



Anna Wessberg

## #Bodypositivity

Kehopositiivisten TikTok videoiden vaikutus nuoriin naisiin

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Medianomi (AMK)

Digitaalinen viestintä

Opinnäytetyö

10.5.2021

## Tiivistelmä

Tekijä(t):	Anna Wessberg
Otsikko:	#Bodypositivity – Kehoposiitivisten TikTok videoiden vaikutus nuoriin naisiin
Sivumäärä:	39 sivua + 2 liitettä
Aika:	10.5.2021
Tutkinto:	Medianomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma:	Viestintä
Suuntautumisvaihtoehto:	Digitaalinen viestintä
Ohjaaja(t):	Lehtori Mari Silver

---

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää kehoposiitivisten TikTok-videoiden vaikutusta nuoriin naisiin. Tutkimukseen osallistui neljä henkilöä, jotka katselivat kehoposiitivisia videoita viikon verran ja kirjoittivat tuntemuksiaan ylös päiväkirjaan. Tutkittaville laadittiin ohjeistus, joka kartoitti heidän kehonkuvaansa ennen ja jälkeen tutkimuksen sekä heidän suhtautumistaan kehoposiitivisuuteen ilmiönä.

Tutkittava aineisto koostui neljästä päiväkirjasta, joiden sisältö taulukoitiin analyysiä varten. Analyysi tapahtui poimimalla teksteistä toistuvia ilmaisuja, joiden avulla pystyttiin tekemään johtopäätöksiä tietynlaisista videoista. Tutkittavien kertomusten perusteella positiivisimpia reaktioita aiheuttivat pluskokoisten naisten TikTok videot, jotka auttoivat tutkittavia suhtautumaan omaan kehoonsa armollisemmin. Myös videot, jotka normalisoivat kehossa tapahtuvia ilmiöitä saivat positiivisen vastaanoton. Videot, joiden henkilön vartalo vastasi sosiaalisen median ihanteita, eivät saaneet aikaan samanlaisia ilontunteita, vaikka tutkittavat tiedostivat kehoposiitivisuudessa olevan tilaa kaikille vartaloille. Monelle kehoposiitiivinen yhteisö on turvasatama ja ihanteelliset vartalot aiheuttavat ristiriitaisia tunteita.

Tutkimustuloksia tarkastaessa oli selkeää, että viikon mittainen tutkimusjakso ei ollut tarpeeksi pitkä aiheuttaakseen tutkittavien kehonkuvassa pysyviä muutoksia. Ennen tutkimusjaksoa tehdyn kartoituksen perusteella osan tutkittavan kehonkuvan ongelmat olivat hyvin vakavia, jolloin tutkimusjakso oli jo lähtökohtaisesti riittämätön niiden korjaamiselle.

Lopputulema oli kuitenkin positiivinen ja tutkittavat kokivat tutkimusjakson ohjanneen heidän ajatteluaan parempaan suuntaan. Itsereflektio auttoi tunnistamaan haitallisia tapoja, joita tutkittavat eivät olleet aikaisemmin tulleet ajatelleeksi. Lisäksi videoiden katselu vahvisti heidän positiivista suhtautumistaan kehoposiitivisuusuuteen ja he inspiroituivat itse osallistumaan siihen liittyvään keskusteluun.

Avainsanat: Kehoposiitivisuus, kehonkuva, marginalisoitu vartalo, TikTok

## Abstract

Author(s): Anna Wessberg  
Title: #Bodypositivity – How body positive TikTok videos effect on young women  
Number of Pages: 39 pages + 2 appendices  
Date: 10 May 2021

Degree: Bachelor of Culture and Arts  
Degree Programme: Media  
Specialisation option: Digital media  
Instructor(s): Mari Silver, Senior Lecturer

---

The purpose of this study was to discover the effects of body positive TikTok videos on young women. Four people participated and watched body positive videos on TikTok for a week and wrote their feelings down to a diary. For the diaries the candidates were given light instructions that surveyed their body image before and after the study and their concerns about the body positivity movement.

The study material consisted of four diaries, the contents of which were tabulated for analysis. The analysis was done by extracting repetitive expressions from the texts that allowed conclusions to be drawn from certain types of videos. Based on the reports under investigation, the most positive reactions were caused by videos of plus-sized women, who helped the subjects feel more gracious about their own bodies. Videos that normalized phenomena in the body were also positively received. Videos in which a person's body matched social media ideals did not evoke similar feelings of joy, although subjects realized there was room in body positivity for all bodies.

Looking at the results of the study, it was clear that the one-week study period was not long enough to cause permanent changes in the body image of the subjects. Based on a survey carried out before the research period, the problems with some of the body images examined were very serious, in which case the research period was in principle insufficient to remedy them.

However, the outcome was positive, and the subjects felt that the study period guided their thinking in a better direction. Self-reflection helped identify harmful habits that subjects had not previously thought of. In addition, watching the videos confirmed their positive attitude towards the body positivity movement and inspired them to participate in the related discussion themselves.

Keywords: Body positivity, body image, marginalized body, TikTok

## Termien määrittely

**Kehopositiivisuus** tarkoittaa, että kaikilla on oikeus positiiviseen kehonkuvaan. Se haastaa yhteiskunnan normeja vartalosta ja ottaa kantaa epärealistisiin kauneusstandardeihin (Cherry 2020). Kehopositiivisuuden pääsanoma on, että kaikki kehot tulee hyväksyä juuri sellaisina kuin ne ovat. Kenenkään ihmisarvo ole sidonnainen heidän vartaloonsa, väriinsä tai kokoonsa (Schreiber 2016).

Kehopositiivisuusliike syntyi, kun ymmärrettiin, että negatiivinen viestintä vartaloista ja ulkonäöstä aiheutti ihmisille fyysistä ja psyykkistä vahinkoa. Sen tavoite on nostaa valokeilaan kehon uniikkeja yksityiskohtia ja olla kiitollinen asioista, joita keho pystyy tekemään (Hull 2020.)

Yleinen harhaluulo on, että kehopositiivisuus kannustaa ylipainoon ja terveellisiä valintoja tehdäkseen pitäisi kokea vartalosta häpeää. Tutkimus kuitenkin osoittaa, että naisilla, joilla on positiivinen kehonkuva, on myös todennäköisemmin terveellisemmät elämäntavat (Engeln 2019.)

**Kehonkuva** rakentuu yksilön käsityksestä hänen fyysisestä olomuodostaan sekä tunteista ja ajatuksista, jotka syntyvät käsityksen seurauksena. Nämä tunteet ja ajatukset voivat vaihdella positiivisen ja negatiivisen välillä ja saavat vaikutteita sisäisiltä sekä ulkoisilta tekijöiltä (McShirley 2015.)

Ympäristöllä on suuri vaikutus kehonkuvan muodostumisessa. Media, perhe ja vertaisryhmät voivat kannustaa yksilöä jo nuorella iällä uskomaan, että ideaalivartalo on olemassa. Usein tämä ideaali on luonnoton (White & Brazier 2020.)

Negatiivinen kehonkuva voi johtaa huonoon itsetuntoon ja mielenterveysongelmiin, äärimmäisissä tapauksissa syömishäiriöön. Positiivinen kehonkuva sen sijaan voi edistää itsetuntoa ja kehittää itsevarmuutta. Sillä voi olla myös positiivisia vaikutuksia ihmissuhteisiin, sekä koulu- ja työmenestykseen (Farmer 2019.)

**Marginalisoidut vartalot** tarkoittaa vartaloita, jotka kokevat kokonaisvaltaista sortoa, joka vaikuttaa yksilön terveyteen ja toimeentuloon tavalla, jota valkoiset, hoikat ja

työkykyiset yksilöt eivät koe. Tämä määritelmä pitää sisällään esimerkiksi lihavat vartalot, liikuntarajoitteiset vartalot sekä värilliset vartalot (McGravy 2020.)

Marginalisoidun vartalon omaavat yksilöt kohtaavat arjessaan mikroaggressioita, jotka mitätöivät heidän tunteitaan, ajatuksiaan tai käsitystään todellisuudesta. Nämä asenteet ja käytöstavat ovat juurtuneet niin syväälle yhteiskunnallisia arvoja, että ihmiset harjoittavat niitä tiedostamatta (Granger 2013.)

Monimuotoisten vartaloiden edustus mediassa voi auttaa nuoria naisia hyväksymään oma vartalonsa ja parantamaan heidän itsetuntoaan. Alusvaatteiden jälleenmyyjä Aerie loi kampanjan #AerieREAL, joka aikoo mainostaa kehopositiivisuutta. Kampanjassa käytetään raakoja, retusoimattomia kuvia, joissa on malleja erilaisista rotutaustoista ja kehotyypeistä. Hiljattain mukaan tuli myös malleja, joilla on vammaisuus tai muita lääketieteellisiä ongelmia (Harrison & Ruggiero 2021).

## Sisällys

1	Johdanto	1
2	Kehoposiivisuusliikkeen historia	4
2.1	Kehoposiivisuus sosiaalisessa mediassa	5
2.2	COVID-19 pandemian vaikutus kehoposiivisuuteen	6
3	Nuorten naisten tyytymättömyys omaan vartalonsa	7
3.1	Sosiaalisen vertailun teoria ja kehoposiivisuus	8
3.2	"Hyi mä oon niin läski!"	10
4	TikTokista kehoposiivisuuden manifestoija	11
4.1	TikTokin kehoposiivisten videoiden analysointi	14
4.2	Analyysin yhteenveto	26
5	Menetelmävalinnat	27
5.1	Tutkimuksen tarkoitus ja ennakko-olettamukset	27
5.2	Päiväkirja tutkimusmenetelmänä	28
6	Suomalaisten kokemus kehoposiivisuudesta	29
7	Pohdintaa	32
	Lähteet	34
	Kuvalähteet	38
	Liitteet	40

## 1 Johdanto

Elämme maailmassa, jossa jo nuorella iällä naisille opetetaan, että on olemassa ideaalivartalo. Tytöt kasvavat vaaleahiuksisten laihojen Disney prinsessojen kanssa ja alkavat peilaamaan itseään heihin. Elokuvinna pahikset kuvataan rumina ja lihavana. Kaunis prinsessa voittaa heidät ja lopuksi nai komean prinssin. Tytöt oppivat, että heidänkin pitää olla kauniita ja laihoja, jotta elävät elämänsä onnellisena loppuun asti.



Kuva 1. Kuusi laihaa Disney prinsessaa rivissä. Kuva Flickr, @JLinsky, 2011.

Tämä epärealistinen kuva vahvistuu sosiaalisessa mediassa, jossa prinsessat ovat julkisuuden henkilöitä ja vaikuttajia. He luovat julkaisujen avulla illuusion, johon nuoret naiset vertaavat itseään. Illuusiassa demonisoidaan normaaliin kehoon kuuluvia piirteitä, jolloin todellisuus hämärtyy entisestään.

Kehopositiivisuusliikkeen tarkoitus on nostaa esille kehoja, joita nykyajan sosiaalisen median ympäristössä kartetaan.



Kuva 2. Kim ja Kourtney Kardashian sekä Kylie ja Kendall Jenner. Kuva In-TouchWeekly, 2019.

Kehopositiivisuuden tärkeys on korostunut tämän pandemian aikana, kun ihmiset viettävät erityisen paljon aikaa sosiaalisessa mediassa. Negatiiviset vaikutukset kehonkuvaan näkyvät eritoten nuorissa naisissa, joihin tässä opinnäytetyössä keskitytään. Aihe on minulle hyvin henkilökohtainen, sillä olen itse painiskellut paljon oman kehonkuvani kanssa ja sain lohtua TikTokin kehopositiivisesta yhteisöstä. Siksi valitsinkin TikTokin opinnäytetyössä tarkastelun kohteeksi, koska koin saavani siitä itse niin paljon apua. Työ on suunnattu kaikille, joita aihe millään tasolla koskettaa tai haluaisi tietää enemmän.

Opinnäytetyöni tavoitteena on selvittää millaisia vaikutuksia TikTokin kehopositiivisilla videoilla on nuorissa naisissa, miten he kokevat kehonkuvansa ennen ja jälkeen videoiden katselun. Tarkastelu osoittaa digitaalisen muotoilun alan ammattilaisille, että Tiktok on iso vaikuttaja, jossa voi käsitellä vakaviakin aiheita. Työn alussa käydään läpi kehopositiivisuuden historiaa viktoriaaniselta ajalta lähtien aina sosiaalisen mediaan ja COVID-19 pandemiaan asti. Seuraavissa luvuissa kehopositiivisuutta peilataan Leo Fastingerin (1954) sosiaalisen vertailun teoriaan ja kuinka sosiaalinen media vääristää nuorten



naisten viitekehyksen omastaan ja muiden kehosta. Lisäksi opinnäytetyössä käsitellään, miten kehopositiivisuusliike ilmenee TikTokissa sekä analysoidaan kehopositiivisten käyttäjien videoita. Analyysin jälkeen teksti käsittelee tutkimusmenetelmää ja luo perustetta päiväkirjan valinnalla tutkimusmenetelmäksi. Lopuksi läpikäydään itse tutkimusta, analysoidaan sen tuloksia sekä vielä pohditaan opinnäytetyön jälkimaininkeja. Tutkimuksesta selvisi, että sosiaalinen media voi olla pääsyy huonoon kehonkuvaan ja omaa kehoa vertaillaan herkästi epärealistiseen ihanteeseen. Viikon mittainen tutkimusjakso ei ollut riittävä näin syvien ongelmien korjaamiseen, mutta tutkittavat kokivat saaneensa videoista apua oman ajattelutavan muuttamiseen parempaa kohti.

Opinnäytetyö lähestyy kehopositiivisuutta sen positiivisten vaikutusten kautta eikä ota ollenkaan kantaa sen negatiivisiin seurauksiin. Kehopositiivisen sisällön analysoinnin päätin myös rajata TikTokiin, sillä sekä kehopositiivisuus sovelluksessa, että itse sovellus ilmiönä on uusi ja sen suosio on pandemian aikana kasvanut räjähdysmäisesti. Koska kyseessä on niin uusi ilmiö, lähdeaineistoa aiheesta on suhteellisen niukasti. Opinnäytetyö tarjoaa siis tuoreen näkemyksen ja ennennäkemätöntä tutkimustietoa kehopositiivisuudesta.

## 2 Kehopositiivisuusliikkeen historia



*Gertrude.* "MY DEAR JESSIE, WHAT ON EARTH IS THAT BICYCLE SUIT FOR!"  
*Jessie.* "WHY, TO WEAR, OF COURSE." *Gertrude.* "BUT YOU HAVEN'T GOT A BICYCLE!"  
*Jessie.* "NO; BUT I'VE GOT A SEWING MACHINE!"

Kuva 3. Sarjakuva vuodelta 1885. Gertrude: "My dear Jessie, what on earth is that Bicycle Suit for?"

Jessie: "Why, to wear, of course."

Gertrude: "But you haven't got a Bicycle!"

Jessie: "No: but I've got a Sewing Machine!" Kuva otettu Wikipediasta Victorian Dress Reform artikkelista, jota on viimeksi muokattu 4.3.2021.

Ensimmäiset kehopositiivisuusliikkeen merkit juontavat juurensa 1850-1890-luvun *Victorian Dress Reform* -liikkeeseen. Feministisessä liikkeessä naiset puolsivat heidän vartaloidensa hyväksymistä ja oikeuttaan pukeutua housuihin, eikä korsetteihin tai alushameisiin. Liike ei ottanut kantaa lihavuuteen, mutta se oli kipinä suuntaan, jossa naisten vartalot saivat olla vapaammin (Formichella 2020.)

Modernin kehopositiivisuusliikkeen juuret ovat 1960-luvun *Fat acceptance* -liikkeessä, jonka pyrkimys oli yksinomaan lopettaa lihaviin ihmisten halveksunta. Vuonna 1967 Lew Lourdebackin essee "*More People Should Be Fat*" aiheutti liikkeen eskaloitumisen järjestäytyneeksi aktivismiksi (Dominici 2020.)

National Association for Advance Fat Acceptance (NAAFA) perustettiin vuonna 1969, ja se on siitä lähtien vastustanut hoikkuusihannetta. NAAFA ja lihavuusaktivismi yleisesti peräänkuuluttaa HAES-mallia (lyhenne sanoista Health At Every Size). Mallin puitteissa ei ole merkitystä, onko lihava vai mikä kehon muoto on - kaikkia kannustetaan terveellisiin elämäntapoihin ja ruokailutottumuksiin. Elintoimintoja, kuten verenpainetta ja kolesterolia, sekä yleistä hyvinvointia pidetään tärkeämpinä terveyttä mittaavina mittareina, kuin paino tai painoindeksi (Alptraum 2017.)

Termi "kehopositiivisuus" syntyi vuonna 1996, kun psykoterapeutti ja syömishäiriön hoidossa ollut henkilö perustivat verkkosivuston [thebodypositive.org](http://thebodypositive.org). Sivusto tarjoaa resursseja ja oppimateriaaleja, jotka on suunniteltu auttamaan ihmisiä tuntemaan olonsa hyväksi kehossaan ottamalla painopisteen pois painonpudotuksesta epäterveellisen ruokavalion ja liikunnan avulla. Kehopositiivisuusliike nykyisessä muodossaan alkoi ilmaantua noin vuonna 2012 keskittyen alunperin epärealistisiin kauneusstandardeihin. Kun liikkeen suosio kasvoi, alkuperäinen painonpiste lihavuuden hyväksymisestä alkoi siirtyä kohti viestiä, että kaikki kehot ovat kauniita (Park 2020.)

## 2.1 Kehopositiivisuus sosiaalisessa mediassa

1990-luvun loppu ja 2000-luvun alku oli lihavuuden häpeämisen kulta-aikaa. Lihavat ihmiset esitettiin mediassa epäviehättävinä, jopa ällöttävinä hahmoina, jotka eivät pidä itsestään huolta. TV-sarjoissa lihavat henkilöt olivat jatkuvasti naurun alaisina ja saivat aina roolin sarjan päähenkilön ystävänä, jonka tarkoitus oli saada päähenkilö näyttämään paremmalta. Media palvoi hoikkuutta

ja dieetikulttuuri kukoisti, mutta liian laihoina pidetyt vartalot leimattiin herkästi anorektisiksi (Fischer 2017.)

2010 kehopositiivisuus alkoi saada todellista jalansijaa sosiaalisen median kentällä. Lihavien naisten mitta alkoi tulla täyteen ja he alkoivat jakaa itsestään kuvia tunnisteella #BodyPositivity blogipalvelu Tumbldrissa. Kuvien tarkoitus oli näyttää ihmisille, että fotogeenistä elämää voi elää, vaikka ei täytä nykypäivän kauneusstandardeja (Tonic 2019.)

Yhtenä iltana vuonna 2013 mallin urasta unelmoiva Tess Holliday oli turhautunut alan kauneusstandardeihin ja jakoi itsestään kuvia Instagramiin tunnisteella #effyourbeautystandards. Tunniste meni nopeasti viraaliksi ja Hollidaysta tuli yksi kehopositiivisuus aktivismin tunnetuimpia hahmoja. 2015 hän pääsi Vogue Italian palkkalistoille, joka oli monumentaalinen hetki pluskokoiselle yhteisölle (Augustine 2020.)

Termi kehopositiivisuus alkoi räjähtämään vuonna 2017, kun Instagramissa tunnisteeseen #bodypositive alla oli yli 4,3 miljoonaa julkaisua ja #bodypositivity tunnisteeseen alla 1,36 miljoonaa julkaisua. Tällä hetkellä kehonpositiivisuus on keskittyy pääasiassa painon ympärille. Ylipaino yhdistetään epäterveellisyyteen ja painoindeksin avulla mitataan terveyttä. Painoindeksin mittaaminen on kuitenkin puutteellista, ja Tess Hollidayn kaltaiset ihmiset haastavat ajatuksen siitä, että painava tarkoittaa, että olet sairas tai et ole kaunis (Mazu 2018.)

## 2.2 COVID-19 pandemian vaikutus kehopositiivisuuteen

Nyt kun eletään pandemian keskellä ja sosiaalinen kanssakäyminen on vedetty minimiin, ihmiset korvaavat tämän viettämällä enemmän aikaa sosiaalisessa mediassa. Moni käyttää ruokaa selviytymismekanismina ja paino saattaa nousta. Sosiaalisen median toksinen dieetikulttuuri ei kuitenkaan salli tätä ja uskottelee käyttäjälleen, että painonlasku on ainoa hyväksyttävä tie. Tämänkaltaisen viestintä on erityisen vaarallista henkilöille, jotka ovat alttiita syömishäiriöille tai yrittävät toipua niistä. Häpeän kylväminen omasta vartalosta

ja elämäntavoista voi laukaista vanhat tunteet pintaan ja henkilö alkaa rajoittaa syömistään tai käyttää liikuntaa rangaistuksena (Kindful body 2020.)

Korona pandemia onkin aiheuttanut piikin syömishäiriöissä ja puhelut National Eating Disorders Assosiationin kriisipuhelimeen lisääntyivät vuoden 2020 alkupuoliskolla 70-80% (NEDA 2020.) Syömishäiriöt ovat alkujaan eristäviä ja pandemia pakotti ihmiset neljän seinän sisälle omien ajatustensa kanssa. Pandemian epävarmuus provosoi ahdistusta ja ahdistus provosoi syömishäiriöoireita, jolloin syömistä käytetään keinona saada elämään takaisin tunne kontrollista (Noguchi 2020.)

Pandemian myötä sosiaalisen median käyttö markkinoinnin välineenä on myös lisääntynyt. Julkisuuden henkilöt ja vaikuttajat, joilla ei ole minkäänlaista koulutusta aiheeseen, mainostavat omia dieettejään ja jakavat neuvoja ravitsemuksesta ja syömisestä. Mainostettujen "terveys"tuotteiden, kuten puhdistavien teejuomien tai kuntosalilla käytettävien korsettien todellista tehoa ei ole tutkittu tieteellisesti mitenkään. Tuotteet lupaavat myös nopeita tuloksia laihtumisessa, joka on keholle epäterveellistä ja provosoi syömishäiriön oireita. Mitä tulee terveystietoon, rajasta hyödyllisen ja haitallisen tiedon välillä on tullut seitinohut. Vaikka tuotteiden ja neuvojen olisi tarkoitus auttaa käyttäjiä, ne vahvistavat kuvaa laihuudesta eikä yleisestä terveydestä ja kohtuudesta (McCabe 2020.)

### **3 Nuorten naisten tyytymättömyys omaan vartaloonsa**

Tässä luvussa läpikäydään sosiaalisen vertailun teoriaa kehopositiivisuuden valossa, sekä kartoitetaan nuorten naisten kehonkuvaa ja sosiaalisen median julkaisujen vaikutuksia siihen. Sosiaalisen vertailun teoria sopii juuri kehopositiivisuuden tarkasteluun, sillä vartaloon liittyvä tyytymättömyys johtuu pitkälti tunteesta, ettei mahdu asetettuun viitekehukseen. Vaikka kyseinen viitekehys on sosiaalisen median luoma ja hyvin epärealistinen, siitä on tullut

mittapaalu, johon nuoret naiset vertaavat itseään. Seurauksena heidän itsetuntonsa laskee ja ääritapauksissa kehittyvät eväät syömishäiriölle.

Kehopositiivisuusliikkeessä on kyse siitä, että nuorille naisille luodaan uusi viitekehys, joka ylistää heidän vartaloidensa yksityiskohtia ja virheitä.

Verratessaan itsään tähän viitekehukseen, tulokset ovat päinvastaisia ja naiset kokevat olevansa tyytyväisempiä kehoonsa. Tätä ilmiötä tarkastellaan sosiaalisen vertailun teorian lisäksi tutkittavien päiväkirjatekstien avulla, jotka tukevat lähdemateriaalin väitteitä.

### 3.1 Sosiaalisen vertailun teoria ja kehopositiivisuus

Sosiaalisen vertailun teoria on idea, että yksilöt määrittelevät yksilöllisen ja sosiaalisen arvonsa suhteessa muihin ihmisiin. Teorian kehitti psykiatri Leo Fastinger vuonna 1954 (Garcia & Halldorsson 2021.) Itsetuntonne voi joko nousta tai laskea sen mukaan meneekö meillä elämässä huonommin vai paremmin kuin viiteryhmällämme (Silard 2020.)

Viiteryhmä, johon itseä verrataan, ei koostu enää vain samanikäisistä ystävistä ja tuttavista, vaan kasvamassa määrin sosiaalisen median tuntemattomista henkilöistä, joihin meillä ei välttämättä edes ole mitään kytköstä. Sosiaalisen median myötä nuoret naiset myös altistuvat enemmän ideaaliin, epärealistiseen kuvaan naisvartalosta ja ovat siten tyytymättömämpiä omaan vartaloonsa (Lewallen & Behm-Morawitz 2016.)

2006 tehdyssä tutkimuksessa todettiin, että opiskelijoiden sosiaalinen vertailu hoikkien naisten kuviin mainoksissa edesautti masennusta, kehon tyytymättömyyttä ja heikentyneitä mielialaa verrattuna opiskelijoihin, jotka altistettiin mainoksille ilman kuvia naisista (Besenoff 2006.)

Riippumatta keistä viiteryhmä koostuu, itsetunto paranee jos henkilö kokee pärjäävänsä paremmin kuin kaksi kolmasosaa ryhmäläisistä. Ongelma tässä

kuviossa ilmenee sillä hetkellä kun koemme olevamme parempia, sillä silloin vaihdamme viiteryhmästä toiseen. Esimerkiksi painoa pudottanut henkilö ei enää vertaa itseään samankokoisiin henkilöihin, vaan ryhmään, joka on vielä hoikempi ja liikunnallisempi. Näin kehä alkaa alusta (Beer 2020.)

2019 toteutettiin tutkimus, jonka tarkoituksena oli tutkia kehopositiivisten Instagram-julkaisujen katselun vaikutusta nuorten naisten mielialaan ja kehonkuvaan. Osallistujia oli 195 18-30-vuotiasta nuorta naista, jotka jaettiin satunnaisesti katsomaan joko kehopositiivisia, ihanteellisen laihoja tai ulkonäön kannalta neutraaleja julkaisuja. Tulokset osoittivat, että lyhyt altistuminen kehopositiivisille julkaisuille liittyi nuorten naisten positiivisen mielialan, kehon tyytyväisyyden ja kehon arvostuksen paranemiseen suhteessa ihanteellisen laihoihin ja ulkonäön kannalta neutraaleihin julkaisuihin. Lopuksi osallistujat osoittivat positiivista suhtautumista kehopositiivisiin tileihin, ja suurin osa oli halukkaita seuraamaan niitä tulevaisuudessa (Cohen, Fardouly, Newton-John & Slater 2019.)

Sosiaalinen media voi antaa nuorille naisille vääristyneen kuvan heidän viiteryhmästään. Kehopositiiviset käyttäjät yrittävät omilla kuvillaan tuoda normaalit vartalot valtavirtaan, jotta nuoret naiset vertaisivat itseään mielummin niihin, sillä se viiteryhmä on todellinen. Fastingerin (1954) sosiaalisen vertailun teorian valossa voidaan tehdä olettaus, että kun naiset näkevät laajemman skaalan eri vartalotyyppisiä ja positiivista viestintää vartaloista, he arvoivat itseään paremmin kun vertaavat itseään näihin julkaisuihin, kuin jos vertaavat itseään julkaisuihin hoikista ja timmeistä vartaloista (Geerkens 2019.)

Teettämäni päiväkirjatutkimuksen tulokset myös puoltavat tätä olettamusta, sillä tutkittavat kokivat olleensa liian kriittisiä omasta kehostaan, kun viitekehys oli sosiaalisen median luomat ihanteet. Positiiviset tunteet itsestä voimistuivat, kun he katselivat kehopositiivisia videoita TikTokista. Tutkimusta ja sen tuloksia käsitellään syvemmin luvussa kuusi.

### 3.2 ”Hyi mä oon niin läski!”

48% 18-29-vuotiaista amerikkalaisista nuorista on verkossa ”lähes jatkuvasti” tai useita kertoja päivässä (Pew Research Center 2019.) Suomessa vastaava luku 16-24 vuotiaiden keskuudessa on 98% (Tilastokeskus 2020)

Internetissä vietetty aika tarkoittaa altistumista miljoonille muokatuille kuville, joiden katselu korreloi suoraan oman vartalon tyytymättömyyden kanssa. Sosiaalisen median valtavan suosittu ”fitspiration”-trendi nousi terveellisenä vaihtoehtona laihuutta ihannoivan ”thinspiration”-trendin rinnalle. Kuitenkin, kun yli kuuttasataa kuvaa tutkittiin, hyvin hoikka ja timmi naisvartalo nousi keskeiseksi teemaksi. Esitettyjen ihanteiden seurauksena nuoret naiset havaitsevat ristiriidan oman ruumiinsa ja hoikan ihanteen välillä, mikä johtaa negatiiviseen tunteeseen tai jopa kehon tyytymättömyyteen (Holland & Tiggeman 2016.)

Kouluissa opetetaan mediakriittisyyttä, mutta se ei ole riittävän tehokas keino torjuamaan median viestejä kauneusihanteista. Vuonna 2014 tehdystä tutkimuksessa 393 keskimääräisesti 15-vuotiasta tyttöä pyydettiin katsomaan kuvia, joiden ilmoitettiin olevan digitaalisesti muokattuja. Lisäksi he katselivat muokattuja kuvia, mutta eivät saaneet muokkauksesta tietoa. Negatiiviset vaikutukset kehonkuvaan ja itsetuntoon olivat samat riippumatta siitä, olivatko tytöt tietoisia kuvien olleen muokattuja vai ei (Harrison & Hefner 2014.)

Yksi päiväkirjatutkimukseen osallistunut henkilö kertoi, että vaikka hän tiedostaa sosiaalisen median olevan siloiteltu versio todellisuudesta, hän vertaa itseään niihin jatkuvasti. Vertailun kierteestä on myös hankala päästää irti, kun sosiaalisen median syöte on täynnä kuvia ”täydellisistä” vartaloista. On vaikeaa kokea hyvää oloa omasta kehosta, kun sosiaalinen media hurraa vain tietynlaiselle vartalotyypille.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto toteutti vuonna 2012 verkkokyselyn selvittääkseen tyttöjen kehonkuvaa ja itsetuntoa, sekä niihin vaikuttavia tekijöitä.



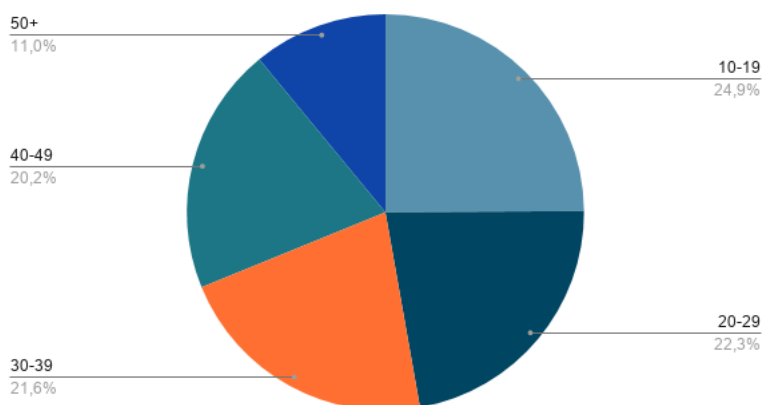
Kyselyyn vastasi 4300 15-18-vuotiasta tyttöä ympäri Suomea. Lähes 90% vastanneista valitsi ihanneartalokseen omaa kehoa laihemman kuvan ja 73% oli tyytymättömiä omaan vartaloonsa. Tytöt kokivat tarvitsevansa lähim ympäristöltään hyväksyntää ja kehuja itsetuntonsa vahvistamiseksi (Kyllönen 2013.)

Kehonkuvan ongelmat ovat länsimaissa todella yleisiä, sillä kulttuuri antaa ulkonäölle liikaa merkitystä. Yhteiskuntana meillä on taipumus suosia ihmisiä, joilla on eurosentriset, eli vaaleat ja hoikat piirteet ja syrjiä värillisiä piirteitä. Naisia tarkastellaan valkoisen heteromiehen näkökulmasta ja nainen menettää uskottavuutensa, jos mies ei pidä häntä seksuaalisesti viehättävänä. Ajatustapa on juurtunut hyvin syvälle länsimaiseen yhteiskuntaan ja ennakkoluulojen myöntäminen tuntuu monesta kiusalliselta, mutta se on edellytys tasa-arvoisen yhteiskunnan kannalta (Daley 2021.)

## **4 TikTokista kehopositiivisuuden manifestoija**

TikTok julkaistiin sen kotimaassa Kiinassa nimellä Douyin vuonna 2016 ja kansainvälisillä markkinoilla seuraavana vuonna. Käyttäjä luo palvelussa 15 sekunnin mittaisia klippejä, joiden taustalle voi liittää ääniraidan. Konsepti on yksinkertainen, mutta tilastojen valossa valtavan suosittu. Tiktok oli vuoden 2020 maailmanlaajuisesti ladatuin sovellus (Iqbal 2021.) TikTokilla on maailmanlaajuisesti 800 miljoonaa aktiivista käyttäjää ja se on applikaatioiden rankinglistalla yhdeksäs (Datareportal 2020.)

TikTok käyttäjät



Kuvio1. Vuokaavio TikTokin käyttäjistä ikäryhmittäin.

24,9% TikTokin käyttäjistä on 10-19 vuotiaita ja he muodostavat alustan suurimman käyttäjäkunnan. Seuraavaksi suurin käyttäjäkunta koostuu 20-29-vuotiaista, joita on 22,3% (Statista 2021.) Kyselyistä tuli ilmi, että toisten luovien videoiden katselu on pääsyy, miksi käyttäjät pitävät sovelluksesta. Käyttäjät ovat myös erittäin aktiivisia, sillä kuukauden aikana 68% on katsoi jonkun toisen videon ja 55% latsi sovellukseen omaa sisältöä (Beer 2019.) Käyttäjät viettävät päivittäin aikaa TikTokin parissa paljon, keskimääräisesti 52 minuuttia (BusinessofApps 2020.)



Kuva 4. Lizzy Khan näyttää seuraajilleen, että heidän ei tarvitse häpeillä vatsaansa. Kuva otettu 10.3.2021 Dailymail.comin artikkelista.

Kehopositiivisuustrendin aloitti TikTokissa käyttäjä Lizzy Khan, joka latasi elokuussa 2020 alustalle videon, jossa laskee korkeavyötäröiset farkkunsaa alas paljastaen vatsansa. Video oli kohdistettu nuorille tytöille, joita Khan halusi kannustaa oman vatsansa hyväksymisessä.



Kuva 5. Videoketju, joka käynnisti kehopositiivisen ilmiön TikTokissa. Kuva otettu 10.3.2021 Dailymail.comin artikkelista.

Pian muut TikTok käyttäjät alkoivat duetoimaan Khanin videota ja laskivat myös korkean vyötärön housuistaan tanssiakseen vatsa näkyvillä. Videoketju on kerännyt yli 60 miljoonaa katselukertaa ja nuoret tytöt ovat kommentoineet videoihin, kuinka oman vartalotyyppinsä nähdessään heille tuli parempi olo vartalostaan. Moni tanssivideon ladannut käyttäjä sai yksityisviestejä syömishäiriöistä kärsiviltä tytöiltä, jotka sanoivat karanteenin pahentaneen heidän oireitaan, mutta videoiden katselu sai heidät taas voimaan paremmin (Stern 2020.)



Kuva 6. Kuva Sienna Maen videosta, jonka hän lisäsi kehopositiiviseen videoketjuun. Kuva otettu 10.3.2021 Dailymail.comin artikkelista.

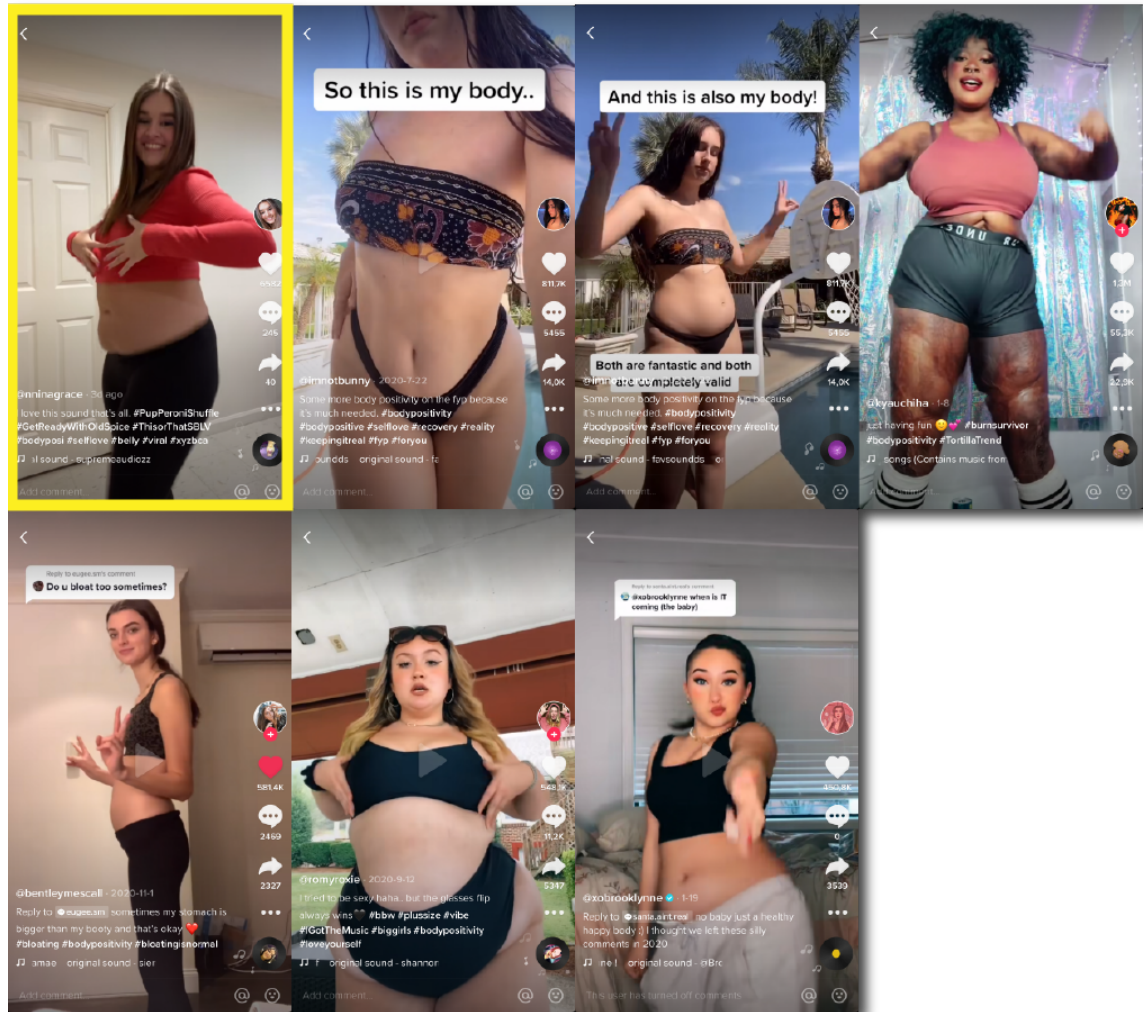
Yksi kehopositiiviseen videoketjuun osallistunut Tiktok käyttäjä on Sienna Mae Gomez, jolla on alustalla yli 13 miljoonaa seuraajaa. Hän latsi ensimmäisen videonsa duetoidakseen nimenomaista trendiä ja nopeasti hänestä tuli Tiktokin suosituin kehopositiivinen käyttäjä. Gomez tanssii videoissaan usein matalavyötäröisissä housuissa, jotka antavat vatsan liikkua vapaasti. Videot ovat saaneet miljoonilta tytöiltä kommentteja, joissa he sanovat Gomezin profiilin olevan heille turvasatama, jossa he voivat tuntea hyvää oloa vartalostaan (Jennings 2021.)

#### 4.1 TikTokin kehopositiivisten videoiden analysointi

Opinnäytetyötä varten otin kuvakaappauksia kehopositiivisten käyttäjien profiileista TikTokista. Osa käyttäjistä olen seurannut itse ja he olivat entuudestaan tuttuja, mutta osan videoista ja käyttäjistä löysin tunnisteen

#bodypositivity alta, TikTokin Discovery-osiosta. Minulla oli tarkasteltavana yhteensä kaksikymmentä kuvaa ja niistä valikoitui opinnäytetyöhön seitsemän. Valitsin nämä kuvat, sillä halusin erilaisten vartaloiden olevan mahdollisimman monipuolisesti edustettuina. Mukana on lihavia sekä hoikkia naisia, mutta materiaalia läpikäydessä kehopositiivisuusliikkeen juuret lihavuusaktivismiin on selkeästi huomattavissa. Seuraavaksi vertailen työhön valikoituneita kuvia keskenään ja nostan keskeisiä teemoja esille. Kuvat on koostettu kollaasiksi, jotta lukijan on helpompi hahmottaa kokonaisuutta ja käsiteltävä kuva on korostettu keltaisella reunuksella.

Vertailen kuvia keskenään kolmen eri seikan avulla, jotka ovat normien rikkominen, hashtagit sekä tykkäykset ja kommentit. Tekstin lomassa on myös nostoja tutkittavien päiväkirjoista, jotka olen kirjoittanut työhön omin sanoin. Lopuksi kokoan yhteenvedossa kaikki heränneet ajatukset, joita TikTokin kehopositiiviset videot minussa herättävät.



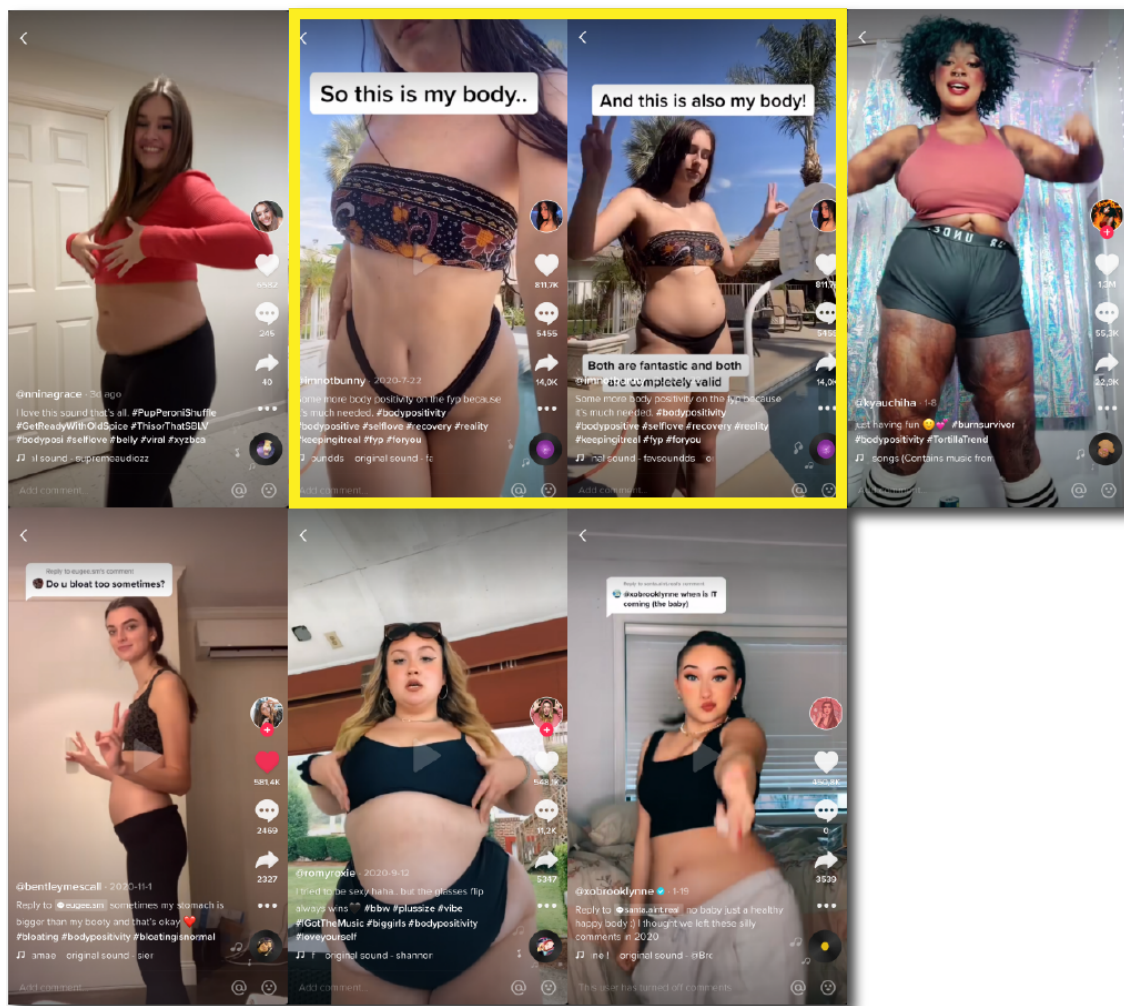
Kuva 7. Kuvakaappaus otettu TikTokista käyttäjän @nninagrace profiilista 9.2.2021. Video julkaistu alustalla 6.2.2021.

Videolla nainen tanssii lyhyessä paidassa ja matalavyötäröisissä housuissa, jotka paljastavat hänen vatsansa kokonaan. Hän osallistuu tanssitrendiin tarkoituksenaan kannustaa ihmisiä itsensä rakastamiseen. @nninagracen vatsa eroaa selkeästi sosiaalisen median litteästä normista. Hän on myös pukeutunut lyhyeen paitaan, vaikka yleensä pluskokoisten naisten halutaan pukeutuvan peittäviin ja löysiin vaatteisiin, jotka korostavat heidän vartaloaan mahdollisimman vähän. Isompiin vatsoihin liittyy stigma, jota yksi päiväkirjatutkimukseeni osallistuneista naisista kommentoi päiväkirjassaan. Ensimmäisenä tutkimuspäivänä hän katsoi @kiaraisawesomen videoita ja koki hänen vatsansa esittelemisen videolla erikoisena. Tutkittavan mielestä tämä johtuu siitä, että on tottunut näkemään sosiaalisen median syötteessään

ainoastaan hoikkia ja timmejä vatsoja ja tottunut pitämään niitä normina. Kun hän sitten näki tähän normiin kuulumattoman vatsan, hän huomioi sitä eri tavalla.

Vaikka @nninagrace edustaa vartalollaan ihanteiden vastaista, hän on kuitenkin valkoinen amerikkalainen nainen, joka ei koe ihnonvärinsa takia syrjintää, toisin kuin kolmantena käsittelyssä oleva käyttäjä @kyauchiha. @nninagracen videolla on myös vain 6582 tykkäystä, kun vastaavasti mustaihoisen @kyauchihan videolla on 1,3 miljoonaa tykkäystä. Huomasin videoita tarkastellessani, että mitä provosoivampia videoita käyttäjä tuottaa, sitä enemmän videot saavat tykkäyksiä. Provosoiva sisältö synnyttää tietenkin myös vihaisia kommentteja, mutta komentoimalla TikTokin algoritmi nostaa videon massasta, joka auttaa kehopositiivista käyttäjää saamaan enemmän huomiota. Esimerkiksi käyttäjän @imnotbunnyn ulosanti on karkäs ja hänen videoillaan on keskimääräisesti yli 500 tuhatta tykkäystä. @nninagrace on ottanut selkeästi maltillisemman linjan eikä pyri tarkoituksenomaisesti provosoimaan ketään, vaikka kehopositiivisuus on itsessään tunteita herättävä aihe.

@nninagrace on merkinnyt videonsa kolmella eri kehopositiivisella tunnisteella, kuten #bodyposi, #selflove ja #belly. Näin @nninagrace pyrkii saamaan videolleen mahdollisimman paljon näkyvyyttä, kun se löytyy useamman kehopositiivisuuteen liittyvän kategorian alta TikTokin Discoverystä. #bodypositivity löytyy jokaisen työhön valitsemani käyttäjän videosta, vaikka olisin löytänyt videon jonkin toisen tunnisteiden avulla.



Kuva 8. Molemmat yllä olevat kuvakaappaukset on otettu TikTokista käyttäjän @imnotbunny profiilista 9.2.2021. Video julkaistu alustalla 22.7.2020.

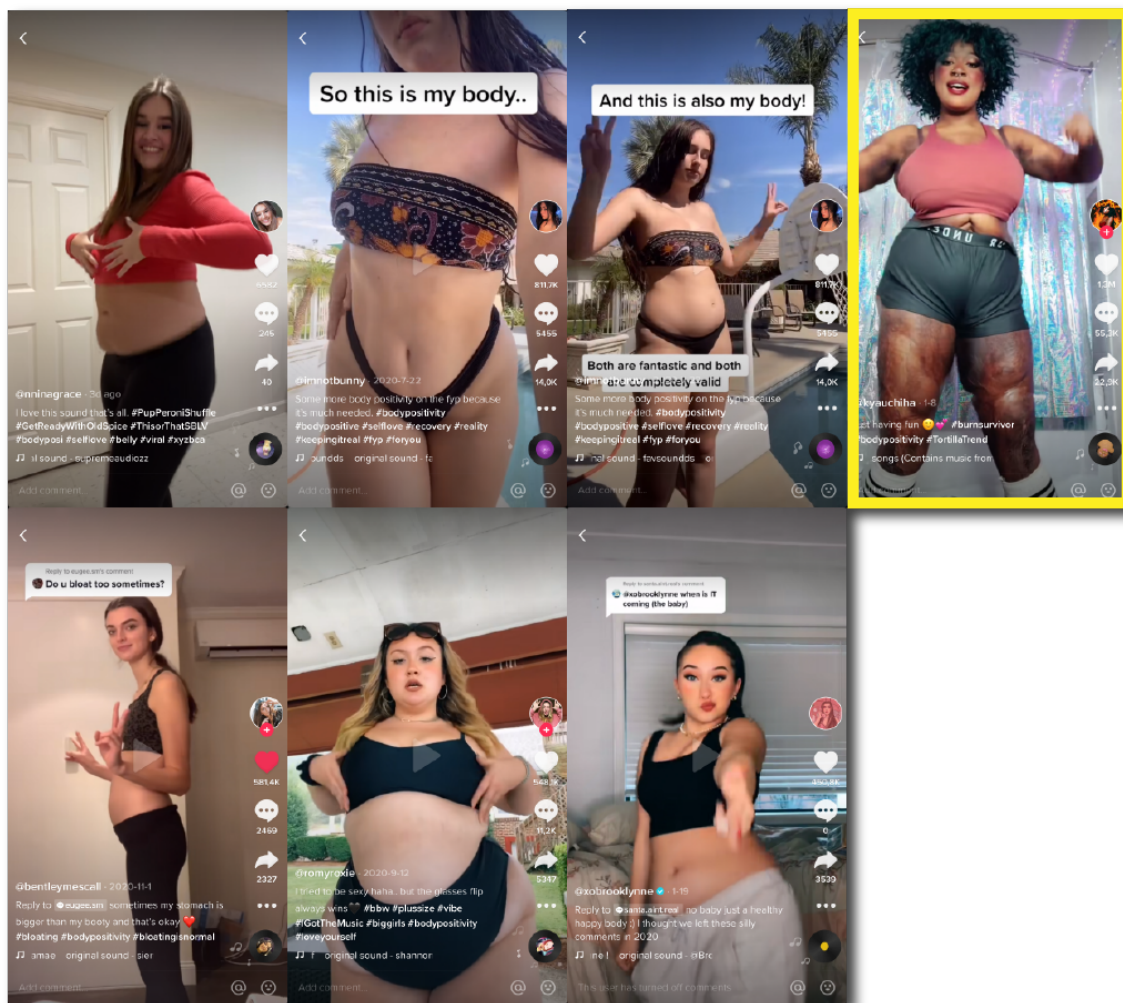
@imnotbunny on @nninagracen tavoin merkinnyt videonsa kehopositiivisten tunnisteiden alle, mutta hän ottaa kantaa myös sosiaalisen median kuvakulmiin. Ylemmässä kuvassa nainen on asetellut vartalonsa ja bikininsä asentoon, joka imartelee parhaiten hänen vartaloaan kameran edessä. Alemmassa kuvassa hän antaa vatsansa rentoutua ja on laskenut bikineitään alemmas, näyttäen nyt huomattavasti erilaiselta. Tekstissä @imnotbunny huomauttaa, että kummatkin versiot hänen vartalostaan ovat täysin valideja, eikä kenenkään vartalo näytä todellisuudessa joka kulmasta samalta.

Myös @imnotbunny kuuluu valkoisen ihonväriensä takia etuoikeutettujen joukkoon, mutta hänen videoissaan oli selkeästi eniten negatiivisia



kommentteja. Kuten aikaisemmin mainitsin, naisen ulosanti on kärkeästä ja anteeksiantamatonta, mutta myös neutraalimmat videot saavat osakseen runsaasti kritiikkiä. @imnotbunnyn videoita katsoessani en kuitenkaan löytänyt mitään muuta selkeää syytä negatiivisuudelle, kuin naisen itsevarmuuden omassa kehossaan. En lähde tässä työssä analysoimaan reaktioita sen enempää, mutta on selvää, että kehopositiivisuus herättää ihmisissä voimakkaita negatiivisia tunteita varsinkin valkoisissa heteromiehissä.

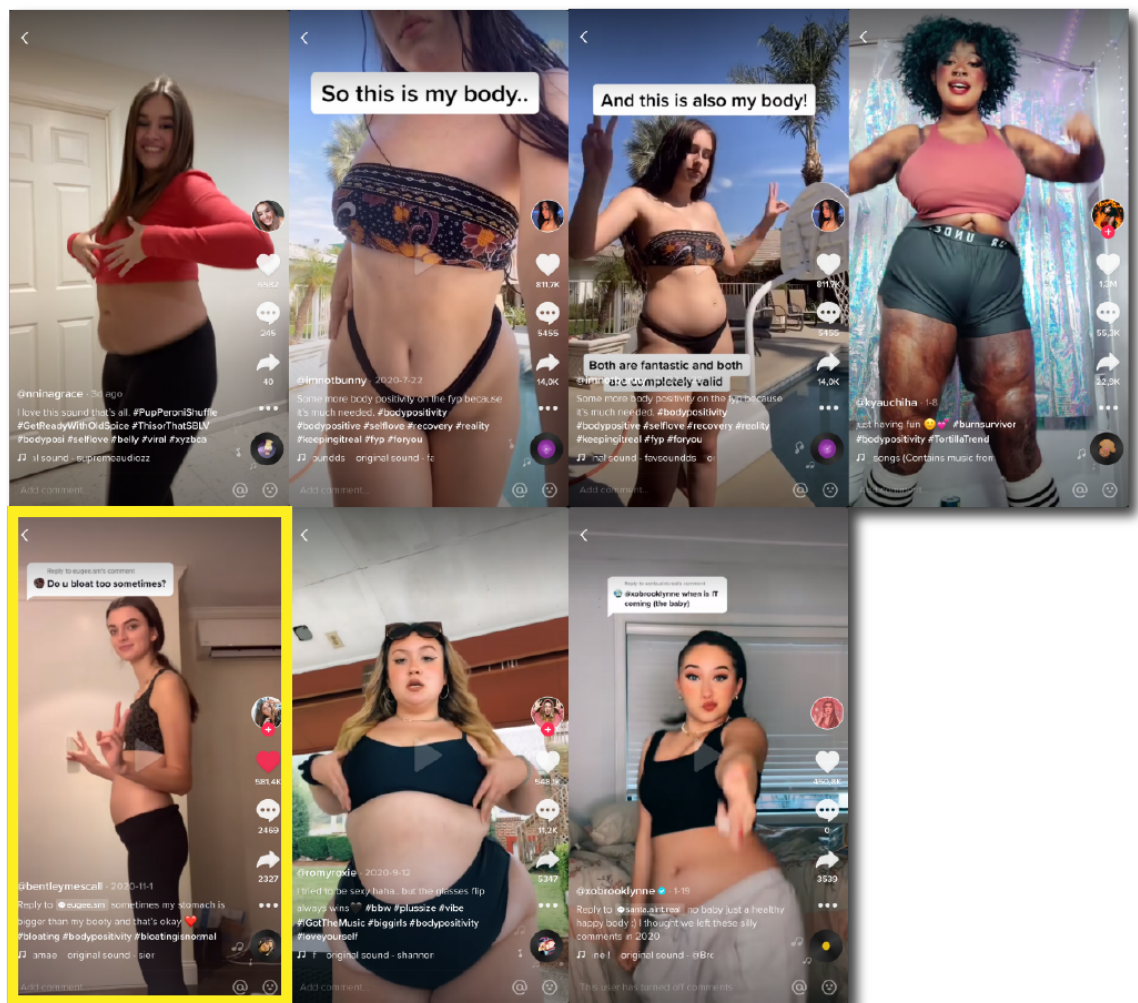
@imnotbunny on merkinnyt videonsa kehopositiivisuus-tunnisteen lisäksi tunnisteilla #selflove, #recovery, #reality, #keepingitreal, #fyp ja #foryou. #selflove, #reality ja #keepingitreal liittyvät videon pääsanomaan sosiaalisen median kuvakulmista, jotka luovat siloitellun version kehosta. Hän peräänkuuluttaa todellisuutta, joka on jokaisen julkaistun kuvan takana. #recovery tunniste viittaa naisen syömishäiriöön, josta hän on toipumassa. Syömishäiriötausta tulee esille myös muissa videoissa, joissa @imnotbunny näyttää aikaisemman, hoikemman ulkomuotonsa ja nykyisen muodokkaamman vartalonsa. Videoihin hän kirjoittaa, kuinka hoikempana hän oli sairas, eikä koko ole kunnollinen terveyden indikaattori. @imnotbunny julkaisee tilillään myös paljon videoita, joissa hän kannustaa seuraajiaan syömään hänen kanssaan. Videot saavat paljon positiivisia kommentteja muilta syömishäiriöistä toipuvilta ja jälleen negatiivisia kommentteja satelee valkoisilta heteromiehiltä, joita asia ei millään lailla kosketa.



Kuva 9. Kuvakaappaus otettu TikToka käyttäjän @kyauchiha profiilista 9.2.2021. Video julkaistu alustalla 8.1.2021.

@kyauchiha on myös merkinnyt videonsa tunnisteella #bodypositivity ja hän tanssii. Iso ero ylläoleviin naisiin ovat hänen arpensa tulipalosta, jotka peittävät hänen vartalonsa kauttaaltaan. Videon ei ole pelkästään tarkoitus juhlistaa kehopositiivisuutta, vaan myös valella rohkeutta ihmisiin, joiden vartalossa näkyy jälkiä onnettomuuksista tai sairauksista. @kyauchiha kuuluu ihonväriinsä puolesta epäoikeudenmukaisuutta kokevaan vähemmistöön ja lisäksi hänen pluskokoista vartaloaan koristavat arvet. Sosiaalisen median normien valossa tämä on ennenkuulumatonta ja siksi naista ylistetään hänen rohkeudestaan astua valokeilaan.

Videolla on 1,3 miljoonaa tykkäystä ja kommentikentässä ylipänsä ja eniten tykkäyksiä saaneet kommentit ovat positiivisia ja ylistäviä. Kommentteja selatessani alemmas löytyi myös negatiivisia kommentteja ja suurin osa kommentoijista oli valkoisia heteromiehiä. @kyauchiha kannattajat kuitenkin vastasivat kritisoijille nopeasti ja pysyivät heitä poistumaan TikTokiin kehopositiivisesta yhteisöstä. @kyauchiha ei itse noteeraa negatiivisia kommentteja mitenkään, mutta tykkää vastauksista, jotka puolustavat häntä.



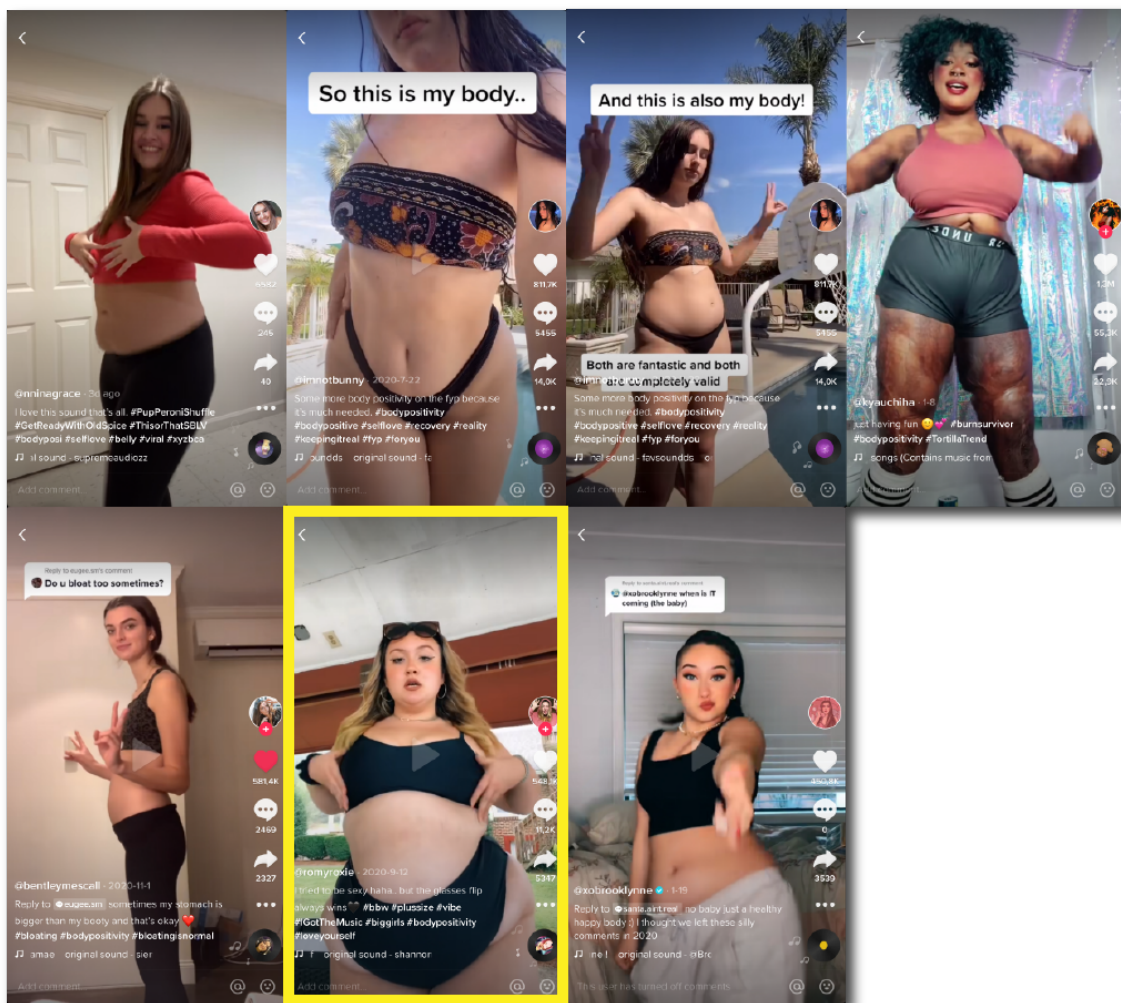
Kuva 10. Kuvakaappaus otettu TikTokiin käyttäjän @bentleymescall profiilista 9.2.2021. Video julkaistu alustalla 1.11.2020.

Kuten edellä mainitut käyttäjät, myös @bentleymescall käsittelee videollaan täysin normaaleja kehossa tapahtuvia ilmiöitä, joita kenenkään ei kuuluisi hävetä. Hän näyttää, kuinka hyvin hoikkana ihmisenä kokee vatsan

turpoamista, joka vaikuttaa hänen siluettiinsa merkittävästi. @bentleymescall rikkoo videollaan sitä käsitystä, että hoikkien ihmisten vatsat ovat jatkuvasti litteitä tai että turvotusta esiintyisi vain lihavilla ihmisillä. Hän myös vahvistaa faktaa siitä, että koko on huono terveyden mittari ja samoja ilmiöitä esiintyy kaikissa kehoissa koosta riippumatta.

Muissa videoissaan @bentleymescall reagoi kommentteihin, jotka kehottavat häntä syömään voileivän tai hampurilaisen. Usein ihmiset reagoivat voimakkaammin, kun lihavan ihmisen vartaloa kommentoidaan, mutta hoikkien ihmisten vartalon kritisoiminen ja kommentointi on normalisoitu. Vaikka @bentleymescall ja muut hoikat ihmiset edustavat sosiaalista ihannetta, se ei anna lupaa kommentoida mitään heidän kehostaan. Myös yksi tutkimukseen osallistunut henkilö kommentoi aihetta päiväkirjassaan. Hän on itse jo pitkään ymmärtänyt hoikkien ihmisten kehon kommentoinnin olevan toksista, mutta kaikki eivät välttämättä ymmärrä sitä. Myös hoikat ihmiset ottavat kommentoinnin itseensä, mutta yleensä tilanne nähdään negatiivisena vain, jos kyse on pluskokoisesta ihmisestä.

@bentleymescallin video on kerännyt yli 500 tuhatta tykkäystä ja paljon positiivisia kommentteja seuraajilta, jotka ovat kokeneet häpeää oman vatsansa turpoamisesta. Yksi tutkimukseen osallistuneista katsoi yhtenä päivänä @claraandherselfin videoita ja piti erityisesti videoista, joissa hän käsitteli turvotusta. Tutkittavan mielestä aiheesta on tärkeää puhua, sillä se on täysin normaali kehossa tapahtuva reaktio.

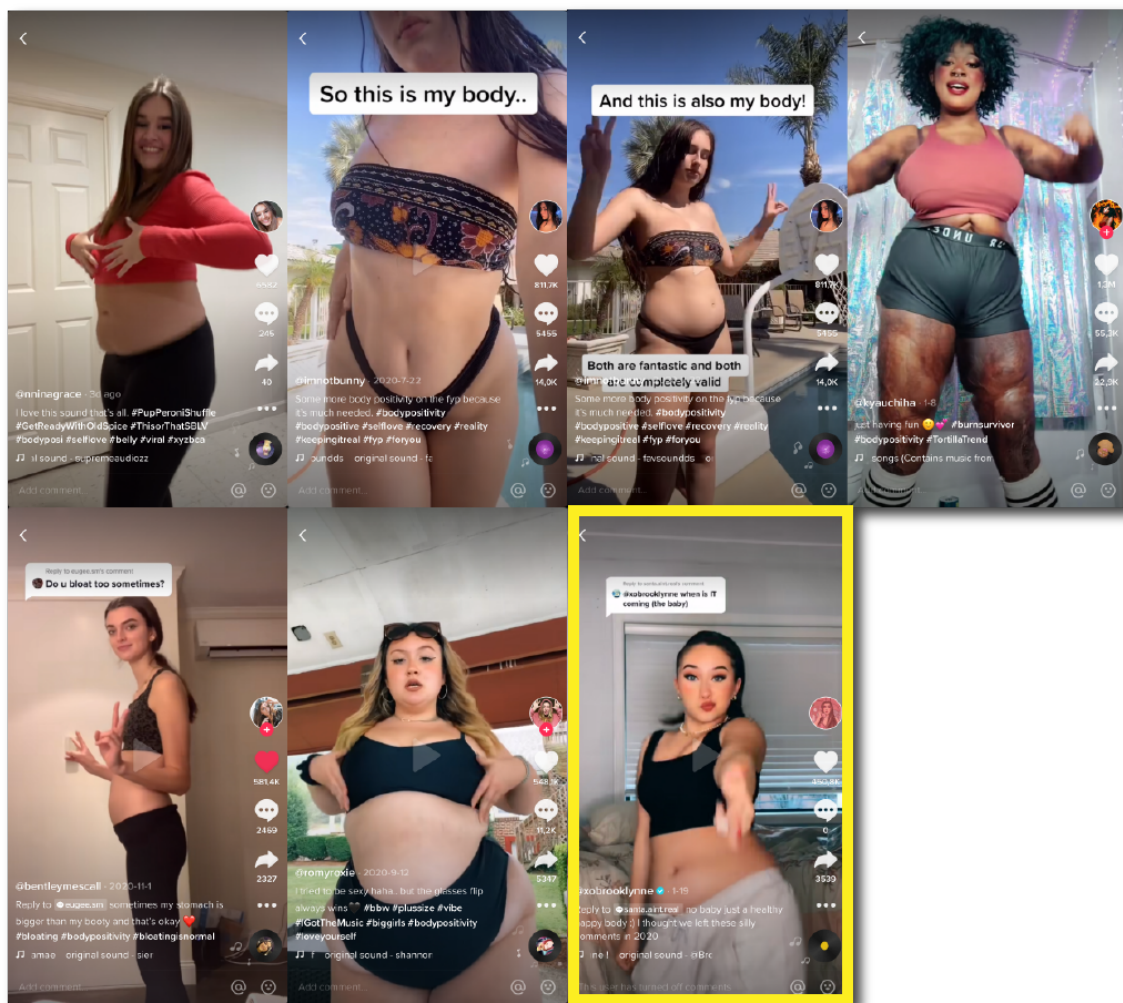


Kuva 11. Kuvakaappaus otettu TikTokista käyttäjän @romyroxie profiilista 9.2.2021. Video julkaistu alustalla 12.9.2020.

Pluskokoisena naisena ei ole aina helppoa näyttäytyä ihoa paljastavissa vaatteissa, varsinkin julkisesti sosiaalisessa mediassa. @romyroxie kuitenkin näyttää, että lihavana naisena voi näyttää bikineissä upealta ja itsevarmalta, eikä lihavuus tarkoita, että kehoa tulisi peittää mitenkään. Myös @imnotbunny esiintyy videoissaan usein bikineissä osoittaakseen katsojille, että jos he uskaltavat tanssia bikineissä julkisesti, myös katsojat uskaltavat lähteä rannalle bikinit päällä. Sosiaalisen median normit haluaisivat @romyroxien ja @imnotbunnyn peittävän itsensä, mutta naiset haluavat rohkeudellaan luoda turvallisen tilan, joka ei syrji kenenkään vartaloa.

@romyroxie on merkannut videonsa #bodypositivityn lisäksi tunnisteilla #bbw, #plussize, #biggirls ja #loveyourself, jotka kannustavat pluskokoisia naisia rakastamaan itseään ja olemaan ylpeä vartalostaan. @romyroxien video on kerännyt yli 500 tuhatta tykkäystä ja sen alla on paljon ylistäviä kommentteja naisilta, jotka ovat kohentaneet itsetuntoaan naisen videoiden avulla.

@romyroxie osoittaa, että kaikenkokoisten vartaloiden näkyvyydellä sosiaalisessa mediassa on suuri positiivinen vaikutus. Muissa videoissaan @romyroxie peräänkuuluttaa kaikkien kehojen arvostusta ja sitä, että kellekään ei ole oikeutta kommentoida kenenkään vartaloa. Yksi tutkittavistani sanoi, että hänen vartalomallinsa vaikuttaa hänen pukeutumiseensa. Varsinkin epätoivottu huomio miehiltä saa hänet pukeutumaan peittävämpiin vaatteisiin. Vaikka hän tuntisi itse olonsa itsevarmaksi, miesten huomautukset saavat hänet epävarmaksi.



Kuva 12. Kuvakaappaus otettu TikTokista käyttäjän @xobrooklynne profilista 9.2.2021. Video julkaistu alustalla 19.1.2020

Verrattuna edellämainittuihin käyttäjiin, @xobrooklynne saa ylivoimaisesti eniten asiattomia kommentteja videoihinsa. Esimerkiksi tässä tapauksessa kommentoija kysyy koska naisen vauva on syntymässä, vihjaten, että hän näyttäisi olevan raskaana. @xobrooklynne kuitenkin jättää kommentit omaan arvoonsa vastaamalla niihin tanssimalla lyhyissä ja paljastavissa vaatteissa, kuten tapahtuu tälläkin videolla.

Video on saanut yli 400 tuhatta tykkäystä, mutta valitettavasti asiattomien kommenttien seurauksena @xobrooklynne on joutunut poistamaan videoistaan mahdollisuuden kommentoinnille, vaikka hänen seuraajansa usein

puolustavatkin häntä. Tässäkin tapauksessa suurin osa negatiivisista kommentoijista on valkoisia heteromiehiä, jotka aikuisina kommentoivat 17-vuotiaan @xobrooklynin videoihin.

## 4.2 Analyysin yhteenveto

Kehoposiitiiviset TikTok käyttäjät esittelevät omaa vatsaansa ja kehoaan korostaen, että vaikka ne eivät täytä perinteisiä kauneusstandardeja, ne ovat täysin normaaleja ja ansaitsevat olla olemassa. Kehoposiitiivisuusliike ei ole mikään eksklusiivinen lihaviiden ihmisten kerho, vaan sen tarkoitus on hyväksyä kaikki vartalot. Usein seuraajat kysyvät kehoposiitiivisilta TikTok käyttäjiltä raskausarvista ja selluliitistä epäröiden, sillä sosiaalinen media on saanut heidät uskomaan, että kyse olisi jostain epämiellyttävästä asiasta.

Videoiden kommenttikenttiä tarkastellessa tuli hyvin selväksi, että naisten kehojen esiintyminen muokkaamattomana aiheuttaa valkoisissa heteromiehissä hyvin voimakkaita negatiivisia reaktioita. Reaktiot vain vahvistavat käsitystä siitä, että kauneusstandardit ovat alunperin miesten luomia ja kun naiset ovat vihdoinkin kumoamassa nämä standardit, se suututtaa. Kehoposiitiivisuuden historiaa käsittelevässä luvussa tulee ilmi, että liikkeen alullepanijat olivat juuri naiset, jotka olivat kyllästyneitä miesten heidän keholleen asettamista fyysisistä rajoitteista, kuten korseteista ja alushameista. Näiden rajoitteiden tarkoitus oli ainoastaan miellyttää miehen silmää ja vihdoinkin naiset alkavat ymmärtää, että heidän tulee miellyttää ainoastaan itseään.

Sosiaalinen media on tehnyt käsityksen kehoista niin suppeaksi, että tavallisia asioita omassa kehossa hävetään ja halutaan peittää. Kehoposiitiivinen trendi TikTokissa on tuonut sen, että näitä asioita normalisoidaan ja sosiaalisen median luoma vääristynyt viitekehys alkaa hiljalleen murtua. Nuoret tytöt ja naiset huomaavat, miltä todellisuus näyttää ja he ymmärtävät vartaloidensa arvon.



## 5 Menetelmävalinnat

Tässä luvussa käyn läpi tutkimuksen tarkoitusta ja perustelen päiväkirjan käyttöä tutkimusmenetelmänä. Menetelmän valinnassa kriteereinä oli, että sen on toimittava etäympäristössä ja tutkittavilla olisi mahdollisimman rentoutunut olo vastatakseen henkilökohtaisiin kysymyksiin. Päädyin valitsemaan päiväkirjan, sillä ison osan työstä tekevät tutkittavat ja tutkijan tarvitsee vain analysoida tuloksia. Turhat paineet poistuvat, sillä henkilöt saavat kirjoittaa omavalintaisessa paikassa valitsemanaan ajankohtana.

Päiväkirjoja oli tarkasteltavana yhteensä neljä kappaletta ja asettelin vastaukset taulukkoon helpottamaan niiden analysointia. Analysoin tekstejä etsimällä esimerkiksi toistuvia sanoja, joita tutkittavat käyttivät kuvaillessaan tunteitaan tietynlaisista videoista. Yhtäläisyyksien löydyttyä tein johtopäätöksiä, että tiettyjen käyttäjien videot aiheuttivat enemmän positiivisia tai negatiivisia tunteita. Tekstit myös vahvistivat tietoa aikaisemmissa luvuissa mainituista kehonkuvan ongelmista ja seuraavassa luvussa mainittuja ennakkoolettamuksia. Tutkimukseen ja sen tuloksiin pureudutaan syvemmin luvussa kuusi.

### 5.1 Tutkimuksen tarkoitus ja ennakkoolettamukset

Tutkimuksen tarkoituksena oli seurata Tiktokin kehopositiivisten videoiden vaikutusta nuoriin, 18-24 vuotiaisiin naisiin. Halusin tutkimuksessa kartoittaa heidän kehonkuvaansa, millainen se on ennen videoiden katselua ja kokevatko he kehopositiivisilla videoilla olleen jonkinlaisia muutoksia siihen.

Suunnittelin tutkimukseen osallistuvan 3-5 18-24 vuotiasta naista, jotka alkavat viikon ajan seuraamaan kehopositiivista sisältöä tuottavia Tiktok käyttäjiä ja kirjaavat päivittäin ylös niistä heränneitä tunteita päiväkirjaan. Ennen tutkimusjaksoa osallistujat saivat lyhyet ohjeet päiväkirjan pitämiseen, jotta he vastaavat olennaisiin kysymyksiin ja tuloksia analysoidessa pystyn vertailemaan

tekstejä helpommin. Oli kuitenkin tärkeää, että osallistujat pystyivät ilmaisemaan tunteitaan mahdollisimman vapaasti, joten ohjeet eivät saaneet määrittää päiväkirjan pitämistä liikaa. Arvioin tämän verran osallistujia olevan tarpeeksi hyvän otannan saamiseksi ja tulosten vertailun olevan mahdollinen rajallisen ajan puitteissa. Lisäksi arvioin viikon olevan sopiva aika aineiston keruulle, sillä sinä aikana saa tarpeeksi tietoa ja osallistujat pysyvät motivoituneina tutkimusta kohtaan.

Ennako-olettamukseni oli, että tutkittavat kokevat kehonkuvansa parantuneen videoiden katselun jälkeen sekä kokevat voimaantumisen tunteita itsestään sekä ympärillä olevista ihmisistä. He ehkä ymmärtäisivät aikaisemmat vahingoittavat ja epäterveelliset ajatukset omaan kehoaan kohtaan, oppisivat kuinka suhtautua itseensä ja omaan kehoonsa armollisemmin. Kun heille tarjotaan hyväksyvämpi vertailukohde, he haluaisivat alkaa rakastamaan ja pitämään huolta kehostaan; ravitsemaan ja hellimään sitä.

## 5.2 Päiväkirja tutkimusmenetelmänä

Teknisesti sanottuna päiväkirja on kontekstuaalinen, laadullinen, pitkäaikainen tutkimusmenetelmä, jota käytetään käyttäjien käyttäytymisen, toiminnan ja kokemusten keräämiseen. Päiväkirjatutkimukset auttavat tarkastelemaan ihmisten päivittäistä arkea. Ne tapahtuvat muodollisen tutkimustilanteen ulkopuolella ja ovat hyvä tapa saada kvalitatiivista tietoa ihmisten intiimeistä kokemuksista ja käyttäytymisestä (Hasley 2019.)

Ennalta määritellyn raportointijakson aikana tutkittavia pyydetään kirjaamaan tietoja tutkittavista toiminnoista. Konteksti ja ajanjakso tekevät päiväkirjatutkimuksesta ainutlaatuisen tiedonkeruun tavan. Päiväkirjat eivät todennäköisesti tarjoa yhtä rikkaita tai yksityiskohtaisia havaintoja kuin todellinen kenttätutkimus, mutta ne toimivat kunnollisena korvikkeena (Salazar 2016.)

Laadulliset tutkijat valitsevat päiväkirjan tutkimusmenetelmäkseen monesta hyvästä syystä. Tutkimukseen osallistujat pääsevät tallentamaan havaintonsa hetkessä ja heidän kokemuksistaan voi oppia jotain erilaista verraten muihin tutkimusmenetelmiin. Joskus yksityiset pohdinnat ovat suoraviivaisempia ja osallistujat saattavat kokea olevansa kykeneväisempiä ilmaisemaan itseään päiväkirjassa kuin haastattelussa (Salmons 2018.)

Päiväkirjan käyttö tässä nimenomaisessa tutkimuksessa oli sopiva menetelmä, sillä tarkoitus oli selvittää tutkittavien henkilökohtaisia tunteita mahdollisimman turvallisessa ympäristössä. He pystyivät katsomaan TikTok videoita missä vain ja kirjata esille nousseita tuntemuksia ylös vapaasti valittavana ajankohtana. Tutkittavilta poistui turhat paineet, joita esimerkiksi haastattelussa voi ilmetä, sillä tutkijaa ei tarvinnut suoraan kohdata.

## **6 Suomalaisen kokemus kehopositiivisuudesta**

Kirjoitin tutkittaville ohjeet päiväkirjan pitämistä varten kolme päivää ennen tutkimusjakson (5.-11.4.) alkua. Ohjeet sisälsivät kysymyksiä kehonkuvasta ennen ja jälkeen kehopositiivisten videoiden katselun ja päivittäisiä kysymyksiä siitä, mitä tunteita video herätti ja miten videon henkilön vartalo tutkittavan mielestä peilautuu sosiaalisen median ihanteeseen. Ohjeet löytyvät liitteenä lähdeluettelosta opinnäytetyön lopusta. Tutkittavat kirjasivat myös ylös, minkä käyttäjien videoita he katselivat ja vertailivat eri käyttäjien videoiden herättämiä tunteita keskenään. Lähetin ohjeet viidelle tutkittavalle sähköpostitse ja neljä palautti päiväkirjansa tutkimusjakson jälkeen. En pyytänyt tutkittavia täyttämään GDPR tietosuojalomaketta, joten tutkittaviin ei tekstissä viitata millään tunnistettavin keinoin.

Tutkittavien kehonkuvat olivat hyvin eri vahvuisilla kannattimilla. Kaksi henkilöä neljästä koki kehonkuvansa olevan hyvä, mutta tiedostivat aikaisemmat ongelmansa itsetunnon parissa varsinkin nuorempana, kun identiteettiä ollaan vasta rakentamassa. Vahingollisista tavoista oppineina he tiesivät välttää tiettyjä

asioita, kuten painon tai syömisen seuraamista. Henkilöt, joilla kehonkuva oli parempi, oli myös omien kertomusten perusteella paremmat keinot suodattaa sosiaalisen median puskemaa ihannetta hoikasta vartalosta. He eivät kokeneet sosiaalisen median oleva suurin heidän kehonkuvaansa vaikuttava seikka, vaikka kaikkien osallistujien mainitsemat vaikuttimet olivat ulkoisia. Ulkoiset vaikuttimet olivat esimerkiksi oma lähipiiri, perhe ja ystävät sekä vanhemmilta saatu kasvatus mediakriittisyyteen.

Toiset kaksi henkilöä, jotka kokivat kehonkuvansa olevan huono, mainitsivat sosiaalisen median olevan suuri kehonkuvaan vaikuttava tekijä ja he kokivat sen negatiiviset vaikutukset selkeästi voimakkaammin. Kuten mainitsin luvussa 3.2, yksi tutkittavista sanoi tiedostavansa sosiaalisen median kiiltokuvamaisuuden, mutta itsensä vertaamista täydelliseltä vaikuttavaan malliin on hyvin vaikea lopettaa. Ratkaisuksi ongelmaan henkilö ehdotti sosiaalisten medioidensa poistamista, sillä hoikkiin vartaloihin törmää omassa syötteessä liian helposti ja kehä alkaa alusta. Toiselle tutkittavalle riitti sovelluksista poistuminen silloin, kun hän tuntee negatiiviset vaikutukset kuormittavina.

Kaikki neljä tutkittavaa suhtautuivat positiivisesti alkavaan tutkimusjaksoon sekä kehopositiivisuuden ilmiönä. Heidän mielestään kehopositiivisuus on tärkeä aihe ja koskettaa heitä myös henkilökohtaisella tasolla. Yksi tutkittavista koki, että vaikka on hänestä käynnissä oleva keskustelu on hienoa, se olisi pitänyt aloittaa jo ajat sitten. Keskustelu kehopositiivisuudesta auttaa myös häntä itseään tunnistamaan omia toksisia ajatusmalleja ja päästämään niistä irti.

Neljästä tutkittavasta kaksi katsoi yhtenä päivänä @siennamaen videoita, hänestä myös puhuttiin luvussa neljä TikTokin kehopositiivisen videonetjun yhteydessä. Molempien henkilöiden mielestä @siennamae vastaa pitkälti olemassa olevia ihanteita ja vaikka nainen on TikTokissa keskeinen kehopositiivisuuden puolestapuhuja, eivät tutkittavat kokeneet niin positiivisia tunteita, kuin vastaavasti muista videoista. @siennamaen videoiden pointtina on usein muistuttaa, että kaikilla kehoilla on kehopositiivisuudessa tilaa eikä ole

olemassa parempia tai huonompia vartaloita. Tutkittavatkin tiedostivat hänen sanomansa ja ymmärsivät häntä, mutta samalla @siennamaen vartalo aiheuttaa heissä ristiriitaisia tunteita. Videot eivät kuitenkaan aiheuttaneet muutoksia tutkittavien kehonkuvassa, mutta toinen tutkittavista sanoi, että hänelle jäi videoista positiivinen olo.

Kolme tutkittavaa katsoi @imnotbunnyn videoita ja he jakoivat yhdessä positiivisia tunteita. Videoissaan naisen yleensä muistuttaa seuraajiaan syömään ja bikinit päällä kuvaa, kuinka kehon saa näyttämään eri asennoissa hyvin erilaiselta. Tutkittavat kuvailivat juuri tämäntyyppisten videoiden auttaneen heitä ymmärtämään sosiaalisen median epärealistisuutta ja yksi tutkittava sanoi @imnotbunnyn videon auttaneen häntä pääsemään syömisen aiheuttamasta syyllisyydestä. Tutkittavista kukaan ei kokenut videoiden muuttaneen heidän kehonkuvaansa ja yksi tutkittavista tunsu turhautuneensa, sillä ei ollut löytänyt vielä TikTokista ketään täysin omaa vartalomalliaan vastaavaa henkilöä. @tarahelizabeth\_ tekee samankaltaisia videoita kuvakulmien tärkeydestä, kuin @imnotbunny. Hänen videonsa aiheuttivat myös yhdessä tutkittavassa samanlaisia tunteita, kuin @imnotbunnyn videot ja vahvasti tunnetta, ettei hänen tarvitse katsoa omia kuviaan niin kriittisesti.

Pluskokoiset käyttäjät, kuten @itssemilyrios, @haylijayd, @lequeefthief ja @\_lifewithg aiheuttivat videoillaan eniten positiivisia reaktioita tutkittavissa. Videot, joissa naiset pukeutuivat vapaasti lempivaatteisiinsa tai esittelivät raskausarpiaan ja kasvojensa epäpuhtauksia olivat erityisesti tutkittavien mieleen. Yksi tutkittavista sanoi, että vaatteiden esittelyvideot saivat hänet suhtautumaan omaan kehoonsa armollisemmin, sillä jos videoiden naiset näyttävät vaatteissa hyvältä, ei ole mitään syytä miksi hänkään ei näyttäisi. @lequeefthiefin videot vahvistivat hänen ajatustaan siitä, että vaatteet eivät katso käyttäjänsä kokoa tai muotoa. Vaikka ei mahtuisi sosiaalisen median hyväksymään muottiin, voi silti näyttää kauniilta.

## 7 Pohdintaa

Tutkimuksen tarkoituksena oli seurata Tiktokin kehopositiivisten videoiden vaikutusta nuoriin, 18-24 vuotiaisiin naisiin. Halusin tutkimuksessa kartoittaa heidän kehonkuvaansa, millainen se on ennen videoiden katselua ja kokevatko he kehopositiivisilla videoilla olleen jonkinlaisia muutoksia siihen.

Neljän tutkittavan päiväkirjoja lukiessa tuli selväksi, että viikon mittainen tutkimus oli liian lyhyt aika aiheuttaakseen muutoksia tutkittavien kehonkuvassa. Vaikka henkilöt kirjoittivat päiväkirjoihinsa paljon positiivisia tunteita, joita videoiden katselu herätti, he kokivat ettei ne olleet riittäviä millekään pysyvälle muutokselle heidän kehonkuvassaan. Ennen tutkimusjaksoa tutkittavat kertoivat kehonkuvastaan ja kahdella henkilöllä, jotka kokivat kehonkuvansa olevan huono, ongelmat olivat hyvin syviä, joita viikon mittainen jakso ei pystyisi millään ratkaisemaan.

Tutkimuksen otanta oli myös jokseenkin suppea, joten jatkossa laadukkaampien tutkimustuloksien saamiseksi päiväkirjoja tulisi olla enemmän. Opinnäytetyöprosessissa tutkimusta varten on rajallisesti aikaa, mutta jos aikaa olisi ollut enemmän, olisin pureutunut tutkittavien kehonkuvan ongelmiin ja syihin paremmin esimerkiksi haastattelemalla heitä ennen tutkimusjakson alkua. Haastattelemalla olisin saanut tutkittavien suodattamattoman reaktion kysymyksiin, sillä päiväkirjatutkimuksessa suoraa kohtaamista ei tapahdu.

Tavoitteenani oli kuitenkin myös saada tutkittavia pohtimaan omia vahingoittavia ajatuksiaan omaa kehoaan kohtaan ja kehopositiivisten videoiden avulla päästää näistä ajatuksista irti. Moni henkilö kirjoitti päiväkirjassaan, että vaikka heidän kehonkuvaansa ei tullut pysyviä muutoksia, videoiden katselu ohjasi parempaan suuntaan ja heillä on nyt selkeästi parempi olo. Yksi tutkittava sanoi, että tuntui hyvältä olla hetken osa jotain yhteisöä, jossa kaikki kehot hyväksytään ja joka on vapaa negatiivisuudesta. Toinen tutkittava sanoi, että hän haluaa jatkossakin panostaa kehopositiivisen sisällön katsomiseen ja välttää julkaisuja hoikista ja siloitelluista vartaloista. Olen tyytyväinen

tutkimuksen tuloksiin, sillä vaikka kehonkuviissa ei tapahtunut mitään pysyvää, tutkittavien ajatusmaailma ja suhtautuminen omaan kehoonsa kääntyivät parempaa kohti. Olen myös iloinen siitä, että tutkimus inspiroi tutkittavia osallistumaan itsekin kehopositiivisuudesta käytävään keskusteluun ja näyttää esimerkiksi nuoremmalle sukupolvelle parempaa esimerkkiä. Kuten johdannossa jo mainitsin, opinnäytetyö toimii muistutuksena digitaalisen muotoilun ammattilaisille, että näennäisesti kevyissä sosiaalisen median kanavissa voidaan käsitellä vakaviakin aiheita eikä niiden vaikutusta tule aliarvioida.

## Lähteet

Augustine, Cindy 2020. "People Appreciate Authenticity": How Tess Holliday Changed the Body-Positivity Conversation. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa: <<https://www.instyle.com/videos/tess-holliday-badass-women>> (Luettu 6.4.2021)

Beer, Chris 2019. Is Tiktok Setting the Scene For Music on Social Media?. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa: <<https://blog.globalwebindex.com/trends/tiktok-music-social-media/>> (Luettu 8.2.2021)

Beers, Emily 2019. "Why Can't I Look More Like *Them*?" How the Comparison Complex Makes You Hate on Your Body - And 5 Ways to Beat It For Good. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa: <<https://www.precisionnutrition.com/stop-comparing-yourself-to-others-physically>> (Luettu 3.3.2021)

Bessenoff, Gayle R. 2006 Can the Media Affect Us? Social Comparison, Self-Discrepancy, and the Thin Ideal. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa: <<https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/j.1471-6402.2006.00292.x>> (Luettu 22.2.2021)

Brazier, Yvette 2020. What is Body Image?. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa: <<https://www.medicalnewstoday.com/articles/249190>> (Luettu 7.2.2021)

Cherry, Kendra 2020. What Is Body Positivity?. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa: <<https://www.verywellmind.com/what-is-body-positivity-4773402>> (Luettu 3.2.2021)

Cohen, Rachel, Newton-John, Toby, Slater, Amy & Fardouly, Jasmine 2019. #BoPo on Instagram: An Experimental Investigation of the Effects of Viewing Body Positive Content on Young Women's Mood and Body Image. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa: <[https://www.researchgate.net/publication/330913955\\_BoPo\\_on\\_Instagram\\_An\\_experimental\\_investigation\\_of\\_the\\_effects\\_of\\_viewing\\_body\\_positive\\_content\\_on\\_young\\_women%27s\\_mood\\_and\\_body\\_image](https://www.researchgate.net/publication/330913955_BoPo_on_Instagram_An_experimental_investigation_of_the_effects_of_viewing_body_positive_content_on_young_women%27s_mood_and_body_image)> (Luettu 10.3.2021)

Daley, Amoy 2021. The Damaging Impact of Western Beauty Standards. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa: <<https://theboar.org/2021/01/damaging-impact-western-beauty/>> (Luettu 10.3.2021)



Engeln, Renee 2019. What We're Getting Wrong About "Positive Body Image". [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa: <<https://www.psychologytoday.com/us/blog/beauty-sick/201903/what-were-getting-wrong-about-positive-body-image>> (Luettu 4.2.2021)

Farmer, Melissa 2019. Strategies for Improving Body Image. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa: <<https://www.cfpsych.org/blog/strategies-for-improving-body-image/>> (Luettu 7.2.2021)

Fischer, Maria 2017. This Is What 'Body Positivity' Look Like in the 2000's. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa: <<https://www.revelist.com/pop-culture/body-positivity-in-the-2000s/8224>> (Luettu 6.4.2021)

Garcia, Stephen & Halldorsson Arnor, 2021. Social Comparison. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa: <<https://nobaproject.com/modules/social-comparison>> (Luettu 22.2.2021)

Geerkens, Tilly 2019. Body Positivity on Social Media. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa: <<https://etiikka.fi/essays/body-positivity-on-social-media/>> (Luettu 15.3.2021)

Harrison, Kristi & Hefner, Veronica 2014. Virtually Perfect: Image Retouching and Adolescent Body Image. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa: <<https://psycnet.apa.org/record/2014-15005-002>> (Luettu 9.3.2021)

Harrison, Vicki & Ruggiero, Adrianna 2021. More Realistic Physical Representations in Media Will Support Youth Mental Health. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa: <<https://www.scholarsandstorytellers.com/representation-blogs/diversity-in-hollywood-how-to-write-characters-with-body-diversity>> (Luettu 23.2.2021)

Hasley, Mac 2019. How to Conduct a Diary Study: A Start-to-Finish Guide. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa: <<https://dscout.com/people-nerds/diary-study-guide>> (Luettu 19.2.2021)

Hull, Megan 2020. The Importance of Body Positivity. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa: <<https://www.therecoveryvillage.com/mental-health/eating-disorders/related/importance-of-body-positivity/>> (Luettu 4.2.2021)

Ibqal, Mansoor 2021. Tiktok Revenue and User Statistics. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa: <<https://www.businessofapps.com/data/tik-tok-statistics/>> (Luettu 8.2.2021)

Jennings, Rebecca 2021. The Paradox of Online “Body Positivity”. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa: <<https://www.vox.com/the-goods/22226997/body-positivity-instagram-tiktok-fatphobia-social-media>> (Luettu 10.3.2021)

Lewallen, Jennifer & Behm-Morawitz, Elizabeth 2016. Pinterest or Thinterest?: Social Comparison and Body Image on Social Media. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa: <<https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2056305116640559>> (Luettu 22.2.2021)

Makwana, Bindal, Lee, Yaeun, Parkin, Susannah & Farmer, Leland 2018. Selfie-Esteem: The Relationship Between Body Dissatisfaction and Social Media in Adolescent and Young Women. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa: <<https://www.in-mind.org/article/selfie-esteem-the-relationship-between-body-dissatisfaction-and-social-media-in-adolescent>> (Luettu 9.3.2021)

McCravy, Elisabeth 2020. Marginalized Bodies; The Root Of The Body Positivity Movement. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa: <<https://nutritionalblonde.com/2020/07/17/marginalized-bodies-the-root-of-the-body-positivity-movement/>> (Luettu 18.2.2021)

McGabe, Elizabeth 2020. Combatting Diet Culture on Social Media. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa: <<http://www.valleymagazinepsu.com/combating-diet-culture-on-social-media/>> (Luettu 8.3.2021)

McShirley, Collin 2015. What is Body Image?. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa: <<https://www.psychalive.org/what-is-body-image/>> (Luettu 7.2.2021)

Mielenihmeet, 2020. Nuorten Kehonkuvan Ongelmat. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa: <<https://mielenihmeet.fi/nuorten-kehonkuvan-ongelmat/>> (Luettu 9.3.2021)

Mikkilä, Katri 2020. Korona, Elämä, Arki, Hyvinvointi ja Syömishäiriö. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa: <<https://syomishairioliitto.fi/ajankohtaista/korona-elama-arki-hyvinvointi-ja-syomishairio>> (Luettu 3.3.2021)

Park, Esmé 2020. Body-Positive TikTok Accounts That Will Help You Learn to Love Your Body. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa:

<<https://www.sweethigh.com/read/body-positive-tiktoks-102420>> (Luettu 10.3.2021)

Salazar, Kim 2016. Diary Studies: Understanding Long-Term User Behavior and Experiences. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa:

<<https://www.nngroup.com/articles/diary-studies/>> (Luettu 19.2.2021)

Salmons, Janet 2018. Diary Methods. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa: <<https://www.methodspace.com/diary-methods/>> (Luettu 15.3.2021)

Schreiber, Katherine 2016. What Does Body Positivity Actually Mean?.

[Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa:

<<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-truth-about-exercise-addiction/201608/what-does-body-positivity-actually-mean>> (Luettu 3.2.2021)

Silard, Anthony 2020. Why the Pandemic Has Become Social Comparison on Steroids. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa:

<<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/the-art-of-living-free/202006/why-the-pandemic-has-become-social-comparison-steroids>> (Luettu 22.2.2021)

Shariska, 2020. Social Media and Body Image in Young Women.

[Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa:

<<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2019.00864/full>> (Luettu 9.3.2021)

Statista. 2021. Distribution of TikTok Users as of March 2021, by Age Group.

[Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa: <<https://www.statista.com/statistics/1095186/tiktok-us-users-age/>> (Luettu 23.4.2021)

Tonic, Cindy 2019. Look Back a Decade of Body Positivity. [Verkkodokumentti]

Luettavissa osoitteessa: <[https://i-d.vice.com/en\\_uk/article/akwzjg/body-positivity-2010-2019-movement](https://i-d.vice.com/en_uk/article/akwzjg/body-positivity-2010-2019-movement)> (Luettu 6.4.2021)

Quittkat, Hannah, Hartmann, Andrea, Düsing, Rainer, Buhlmann, Ulrike & Vocks,

Silja 2019. [Verkkodokumentti] Luettavissa osoitteessa: <<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2019.00864/full>> (Luettu 9.3.2021)

## Kuvalähteet

Kuva 1: Flickr käyttäjä @JLinsky, 2011. Katsottavissa osoitteessa: <https://www.flickr.com/photos/17396723@N00/6502707419>

Kuva 2: InTouchWeekly, 2019. Katsottavissa osoitteessa: <<https://www.intouchweekly.com/posts/kardashians-and-jenners-slay-in-bikinis-all-year-long-see-photos/>>

Kuva 3: Kuva 3. Sarjakuva vuodelta 1885. Gertrude: "My dear Jessie, what on earth is that Bicycle Suit for?"

Jessie: "Why, to wear, of course."

Gertrude: "But you haven't got a Bicycle!"

Jessie: "No: but I've got a Sewing Machine!" Kuva otettu Wikipediasta Victorian Dress Reform artikkelista, jota on viimeksi muokattu 4.3.2021. Artikkelin luettavissa osoitteessa: <[https://en.wikipedia.org/wiki/Victorian\\_dress\\_reform](https://en.wikipedia.org/wiki/Victorian_dress_reform)> (Luettu 10.3.2021)

Kuva 4: Lizzy Khan näyttää seuraajilleen, että heidän ei tarvitse häpeillä vatsaansa. Kuva otettu 10.3.2021 Dailymail.comin artikkelista, joka on luettavissa osoitteessa: <<https://www.dailymail.co.uk/femail/article-8698463/Women-proudly-dancing-bellies-hanging-body-positive-TikTok-trend.html>>

Kuva 5: Videoketju, joka käynnisti kehopositiivisen ilmiön TikTokissa. Kuva otettu 10.3.2021 Dailymail.comin artikkelista, joka on luettavissa osoitteessa: <<https://www.dailymail.co.uk/femail/article-8698463/Women-proudly-dancing-bellies-hanging-body-positive-TikTok-trend.html>>

Kuva 6: Kuva Sienna Maen videosta, jonka lisäsi kehopositiiviseen videoketjuun. Kuva otettu 10.3.2021 Dailymail.comin artikkelista, joka on luettavissa osoitteessa: <<https://www.dailymail.co.uk/femail/article-8698463/Women-proudly-dancing-bellies-hanging-body-positive-TikTok-trend.html>>

Kuva 7: Kuvakaappaus otettu TikTokista käyttäjän @nninagrace profiilista 9.2.2021. Video julkaistu alustalla 6.2.2021.

Kuva 8: Molemmat kuvakaappaukset on otettu TikTokista käyttäjän @imnotbunny profiilista 9.2.2021. Video julkaistu alustalla 22.7.2020.

Kuva 9: Kuvakaappaus otettu TikTokista käyttäjän @kyauchiha profiilista 9.2.2021. Video julkaistu alustalla 8.1.2021.

Kuva 10: Kuvakaappaus otettu TikTokista käyttäjän @bentelymescall profiilista 9.2.2021. Video julkaistu alustalla 1.11.2020.

Kuva 11: Kuvakaappaus otettu TikTokista käyttäjän @romyroxie profiilista  
9.2.2021. Video julkaistu alustalla 12.9.2020.

Kuva 12: Kuvakaappaus otettu TikTokista käyttäjän @xobrooklynne profiilista  
9.2.2021. Video julkaistu alustalla 19.1.2020.

## Liitteet

### Ohjeet tutkittaville päiväkirjan tekemistä varten

#### Disclaimer:

Kiitos, kun olet päättänyt auttaa minua opinnäytetyöni tutkimuksessa, vaivannäölläsi on suuri merkitys valmistumiseni kannalta!

Tehtäväsi on siis seurata Tiktokissa kehopositiivisia käyttäjiä viikon ajan aikavälillä 5.-11.4. ja kirjata tuntemuksiasi ylös päiväkirjaan. Päiväkirjan toivoisin palautettavan 12.4. maanantaina. Ei ole väliä miten tai mihin asioita kirjaat ylös, kunhan palautat päiväkirjan minulle sähköisenä. Voit esimerkiksi kirjoittaa paperille, ottaa papereista kuvia ja liittää ne tekstitiedostoon.

Opinnäytetyössä tutkimustuloksia käsitellään täysin anonymisti, kenenkään nimiä tai muuta henkilökohtaista tietoa ei paljasteta. Toivon kuitenkin, että saan vastausten käsittelyn lisäksi nostaa tekstistäsi mahdollisesti joitakin suoria lainauksia. Jos tämä ei käy sinulle, ilmoitathan siitä minulle henkilökohtaisesti tai päiväkirjan yhteydessä. :)

#### Kysymykset

Vastaathan joka päivä ainakin näihin kysymyksiin. Kysymysten avulla pystyn vertailemaan tekstejä helpommin keskenään ja löytää yhteneväisyyksiä. Saat kirjoittaa niin paljon kuin tahansa, kunhan vastaan päivittäin näihin kysymyksiin. Laitathan päiväkirjaan lisäksi ylös mitä tilejä seuraat ja kenen tekemiä videoita katsot.

Ennen tutkimuksen videoiden katselua:

- **Millaisena koet kehonkuvasi?**
- Mitkä asiat vaikuttavat kehonkuvaasi?
- Miten koet sosiaalisen median suhtautuvan vartaloosi? (ts. miten vartalosi peilautuu sosiaalisen median ideaaliin?)
- Mitä mieltä olet kehopositiivisuudesta ilmiönä?

Päivittäiset kysymykset:

- Millaisia tunteita video herätti?
- Vaikutti video kehonkuvaasi jotenkin? Miten?
- Miten luulet sosiaalisen median suhtautuvan videon henkilön vartaloon?

Tutkimuksen jälkeen:

- Minkälaiseksi tunnet olosi tutkimusjakson päätyttyä?
- Muuttiko videoiden katselu kehonkuvaasi verrattuna tilanteeseen ennen tutkimusjaksoa?
- Vaikuttiko videoiden katselu suhtautumiseesi kehopositiivisuustrendiin? Jos vaikutti, miten?

## Ehdotuksia kehopositiivisista käyttäjistä Tiktokissa

Nämä käyttäjät ovat pelkästään ehdotuksia, saat toki itse valita keitä käyttäjiä seuraat ja mitä videoita katsot. Seuraan näitä käyttäjiä itse ja pidän heidän sisällöstään, siksi halusin heidät mainita. :)

@kiaraisawesome

@imnotbunny

@siennamae

@joannvdherik

### Vuokaavio TikTokin käyttäjistä

TikTok käyttäjät

