

**"PÄÄTÄN JOKA PÄIVÄ, ETTÄ OLEN LEMPEÄ ITSEL-
LENI" - ITSEMYÖTÄTUNTO KAUNEUS JA TERVEYS -
LEHDEN ALASTON TOTUUS -PALSTALLA**

Kandidaatintutkielma
Henna Salminen
Suomen kieli
Kieli- ja viestintätieteiden laitos
Jyväskylän yliopisto
Toukokuu 2022

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta	Laitos Kieli- ja viestintätieteiden laitos
Tekijä Henna Salminen	
Työn nimi "Päätän joka päivä, että olen lempeä itselleni" - Itsemyötätunto Kauneus ja Terveys -lehden Alaston totuus -palstalla	
Oppiaine Suomen kieli	Työn laji Kandidaatintutkielma
Aika Toukokuu 2022	Sivumäärä 23
Tiivistelmä <p>Tässä tutkielmassa tarkastellaan itsemyötätunnon representaatioita Kauneus ja Terveys -lehden Alaston totuus -palstalla. Palsta on mukana jokaisessa Kauneus ja Terveys -lehdessä, joka ilmestyy vuoden aikana 16 kertaa. Palstan teksteissä käsitellään tavallisten naisten kehojen tarinoita.</p> <p>Tutkielman aineisto koostuu seitsemästä palstalla julkaistusta tekstistä, joiden pääteemana on kehosuhde. Palstan pääteemaan liittyy olennaisesti itsemyötätunto, joka näkyy tarinoissa itseen kohdistettuna lempeänä suhtautumisena. Itsemyötätunto on aiheena ajankohtainen, sillä sitä tarvitaan nykyajan vaativassa yhteiskunnassa. Koska kielen avulla rakennetaan todellisuutta, on olennaista tutkia, miten itsemyötätunnosta kirjoitetaan ja millaisia merkityksiä sille annetaan. Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:</p> <p>Miten itseen ja kehoon kohdistettua lempeyttä representoidaan Alaston totuus -palstalla? Millaisista kielellisistä keinoista representaatiot rakentuvat?</p> <p>Tutkielman tavoitteena on selvittää, millaisia representaatioita itsemyötätunnosta rakentuu ja millaisin kielellisin keinoin niitä voidaan ilmentää. Tutkielman teoreettinen viitekehys pohjautuu diskurssintutkimukseen sekä systeemis-funktionaaliseen kieliteoriaan. Analyysissä hyödynnetään erityisesti systeemis-funktionaalisen kieliopin ideationaalista metafunktiota. Tutkielman keskeisimpiä käsitteitä ovat representaatio ja konteksti.</p> <p>Tutkielmassa selvisi, että itsemyötätuntoa representoidaan nautinnon, kehon pystyvyyden, armollisuuden, epätäydellisyyden sekä ylpeyden kautta. Teksteissä korostuvat erityisesti adjektiivit ja substantiivit, jotka yhdessä verbien kanssa keskittyvät kuvaamaan itsemyötätuntoa kokemuksellisenä ja emotionaalisenä ilmiönä.</p>	
Asiasanat henkinen hyvinvointi, representaatio, diskurssintutkimus, systeemis-funktionaalinen kielioppi	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopiston kieli- ja viestintätieteiden laitos	
Muita tietoja	

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	TUTKIMUKSELLINEN VIITEKEHYS	3
	2.1 Diskurssintutkimus.....	3
	2.2 Systemis-funktionaalinen kieliteoria.....	5
3	AINEISTO JA MENETELMÄT	7
	3.1 Aineisto.....	7
	3.2 Menetelmät	8
4	ITSEMYÖTÄTUNNON REPRESENTAATIOIOT	10
	4.1 Nautinto hyvinvoinnin lähteenä.....	10
	4.2 Pystyvä keho.....	11
	4.3 Armollisuus.....	13
	4.4 Epätäydellisyys normalisoinnin kohteena	14
	4.5 Ylpeys.....	16
5	PÄÄTÄNTÖ.....	18
	LÄHTEET	22

1 JOHDANTO

Henkistä hyvinvointia pidetään nykyajassa yhtä merkityksellisenä, kuin fyysistäkin hyvinvointia. Ihmiset ovat aikaisempaa kiinnostuneempia mielenterveydestä ja hyvinvoinnin tasapainosta – yhteiskunnassa vallitseva kiireinen ja stressinsietokykyä kysyvä elämäntyyli on pakottanut lisäämään tietoisuutta arjen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Kokonaisvaltainen mielenterveyteen, itsetuntemukseen ja itsensä hyväksymiseen tähtäävä hyvinvointi on siis tänä päivänä yhä suuremmissa osassa elämää (Kröger 2020). Myös keväällä 2020 alkanut koronaepidemia on korostanut mielen hyvinvoinnin tärkeyttä, kun psyykinen kuormittuneisuus on noussut koko Suomessa (THL 2021).

Mielen hyvinvoinnin tärkeä peruspilari on lempeä ja hyväksyvä suhtautuminen itseään kohtaan, mistä voidaan puhua myös itsemyötätuntona. Kiinnostuin itsemyötätunnon käsitteestä luettuani henkistä hyvinvointia käsittelevät kirjat Korkeintaan vähän väsynyt (Kolu 2020) sekä Lempeyden kirja (Wikström & Könönen 2020) – ilmiö on ollut muutaman viime vuoden aikana toistuvasti esillä myös julkisessa keskustelussa. Käsitteenä itsemyötätunto voi vaikuttaa kaukaisemmalta kuin se oikeasti onkaan, sillä useimmille meistä myötätunnon taidot ovat kuitenkin hyvin tuttuja. Yhdysvaltaisen myötätuntotutkija Kristin Neffin (2003: 86–87) mukaan itsemyötätunnolla (engl. *self-compassion*) tarkoitetaan ystävällistä ja lempeää suhtautumista itsen sekä omiin tunnetiloihin. Itseen kohdistettu myötätunto koostuu kolmesta osa-alueesta: kohdattujen haasteiden ja kärsimyksen tunnistamisesta, halusta lievittää tuota kärsimystä sekä sen ymmärtämisestä, että puutteellisuus ja heikkoudet kuuluvat ihmisyyteen. Itsemyötätunto kuitenkin erotetaan itsesäälisestä (engl. *self-pity*), johon liittyy negatiivinen eristäytyneisyyden tunne sekä liioittelu – myötätuntoisuudessa keskeistä on inhimillisyyden tunne eli sen tiedostaminen, että kaikki ihmiset kohtaavat vastoinkäymisiä ja kärsimystä. (Neff 2003: 88; Neff 2016: 22.) Lähtökohdiltaan itsemyötätunto on siis lähes vastakohta itsesäälille, sillä itsemyötätuntoisuutta ohjaa halu oppia tunteista ja kokemuksista.

Tässä kandidaatintutkielmassa tutkin itsemyötätunnon representaatioita Kauneus ja Terveys -lehden Alaston totuus -palstalla. Tutkimuksessani olen siis kiinnostunut paitsi itsemyötätunnosta osana kokonaisvaltaista hyvinvointia, myös

siitä, mikä yhteys kielenkäytöllä on hyvinvoinnin kokemusten rakentumiseen. Koska kielenkäytöllä rakennetaan sosiaalista todellisuutta, myös hyvinvoinnin kokemuksiin, tunteisiin ja asenteisiin vaikuttavat kuhunkin tilanteeseen valikoituneet sanat (Pietikäinen & Mäntynen 2019: 1.1). Sillä on siis merkitystä, miten ajattelemme ja miten puhumme, miten sanoitamme tunteitamme. Aiheen ajankohtaisuuden vuoksi itsemyötätunnon tutkiminen myös kielellisestä näkökulmasta on erittäin mielenkiintoista.

Tutkimuksen tavoitteena on siis selvittää, millaisia mielikuvia itsemyötätunnosta muodostuu ja millaisin kielellisin keinoin niitä voidaan ilmentää. Tutkimuskysymykseni ovat seuraavat:

- 1) Miten itseen ja kehoon kohdistettua lempeyttä representoidaan Alaston totuus -palstalla?
- 2) Millaisista kielellisistä keinoista representaatiot rakentuvat?

Itsemyötätunnon psykologiseen ilmiöön liittyvät tutkimukset ovat olleet kasvussa 2000-luvulla (Lindholm 2020: 1). Itsemyötätuntoon keskittyviä kotimaisia tutkimuksia on tehty pääosin esimerkiksi psykologiassa (Lindholm 2020) tai kasvatustieteissä (Ojakoski 2022). Tutkimuksessaan Lindholm (2020) on tarkastellut itsemyötätunnon yhteyksiä oppimis- ja suoritusorientaatioon, Ojakoski (2022) puolestaan persoonallisuuden piirteiden yhteyttä itsemyötätuntoon. Kielentutkimuksessa itsemyötätunto on kuitenkin toistaiseksi ollut vähemmän esillä, vaikka ilmiön tarkastelussa myös kielellinen, sosiaalista todellisuutta korostava näkökulma on merkityksellistä. Omaa tutkimustyötäni taustoittaa Kauneus ja Terveys -lehden Alaston totuus -palstaan keskittyvä tutkimus (Sirviö 2021): Tutkimuksessaan Sirviö (2021) on keskittynyt palstalla rakentuviin kehokertomuksiin sekä teksteistä esiin nouseviin diskursseihin. Tekstiaineiston keskeisimpiä diskursseja olivat ulkonäkö ja sisäistetyt kauneusnormit; ulkopuoliset paineet; vääristynyt kehonkuva; keho arvostelun kohteena; armollisuus prosessina; keho kumppanina; liikunta terveytenä ja voimavarana; ikä vahvuutena; sekä ihanteet ja normit kyseenalaistuksen kohteena. Kehokertomuksissa näkyvät kehodiskurssit viittasivat omien tunteiden ja ajatusten reflektointiin, mutta niissä korostui myös menneisyyden ja nykyhetken vertailu. (Sirviö 2021: 48–50.) Tutkielmani aineistoa on siis aiemmin lähestytty muun muassa narratiivien ja diskurssien näkökulmasta – omassa tutkimuksessani näkökulma on itseen ja kehoon kohdistetuissa lempeyden ilmauksissa ja itsemyötätuntoa ilmentävissä representaatioissa.

2 TUTKIMUKSELLINEN VIITEKEHYS

Tässä luvussa kuvaan tarkemmin tutkielmani tutkimuksellista viitekehystä. Aluksi esittelen diskurssintutkimusta sekä systeemis-funktionaalista kieliteoriaa, joka toimii tutkielmassani osittain myös analyysimenetelmänä. Pääkäsitteiden lisäksi käsittelen tarkemmin myös muita tutkielmani olennaisia käsitteitä, kuten representaatiota, kontekstia sekä ideationaalista metafunktiota.

2.1 Diskurssintutkimus

Diskurssintutkimuksen taustalla vaikuttaa näkemys siitä, että kielenkäyttö ja sosiaalinen toiminta kietoutuvat yhteen. Kielenkäyttöön heijastuvat tilanteet, sosiaalisesti vakiintuneet normit sekä esimerkiksi kulttuuriset arvot, jotka myös samanaikaisesti rakentuvat kieltä käytettäessä. (Pietikäinen & Mäntynen 2019: 1.1.) Kielenkäytön ja sosiaalisen toiminnan suhde on siis hyvin läheinen ja kaksisuuntainen – jopa kielenkäyttöä itsessään on mahdollista pitää sosiaalisena toimintana. Diskurssintutkimus on tutkielmani teoreettisen viitekehysten kivijalka, sillä keskityn tutkimaan kielenkäyttöä sosiaalisessa kontekstissa. Tutkimuksen aineisto on kerätty *Kauneus ja Terveys* -lehestä, joka on terveyteen ja hyvinvointiin keskittyvä, oman aihepiirinsä yksi Suomen suosituimmista aikakauslehdistä. Lehden aihepiirin ja levikin voidaan siis katsoa muodostavan tietynlaisen sosiaalisen ja osittain myös kulttuurisen kontekstin itsemyötätunnon tutkimiselle.

Diskurssintutkimus on alana hyvin monipuolinen. Sen avulla on mahdollista tarkastella esimerkiksi kielen rakenteellisia ominaisuuksia, merkitysten muodostumista tai kielenkäytön sisältöjä ja teemoja (Gee 2010: 8). Diskurssintutkimus vaikuttaa kielitieteen lisäksi myös muiden tieteiden piirissä, sillä sen lähitieteitä ovat esimerkiksi filosofia ja psykologia sekä sosiologia ja antropologia.

Monimuotoisuuden ja vaikutteiden sekoittumisen vuoksi diskurssintutkimusta voidaan pitää yhtenä analyysimenelmänä muiden joukossa, toisinaan taas kattokäsitteenä esimerkiksi pragmatiikalle, tekstilingvistiikalle tai sisällönanalyysille. (Luukka 2000: 133–134.) Diskurssintutkimuksen ala tarjoaa mahdollisuuden tarkastella kielenkäyttöä lukuisten suuntausten lisäksi myös eri lähestymistavoin, joilla kieltä kuvataan. Diskurssintutkimuksessa näistä keskeisin on funktionaalinen kielikäsite, jossa korostuu kielellisten merkitysten tilannesidonnaisuus sekä kielen toiminnallinen luonne (Pietikäinen & Mäntynen 2019: 1.1). Mahdollista on hyödyntää myös formalistista lähestymistapaa, joka puolestaan keskittyy kielen muotojärjestelmään ja sen rakentumiseen (Luukka 2000: 135).

Diskurssintutkimuksen keskeisimpiä käsitteitä ja tutkijan työvälineitä, kahta eri merkitystä kantavat käsitteet ovat diskurssi ja diskurssit. Diskurssin (engl. *discourse*) käsitteessä vaikuttaa taustalla sosiaalisen konstruktionismin kielellinen käänne, jonka johdosta kieltä alettiin alun perin tutkia sosiaalista todellisuutta rakentavana tekijänä (Pietikäinen & Mäntynen 2019: 1.3). Diskurssi siis viittaa kielenkäyttöön sosiaalisena toimintana ja samanaikaisesti myös resurssina (Fairclough 2003: 3). Diskurssit (engl. *a discourse*) puolestaan liittyvät filosofi ja diskurssintutkimuksen teoreetikko Michel Foucaultin mukaan kiteytyneisiin puhe- ja ajattelutapojen kokonaisuuteen, jotka esittävät ilmiönsä totena ja käyttävät valtaa todellisuuden rakentamisessa (Pietikäinen & Mäntynen 2019: 1.3, 1.4). Tarkempaa fokuksia edustavissa diskursseissa (engl. *a discourse*) kielenkäyttöön yhdistyvät siis sosiaalisen toiminnan lisäksi myös arvot, uskomukset sekä ajattelutavat (Gee 2010: 29).

Diskurssien ohella kielenkäyttöä on mahdollista tarkastella myös representaatioiden näkökulmasta, joka on yksi tämän tutkielman keskeisimpiä käsitteitä. Yksinkertaistettuna se tarkoittaa asian uudelleen esittämistä tai kuvaamista. Representaatioiden avulla voidaan pelkistetyimmillään tarkastella kuvauksia maailmasta, mutta lisäksi myös näihin esityksiin liittyviä näkökulmia, seurauksia tai käytettyjä resursseja. (Pietikäinen & Mäntynen 2019: 2.2.) Tärkeä osa representaatioiden muodostumista on kielellisten valintojen tekeminen. Tarkastelussa kiinnitetään huomiota siihen, mitä representationaaliset prosessit sisältävät ja mitä puolestaan eivät – mitä kielellisiä valintoja on tehty ja mitä jätetty tekemättä. (Fairclough 1997: 136.) Lisäksi representaatioita leimaa kontekstisidonnaisuus ja yhteys aiempiin representaatioihin, joiden kautta myös uudet merkitykset lopulta rakentuvat (Pietikäinen & Mäntynen 2019: 2.2). Kyse on siis ikään kuin eksplisiittisten merkityksien sekä implisiittisten, eli rivien välistä luettavien merkityksien yhdistymisestä (Fairclough 1997: 140).

Sekä diskursseja että representaatioita tarkastellessa on olennaista huomioida tilannetta kehystävä konteksti. Se muodostuu kielen käyttötehtävien, yhteisön, tilanteiden sekä puhujan ja yleisön ominaisuuksien yhteisvaikutuksessa (Luukka 2000:

140). Käytännössä konteksti sisältää kielellisen vuorovaikutuksen lisäksi myös osallistujien eleet, liikkeet, aiemmat tapahtumat ja aiemmin jaetun tiedon sekä esimerkiksi katsekontaktin (Gee 2014: 12). Formalistinen suuntaus pitää kontekstia kielenulkoisena elementtinä, joka ei juuri vaikuta kieleen, funktionaalinen suuntaus taas korostaa kielen ja kontekstin olevan erottamattomat – analyysissä formalistit ja funktionalistit katsovat siis kieltä eri näkökulmista, eri laajuudelta (Luukka 2000: 140). Diskurssintutkijalle tärkeitä mielenkiinnon kohteita ovat kielenkäytön tilanteinen sekä yhteiskunnallinen konteksti. Perusajatus on, että kieli ja konteksti ovat dynaamisessa suhteessa toisiinsa, sillä tilanteiset ja yhteiskunnalliset normit määrittävät kielenkäyttöä. Yhtä lailla kielenkäytöllä on mahdollista ilmentää esimerkiksi aikaan, paikkaan tai vallitseviin yhteiskunnallisiin rakenteisiin liittyviä yksityiskohtia, mutta samanaikaisesti myös muokata niitä. (Pietikäinen & Mäntynen 2019: 1.1.)

2.2 Systemis-funktionaalinen kieliteoria

M. A. K. Hallidayn systemis-funktionaalinen kieliteoria toimii tutkimuksessani etenkin teoreettisena viitekehyksenä, mutta osittain myös menetelmänä. Suuntauksen funktionaalinen luonne viittaa erityisesti kielen tehtävään merkitysten rakentajana (Halliday & Mathiessen 2013: 3). Funktionaalinen näkökulma korostaa siis kielen ja sosiaalisen todellisuuden yhteyttä – kieltä leimaa vahva vuorovaikutuksellisuus, joten analyysissä kielenkäyttöä lähestytään sosiaalisena toimintana (Fairclough 2003: 5). Funktionaalisen lähestymistavan myötä diskurssintutkimuksen ja systemis-funktionaalisen kieliteorian suhde on läheinen, joten diskurssintutkijan on luonnollista hyödyntää M. A. K. Hallidayn teoriaa aineistoa tarkastellessaan (Pietikäinen & Mäntynen 2019: 1.1).

Systemis-funktionaalisen kieliteorian ominaispiirteisiin kuuluvat erityisesti laaja-alaisuus sekä holistisuus. Teoriassa korostuu myös käytännönläheisyys: perusluonteeltaan kielioppi on käyttäjäorientoitunut, mikä eroaa tavanomaisista abstrakteista kielitieteen teorioista. Lisäksi hallidaylaisessa näkemyksessä vaikuttavat myös muiden tieteenalojen näkemykset aina sosiologiasta antropologiaan ja semiotiikkaan saakka. (Luukka 2002: 89.) Funktionaalisuuden ohella keskeisimpiä mielenkiinnon kohteita näkemyksessä ovat kielelliset resurssit ja niissä tehdyt valinnat: kielellinen systeemi mahdollistaa valintojen tekemisen ja samalla merkitysten rakentamisen (Pietikäinen & Mäntynen 2019: 1.1). Systemis-funktionaalinen lähestymistapa pyrkii tarjoamaan mahdollisimman kokonaisvaltaisen näkemyksen merkityksen rakentamisesta, joten kaikki osat ovat tärkeitä, oli sitten kyse laajasta kulttuurikontekstista tai pienistä äänteellisistä resursseista (Luukka 2002: 90).

Funktionaaliseen näkökulmaan kuuluu ajatus siitä, että kielenkäytön tulkintaan vaikuttaa oleellisesti konteksti. Yleisesti konteksti viittaa tilanteessa vaikuttavaan konkreettiseen aikaan ja paikkaan, mutta systeemis-funktionaalissa kieliteoriassa määritellään myös erillinen tilannekontekstin käsite. (Halliday & Mathiessen 2013: 32–33.) Tilannekontekstin tulkinnassa vaikuttavat kolme erillistä, abstraktia muuttujaa: tietyn sosiaalisen toiminnan muoto (ala), tilanteessa oleelliset sosiaaliset roolit (osallistujaroolit) sekä kielenkäytön ja vuorovaikutuksen väylä (ilmenemismuoto). Metafunktionaalisen hypoteesin mukaan nämä tilannekontekstin muuttujat reaalistuvat konkreettisesti kielenkäytössä ja kielellisissä valinnoissa – ala saa vastaavuutensa ideationaaliossa metafunktioniossa, osallistujaroolit interpersoonaliossa metafunktioniossa ja ilmenemismuoto tekstuaalisessa metafunktioniossa. (Shore 2012a: 134–136, 148–147.)

Konkreettinen kieli voidaan siis jakaa systeemis-funktionaalissa teoriassa kolmeen eri kielenkäyttöä kuvaavaan osa-alueeseen eli metafunktion (Shore 2012b: 161). Varsinaisen luokittelun lisäksi nämä funktiot selittävät kielisysteemiä ja auttavat ymmärtämään kielen perustehtäviä. Ideationaalinen metafunktio keskittyy hahmottamaan maailmaa, jäsentämään kokemuksia sekä rakentamaan tulkintoja. Interpersoonalinen metafunktio täydentää kokemusten jäsentelyä vuorovaikutuksellisuudella – funktioon kuuluu sosiaalisen kanssakäymisen ja itseilmaisun mahdollisuus. Tekstuaalinen metafunktio puolestaan kattaa kielisysteemin kolmannen osa-alueen, joka nimensä mukaisesti mahdollistaa koherentin tekstin tuottamisen, oli kyse puhutusta tai kirjoitetusta kielestä. (Halliday & Mathiessen 2013: 30–31.)

Tutkielmassani keskeisin on systeemis-funktionaalisen kieliteorian metafunktio on ideationaalinen metafunktio, josta voidaan puhua myös representatiivisena metafunktiona. Se voidaan jakaa kuvaamaan kahta erilaista näkökulmaa kokemusten jäsentämisessä ja merkitysten rakentamisessa: eksperientiaaliseen ja loogiseen. (Shore 2012b: 161.) Alametafunktiot täydentävät toisiaan, sillä eksperientiaalinen osuus painottaa ihmisen omiin kokemuksiin pohjautuvia merkityksiä ja looginen puolestaan asioiden välisiä suhteita rakentavia merkityksiä (Luukka 2002: 102). Kun kielenkäyttöä tutkitaan eksperientiaalisen ja loogisen alametafunktion näkökulmasta, keskiössä ovat esimerkiksi leksikaaliset valinnat, lausetyypit sekä kompleksit. (Shore 2012a: 147.) Tässä tutkielmassa rajaan näkökulmani pelkästään eksperientiaaliseen metafunktion. Koen tämän alametafunktion tukevan analyysiani erityisen hyvin, sillä tutkielman keskiössä ovat hyvinvoinnin kokemukset, lempeyden sanoittaminen sekä niistä muodostuvat itsemyötätunnon representaatiot. Analyysityöhön eksperientiaalinen alametafunktio antaa erinomaiset työkalut, sillä eksperientaaliset lausetyypit kuvaavat sekä ulkomaailmaa että sisäistä, ihmisten kokemuksiin ja mielikuvitukseen keskittyvää maailmaa (Halliday & Mathiessen 2013: 245).

3 AINEISTO JA MENETELMÄT

3.1 Aineisto

Valitsin aineistokseni Kauneus ja Terveys -lehden Alaston totuus -palstalla julkaistuja artikkeleita. Kauneus ja Terveys on yksi Suomen luetuimmista terveys- ja hyvinvointilehdistä tavoittaen yli 130 000 lukijaa (Kansallinen mediatutkimus 2021). Suomessa ilmestyy lisäksi myös lukuisia muita terveyteen ja hyvinvointiin keskittyviä aikakauslehtiä, muun muassa Hyvä Terveys, Apu Terveys sekä ET Terveys. Päädyin kuitenkin valitsemaan Kauneus ja Terveys -lehden siksi, että lehti oli minulle jo entuudestaan tuttu ja tiesin lehden Alaston totuus -palstan sopivan valitsemaani aiheeseen. Tutkijan näkökulmasta kyseinen aineisto tarjoaa monipuoliset ainekset itsemytätunnon tarkasteluun.

Kauneus ja Terveys luokitellaan kuuluvaksi terveys- ja hyvinvointilehtien kategoriaan (Kansallinen mediatutkimus 2021). Lehden verkkosivuilla korostetaan Kauneus ja Terveys -lehden olevan *hyvinvointilehti naiselle, joka haluaa nauttia elämästä*. Vaikka lehti on avoimesti suunnattu naisille, se ei nimitä itseään naistenlehdeksi, vaan painottaa sisällöllisten lähtökohtien olevan hyvinvoinnissa. Lehden tärkeimmiksi arvoiksi nostetaan elämästä nauttiminen, fiksujen valintojen tekeminen sekä itsensä kauniiksi tunteminen. Erityisesti esittelyssä painotetaan henkisen hyvinvoinnin olevan olennainen osa Kauneus ja Terveys -lehden aihepiirejä. (terve.fi 2022.)

Tutkielman aineisto on kerätty Alaston totuus -palstalta, joka on mukana jokaisessa ilmestyvässä lehdessä. Keräsin aineistoni manuaalisesti ja valitsin tutkittavaksi vuoden 2021 vuosikerrasta joka toisen ilmestyneen lehden, yhteensä siis seitsemän kappaletta ja seitsemän erillistä tekstiä. Toteutin aineiston valinnan satunnaisesti perehtymättä teksteihin etukäteen. Keskimäärin Kauneus ja Terveys ilmestyy 16 kertaa vuodessa.

Alaston totuus -palstan ydin on tavallisten naisten tarinoissa. Artikkeleiden aiheena on kehosuhde, sen muutokset ja haasteet. Lähtökohtana palstassa on siis tarinallisuus ja tekstien tarkoituksena lukijoiden samaistuttaminen sekä voimaannuttaminen. Muun lehden tapaan myös Alaston totuus -palsta on toimituksellista sisältöä, mutta silti suunnattu lukijoilta lukijoille, sillä jutut on kirjoitettu *minä*-muodossa eli yksikön ensimmäisessä persoonassa. Artikkelit käsittävät jokaisessa lehdessä yhden sivun: tekstit ovat muutaman kappaleen, noin 150-200 sanan mittaisia kokonaisuuksia, ja tekstin lisäksi mukana on myös alastonkuva jutun päähenkilöstä. Analyysini on kuitenkin rajattu pelkkään tekstiosuuteen kandidaatintutkielman laajuuden huomiota ottaen. Tarkastelen aineistoa yhtenä kokonaisuutena, joka käsittää yhteensä 1128 sanaa.

3.2 Menetelmät

Olen toteuttanut tutkimukseni käyttäen apunani diskurssintutkimuksen käsitteitä, kuten representaatiota sekä systeemisen-funktionaalisen kieliteorian ideationaalista metafunktiota. Analyysin tukena toimii erityisesti ideationaalisen metafunktion almetafunktio, eksperientiaalinen metafunktio. Funktionaalisen lähestymistavan mukaisesti analyysia ohjaa näkemys kielestä merkityksiä rakentavana toimintana: kielen tarkastelussa keskitytään siis kielen funktioihin sitä ympäröivässä kontekstissa (Luukka 2002: 101).

Tarkastellessa kielenkäyttöä eksperientiaalisen metafunktion avulla huomio kiinnittyy leksikaalisiin valintoihin, niiden välisiin suhteisiin sekä lausetyyppisiin. Leksikaalisissa valinnoissa näkyvät sanojen aihepiirit ja mahdollista on tarkastella myös esimerkiksi merkityssuhteita (meronymia, synonymia, antonymia). (Shore 2012a: 147, Shore 2012b: 163.) Jo sanastoa tulkitessa tekstistä on mahdollista poimia erilaisia näkökulmia ja yhteyksiä eri elämänalueille. Maailmaa kuvaavat eksperienttaaliset lausetyypit puolestaan jakaantuvat kolmeen eri pääkategoriaan, joita voidaan kutsua myös verbiprosesseiksi. Prosessityyppien analyysi lähtee predikaattiverbien ja niiden roolien tarkastelusta: mitä tekstissä tapahtuu ja miten kokemusta ilmaistaan. Suhdeprosessi on luonteeltaan relationaalinen, eli se keskittyy kuvaamaan suhdetta olioiden tai olosuhteiden välillä; tässä prosessityypissä korostuvat erityisesti kopulauseet, mutta myös eksistentiaalilauseet tai omistuslauseet. Materiaaliset prosessit konstruoivat kohteeseen tähtäävää tai tähtäämätöntä toimintaa transitiivi- tai intransitiivilausein. Mentaaliset prosessit puolestaan keskittyvät konstruoimaan ihmisten tietoisuutta – transitiivisuus ymmärretään tässä prosessityypissä eri tavalla, sillä toiminta ei tähtää tai vaikuta kohteeseen. (Shore 2012b: 164–165.)

Kerättyäni tutkielmani aineiston tarkastelin tekstimateriaalissa toistuvia sanoja, sanaluokkia tai niiden ympärillä olevia ilmauksia, joiden perusteella representaatiot muodostuivat melko luonnollisesti. Poimin tekstistä itsemyötätuntoon liitettäviä aiheita, jotka ovat analyysin edetessä tarkentaneet representaatioita ja vaikuttaneet niiden nimeämiseen. Karkeamman jaottelun jälkeen siirryin tarkastelemaan lähemmin representaatioiden pienempiä osia, kuten leksikaalisia valintoja, aihepiirejä ja myös mahdollisia merkityssuhteita.

Analyysissäni luokittelin eri näkökulmia kuvaavia substantiiveja ja adjektiiveja sekä keskityin tarkastelemaan keskeisimpiä lausetyyppejä ja verbejä. Esimerkkien kautta pureduin tarkemmin verbiprosesseihin sekä niihin liittyviin rooleihin. Merkitysten muodostamisessa käytin omaa tulkinnanvaraisuuttani, jota olen tukenut esimerkiksi Kielitoimiston sanakirjalla (KS). Systemaattisuuden vuoksi analyysin rakenne noudattaa jokaisessa representaatioissa samanlaista kaavaa. En käsittele analyysissä aineiston jokaista osaa, vaan nostan esiin ainoastaan pääkohdat, jotka ovat olennaisia tämän tutkimuksen näkökulmasta, eli itsemyötätuntoon liittyvät ilmaukset. Olen pyrkinyt valitsemaan aineistosta analyysin kannalta keskeisimpiä esimerkkejä, joiden olen ajatellut kuvaavan representaatioita erityisen osuvasti.

Aineistonkeruun kannalta tutkimuseettiset kysymykset eivät ole tässä tutkielmassa samalla tavalla relevantteja, kuin henkilötietoja sisältäviä aineistoja hyödyntävissä tutkimuksissa. Tarinoiden henkilökohtaisuuden vuoksi aineistosta on kuitenkin häivytetty tunnistetiedot, sillä aihe on kokonaisuudessaan hyvin intiimi, eikä tutkimuksen tavoitteena ole arvostella tarinoiden päähenkilöitä. Analyysiprosessissa ja raportoinnissa pidetään siis kiinni päähenkilöiden anonymiteetistä. Lisäksi raportoinnissa noudatetaan sitaattioikeuden rajoja: esimerkeissä esiintyvien lainauksien tarkoituksena on havainnollistaa ja perustella analyysia (Aineistonhallinnan käsikirja).

4 ITSEMYÖTÄTUNNON REPRESENTAATIO

Tässä luvussa esittelen muodostamiani keskeisimpiä representaatioita itsemyötätunnosta. Aineistosta löytämäni osuvimmat viisi representaatiota olen nimennyt seuraavanlaisesti: nautinto hyvinvoinnin lähteenä, pystyvä keho, armollisuus, epätäydellisyys normalisoinnin kohteena sekä ylpeys. Perustellakseni merkitysten muodostumista olen tarvittaessa käyttänyt väitteideni tukena myös Isoa suomen kieliopin verkkoversiota (VISK) sekä Kielitoimiston sanakirjaa (KS).

4.1 Nautinto hyvinvoinnin lähteenä

Tässä representaatiossa hyvinvoinnin lähteenä toimii nautinto. Yleisimmin nautinnolla viitataan tekstissä kehollisuuteen, aistillisuuteen tai jonkin mielihyvää tuottavan asian tekemiseen, esimerkiksi harrastuksiin. Nautinnon hakeminen liitetään arkisiin tapoihin, jotka edistävät kokonaisvaltaista hyvinvointia – se on osa itsemyötätuntoa, sillä sen avulla keholle ja mielelle pystytään osoittamaan erityistä lempeyttä.

Representaation leksikaalisissa valinnoissa korostuu siis nautinnon aihepiiri ja siihen kytkeytyvät sanat. *nautinto* voidaan määritellä 'voimakkaaksi mielihyvän tunteeksi' (KS s.v. *nautinto*). Representaatiossa toistuvat erityisesti substantiivit, joilla nimitetään mielihyvää tuottavia tai sitä kuvaavia asioita. Teksteissä esiintyvät esimerkiksi arkimaailmaa kuvaavat toimintasubstantiivit *syvähengitys* ja *jooga* sekä abstraktit substantiivit *intohimo*, *henkireikä* ja *tasapaino*. Suhteellisilla adjektiiveilla *vapaa* ja *innostunut* ilmentetään nautinnosta seuraavaa olotilaa.

Tässä representaatiossa iso osa nautintoa ilmentäviä lauseista on transitiivi- ja intransitiivilauseita, ja sisältää verbejä kuten *tuntea*, *nauttia*, *haluta* ja *voida*. Pääpaino on mentaalisisä ja materiaalisissa prosessityypeissä, suhdeprosesseja esiintyy tekstissä huomattavasti näitä vähemmän. Materiaalista prosessityyppiä kuvaa esimerkki 1:

- 1) **Ammennan** voimaa luonnosta kaikilla aisteillani - **kosketan** puita, **tuoksutan** kasveja.

Lauseen materiaalisia verbiprosesseja ovat *ammennan*, *kosketan* ja *tuoksutan*, ja tekijänä sekä kokijana on tarinan minä-kertoja. Sanat *kosketan* ja *tuoksutan* korostavat nautinnon aistillisuutta, mutta sana *ammennan* on monimerkityksellisempi. Ammentaminen käsittää 'jonkin asian nostelemisen' tai 'kauhomisen paikasta toiseen' (KS s.v. *ammentaa*), kontekstissaan se kuitenkin viittaa abstraktiin toimintoon ja ilmentää tarvetta psyykkiselle voimaantumiselle. Verbi *tuoksuttaa* voidaan tulkita derivaatioksi substantiivista *tuoksu*, joka tarkoittaa 'miellyttävää' tai 'hyvää hajua' (KS s.v. *tuoksu*). Derivaatioilla eli johdoksilla voidaan muodostaa sanoille uusia ja täsmällisempiä nimityksiä (VISK § 155). Tuoksuttaminen siis käsittää 'jonkin asian haistelemisen' tai 'nuuhkimisen' (KS s.v. *tuoksuttaa*), kontekstissaan erityisesti jonkin hyvän tuoksun. Verbeistä *ammentaa* ilmaisee esimerkissä hyvinvoinnin kerryttämistä luonnosta, *tuoksuttaa* puolestaan nauttimista kasvien hyvistä tuoksuista.

Esimerkissä 2 on piirteitä sekä mentaalista että materiaalisesta prosessista:

- 2) **Haluan tehdä** asioita, jotka tuovat rauhaa ja keholleni nautintoa.

Verbiketjussa *haluan tehdä* mentaalinen verbiprosessi *haluan* ilmentää nautinnon abstraktiutta, materiaallinen verbiprosessi *tehdä* puolestaan suoritusta nautinnon saavuttamiseksi. Myös tässä esimerkissä kokijana ja tekijänä on tarinan päähenkilö. Verbiin *haluta* liittyy tunteeseen viittaava merkitys – Kielitoimiston sanakirja (KS s.v. *haluta*) määrittelee haluamisen 'tahdoksi', 'tavoitteluksi' tai 'pyrkimykseksi tyydyttää jotakin tarvetta'. *nauttia*-verbin ohella *haluta* on tässä representaatioissa hyvin keskeinen toimintaa kuvaava ilmaus, sillä lähtökohtaisesti hyvinvoinnin voidaan ajatella rakentuvan tarpeiden tyydyttämisestä.

Mentaalisten ja materiaalistien verbiprosessien dominoiva esiintyvyys tässä representaatioissa voidaan tulkita esimerkiksi siten, että vaikka nautinto itsessään on abstraktia ja kokemuksellista, usein sitä voidaan tuottaa materiaalistien prosessien avulla.

4.2 Pystyvä keho

Tässä representaatioissa itsemyötätuntoa ilmentää kehon pystyvyyden, eli omaan kehoon liittyvien vahvuuksien tunnistaminen. Representaatioissa korostuvat kehon ja mielen vahvoiksi mielletyt ominaisuudet sekä liikkumiseen liittyvät sanat, erityisesti verbit. Vahvuus yhdistetään representaatioissa sekä fyysisiin että psyykkisiin

ominaisuuksiin: *vahvalla* keholla tai mielellä voidaan Kielitoimiston sanakirjan (KS s.v. *vahva*) mukaan tarkoittaa esimerkiksi 'voimakasta', 'sitkeää' ja 'kestävää'.

Representaation leksikaalisissa valinnoissa aihepiirinä on kehon pystyvyys. *Pystyvällä* viitataan ominaisuuksiltaan 'kykenevään', 'taitavaan' tai 'kyvykkääseen' (KS s.v. *pystyvä*). Pystyvyyttä kuvaavissa lauseissa substantiivit ovat pääosin abstrakteja, kuten *voima*, *tekniikka*, *notkeus*, *voimalaji* ja *selviytymisvietti*. Suhteelliset adjektiivit *vahva*, *liikunnallinen* ja *terve* keskittyvät ilmentämään pystyvyyttä lisääviä ominaisuuksia.

Valtaosa tämän representaation lauseista on transitivi- ja intransitiivilauseita, jotka sisältävät esimerkiksi verbejä *liikkua*, *peuhata*, *suorittaa*, *kehittyä*, *pystyä*, *jaksaa* ja *auttaa*. Esimerkissä 3 pystyvyyden näkökulma on lähtökohtaisesti kehon fyysisissä ominaisuuksissa:

- 3) Olen ylpeä siitä, että **jaksan peuhata** lasteni kanssa.

Esimerkissä 3 kokijana ja tekijänä on tarinan minä-kertoja. Verbiketjussa *jaksan peuhata* mentaalinen verbiprosessi *jaksan* ilmentää pystyvyyden tunnetta, materiaalin verbiprosessi *peuhata* puolestaan fyysistä tekoa. Kielitoimiston sanakirjan (KS s.v. *jaksaa*) mukaan jaksamisella tarkoitetaan 'johonkin pystymistä voimien' tai 'henkisten kykyjen puolesta'. *jaksan*-verbillä voidaan siis viitata myös henkiseen jaksamiseen, mutta kontekstissaan sen voidaan tulkita tarkoittavan erityisesti fyysistä jaksamista, sillä jaksaminen yhdistetään esimerkiksi 3 *peuhaamiseen* lasten kanssa. Verbi *peuhata* tarkoittaa esimerkiksi 'telmimistä', 'kisailua' tai 'myllertämistä' (KS s.v. *peuhata*), joten *jaksamisen* ja *peuhaamisen* voidaan ajatella merkitsevän aktiivista fyysistä osallistumista lasten leikkeihin.

Esimerkissä 4 kehon pystyvyys keskittyy psyykkisiin ominaisuuksiin:

- 4) **En silti ajatellut** kuolemaa vaan **suoritin** päättäväisesti läpi sairauden eri vaiheita. Vahva selviytymisviettini **auttoi**.

Ensimmäisessä virkkeessä kokijana ja tekijänä on minä-kertoja, ja prosesseina mentaalinen verbiprosessi *en ajatellut* sekä materiaalin verbiprosessi *suoritin*. Vastakkainasettelua korostaa rinnastuskonjunktio *vaan* – se ilmaisee suorittamisen ja sairaudesta selviämisen olleen kertojalle parempi vaihtoehto kuin kuoleman ajattelemisen. Vahvaa mielentilaa ja päättäväisyyttä korostaa myös kieltomuoto *en ajatellut*. Kieltoilmauksella voidaan korostaa mielikuvaa siitä, että kielletylle asiantilalle vastakkainen asiantila olisi ollut odotuksenmukaista (VISK § 1616). *Suorittamisella* viitataan esimerkiksi sairaudesta selviämiseen, mikä kontekstissaan ilmaisee suoraviivaisuutta ja tavoitteellisuutta. Suoraviivaisuuden vaikutelmaa vahvistaa adverbi *päättäväisesti*, joka merkitsee 'lujaluonteisuutta' tai 'tarmokkuutta' (KS s.v. *päättäväinen*).

Myös esimerkin 4 toisen virkkeen verbi *auttaa* on materiaallinen verbiprosessi. Tässä virkkeessä tekijänä ja auttajana on sisäiseksi mielletty abstrakti ominaisuus, *selviytymisvietti*. Vaikka kertoja itse on ollut sairauden vaiheita suorittaessaan ja niistä selviytyessään aktiivinen toimija, kuvataan *selviytymisvietti* konkreettisenä avunantajana, joka kuitenkin päämerkitykseltään on selkeästi abstrakti. Mielen pystyvyyttä ja psyykkistä vahvuutta ilmennetään siis representaatiossa muun muassa esimerkin 4 kuvaamalla tavalla, vaikka fyysinen suorittaminen ja tekeminen pääosin kertovatkin pystyvistä ja vahvasta kehosta. Tästä syystä representaation keskeisimpiä prosesseja ovat materiaaliset verbiprosessit.

4.3 Armollisuus

Tässä alaluvussa itsemyötätuntoa representoidaan armollisuuden kautta. Kielitoimiston sanakirja (KS s.v. *armollinen*) määrittelee armollisen suhtautumisen 'lempeäksi', 'armeliaaksi' tai jopa 'sääliväiseksi'. Armollisuus on itsemyötätunnon ytimessä, sillä hyväksyvä ja lempeä asenne on olennainen osa kolmeen osa-alueeseen jakautuvaa itsemyötätuntoa. Konkreettisesti representaatiossa näkyvät esimerkiksi keholle suunnattujen hellydenosoitusten ilmaisut.

Representaation leksikaalisissa valinnoissa aihepiirinä on lempeys ja sen osoittamiseen liittyvät sanat. Substantiiveja ovat esimerkiksi toimintasubstantiivi *anteeksipyyntö*, abstrakti substantiivi *kohtelu* sekä konkreettinen substantiivi *keho*. Suhteelliset adjektiivit *naisellinen*, *pehmeä*, *runsas*, *muodokas*, *lyhyt*, *lempeä* ja *kehopositiivinen* keskittyvät kuvailemaan lempeästi muun muassa niitä kehon ominaisuuksia, joihin liittyy epävarmuutta. Adjektiivit *runsas*, *pehmeä* ja *muodokas* ovat myös toistensa lähisynonyymejä, sillä kaikki viittaavat 'kurvikkaaseen' tai 'uhkeamuotoiseen' naisvartaloon (KS s.v. *muodokas*).

Representaation lauseet ovat useimmiten *olla*-verbejä sisältäviä kopulalauseita sekä transitiivi- ja intransitiivilauseita, jotka sisältävät verbejä kuten *hyöittää*, *kääntää*, *toistaa* ja *päättää*. Seuraavat esimerkit kiteyttävät armollisuuteen pohjautuvaa itsemyötätunnon representaation pääteemaa osuvasti:

- 5) Tämä **on** anteeksipyyntö keholleni.

Esimerkin 5 keskiössä on suhdeprosessi, johon kuuluu *olla*-verbi. Suhdeprosessien olennaisin tehtävä on rakentaa olioiden välille suhteita, joita voidaan kutsua myös samuusprosesseiksi (Shore 2012b: 165). Samuusprosessilla ilmaistaan esimerkissä, millainen joku tai jokin on. Demonstratiivipronominilla *tämä* viitataan päähenkilön tariaan kehosuhteestaan sekä tunnustukseen menneisyydessä tapahtuneesta kehon

laiminlyönnistä – samuusprosessi ilmaisee *tämän* olevan julkinen *anteeksipyyntö* omalle keholle. Lisäksi esimerkissä 5 *kehon* ja minä-kertojan voidaan ajatella olevan meronymisessä suhteessa toisiinsa.

Myös esimerkit 6 ja 7 ilmaisevat itsemyötätuntoista suhtautumista:

6) Nyt **hyvitän** huonoa kohtelua keholleni pienin askelin.

7) **Päätän** joka päivä, että **olen** lempeä itselleni.

Esimerkissä 6 tekijänä ja hyvittäjänä on minä-kertoja: mentaalinen verbiprosessi *hyvitän* ilmaisee lauseessa jonkin asian 'korvaamista' tai 'sovittamista' (KS s.v. *hyvittää*). Verbillä *hyvittää* viitataan keholle aiheutettujen vahinkojen korvaamiseen. Instruktiivimuotoinen ilmaus *pienin askelin* korostaa ajattelutavan ja tapojen muutoksen olevan vaiheittainen prosessi, joka ei tapahdu nopeasti. Lausekkeessa instruktiivisijainen substantiivi saa määritteen, jota ilman se ei tavallisesti voi esiintyä – lauseke toimii lauseessa tapaa tai välinettä ilmaisevana adverbialina (VISK § 1263). Esimerkki siis ilmaisee, että itsemyötätunto ja armollisuus ovat jotakin sellaista, mikä ei ole luontainen taito ja jota täytyy harjoitella.

Esimerkissä 7 verbi *päätän* on mentaalinen verbiprosessi: Kielitoimiston sanakirjan (KS s.v. *päittää*) mukaan verbi *päittää* ilmaisee 'ratkaisemista' tai 'päätöksen tekemistä'. Kopulalauseen suhdeprosessia ilmaiseva verbi *olen* saa määritteen *lempeä*, joka puolestaan merkitsee 'hyväntahtoista' tai 'hellää' suhtautumista jotakuta kohtaan (KS s.v. *lempeä*). Objektin sijainen määrän adverbialia *joka päivä* korostaa siis päätetyn lempeän asenteen olevan itsestä riippuvainen valinta, johon tulee sitoutua joka päivä uudelleen. Päätöksentekijänä on minä-kertoja, joka myös aktiivisesti toteuttaa itsen kohdistettua lempeyttä.

Representaation tärkeimpiä aiheita ovat siis mentaaliset tapahtumat, kuten ajattelu ja tunteet. Tästä syystä representaatiossa korostuvat mentaaliset verbiprocessit. Mukana on myös suhdeproesseja, jotka ilmaisevat esimerkiksi sitä, millaisia tapoja armollisuuteen liittyy.

4.4 Epätäydellisyys normalisoinnin kohteena

Tässä representaatiossa epätäydellisyys on luonnollinen osa kehon ja mielen kokonaisuutta. Epätäydellisyyttä, vikoja ja elämän jälkiä pidetään teksteissä aitona, samalla aitous näyttäytyy tavoiteltavana tilana. Kielitoimiston sanakirja (KS s.v. *epätäydellinen*) määrittelee epätäydellisen 'vaillinaiseksi', 'vajavaiseksi' tai 'puutteelliseksi' – teksteissä kantava teema on kuitenkin epätäydellisyyden kääntäminen voimavaraksi.

Representaation leksikaalisissa valinnoissa aihepiirinä on *hyväksyminen*, jolla tarkoitetaan esimerkiksi 'jonkin pitämistä sopivana', 'kelvollisena', 'oikeana' tai 'johonkin myöntymistä' ja 'suostumista' (KS s.v. *hyväksyä*). Keskeisimpiä substantiiveja ovat abstraktit substantiivit *lohtu*, *rohkeus*, *viat*, *esikuva* ja *elämä* sekä konkreettinen substantiivi *jälki*. Ominaisuuksia luonnehtivia sanoja ovat suhteelliset adjektiivit *onnellinen*, *katkera*, *täydellinen* ja *normaali* sekä absoluuttinen adjektiivi *sairastunut*.

Erityisesti tässä representaatioissa korostuvat edeltävistä representaatioista poiketen suhdeprosessit, sillä merkittävä osa epätäydellisyyteen keskittyvistä lauseista on asiantilaa kuvaavia kopulalauseita. Muita toistuvia lauseita ovat transitiivi- ja intransitiivilauseet. Representaatioissa esiintyviä verbejä ovat *olla*-verbin lisäksi esimerkiksi *haluta*, *voida*, *näyttää*, *saada*, *muuttua* ja *jäää*.

Esimerkissä 8 suhdeprosesseja ilmaistaan *olla*-verbein:

- 8) **On** tärkeää **näyttää**, että sairastuneen keho **voi muuttua** ja se **on** normaalia.

Esimerkin *olla*-verbit saavat määritteekseen adverbialit *tärkeää* ja *normaalialia*, jotka ilmaisevat asiantilan laatua. Verbiketjussa *voi muuttua* modaaliverbi *voida* ilmaisee, että 'jokin on mahdollista' (KS s.v. *voida*). Verbi *muuttua* puolestaan tarkoittaa 'tulemista muuksi' tai 'toisenlaiseksi kuin on ollut' (KS s.v. *muuttua*). Muutoksen kohteena esimerkissä on *sairastuneen keho*. Passiivimuotoisella materiaalisella verbiprosessilla *näyttää* ilmennetään tämän muutoksen tuomista esille. Passiivilause ei kuvaa tilannetta yhtä yksityiskohtaisesti kuin aktiivilause, joten tilanteen keskeinen osallistuja jää kontekstistaan pääteltäväksi (VISK § 1315). Verbin passiivimuodolla viitataan esimerkissä 8 siihen, että muutoksista on tarpeen käydä julkista keskustelua, jotta sairauksiin liittyvää stigmaa on mahdollista purkaa. Passiivi myös korostaa esimerkissä verbiä *näyttää* nimenomaan tekemisenä, jossa yksilöidyllä toimijoilla ei ole niinkään väliä.

Myös esimerkissä 9 keskeinen tema on kehon muutosten hyväksyminen ja elämän jättämien *jälkien* normalisointi:

- 9) -- **olisihan** se aika sääliä, jos kuolinvuoteella **olisi** kiiltokuvamaisen täydellinen. Elämästä **saa jäädä** jälkiä.

Väitteen esittävät konditionaalimuotoiset verbit *olisihan* sekä *olisi* edustavat lauseessa suhdeprosesseja. Ne ovat merkitykseltään vetoavia – vaikutelmaa tehostaa verbin *olisihan* liitepartikkeli *-hAn*, joka tuo lauseeseen implikaation väitteen tosiasiallisuudesta. Väitelauseeseen voidaan tuoda liitepartikkelilla *-hAn* lisämerkitys, joka merkitsee väitteen tunnetuksi ja itsestään selväksi asiaksi (VISK § 830). Esimerkissä esiintyvä suhteellinen adjektiivi *täydellinen* saa määritteekseen adverbialin *kiiltokuvamainen*, joka kuvaa väitteessä oletetun täydellisyyden äärimmäistä astetta. Tällaiset

adjektiivin genetiivimääritteet voivat toimia intensiivimääritteinä, tavan määritteinä tai kuvata asteikollisuutta (VISK § 621).

Verbiketjussa *saa jäädä* puolestaan yhdistyvät suhdeprosessi *saada* sekä mentaalinen verbiprosessi *jäädä*. Verbi *saada* merkitsee esimerkissä 'jonkin olevan sallittua' tai 'luvallista' (KS s.v. *saada*). Sitä täydentää verbi *jäädä*, joka tarkoittaa esimerkiksi 'vaikutelman' tai 'jäljen säilymistä' (KS s.v. *jäädä*). Kontekstissaan verbiketju *saa jäädä* kuvastaa siis hyväksyntää, jonkinlaista luvan antamista virheille, muutoksille ja *elämän* jäljille. Abstraktilla substantiivilla *elämä* voidaan viitata muun muassa yksilön elämänvaiheisiin ja elinaikaan kytkeytyviin muistoihin – se saa myös esimerkissä antonyymikseen *kuoleman*, joka ilmentää vaiheiden vastakkainasettelua.

Esimerkissä 9 korostuu vastakohta-asettelu täydellisen ja epätäydellisen välillä, sillä täydellisyyttä pidetään huonompana vaihtoehtona, jopa sääliävä. Todellista arvoa tuovat *elämän* jättämät *jäljet*, jotka ovat kaikessa epätäydellisyydessään voimavara ja jopa mahdollisuus voimaannuttaa muita samassa tilanteessa olevia, kuten esimerkissä 8. Tämän representaation dominoivimpia verbiprosesseja ovat suhdeprosessit, sillä valtaosa verbeistä keskittyy kuvaamaan ominaisuuksia, olosuhteita tai asiantiloja sellaisenaan – epätäydellisyyttä kunnioittaen ja siihen hyväksyvästi suhtautuen.

4.5 Ylpeys

Tässä alaluvussa itsemyötätuntoa representoidaan ylpeyden tunteen kautta. Kielitoimiston sanakirja (KS s.v. *ylpeys*) määrittelee *ylpeyden* 'onnelliseksi tyytyväisyydeksi omiin suorituksiin tai ominaisuuksiin' tai 'omanarvontunoksi'. Sävyiltään representaatioon liittyvät ilmaukset ovat useimmiten positiivisia, mikä kertoo ylpeyden kuu-luvasta onnellisuudesta.

Representaation leksikaalisissa valinnoissa aihepiirinä on omanarvontunto ja siihen liittyvät sanat. Substantiiveja ovat esimerkiksi konkreettiset substantiivit *vartalo* ja *nainen* sekä abstraktit substantiivit *naisellisuus*, *mielipide*, *katse* ja *vuosi* – näistä esimerkiksi *nainen* ja *naisellisuus* ovat meronymisessa suhteessa toisiinsa, jolloin holonyymi *nainen* saa meronyymikseen *naisellisuuden*. Toisaalta holonyyminä toimivan *naisen* meronyymiksi voidaan tulkita myös *vartalo*. Suhteellisia adjektiiveja ovat muun muassa *upea*, *hyvä*, *ylpeä*, *vahva* ja *aito*.

Representaatioissa korostuvat transitiivi- ja intransitiivilauseet, mutta mukana on myös kopulalauseita. Lauseissa *olla*-verbien lisäksi esiintyviä verbejä ovat esimerkiksi *ajatella*, *ihailta*, *kantaa*, *arvioida*, *mieltiä* ja *nauttia*. Esimerkit 10 ja 11 *olla*-verbeineen ilmentävät representaatiolle tyypillisiä suhdeprosesseja:

10) **On** upeaa ajatella, että parhaat vuoteni **ovat** vielä edessä!

11) **Ihailen** naisia, jotka ovat ylpeitä naisellisuudestaan.

Esimerkissä 10 kokijana on minä-kertoja, Adverbit *vielä* ja *edessä* ilmaisevat luottamusta tulevaisuuteen – parhailla vuosilla viitataan lauseessa minä-kertojan ikävuoosiin, joista odotetuimpien koetaan olevan vielä tulossa. *hyvä*-adjektiivin monikon superlatiivi *parhaat* ilmaisee vuosien olevan 'laadukkaimpia' tai 'korkeatasoisempia' kuin nykyhetki (KS s.v. *paras*). Parhailla vuosilla voidaan tarkoittaa esimerkiksi elämänlaatua tai kehoon liittyviä ulkonäöllisiä seikkoja.

Esimerkissä 11 minä-kertojan kokemusta ilmentää mentaalinen verbiprosessi *ihailen*, joka tarkoittaa 'ihastuksen' tai 'kunnioituksen osoittamista jotakin kohtaan' (KS s.v. *ihaillla*). Geneerinen ilmaus *naisia* ei yksilöi kunnioituksen kohteeksi ketään tiettyä, vaan kunnioitusta nauttivat kaikki *naiset*, jotka ovat naisellisuudestaan ylpeitä. *naisellisuudella* viitataan pääosin ulkoisiin ominaisuuksiin, kuten 'naiselliseen vartaloon', 'viehätysvoimaan' tai 'feminiinisyyteen' (KS s.v. *naisellinen*).

12) **Kannan** ylpeästi vahvan vartaloni **enkä arvioi** sitä enää muiden katseiden kautta.

13) **En mieti** muiden mielipiteitä, vaan **teen** asioita, joista todella nautin.

Lauseiden tekijänä ja kokijana on minä-kertoja. Esimerkin 12 materiaallinen verbiprosessi *kannan* viittaa kertojan ulkoiseen olemukseen, jota täsmentää tapaa ilmaiseva adverbi *ylpeästi*. Päätöstä kantaa itsensä *ylpeästi* ja olla välittämättä muiden mielipiteistä ilmaistaan kieltomuodolla *enkä arvioi*, joka mentaalisen verbiprosessin viittaa esimerkiksi ulkonäköön liittyvien ominaisuuksien 'arvosteluun' (KS s.v. *arvioida*). Additiivinen liitepartikkeli *-kä* vahvistaa kieltoa *enkä arvioi* – rinnastavassa merkityksessä toimiva liitekonjunktio *-kä* liitetään kieltoverbiin (VISK § 813). Kielteisessä lauseessa partikkeli *enää* viittaa kyseisen asiantilan loppumiseen (VISK § 851, § 1518).

Myös esimerkissä 13 mentaalisen verbiprosessin kieltomuoto *en mieti* merkitsee muiden mielipiteiden huomiotta jättämistä. Sen sijaan virkkeen kokija ja tekijä, minä-kertoja keskittyy nautintoa tuottaviin asioihin, joihin viittaa materiaallinen verbiprosessi *teen*. Rinnastuskonjunktio *vaan* korostaa vastakkainasettelua muiden mielipiteiden *mieltämisen* ja nautintoa tuottavien asioiden *tekemisen* välillä. Kielitoimiston sanakirjan (KS s.v. *vaan*) mukaan *vaan* paitsi yhdistää kahta lausetta, myös 'ilmaisee jälkimmäisen lauseen olevan oikea vaihtoehto edellisen kieltämän tilalle'.

Ylpeyttä ilmaisevassa itsemyötätunnon representaatiossa ja sen esimerkeissä näkyy menneisyyden ja nykyhetken suhde. Mukana on suhdeprosesseja ja materiaalisia verbiprosesseja, mutta mentaaliset verbiprosessit kuvastavat vahvimmin ylpeyteen liittyvää kokemuksellisuutta ja emotionaalisuutta.

5 PÄÄTÄNTÖ

Tässä tutkielmassa olen tarkastellut itsemyötätunnosta muodostuvia representaatiota sekä niissä näkyviä kielellisiä valintoja. Alussa esitin tutkimuskysymykset: ”Miten itseän ja kehoon kohdistettua lempeyttä representoidaan Alaston totuus -palstalla?” sekä ”Millaisista kielellisistä keinoista representaatiot rakentuvat?” Representaatioita syntyi aineiston pohjalta kaiken kaikkiaan viisi: nautinto hyvinvoinnin lähteenä, pysyvä keho, armollisuus, epätäydellisyys normalisoinnin kohteena sekä ylpeys. Kielellisissä keinoissa korostuivat adjektiivit ja substantiivit, jotka yhdessä verbiprosessien kanssa keskittyivät kuvaamaan itsemyötätuntoa kokemuksellisena ja emotionaalisenä ilmiönä.

Analyysin pohjalta voidaan todeta, että kielelliset valinnat noudattivat jokaisessa representaatioissa samankaltaista, sävyltään lempeää linjaa. Eniten esiintyi kehoon tai sen osiin viittaavia konkreettisia tai abstrakteja substantiiveja. Lisäksi adjektiivit olivat aineistossa pääosin suhteellisia, mikä kertoo ominaisuuksiin liittyvän tulkinnan olevan subjektiivista ja käsitysten olevan mielipiteellisiä. Valtaosa substantiiveista ja adjektiiveista viittasi arkimaailmaan, mistä voidaan päätellä, että itsemyötätunto on läsnä jokapäiväisessä elämässä ja on samalla kokijoilleen arkinen kokemus, eikä niinkään teoreettinen ilmiö. Representaatioiden sisällä muodostuvista merkityssuhteista oli löydettävissä muun muassa synonymiaa, antonymiaa sekä meronymiaa, jotka keskittyivät kuvaamaan aineistolle tyypillisesti esimerkiksi kehon ulkoisia ominaisuuksia. Merkityssuhteiden tulkintaa hankaloitti tekstiaineiston jako representaatioihin, joiden vuoksi merkityksiä kokonaisuuksina muodostavat kehokertomukset olivat analyysissä hajautettuna. Mikäli tekstiaineistoa olisi tarkasteltu yksittäisinä tarinoina, olisivat merkityssuhteet olleet selkeämmin havaittavissa.

Representaatioissa esiintyi jokaista prosessityyppiä: materiaalisia ja mentaalisia prosessityyppejä sekä suhdeprosessityyppejä. Mentaalisissa ja materiaalisissa prosessityypeissä variaatiota esiintyi huomattavasti enemmän kuin suhdeprosesseissa, joissa esiintyi useimmiten *olla*-verbi. Itsemyötätunnon näkökulmasta aineistossa

korostuivat erityisesti mentaaliset verbiprocessit, jotka keskittyivät ilmentämään itsemyötätunnon mentaalista luonnetta – prosesseilla sanoitettiin esimerkiksi tunteita, ajattelua, haluja tai tarpeita. Valtaosassa lauseita tekijänä tai kokijana oli minä-kertoja, mikä oli odotuksenmukaista Alaston totuus -palstan henkilökohtaisen luonteen vuoksi.

Voidaan siis todeta, että itsemyötätunto on luonteeltaan monimuotoinen kokemus. Lähtökohdiltaan se on mentaalista, mutta koskettaa yhtä lailla niin kehon fyysistä kuin psyykkistäkin osa-aluetta. Ennakko-oletuksena oli, että representaatioissa tulevat jollakin tapaa näkymään itsemyötätunnon kolme eri osa-aluetta: kärsimyksen tunnistaminen, halu lievittää kärsimystä sekä heikkouksien hyväksyminen (Neff 2016: 22). Haasteiden ja kärsimyksen tunnistaminen näkyi taustalla jokaisessa representaatioissa, mutta erityisesti armollisuudessa sekä epätäydellisyyden normalisoinnissa, joissa suhtautuminen heikkouksiin näyttäytyi lempeänä ja hyväksyvänä. Kärsimyksen lievittäminen puolestaan korostui hyvinvointia tuovassa nautinnossa sekä pystyvissä kehossa. Ylpeys sekä osaltaan myös normalisoinnin kohteena oleva epätäydellisyys ilmensivät sen oivaltamista, että matkan varrelle sattuvat vastoinkäymiset, ongelmat ja heikkoudet kuuluvat ihmisyyteen – elämän jättämät jäljet voi kuitenkin kantaa ylpeydellä, antamatta liikaa painoarvoa muiden arvostelulle tai mielipiteille.

Sirviö (2021: 2) toteaa tutkimuksensa tuloksissa, että Alaston totuus -palstan kehokertomukset ovat selviytymistarinoita. Haluan kuitenkin mieluummin käyttää nimitystä kasvutarina, sillä aineistossa oli tulkittavissa selkeitä itsemyötätunnon kehityskaaria sekä henkistä kasvua. Kehityskaaret sisälsivät representaatioissa toistuvia elementtejä: henkinen kasvu näkyi nykyhetkessä kärsimyksen ja puutteiden ystävällisenä kohtaamisena sekä tunteiden lempeänä sanoittamisena, vaikka menneisyydessä suhtautuminen itseen oli ollut hyvin kielteistä. Kuten Sirviön (2021) tutkimuksen kehodiskursseissa, myös itsemyötätunnon representaatioissa nousivat esille kertojan itsetuntoon aikaisemmin vaikuttaneet muiden näkemykset, joista ohittaminen oli nykyhetken keskeinen tavoite. Itsemyötätunnon representaatioissa mennyt näyttäytyi asiana, josta nykyhetkessä haluttiin oppia ja siten pyrkiä muuttamaan omaa ajattelua ja toimintaa myötätuntoisempaan suuntaan.

Aineistossa oli myös mukana joitakin itsemyötätuntoa hyvin osuvasti kuvaavia ilmauksia. Esimerkiksi *päättän joka päivä, että olen lempeä itselleni* sekä *tämä on anteeksi-pyyntö keholleni* ilmentävät itsemyötätunnon ydintä, itseen kohdistettua armollista ja myötätuntoista suhtautumista. Erityisesti huomio kiinnittyi lauseeseen *sisäinen puhe luo todellisuuden*, mikä kiteyttää itsemyötätunnon lisäksi myös ajatusta siitä, miksi diskurssintutkimus toimii tämän tutkimuksen teoreettisena kivijalkana: kielenkäyttö rakentaa sosiaalista todellisuutta ja vaikuttaa maailmankuvaan. Ajatuksissa esiintyvät sanat eivät siis ole vain sanoja, vaan myös sisäisellä kielenkäytöllä luodaan todellisuutta – kielellisillä valinnoilla on seurauksensa sekä aiheelle että kielen käyttäjälle

(Pietikäinen & Mäntynen 2019: 1.1). Itsemyötätunnon näkökulmasta sillä on suuri merkitys, miten tunteita, ajatuksia, tarpeita ja haluja sanoitetaan. Jokaisen kielellisen valinnan taakse kätkeytyy merkityksiä, joiden äärelle on toisinaan syytä pysähtyä.

Vaikka tutkimus ei lähtökohdiltaan ole kriittinen eikä keskity yhteiskunnallisiin epäkohtiin, tuo merkitysten tutkiminen väistämättä esiin tekstissä näkyviä arvoja ja normeja (Shore 2012b: 158). Hyvinvointikeskusteluun liittyvät kiinteästi erilaiset mielipiteet ja asenteet, jotka kertovat taustalla vaikuttavista arvoista niin yksilön kuin yhteiskunnankin tasolla. Keskeisimpiä kielellisten valintojen takana olevia vaikuttimia olivat muun muassa yhteiskunnan ohjaama norminmukaisuus ja ulkonäkökeskeisyys, kun aineistossa viitattiin esimerkiksi täydelliseen ulkonäköön. Nämä yleistä keskustelua ohjaavat normit tulivat esille myös Sirviön (2021) kehokertomuksiin ja kehodiskursseihin keskittyvässä tutkimuksessa. Mielenkiintoista oli huomata, että toisaalta epätäydellisyys normalisoinnin kohteena -representaatiolla pyrittiin myös purkamaan näitä yhteiskunnan ylläpitämiä normeja.

Diskurssintutkimus ei pidä kieltä täysin tyhjentävänä järjestelmänä tai analyysituloksia aukottomana kuvauksena todellisuudesta, vaan analyysi itsessään on tulkin-
taa ihmisten tekemästä maailman tulkinnasta (Gee 2010: 122, Pietikäinen & Mäntynen 2019: 1.1). Sen vuoksi tämä tutkimus ei tarjoa täysin tyhjentävää kuvaa itsemyötätunnon representaatioista ja niihin liittyvistä kielellisistä valinnoista – ne valinnat, joilla kirjoittaja on merkityksiä muodostanut, täydentyvät tulkitsijan omilla näkemyksillä ja kokemuksilla. Siten jokainen valinta tuo uuteen kielenkäyttötilanteeseen mukanaan vaikutteita edellisistä käyttökonteksteista tai käyttötavoista (Pietikäinen & Mäntynen 2019: 1.2). Menetelmänä toiminut systeemis-funktionaalinen kieliteoria tuki erinomaisesti tutkimukseni tavoitteiden saavuttamista ja myös tutkielman aineisto tarjosi hede-
delmälliset puitteet itsemyötätunnon tarkasteluun. Koska tutkielman analyysi toteutettiin hyödyntäen ideationaalista metafunktiosta vain eksperientaalista alametafunktiota, tulokset rajautuvat leksikaalisiin valintoihin, prosessityyppeihin sekä niiden muodostamiin merkityksiin. Tutkimus ei siis ota kantaa esimerkiksi loogisiin merkityksiin, jotka reaalistuvat kielessä lause- ja lausekekomplekseina (Shore 2012b: 161). Oleellista olisi tutkia itsemyötätuntoa myös tämän tutkielman ulkopuolelle jääneiden metafunktioiden näkökulmasta ja käyttää myös toisenlaista aineistoa. Hyvin mielenkiintoista olisi toteuttaa esimerkiksi haastattelututkimus, joka keskittyisi tarkastelemaan käsityksiä kielenkäytön ja itsemyötätunnon yhteydestä.

LÄHTEET

- Aineistonhallinnan käsikirja: *Sopimukset ja oikeudet*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. –
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/aineistonhallinta/sopimukset-ja-oikeudet/> 20.4.2022
- Fairclough, Norman 1997: *Miten media puhuu*. Suom. V. Blom & K. Hazard. Tampere: Vastapaino.
- Fairclough, Norman 2003: *Analysing discourse. Textual analysis for social research*. Lontoo: Routledge.
- Gee, James Paul 2010: *An introduction to discourse analysis. Theory and method*. New York & London: Routledge Taylor & Francis Group. [e-kirja]
- Gee, James Paul 2014: *How to do discourse analysis. A toolkit*. Lontoo: Routledge. [e-kirja]
- Halliday, M.A.K. & Matthiessen, Christian 2013: *Halliday's introduction to functional grammar*. Oxfordshire: Routledge. [e-kirja]
- Kansallinen mediatutkimus 2021: *KTM 2021 Lehtien lukijamäärät*. –
<https://mediaauditfinland.fi/wp-content/uploads/2021/10/KMT-2021-lukijamaarat-liite.pdf> 31.3.2022
- Kolu, Eeva 2020: *Korkeintaan vähän väsynyt*. Helsinki: Gummerus.
- Kröger, Tanja 2020: Krista Kohonen, 25, lopetti kilojensa vahtaamisen ja alkoi postata IG-tililleen kuvia kehostaan – ikävä palaute avasi silmät: "Kuvieni pointti on mennyt ohi". Yle 17.10.2021. – <https://yle.fi/uutiset/3-11586891> 6.12.2021
- KS = Kielitoimiston sanakirja. Kotimaisten kielten keskuksen julkaisuja 166. Helsinki: Kotimaisten kielten keskus ja Kielikone Oy 2021. –
<https://kielitoimistonsanakirja.fi> 22.4.2022
- Lindholm, Henriikka 2020: *Itsemyötätunnon yhteys opiskelumotivaatioon toisen asteen opiskelijoilla*. Pro gradu –tutkielma. Turun yliopisto: Psykologian ja logopedian laitos. – <https://www.utupub.fi/handle/10024/150560> 28.3.2022
- Luukka, Minna-Riitta 2000: Näkökulma luo kohteen: diskurssintutkimuksen taustaoletukset. – Sajavaara, Kari & Piirainen-Marsh, Arja (toim.), *Kieli, diskurssi ja yhteisö* s. 133–160. Jyväskylä: Soveltavan kielentutkimuksen keskus.
- Luukka, Minna-Riitta 2002: M.A.K. Halliday ja systemis-funktionaalinen kielitiede. – Hannele Dufva & Mika Lähteenmäki (toim.), *Kielentutkimuksen klassikoita* s. 89–124. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. [e-kirja]
- Neff, Kristin 2003: Self-Compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. – *Self and Identity*, 2 (2), s. 85–101.
- Neff, Kristin 2016: *Itsemyötätunto*. Suom. T. Kielenen. Helsinki: Viisas elämä Oy.
- Ojakoski, Mirva 2022: *Persoonallisuuden piirteiden yhteys itsemyötätuntoon*. Pro gradu –tutkielma. Oulun yliopisto: kasvatustieteiden tiedekunta. –
<http://jultika.oulu.fi/Record/nbnfioulu-202202211260> 28.3.2022
- Pietikäinen, Sari & Mäntynen, Arja 2019: *Uusi kurssi kohti diskurssia*. Tampere: Vastapaino. [e-kirja]

- Shore, Susanna 2012a: Kieli, kielenkäyttö ja kielenkäytön lajit systeemis-funktionaalissa teoriassa. – Vesa Heikkinen, Eero Voutilainen, Petri Lauerma, Ulla Tiililä & Mikko Lounela (toim.), *Genreanalyysi – tekstilajitutkimuksen käsikirja* s. 131–157. Helsinki: Gaudeamus.
- Shore, Susanna 2012b: Systeemis-funktionaalinen teoria tekstien tutkimisessa. – Vesa Heikkinen, Eero Voutilainen, Petri Lauerma, Ulla Tiililä & Mikko Lounela (toim.), *Genreanalyysi – tekstilajitutkimuksen käsikirja* s. 158–185. Helsinki: Gaudeamus.
- Sirviö, Heidi 2021: *Kehosuhteen rakentuminen Kauneus ja terveys -lehden Alaston totuus -palstalla*. Pro gradu -tutkielma. Tampereen yliopisto: Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta. – <https://trepo.tuni.fi/handle/10024/131327> 28.3.2022
- Terve.fi 2022: Kauneus ja terveys -lehden verkkosivu. – <https://www.terve.fi/lehdet/kauneus-ja-terveys> 30.3.2022
- THL = Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021: *Korona on kuormittanut henkisesti etenkin korkeakoulutettuja naisia*. FinSote 2020-tutkimus. – <https://www.sttinfo.fi/tiedote/korona-on-kuormittanut-henkisesti-etenkin-korkeakoulutettuja-naisia?publisherId=69817778&releaseId=69914804> 21.4.2022
- VISK = Auli Hakulinen, Maria Vilkuna, Riitta Korhonen, Vesa Koivisto, Tarja Riitta Heinonen ja Irja Alho 2004: *Iso suomen kielioppi*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura. – <http://scripta.kotus.fi/visk> 22.4.2022
- Wikström, Sanna & Könönen, Reija 2020: *Lempeyden kirja*. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Otava.

Aineistolähteet

- Strengell, Heidi 2021: Käänsin surullisen asian iloksi. – *Kauneus ja Terveys* 65 (2) s. 82.
- Strengell, Heidi 2021: Ihailen naisia, jotka hyväksyvät itsensä. – *Kauneus ja Terveys* 65 (4) s. 89.
- Strengell, Heidi 2021: Kehokipuilu ei aina näy ulospäin. – *Kauneus ja Terveys* 65 (6) s. 81.
- Strengell, Heidi 2021: Ihminen voi kantaa sisällään mitä vain. – *Kauneus ja Terveys* 65 (8) s. 90.
- Strengell, Heidi 2021: Keho tuntuu hyvältä luonnossa. – *Kauneus ja Terveys* 65 (11) s. 82.
- Strengell, Heidi 2021: Päätän joka päivä, että olen lempeä itselleni. – *Kauneus ja Terveys* 65 (13) s. 86.
- Strengell, Heidi 2021: Löysin uudestaan lapsuuteni pepin. – *Kauneus ja Terveys* 65 (15) s. 90.

