

**“Voisin jopa astua siihen sisään”**

*- naisen skannattu kehonkuva ja minuus*

Päivi Ahola

Pro gradu -tutkielma

Lapin yliopisto

Taiteiden tiedekunta

Muodin ja tekstiilisuunnittelun koulutusohjelma

Syksy 2024

## Lapin yliopisto, Taiteiden tiedekunta

Työn nimi:	"Voisin jopa astua siihen sisään" - naisen skannattu kehonkuva ja minuus
Tekijä:	Päivi Ahola
Koulutusohjelma:	Muodin ja tekstiilisuunnittelun koulutusohjelma
Työn laji:	Pro gradu -tutkielma
Sivumäärä:	124 + 15 liitesivua
Vuosi:	2024

### TIIVISTELMÄ

Keho on vaate-suunnittelun lähtökohta. Siitä huolimatta kehon ja vaateen välistä yhteyttä on tutkittu tähän mennessä vain vähän. Tämä pro gradu -tutkielma pureutuu laadullisen tutkimuksen keinoin keski-ikäisen naisen kehonkuvaan, sen taustalla vaikuttaviin tekijöihin sekä kehon ja vaatetuksen väliseen suhteeseen.

Aineisto kerättiin teemahaastattelujen avulla ja analysoitiin sisällönanalyysin menetelmin tukeutuen William Jamesin materiaalsen, sosiaalisen ja henkisen minuuden määritelmiin. Tutkimuksessa käytettiin apuna vartalorskannausta, jonka avulla muodostettiin uusi neljäs minuus, skannattu minuus. Se yhdistää peilin tavoin kaikki muut minuudet. Skannaus tarkensi käsitystä kehosta, mutta ei tuonut olennaista uutta kehonkuvaan, sillä aikuinen nainen tuntee kehonsa ja sen kautta on myös muodostunut käsitys omalle keholle sopivasta vaateuksesta.

Jokaisen naisen kehonkuva on yksilöllinen, ja se muuttuu iän ja elämäkokemusten mukana. Aikuisena fokus siirtyy ulkonäöstä kehon toiminnallisuuden arvostamiseen. Rinnat säilyvät merkityksellisenä kehonosana. Keski-ikässä keskiössä on paino, joka alkaa monilla nousta viimeistään vaihdevuosien aikana. Kasvanut vyötäröympäryys vaikuttaa vaatteiden sopivuuteen. Suomalaisten naisten vaatetuksen valintaan vaikuttavat oman tyylin ohella mukavuus ja käytännöllisyys, mutta sopivan vaatetuksen hankintaa hankaloittavat haasteet oman koon ja oman tyylisten vaatteiden saatavuudessa. Tutkimuksessa esitetty hypoteesi skannattuun kehoon pohjautuvasta virtuaalisovutuksesta jakoi mielipiteitä. Keskeiseksi ongelmaksi koettiin vaateen tunnun puute keholla. Naiset olivat löytäneet jo oman tyylinsä, jolloin uusien tyylien kokeilua ei myöskään koettu tarpeelliseksi. Aiemmissä tutkimuksissa on lisäksi tunnistettu haaste henkilökohtaisten väljyysmieltyksien tunnistamisessa.

**Avainsanat:** kehonkuva, minuus, vartalorskannaus, vaate

**Muita tietoja:** Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi

## University of Lapland, Faculty of Art and Design

Title: " *I could step into her*" – woman's scanned body image and self  
Author: Päivi Ahola  
Degree program: Master of Arts, Fashion and Textile Design  
Type of work: Master's Thesis  
Number of pages: 124 + 15 annex pages  
Year: 2024

### SUMMARY

The body is the starting point of fashion design. Nevertheless, the connection between the body and clothing has been little studied so far. This master's thesis delves into the body image of middle-aged women, the factors influencing it, and the relationship between body and clothing through qualitative research methods. The data was collected through thematic semi-structured interviews and analysed using content analysis methods, relying on William James's definitions of material, social, and spiritual self. The study used whole-body scanning, which helped form a new fourth self, the scanned self. The scanned self combines all other selves like a mirror. The scan clarified the understanding of the body, but did not bring anything essential to the body image, as an adult woman knows her body and has formed a concept of clothing suitable for her body.

Every woman's body image is individual, and it changes with age and life experiences. As an adult, the focus shifts from appearance to the appreciation of the body's functionality. Breasts remain a significant body part. In middle age, weight becomes central, as it begins to rise for many by menopause. An increased waist circumference affects the fit of clothes. Clothing choices of adult Finnish women are based on comfort and practicality, along with personal style, but challenges in finding clothes that fit one's size and style make it difficult. The hypothesis presented in the study regarding virtual try-on based on the scanned body divided opinions. The main problem was perceived as the lack of feel of the clothing on the body. Women had already found their style, so trying new styles was not considered necessary. Previous studies have also identified challenges in recognizing personal fit preferences.

**Keywords:** body image, self, whole-body scanning, clothing

*Keski-ikäisille naisille*

# SISÄLLYSLUETTELO

1	JOHDANTO	2
2	KEHONKUVA ILMIÖNÄ	6
	2.1 Kehonkuva ilmiönä	6
	2.2 Keskeiset käsitteet	7
	2.3 Tutkimuksen lähdekirjallisuus	9
	2.4 Vartalokannaus apuna tutkimuksessa	14
	2.5 Tutkimustehtävä	17
3	KEHONKUVAN TAUSTATEKIJÖITÄ	21
	3.1 Minuus, itsetunto ja oma tyyli	21
	3.2 Identiteetti, kulutus ja muoti	27
	3.3 Kehoihanteina hoikkuus ja rintavuus	34
	3.4 Keho arvioinnin kohteena	40
	3.5 Fyysinen keho osana kehonkuvaa	49
	3.6 Kehon määrittäminen vaatetuksen avulla	55
	3.7 William Jamesin minuudet ja vaatetus	62
4	TUTKIMUKSEN METODISET VALINNAT	67
	4.1 Tutkimusote ja -orientaatiot	67
	4.2 Tutkimusaineiston valinta ja tutkimuksen etiikka	70
	4.3 Aineistonkeruumenetelmät	74
	4.4 Sisällönanalyysi	80
5	TUTKIMUSTULOKSET	85
	5.1 Materiaalinen minuus	86
	5.2 Sosiaalinen minuus	88
	5.3 Henkinen minuus	90
	5.4 Skannattu minuus	93
	5.5 Johtopäätökset	96
6	POHDINTA	108
	LÄHTEET	116
	KUVALUETTELO	124
	LIITTEET	124



Kuva 1 Keho Rubensin maalauksessa *Venus peilissä* 1600-luvun alkupuolelta

# I JOHDANTO

Tämän pro gradu -tutkielman taustalla on tutkijan pitkäaikainen kiinnostus yksilöllisellä mitoituksella valmistettavia vaatteita ja vartaloskannausta kohtaan sekä halu hyödyntää teknologiaa vaatetussuunnittelun apuvälineenä. Alkuperäisenä tutkimusideana oli tutkia vaatteiden istuvuutta, kaavoitusta ja teknologisia edellytyksiä tulevaisuuden vaatetukselle.

Vaateteollisuuden ja pikamuodin ongelmat ovat yleisesti tiedossa. Tekstiiliteollisuus on alana yksi suurimmista saastuttajista ja uusiutumattomien raaka-aineiden käyttäjästä. Euroopan komission tekstiilistrategia pyrkii kestävämmän vaatetuotannon avulla pienentämään hiili- ja ympäristöjalanjälkeä vaatimalla yrityksiltä suurempaa vastuuta ja vauhdittamalla alan innovaatioita<sup>1</sup>. Suomi on pyrkinyt profiloitumaan kierrätyskuitujen tuotannon edelläkävijäksi<sup>2</sup>. Tulevaisuudentutkimuksen piirissä on visioitu teollisen toiminnan ja palvelutuotannon lähentymistä, jolloin tuotteita räätälöidään asiakkaan tarpeiden mukaan<sup>3</sup>. Lähivalmistuksen seurauksena monet Suomesta lähes kadonneet toimialat, kuten tekstiiliala, voisivat palata takaisin<sup>4</sup>. Tulevaisuudenskenaarion mukainen 'robottiräätäli' voisi valmistaa yksilöllisesti kaavoitetut ja suunnitellut vaatteet 3D-skannauksen ja automatisoidun tuotannon avulla. Robottien näppäryys kankaan käsittelyssä ja ompelussa ei kuitenkaan ole vielä riittävällä tasolla eikä vaatetusteollisuus ole kilpailullisista syistä kokenut yksilöllistä vaatetusta tarpeellisenä.<sup>5</sup>

Tulevaisuusskenaarioiden pohdinnan lomassa tutkimusaihe sai yllättävän käänteisen arkisessa keskustelussa ystävän kanssa:

*"Hyi, mä en ainakaan halua nähdä itseäni skannattuna!"*

Oululainen nainen, 46 vuotta, keväällä 2020

Miksi kaunis keski-ikäinen, normaalipainoinen nainen ei halua nähdä omaa kehoaan skannattuna, siitäkään huolimatta, että saisi sen avulla itselleen täydellisesti istuvat vaatteet? Spontaani tokaisu lähetti tutkijan pitkälle

---

<sup>1</sup> Euroopan parlamentti, 2023.

<sup>2</sup> Savage, 2022.

<sup>3</sup> Linturi & Kuusi, 2018, 76; Wilenius, 2015, 132.

<sup>4</sup> Linturi & Kuusi, 2018, 29.

<sup>5</sup> Emt., 286–287.

matkalle selvittämään tekijöitä, joista aikuisen naisen kehonkuva koostuu. Teknologiainnostus muuttui kiinnostukseksi ihmismieltä ja kehonkuvan taustalla vaikuttavia tekijöitä kohtaan.

Kehonkuvasta puhutaan valtamediassa lähes viikoittain, ja sosiaalinen media pursuaa kehokuvia. Paino, hoikkuus ja laihduttaminen ovat keskeisiä teemoja monessa naisten kehonkuvaä käsittelevässä tietokirjassa<sup>6</sup>. Julkisuudenhenkilöt ovat kirjoittaneet omista kehosuhteistaan<sup>7</sup>. Elokuville ja tv-sarjoissa<sup>8</sup> on myös kuvattu kehoja. Fantasiakomedia *Barbie* (2023) rikkoi kävijäennätyksiä<sup>9</sup> ottaen kantaa yhteiskunnallisiin arvoihin vaaleanpunaisen purkkamaisella feminismillä. Barbie-nukke on toiminut yhtenä naiskuvana myös monelle tämän tutkimuksen keski-ikäiselle naiselle.

Vartalokannaus säilyi tätä tutkimusta tukevana apuvälineenä ja keinona tarkastella itseään 'ulkopuolisen silmin'. Skannausteknologia on yleistynyt viimeisen vuosikymmenen aikana etenkin terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä mittauksissa<sup>10</sup> ja sitä käytetään apuna monessa asiassa, esimerkiksi juoksukenkien valinnassa<sup>11</sup>. Skannaus on myös entistä tarkempaa ja edullisempaa. Terveyden seurantaan tarkoitettu InBody-kehonkoostumusmittaus<sup>12</sup> on monelle tuttu. Se ei kuitenkaan skannaa kehoa ulkopuolelta, ja oman kolmiulotteisen kuvan näkeminen on monelle uusi asia. Tässä tutkimuksessa käytetty vartalokanneri sijaitsee naisille suunnatussa oululaisessa Liikuntakeskus Olossa, jossa jäsenillä on skannauksen avulla mahdollisuus tarkkailla treenien vaikutusta oman kehon ulkomuotoon sekä kehonkoostumukseen. Olon (1/2022 asti Beauty Center) ohjaaja testasi uutta skanneria loppuvuodesta 2019 ja kirjoitti aiheesta blogipostauksen<sup>13</sup>.

---

<sup>6</sup> Esim. Kinnunen, H. & Uusitorppa, A. (2017). *Valtavan ihana: Havaintoja naisen kehosta ja kiloista: #valtavanihana*. Kustannusosakeyhtiö Otava; Stahre, L., Ryd, V., & Mustavuori, J. (2019). *Eroon tunnesyömisestä*. Viisas Elämä.

<sup>7</sup> Esim. Brotherus, H. (2021). *Ainoa kotini*. Werner Söderström Osakeyhtiö; Hämeen-Anttila, V. (2020). *Paino: Miten pääsin sinuiksi kehoni kanssa*. Kustannusosakeyhtiö Otava.

<sup>8</sup> Esim. *Line ja matka kehoihin*. (11.6.2018). Dokumenttisarja. Yle Areena. <https://areena.yle.fi/1-4356525>; Luostarinen, K. (1997). *Naisen kaari*. Dokumentti. Yle Areena. <https://areena.yle.fi/1-2001900>

<sup>9</sup> Yle. (8.8.2023). *Barbie on kerännyt 17 päivän aikana enemmän katsojia kuin vuosikymmenen katsotuin elokuva samassa ajassa*. <https://yle.fi/a/74-20044338>

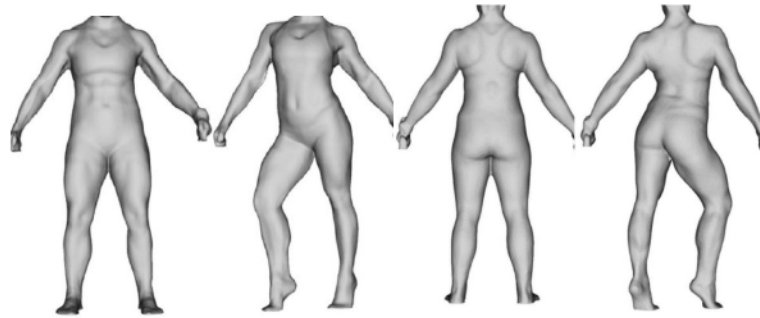
<sup>10</sup> Kauppalehti. (27.1.2019.). *Kerro kerro 3D-tulostin jokaisen mitan, luvun ja prosentin*. <https://www.kauppalehti.fi/uutiset/kerro-kerro-3d-kuvastin-jokaisen-mitan-luvun-ja-prosentin/998b9d78-cae2-46ce-be99-cf62137d50bb>

<sup>11</sup> Esim. Footbalance System Ltd. (2022). <https://www.footbalance.com>

<sup>12</sup> InBody. <https://inbody.fi/kuluttajat/miksi-inbody-mittaus/>

<sup>13</sup> Hannakr 2019.

Timmissä kunnossa olevan ohjaajan ensimmäinen reaktio omasta kehostaan oli, että ”*hitto, mikä tasapaksu liharekka*”. Hän pohti skannauskuvan olevan liian todellinen. Se ei vastannut somessa vastaan tulevia, imartelevassa asennoissa otettuja selfieitä. Niinpä ohjaaja teki kokeiluja skannerilla erilaisissa asennoissa ja julkaisi kuvia asennon vaikutuksesta skannauskuvaan.



Kuva 2 Vartaloskannauksen suora perusasento ja selfieistä tuttu 'posetusasento'.

Nämä skannauskuvat sekä aiemmin mainittu ystäväni tokaisu käynnistivät ajatusketjun: Teknologia kehittyy jatkuvasti, mutta miksi emme ole sinut kehojemme kanssa? Onko skannauksella vaikutusta siihen, miten aikuinen nainen näkee itsensä? Vaikuttaako vaatetus siihen, millaisena koemme itsemme? Mitä vaatetussuunnittelijan olisi hyvä tietää aikuisten naisten kehonkuvista? Voisiko vaatetuksen avulla jopa parantaa kehonkuvaa ja luoda sitä kautta hyvinvointia mielelle? Jos skannausta hyödyntäen valmistetut vaatteet olisivat kantajalleen täydellisiä sekä tyylin että istuvuuden osalta, käytettäisiinkö niitä pitkään eli olisivatko ne ekologisempia? Tulevaisuudentutkija Markku Wileniuksen mukaan teknologiset harppaukset yhdistettynä kehityksen yhteiskunnalliseen puoleen ja menneisyyden tuntemiseen ovat tie uudenaikaiseen hyvään elämään. Tärkeintä uudelle ajattelulle on liikkeelle lähteminen ja uteliaisuus, vanhan haastaminen sekä pohdinta, pitäisikö jostain myös luopua.<sup>14</sup> Tutkija tarttui kehon, vaatetuksen ja skannauksen yhdistelmään luottaen siihen, että teorian ja laadullisen tutkimuksen teemahaastattelujen yhdistelmänä<sup>15</sup> hahmottuu ilmiö nimeltä aikuisen naisen kehonkuva.

---

<sup>14</sup> Wilenius, 2015, 15.

<sup>15</sup> Hirsjärvi & Hurme, 2008, 66.



Kuva 3 Patsaaksi muotoiltu naisen keho noin 24000–26000 vuotta sitten

## 2 KEHONKUVA ILMIÖNÄ

Tässä luvussa esitellään kehonkuvaa ilmiönä, tutkimuksen kannalta keskeiset käsitteet, lähdekirjallisuutta sekä vartaloskannaukseen ja virtuaalisovitukseen liittyvää tutkimusta tukevaa tietoa. Viimeisessä alaluvussa käydään läpi tutkimustehtävä.

### 2.1 Kehonkuva ilmiönä

Jokainen keho on uniikki ja erilainen. Sen vuoksi myös jokaisella on omanlainen kehonkuva, joka viittaa mielen sisäiseen käsitykseen omasta itsestä tiettyinä ajankohtana. Kehonkuva on henkilökohtainen ja usein epämääräiseksi jäävä käsitys omasta kehosta, joka harvoin on yhteneväinen ulkopuolisten käsityksen kanssa. Siitä huolimatta kehonkuva vaikuttaa tunteisiin itseä kohtaan ja toimii tärkeänä osana fyysisen olemuksen määrittelyssä.<sup>16</sup> Kehonkuvaan kuuluu käsitys itsestä kehollisena olentona sekä käsitys itsestä ihmisenä. Sen taustalla vaikuttavat temperamentti, persoonallisuuspiirteet ja minäkäsitys.<sup>17</sup> Vahva itsetunto ja myönteinen minäkäsitys voivat suojata ja parantaa kehonkuvaa<sup>18</sup>. Omaa kehoa koskevat havainnot, ajatukset, kokemukset ja tunteet muodostavat moniulotteisen merkitysten verkoston. Mielikuvat, odotukset, asenteet, uskomukset ja muistot sekoittuvat mielensisäisiin käsityksiin. Kehon ulkoisia piirteitä peilataan yleisiin kulttuurisiin ihanteisiin. Kehonkuva muodostuu sen perusteella, miten suhtaudumme itseemme ja miten muut suhtautuvat meihin.<sup>19</sup>

Keho on osa ihmisen ulkoista olemusta eli ulkonäköä<sup>20</sup>, jota arvotetaan vallalla olevilla kauneuden mittareilla. Sillä, millaiseksi koemme ulkonäkömme, on tärkeä rooli siinä, millaiseksi koemme itsemme kokonaisuutena.<sup>21</sup> Ulkonäöstä tulee näin ollen olennainen osa minuutta<sup>22</sup>. Minäkuvaa suojataan ja vahvistetaan muun muassa sosiaalisen vertailun avulla<sup>23</sup>. Vertailu on

---

<sup>16</sup> Kaiser, 1997, 98.

<sup>17</sup> Meskanen & Strengell, 2019, 22; Pulkkinen, 2023, 256.

<sup>18</sup> Meskanen & Strengell, 2019, 22.

<sup>19</sup> Emt., 22–23; O'Dea, 2012, 141.

<sup>20</sup> Kaiser, 1997, 97; Tiggemann, 2012, 758.

<sup>21</sup> Tiggemann, 2012, 758.

<sup>22</sup> Kukkonen ym., 2019, 8.

<sup>23</sup> Halliwell, 2012, 753.

sosiaalisten olentojen ydinpiirre ja vaikuttaa merkittävästi siihen, millaiseksi kehonkuva muodostuu. Ihmiset tulkitsevat erilaisissa tilanteissa toistensa identiteettiä ulkonäön avulla.<sup>24</sup>

Henkilökohtaisen kehonkuvan taustalla vaikuttavat myös yleisemmät sosiaaliset identiteetit kuten kulttuuriolot, etninen tausta, sukupuoli, ikä, henkilökohtaiset kyvyt ja sosioekonominen status.<sup>25</sup> Ikä on merkityksellinen tekijä kehonkuvassa, sillä iän myötä naisten arvostus omaa kehoaan ja sen toimivuutta kohtaan nousee samalla, kun ulkonäön merkitys vähenee. Paradoksaalisesti kehoarvostuksen lisääntymisestä huolimatta kehotyytymättömyys säilyy myös vanhemmalla iällä.<sup>26</sup> On myös luonnollista, että suhde omaan kehoon vaihtelee eikä kukaan ole täysin tyytyväinen kehoonsa.<sup>27</sup>

Asenteet omaa kehoa kohtaan vaikuttavat siihen, millaisia vaatteita valitaan<sup>28</sup>. Vaatteet toimivat rajapintana kehon ja ympäristön välillä ja laajentavat kehoa olematta kuitenkaan osa sitä. Vaatetuksen avulla on mahdollista vaikuttaa tunteisiin itseä kohtaan sekä muotoilla omaa kehonkuvaa.<sup>29</sup>

## 2.2 Keskeiset käsitteet

Tutkimuksen keskeisin käsite on **kehonkuva** (engl. *body image*), jota käsiteltiin edellisessä alaluvussa 2.1. Sitä pidetään minäkäsityksen sukulaisena, jolla viitataan keholliseen kokemukseen<sup>30</sup>.

Englannin kielen sanalle *body* on kolme suomenkielistä vastinetta. Sosiologien käyttämässä ruumis-sanassa on kyse yhteiskunnallisesta näkökulmasta, jossa subjektin lihallisuus korostuu erotuksena mieli-subjektista<sup>31</sup>. Vaatetuslalla on käytetty ilmaisua vartalo. Tässä tutkimuksessa käytetään pääasiassa ilmaisua keho, jonka tutkija ajattelee sisältävän fyysisen vartalon lisäksi mielen, sielun

---

<sup>24</sup> Kukkonen ym., 2019, 8.

<sup>25</sup> Pulkkinen, 2023, 256; Tylka, 2015, 126.

<sup>26</sup> Kukkonen ym., 2019, 93; Tylka & Wood-Barcalow, 2015, 127.

<sup>27</sup> Meskanen, 2019.

<sup>28</sup> Kaiser, 1997, 100 (Fisher, 1986).

<sup>29</sup> Emt., 98.

<sup>30</sup> Meskanen & Strengell, 2019, 22.

<sup>31</sup> Charpentier, 2004, 9.

sekä taustalla vaikuttavan 'yhteiskunnallisen ruumiin'. Lähdeviittauksissa on pyritty säilyttämään alkuperäisteoksessa käytetty ilmaisu.

**Keho** (engl. *body, corpus*) on elävän ihmisen ruumis<sup>32</sup>. 'Keho' kehitettiin lääketieteen tarpeisiin vasta 1940-luvulla ja sanan mallina toimi viron kielen sana 'keha'<sup>33</sup>. 'Keho' siirtyi lääketieteestä yleiskieleen, vaikka ruumis-sana olisi yhtä hyvin voinut säilyä yläkäsitteenä elävälle ja kuolleelle ruumiille. Ruumis-sanan merkitys siirtyi tarkoittamaan ensisijaisesti kuollutta ruumista.<sup>34</sup> Ruumis- ja keho-sanoja käytetään kuitenkin rinnakkain ja synonyymeinä toisilleen, kuten 'ruumiinkieli' ja 'kehonkieli' tai 'ruumiillinen' ja 'kehollinen'. Joissakin tapauksissa käy vain jompikumpi sanoista, kuten yhdyssanoissa 'ruumiinrakenne', 'kehonrakennus', 'ruumiillinen työ' tai 'ruumiintarkastus'.<sup>35</sup>

**Ruumis** (engl. *body, corpse, cadaver*) on nimitys ihmisen koko elimistölle. Elävänä ruumista kutsutaan kehoksi ja kuolleena kalmoksi (engl. *dead body, corpse*).<sup>36</sup> Vuonna 1948 käyttöön otettu 'kalmo' ei vakiintunut yleiskieleen, ja siksi ruumiilla tarkoitetaan edelleen sekä elävää että kuollutta<sup>37</sup>.

**Vartalo** (engl. *body, torso, trunk, frame, figure*) tarkoittaa koko ruumista päätä lukuun ottamatta. Sillä voidaan tarkoittaa myös ihmisruumiin osaa, johon pää, kaula ja raajat liittyvät (engl. *torso, trunk*).<sup>38</sup>

Tässä tutkimuksessa kehonkuvaa tarkastellaan osana **minuutta** (engl. *self*), joka kuvaa yksilön psyykkistä kokonaiskuvaa itsestään<sup>39</sup>. Eri lähteissä käytettyjä läheistermejä minuudelle ovat minä (*self*), minäkokemus (*self-concept*), minäkäsitys (*self-identity*) ja minäkuva (*self-image*). Niiden avulla ihmiset tietoisesti kokevat, ajattelevat ja arvioivat itseään<sup>40</sup>. Ne kuvaavat ihmisen käsitystä itsestään ja sitä, millaisena hän pitää itseään, sekä sitä, millaisin määrein hän kuvaa itseään, tavoitteitaan ja arvomaailmaansa<sup>41</sup>. Minuus sisältää omasta ruumiista muodostetun kehominuuden, joka

---

<sup>32</sup> Kielitoimiston sanakirja, 2024: "keho"; Meskanen & Strengell, 2019, 18.

<sup>33</sup> Eronen, 1999.

<sup>34</sup> Kolehmainen, 2001.

<sup>35</sup> Eronen, 1999.

<sup>36</sup> Kielitoimiston sanakirja, 2024: "ruumis".

<sup>37</sup> Kolehmainen, 2001.

<sup>38</sup> Kielitoimiston sanakirja, 2024: "vartalo".

<sup>39</sup> Saastamoinen, 2006b, 170; Vuorinen, 2004, 50.

<sup>40</sup> Vuorinen, 2004, 50.

<sup>41</sup> Keltikangas-Järvinen, 2017, 17.

pohjautuu havaintoihin ja mielikuviin sekä sosiaalisesta vuorovaikutuksesta sisäistettyihin mielikuviin<sup>42</sup>. Kehominuus (*body self*) on oman ruumiin havaittu kokonaisuus ja perusta sekä olemassaolon tunteelle että subjektikokemukselle<sup>43</sup>. Minuutta käsitellään laajemmin luvussa 3.1.

Tutkimuksessa käytetään apuna **vartalokannausta** eli kehoskannausta (engl. *whole-body scanning, three-dimensional body scanning*). 3D-skannaus (*3D scanning*) muodostaa kolmiulotteisen digitaalisen kopion kehon fyysisestä pinnasta nopeasti ja ilman fyysistä kontaktia<sup>44</sup>. Kolmiulotteisen hahmomallin lisäksi skannaus tuottaa mittatietoa kohteesta, ja se soveltuu erityisen hyvin hankalasti mitattaviin muotoihin<sup>45</sup>. **Virtuaalisovitus** (*virtual try-on*) tarkoittaa digitaalisesti tapahtuvaa vaatteen tai muun päälle puettavan varusteen sovittamista joko käyttäjän skannatun kehon tai muutoin luodun kolmiulotteisen avattaren, henkilöahmon, ylle. Sovituksen avulla on mahdollista nähdä tuote käyttäjän päällä ennen ostopäätöksen tekemistä.<sup>46</sup> Vartalokannauksesta ja virtuaalisovituksesta lisää alaluvussa 2.4. Tämän tutkimuksen skannaustapahtuma selostetaan aineistonkeruumenetelmissä luvussa 4.3.

### 2.3 Tutkimuksen lähdekirjallisuus

Länsimainen psykologia ja sosiologia tuottavat tietoa ihmisille omasta itsestään sekä yhteiskunnallisista prosesseista<sup>47</sup>. Kehonkuva koostuu biologisten, psykologisten ja sosiaalisten tekijöiden muodostamasta kokonaisuudesta, joten sen teoria ja tutkimus painottuvat useimmiten näille tieteenaloille<sup>48</sup>. Tässä tutkimuksessa minuuden, minäkäsityksen, identiteetin ja itsetunnon käsitteisiin on perehdytty kotimaisen kirjallisuuden kautta. Niitä ovat Lea Pulkkinen, Timo Ahosen ja Isto Ruoppilan toimittama teos *Ihmisen psykologinen kehitys* (2023), Liisa Keltikangas-Järvisen *Hyvä itsetunto* (2017) sekä Pertti Raution ja Mikko Saastamoisen toimittama *Minuus ja identiteetti*

---

<sup>42</sup> Vuorinen, 2004, 50.

<sup>43</sup> Emt., 339.

<sup>44</sup> Borregaard, 2010, 126.

<sup>45</sup> Alonen, 2019.

<sup>46</sup> Berg, 2022.

<sup>47</sup> Saastamoinen, 2006a, 163.

<sup>48</sup> Kuusela, 2006, 36.

(2006). Tutkimuksessa käytetään myös tieteellisessä *Body Image* -lehdessä julkaistuja artikkeleita.

Kehonkuvaa koskevien psykologisten tutkimusten kohteena ovat olleet muun muassa erilaiset etniset ryhmät sekä kehonkuvan häiriöt<sup>49</sup>. Tutkimusta on tehty myös persoonallisuuspiirteiden vaikutuksesta kehonkuvaan ja kehon koon määrittelyyn. Nämä selittävät kuitenkin vain pienen osan kehoa koskevista havainnoista.<sup>50</sup> Kehonkuvaa on määritetty myös vertailemalla eroa todellisen kehon ja ihannekehon välillä sekä tutkimalla kehotyytymättömyyden suhdetta itsetuntoon<sup>51</sup>. Kehonkuvan tutkimuksessa käytetyt määreet ovat moninaisia, ja niiden keskinäinen vertailu on osoittautunut hankalaksi<sup>52</sup>.

Syömishäiriöiden ja negatiivisen kehonkuvan rinnalle on noussut viime vuosikymmenen aikana positiivisen kehonkuvan tutkimus. Tracy L. Tylka ja Nichole L. Wood-Barcalow määrittelevät sen moniulotteiseksi rakenteeksi, johon kuuluu kehotyytyväisyyden ja ulkonäön arvioinnin lisäksi muun muassa kehon toiminnallisuuden ja terveyden arvostus, panostaminen ulkonäköön, monimuotoisen kauneuden hyväksyminen, ulospäin säteilevä sisäinen positiivisuus sekä kyky suojautua ulkopuolelta tulevalta kehopalautteelta. Positiivinen kehonkuva (*positive body image*) ja kehotyytymättömyys (*body dissatisfaction*) eivät ole toistensa vastakohtia, eikä niitä voi sen vuoksi tarkastella samalla janalla.<sup>53</sup> Suomeksi positiivisesta kehonkuvasta on kirjoittanut psykologi Katarina Meskanen blogissaan ja yhdessä valokuvaaja Heidi Strengellin kanssa koostetussa tietokirjassa *Rakas keho* (2019).

Psykologi Thomas F. Cashin toimittama *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (2012) -teos kattaa laajasti kehonkuvaan liittyviä osa-alueita, kuten ulkonäköön liittyvän kiusaamisen<sup>54</sup> ja sosiaalisen vertailun<sup>55</sup>. Kehonkuvatutkija Sarah Grogan käsittelee teoksessa kehonkuvaa aikuisten naisten näkökulmasta. Hän uskoo realismin suojaavan negatiivisilta vaikutuksilta, sillä aikuiset naiset osaavat suhteuttaa kauneuden ikään, todeten jonkun näyttävän

---

<sup>49</sup> Kling ym., 2019, 172.

<sup>50</sup> Swami ym., 2008, 699.

<sup>51</sup> O'Dea, 2012, 141.

<sup>52</sup> Kling ym., 2019, 172.

<sup>53</sup> Tylka & Wood-Barcalow, 2015, 118, 121-122.

<sup>54</sup> Menzel, 2012.

<sup>55</sup> Halliwell, 2012.

'hyvältä ikäisekseen'.<sup>56</sup> Elämänkokemus, ikä ja kehossa tapahtuvat muutokset muuttavat aikuisena suhtautumista omaan kehoon<sup>57</sup>. Professori Marika Tiggemann on tutkimuksessaan osoittanut, ettei ulkonäkötyytyväisyys tai tyytyväisyys kehon eri osiin eroa nuorten (20–39-vuotiaiden) ja keski-ikäisten (40–59-vuotiaiden) naisten välillä. Molemmissa ikäryhmissä naiset ihannoivat hoikempaa vartaloa kuin mikä heillä itsellään on. Vanhemmat naiset valitsivat tutkimuksessa kuitenkin sekä ihanteekseen että omaksi kuvakseen painavampia hahmoja kuin nuoret naiset.<sup>58</sup>

Sosiologian tutkimuksessa ruumis ja ruumiillisuus ovat korostuneet viimeisten vuosikymmenten aikana muun muassa ruumiin tehokkuuden, kunnossa pysymisen ja naistutkimuksen kautta<sup>59</sup>. Ruumista tarkastellaan myös suhteessa politiikkaan, demografisiin, terveydellisiin ja kulttuurisiin näkökulmiin sekä uusien teknologioiden mahdollisena kohteena<sup>60</sup>. Sekä ulkoiset että sisäiset tekijät ohjaavat ruumiillisuutta, joka on noussut länsimaisessa kulttuurissa osaksi ihmisten identiteetti projekteja ja keskeiseksi itseilmaisun välineeksi<sup>61</sup>. Ulkonäköä voidaan pitää statuskarakterina eli yhteiskunnallisena arvoluokitukseksi sekä samantyyppisenä sosiaalisiin suhteisiin perustuvana ominaisuutena kuin sukupuoli, rotu tai ikä<sup>62</sup>. Ulkonäköä ja kauneutta tarkastellaan sosiaalisena ja taloudellisena 'pääomana' turkulaisten taloussosiologien Iida Kukkosen, Tero Pajusen, Outi Sarpilan ja Erika Åbergin popularisoidussa tietokirjassa *Ulkonäköyhteiskunta: Ulkoinen olemus pääomana 2000-luvun Suomessa* (2019). Osa kirjan kirjoittajista oli mukana toteuttamassa suomalaisille 15–74-vuotiaille suunnattua Turun yliopiston *Arkielämä ja ulkonäkö* -kyselyä (n = 1600) vuonna 2016<sup>63</sup>.

Länsimaisen kulttuurin keskeisimpiä naiskauneuden ihanteita ovat pitkään olleet nuoruus<sup>64</sup> ja hoikkuus<sup>65</sup>. Ruumis toimii kulttuurin ilmentäjänä, sillä kulttuuri määrittelee päivittäiset toimintomme alkaen syömisestä ja pukeutumisesta. Meikkaamisen, pukeutumisen ja painonhallinnan kautta

---

<sup>56</sup> Grogan, 2012, 204.

<sup>57</sup> Meskanen & Strengell, 2019, 23.

<sup>58</sup> Tiggemann, 2004.

<sup>59</sup> Rantalaiho, 2004, 154.

<sup>60</sup> Nettleton & Watson, 1998, 4–6.

<sup>61</sup> Emt., 16; Rantalaiho, 2004, 154.

<sup>62</sup> Kukkonen ym., 2019, 13 (Webster & Driskell, 1983).

<sup>63</sup> Emt., 201.

<sup>64</sup> Ks. esim. Nettleton & Watson, 1998, 18.

<sup>65</sup> Ks. esim. Bordo, 2003, 59.

naiset sekä ylläpitävät kulttuurisia kauneuskäytäntöjä että kamppailevat omaa riittämättömyyden tunnetta vastaan.<sup>66</sup> Eeva Jokisen, Marja Kaskisaaren ja Marita Husson toimittama *Ruumis töihin!: Käsite ja käytäntö* (2004) -kirja sisältää eri kirjoittajien näkemyksiä naisen ruumiista. Lihavuustutkija Hannele Harjunen esittelee naisnäkökulman lihavuuteen<sup>67</sup>. Yhteiskuntatieteilijä Raija Julkunen muistuttaa omassa osuudessaan, ettei ruumiillisesta habituksesta lueta pelkästään yleistä miellyttävyyttä, sosiaalista asemaa ja elämäntyyliä, vaan myös moraalista tilaa, pätevyyttä ja itsekuria<sup>68</sup>. Suhtautuminen naiseuteen sekä kehohäpeään voi sosiologi Ulla Kososen mukaan olla myös ylisukupolvista ja periytyä äidiltä tyttärille<sup>69</sup>.

Pukeutumisen sosiaalipsykologian perusteos, Susan B. Kaiserin *The Social Psychology of Clothing: Symbolic Appearances in Context* (1997), antaa kattavan kuvan siitä, miten identiteettiä voi ilmaista ulkonäön ja vaatetuksen avulla. Kirjan luku 4 keskittyy kehonkuvaan, kehon koon määritykseen ja kehon rajoihin sekä käsittelee kehotyytyväisyyttä ja kehoa kulttuurihistoriallisessa kontekstissa. Luvussa 5 Kaiser käsittelee ulkonäön ja minuuden suhdetta.<sup>70</sup> Kirjassaan *Why Women Wear What They Wear* (2007) Sophie Woodward haastaa perinteistä feminististä näkemystä kehonkuvasta tarkastellen aikuisia naisia pukeutumisen kautta. Kehoihanne ei vaikuta kaikkiin naisiin samalla tavalla eivätkä kaikki koe ristiriitaa 'nuoren ja hoikan kehoihanteen' ja todellisen kehon välillä. Kauneusihanteet eivät myöskään ole koko ajan läsnä, ja ne saattavat ilmetä eri tavoin erilaisissa tilanteissa.<sup>71</sup>

Lapin yliopiston kulttuuritalouden professori Anu Valtosen mukaan painon problematiikkaa on tutkittu paljon, mutta pituus on jäänyt vähemmälle huomiolle. Artikkelissaan *Pikkujuttu – tarina koon tuottamisen käytänteistä* (2009) Valtonen lähestyy ruumista koon lisäksi kaupallisena projektina, jota muokataan tarjolla olevan palvelu- ja tuotevalikoiman avulla. Hän havainnollistaa naisen näkökulmasta, miten kokonormit ja -ihanteet tulevat toistetuiksi ja uusintetuiksi arkipäivän tilanteissa, esimerkiksi vaatekaupassa.<sup>72</sup> Pituutta on käsitelty myös Pirjo Ailorannan Lapin yliopiston vaatetusalan pro

---

<sup>66</sup> Bordo, 2003, 165–166.

<sup>67</sup> Harjunen, 2004.

<sup>68</sup> Julkunen, 2004, 30 (Bordo, 1993, Hancock ym., 2000).

<sup>69</sup> Kosonen, 2004, 76.

<sup>70</sup> Kaiser, 1997.

<sup>71</sup> Woodward, 2007, 18.

<sup>72</sup> Valtonen, 2009, 35–36.

gradu -tutkielmassa *Mitä on olla pitkä?* (2021). Sekä pienuutta että pituutta tutkineet painottavat sitä, miten vahvasti maailma on rakentunut keskivertoihmisen mukaan. Materiaalinen maailma paljastaa, sopiiko oma keho ympäristöön.<sup>73</sup>

Vaatetuksen ja kehonkuvan liittävä tutkimus on ollut etupäässä sosiologien tekemää. Samoja aiheita käsitellään kuitenkin sekä muodin tutkimuksessa että kehonkuvan ymmärtämisessä<sup>74</sup>. Muodintutkimus on akateemisena alana nuorta ja hajaantunutta, sillä se asettuu monen eri tieteenalan väliin<sup>75</sup>. Muodintutkimuksen tavoitteena on tarjota suunnittelutyölle laajempi sosiaalinen, kulttuurinen ja yhteiskunnallinen konteksti sekä muuttaa suunnittelun käytäntöjä kriittisemmän tekemisen ja ajattelun suuntaan sosiaalisen, kulttuurisen ja ekologisen kestävyyden sekä suunnittelijan vastuun kautta<sup>76</sup>. Aalto-yliopiston julkaisu, Annamari Vänskän, Jenni Hokan ja Natalia Särämäkarin *Intiimin kosketus: kehon tieto, luova työ ja digitalisaatio suomalaisessa nykymuodissa* (2022) esittelee muotia kriittisen ajattelun välineenä, ja haastaa tarkastelemaan suunnitteluprosessia, käyttäjää, ihmisyyttä ja suhdetta maailmaan. Vaate sijoittuu minuuden ja maailman väliin, jossa ruumiiseen ja identiteettiin liittyviä merkityksiä muokataan, haastetaan ja vakiinnutetaan.<sup>77</sup>

Suomessa muotia on tutkittu sekä visuaalisen kulttuurin että käsityötieteen kautta<sup>78</sup>. Tutkimuksessa on käytetty lähdeksi Vuokko Takala-Schreibin kirjaa *Visuaalinen kuluttaminen: Katseita, makuja ja muotokieliä* (2016). Kotimainen Ritva Koskennurmi-Sivosen ja Anna-Mari Raunion toimittama *Vaatekirja* (2003) koottiin vuosituhanen vaihteessa käynnistämään kotimaista vaatetusalan tutkimusta, ja se esittelee erilaisia näkökulmia pukeutumiseen. Kirjassa Satu Kivimäen artikkeli *Aikuisen naisen vaatekaappi* tarkastelee eri näkökulmista naisen suhdetta vaatteisiin ja pukeutumiseen. Käsitys omasta kehosta vahvistuu iän myötä, ja sen kautta muotoutuu näkemys omalle vartalolle sopivista vaatteista<sup>79</sup>.

---

<sup>73</sup> Valtonen, 2009, 42–43.

<sup>74</sup> Woodward, 2007, 155.

<sup>75</sup> Vänskä ym., 2022, 15.

<sup>76</sup> Emt., 18.

<sup>77</sup> Emt., 125.

<sup>78</sup> Emt., 18.

<sup>79</sup> Suomen kuntaliitto ym., 1999, 11.

Vaatekokomerkinät vaikuttavat sekä fyysisen kokemuksen että mielikuvien kautta. Oslon yliopiston tutkijoiden Kirsi Laitalan, Ingun Grimstad Kleppin ja Benedicte Haugen *Materialised Ideals: Size and Beauty* (2011) - tutkimusartikkeli pohjautuu pohjoismaissa toteutettuun tutkimukseen, joka kohdistui kaikenikäisiin aikuisiin (21–78-vuotiaisiin) ja haastaa nykyisten valmisvaatteiden kokomerkinäjä, jotka eivät korreloi todellisten kehojen muotojen ja mittojen kanssa<sup>80</sup>. Tutkimus on myös esimerkki eri alojen välisestä yhteistyöstä, sillä se yhdistää tuotesuunnittelun, etnologian ja sosiologian.

## 2.4 Vartalokannaus apuna tutkimuksessa

Vartalokannaus tarjoaa tarkemman välineen kehon mittaamiseen ja analysointiin kuin perinteinen numeerinen mittaaminen<sup>81</sup>. Laajojen väestötasoisten skannausten avulla on voitu tutkia mittatiedon lisäksi myös kehojen muotoja<sup>82</sup>. Viimeisen kymmenen vuoden aikana skannaustekniikka on kehittynyt ja muuttunut edullisemmaksi ja helpommin saavutettavaksi<sup>83</sup>. Käytössä on useita menetelmiä, kuten fotogrammetria sekä laservaloon tai strukturoituun valoon perustuvia menetelmiä, joiden tuloksena syntyy mittapistepilvi kolmiulotteiseen avaruuteen tai vaihtoehtoisesti pinnan muotoa mukaileva polygoni-pintamalli, joko värillisenä tai mustavalkoisena.<sup>84</sup> Kaikkien skannausteknologioiden haasteena on piiloon jäävien alueiden, kuten haaravälin ja kainaloiden, mallintaminen. Myös kehon pinnan struktuuri kuten hiukset ja karvat ovat haastavia yksityiskohtia. Skannaushetkellä tapahtuva kehon huojunta ja hengittäminen haittaavat kuvausta. Ne liikuttavat kehoa aiheuttaen epätarkkuutta muuten millintarkkaan skannaustulokseen.<sup>85</sup> Vartalokannauksen kehityksessä voi nähdä yhtäläisyyksiä valokuvauksen kehitykseen ja ensimmäisten muotokuvien ottamiseen 1800-luvun puolivälissä. Päätuet ja pilarit auttoivat tuolloin kuvattavia pysymään paikoillaan minuitteja kestäneen kuvanoton ajan, eikä kuvaustapahtumaa pidetty miellyttävänä kokemuksena<sup>86</sup>. Vartalokannaukseen, samoin kuin

---

<sup>80</sup> Laitala ym., 2011.

<sup>81</sup> Tovée, 2012, 28.

<sup>82</sup> Borregaard, 2010, 127.

<sup>83</sup> Grogan ym., 2013.

<sup>84</sup> Alonen, 2019.

<sup>85</sup> Borregaard, 2010, 126.

<sup>86</sup> Ang, 2015, 68; Barthes, 1985, 19 (Freund, 1974, 88).

valokuviin, liittyy myös pohdintaa siitä, kenelle kuvan oikeudet kuuluvat, kuvattavalle vai kuvaajalle. Kuvattava ei myöskään voi olla varma siitä, missä yhteydessä hänestä otettua kuvaa voidaan tulla käyttämään<sup>87</sup>.

Vartalokannauksen avulla on tutkittu skannauksen vaikutuksia naisten kehonkuvaan pitkällä aikavälillä<sup>88</sup> ja kartoitettu todellisen ja kuvitellun kehon koon eroja<sup>89</sup>. Kehonkuvatutkija Sarah Groganin ja kumppaneiden tutkimuksessa 34 prosentilla naisista kehotyytymättömyys kasvoi ja vain 7 prosentilla kehotyytyväisyys parani skannauksen jälkeen. He päätyivät suosittamaan, että vartalokannasta käytettäisiin harkiten vaatteiden valmistuksessa, etenkin jos kyseessä on naisia, jotka eivät ole tyytyväisiä kehoonsa.<sup>90</sup> Vaatetussuunnittelijan koulutuksen saanut Ashdown on yhdistänyt *Clothing and Textiles Research Journal* -julkaisun artikkeleissa vartalokannauksen kehonkuvan tutkimukseen sekä tarkastellut skannauksen avulla muun muassa housujen istuvuutta<sup>91</sup>. Housujen oikea koko ja istuvuus aiheuttavat naisille päänvaivaa<sup>92</sup>, ja housuihin liittyvän tutkimuksen avulla on pureuduttu myös väljyy/varojen kompleksisuuteen<sup>93</sup>. Grogan on yhdessä Adriana Petrovan kanssa tutkinut hyvin istuvien vaatteiden saatavuuden yhteyttä painoindeksiin ja kehotyytyväisyyteen<sup>94</sup>. Suomessa Kirsti Salo-Mattila on perehtynyt vaatteiden tietokoneavusteiseen kaavoitukseen, jossa on nähty mahdollisuuksia huomioida henkilökohtaisten mittojen lisäksi vartalon asento ja vaatteiden sopiva väljyys<sup>95</sup>. Lapin yliopisto on suomalaisen kehoskannauksen uranuurtajia. *Body-Fit*-tutkimushankkeessa (2009–2011) selvitettiin virtuaalisen mittaus- ja suunnitteluteknologian hyödyntämistä vaatteiden virtuaalisessa muotoilussa, virtuaalisessa verkkosovelluksessa sekä mittauspalveluiden tuottamisessa. Tutkimuskohteina olivat poliisin suojavaatetus, liikuntarajoitteisten ulkoiluvaatetus ja urheiluvaatetuksen muotoilukokeilut.<sup>96</sup>

---

<sup>87</sup> Barthes, 1985, 19–20.

<sup>88</sup> Grogan ym., 2016.

<sup>89</sup> Sadibolova ym., 2019.

<sup>90</sup> Grogan ym., 2016, 61, 70.

<sup>91</sup> Song & Ashdown 2013; Petrova & Ashdown 2008.

<sup>92</sup> Song & Ashdown, 2013, 144 (Eccles, 2011; Piller, 2008).

<sup>93</sup> Petrova & Ashdown, 2008.

<sup>94</sup> Grogan ym., 2013; Grogan ym., 2021.

<sup>95</sup> Salo-Mattila, 2009, 164.

<sup>96</sup> Pursiainen, 2011, 13.

## Virtuaalisovitus skannatun kehon tai keinotekoisien avattaren ylle

Jiyeon Kimin ja Sandra Forsythen *Adoption of Virtual Try-on Technology for Online Apparel Shopping* (2008) -tutkimusartikkelin mukaan vaatteiden virtuaalisovitus koettiin viihdyttävänä ja helppona tapana kokeilla erilaisia vaateyhdistelmiä ja värejä, joskaan avattaren katselu ei korvannut oikeaa sovitusta itsen ylle<sup>97</sup>. Vaatteen hankintaan liittyy toiminnallisia kokoon, istuvuuteen ja materiaaliin liittyviä tekijöitä sekä mielihyvää tuottavia motiiveja<sup>98</sup>. Tässä nyt jo yli 15 vuotta vanhassa tutkimuksessa tutkijat toivoivat lisätutkimusta etenkin vartaloskannauksen ja vaatteiden paremman visuaalisen virtuaalisovituksen yhdistämiseksi, sillä se voisi olla seuraava iso askel vaatteiden verkkokauppamyynnissä. He myös visioivat kolmiulotteisen kehoskannauksen mullistavan verkko-ostamisen<sup>99</sup>. Vartaloskannaukseen perustuva, oman kehon ylle tapahtuva virtuaalisovitus auttaa oikean istuvuuden ja vaatekoon valinnassa. Oikea koko vähentää palautuksia ja sitä kautta ympäristön kuormitusta.<sup>100</sup> Digitaalisesta virtuaalisovituksesta jää kuitenkin puuttumaan kankaan tuntu vartalolla<sup>101</sup>. Haasteeksi nousee myös se, että vaikka vaatteen istuvuus olisi ulkopuolisen silmin hyvä, yksilölliset mieltymykset vaatteen väljyyksiin eri puolilla vartaloa vaihtelevat eri henkilöillä. Ainoa tapa mieltymysten selvittämiseen on oikean vaatteen sovittaminen.<sup>102</sup> Todennäköisesti tästä syystä digitaalisen massaräätälöinnin kysyntä ei ole realisoitunut<sup>103</sup>, vaikka vaatetuksen hankinnan murrosta ja teknologian hyödyntämistä on visioitu 1990-luvulta lähtien<sup>104</sup>.

Vaatekaupanala hyödyntää jo virtuaalisovitusta. Jotkut yritykset tarjoavat kuluttajan käyttöön geneerisen virtuaalihahmon, avattaren, jota voi muokata omien mittojen, kehon muodon sekä hiusten värin ja kasvon piirteiden mukaiseksi. Hahmon päälle puettuja vaatteita voi tarkastella eri puolilta ja kulmista, ja tuotteen väriä voi vaihtaa.<sup>105</sup> Vaatekaupan verkkotilausten palautukset ovat kaksinkertaiset verrattuna muihin tuoteryhmiin<sup>106</sup>, ja yksi syy

---

<sup>97</sup> Kim & Forsythe, 2008, 51.

<sup>98</sup> Emt., 46 (Childers, ym., 2001; Babin ym., 1994).

<sup>99</sup> Emt., 56.

<sup>100</sup> Berg, 2022.

<sup>101</sup> Salo-Mattila, 2003, 171 (DeLong ym., 1993).

<sup>102</sup> Salo-Mattila, 2009, 177 (DeLong ym., 1993).

<sup>103</sup> Emt., 97.

<sup>104</sup> Emt., 176; Suomen kuntaliitto ym., 1999, 28–30.

<sup>105</sup> Kim & Forsythe, 2008, 46.

<sup>106</sup> Emt., 56.

tähän ovat epäsovivat koot. Kerätyn datan avulla vaateen kaavoitusta voidaan myös muokata vastaamaan paremmin asiakaskunnan keskivertovartaloja. Valmiskokojen 'keskivertovartalo' on lopulta vain yhdistelmä monenlaisia vartaloita, eikä vaate sovi täydellisesti kenellekään<sup>107</sup>. Nykyään jopa koko vaatebisnes voi olla virtuaalinen<sup>108</sup>. Yksi tämän hetken suurimmista muutoksista vaateussuunnittelussa tapahtuukin 'digitaalisen muodin' saralla, jossa virtuaalinen 3D-muotoilu ja -suunnittelu tapahtuu virtuaalimaailmassa ja virtuaalimaailmaa varten haastaen perinteistä suunnittelijuutta<sup>109</sup>.

## 2.5 Tutkimustehtävä

Vaikka muodin suunnittelijat saattavat aika ajoin haastaa kehon merkitystä<sup>110</sup>, arkipukeutumista ei voi tarkastella ilman kehoa<sup>111</sup>. Kehohuolet ja vaateen tuntu ovat keskeisessä asemassa, kun naiset valitsevat vaatteita<sup>112</sup>. Omat keholliset havainnot vaikuttavat siihen, miltä keho tuntuu, kuinka vaatteessa voi liikkua, miten pitkiltä jalat tuntuvat tai miltä keho näyttää peilissä. Kehonkuvan hauraudesta kertoo se, että satunnaisen ohikulkijan virnistys tai hyväksyvä hymy voi hetkessä murentaa tai parantaa itsevarmuutta.<sup>113</sup>

Tutkimuksen tavoitteena on lisätä vaateussuunnittelijan ymmärrystä aikuisen naisen kehonkuvasta ja sen taustalla vaikuttavista tekijöistä. Tiedon avulla suunnittelija voi paremmin ymmärtää kohderyhmänsä ajatusmaailmaa, tapahtuipa suunnittelu millä välineellä tahansa. Tutkimuksessa käytetään apuvälineenä vartaloskannausta ja selvitetään, muuttaako skannatuksi tuleminen käsitystä omasta kehosta sekä millaisia ajatuksia aikuisilla naisilla on skannaukseen perustuvasta virtuaalisovituksista. Tutkimuksen kohderyhmänä ovat keski-ikäiset, 'aikuiset' kantasuomalaiset naiset, jotka eivät ole aiemmin osallistuneet vartaloskannukseen. Ensikertalaisuudella pyritään maksimoimaan skannauksen vaikutus, jossa omaa kehoa tarkastellaan 'ulkopuolisen silmin'. Tutkimusaineisto esitellään tarkemmin luvussa 4.2.

---

<sup>107</sup> Kaiser, 1997, 142.

<sup>108</sup> Vänskä ym., 2022, 10.

<sup>109</sup> Särämäkari, 2022, 104.

<sup>110</sup> Vänskä ym., 2022, 43 (ks. myös Smelik, 2018).

<sup>111</sup> Kaiser, 1997, 5.

<sup>112</sup> Woodward, 2007, 17 (Entwistle, 2000, 4).

<sup>113</sup> Emt., 17.

## Tutkimusaukko

Tutkimusongelmaksi määritellystä aikuisen naisen kehonkuvasta on tehty vain vähän tutkimusta – siitäkin huolimatta, että keho ja kehollisuus on keskeinen tutkimuskohde kriittisesti virittyneelle vaate-, muoti- ja asustesuunnittelulle<sup>114</sup>. Keho ei ole ollut mukana tutkimuksissa, vaikka materiaaliset tuntemukset ovat keskeisessä roolissa pyrittäessä ymmärtämään vaatetuksen roolia identiteetin rakentajana<sup>115</sup>. Sekä muodin että pukeutumisen sosiaalipsykologian tutkimuksessa kehollisuus on useimmiten kohdistunut sukupuolen, seksuaalisuuden ja muiden identiteettiä määrittelevien piirteiden ja niiden välisten suhteiden tutkimiseen<sup>116</sup>. Myös nuorten naisten ulkonäköä on tutkittu, mutta muiden väestöryhmien tutkimus on jäänyt vähemmälle<sup>117</sup>. Tutkimusta on tehty myös erityisryhmiin ja yksittäisiin osa-alueisiin liittyen, kuten vaatekokoihin. Tiggemann on peräänkuuluttanut lisää kehonkuvaan liittyvää tutkimusta etenkin elämän eri vaiheista<sup>118</sup>. Myös sosiaalista vertailua tutkineen Emma Halliwellin mukaan tarvittaisiin lisää tutkimusta aikuisten ulkonäkövertailusta sekä iän ja yksilöllisten ominaisuuksien vaikutuksesta sosiaaliseen vertailuun<sup>119</sup>.

Silloin kun kokemusnäkökulmaan yhdistyy äänen antaminen tutkimuksessa sivummalle jääneille ryhmille, puhutaan emansipatorisesta tiedonintressistä<sup>120</sup>. Löydettyä tutkimusaukkoa täytetään tässä tutkimuksessa muodostamalla käsitys aikuisen naisen kehonkuvan taustalla vaikuttavista tekijöistä, täydentäen sitä vaatetussuunnittelun näkökulmalla. Lisäksi tutkimus ottaa kantaa vartaloskannauksen tuottamiin vaikutuksiin aikuisen naisen kehonkuvassa.

---

<sup>114</sup> Vänskä ym., 2022, 125.

<sup>115</sup> Woodward, 2007, 23.

<sup>116</sup> Vänskä ym., 2022, 22.; Kaiser, 1997.

<sup>117</sup> Kukkonen ym., 2019, 95.

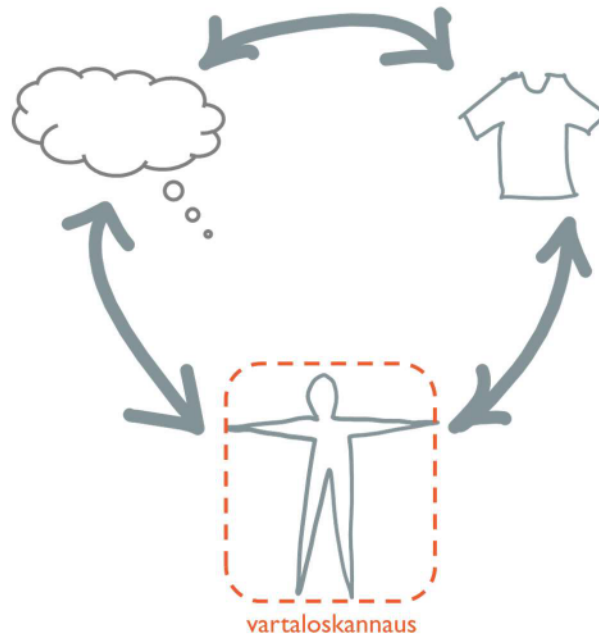
<sup>118</sup> Tiggemann, 2004, 38.

<sup>119</sup> Halliwell, 2012, 756.

<sup>120</sup> Jokinen, 2021.

## Tutkimusongelma ja tutkimuskysymykset

Tutkimusongelma kuvattiin tutkimuksen alkaessa kuviolla, jossa tutkimustehtävänä oli selvittää fyysisen kehon, mielen ja vaatetuksen välistä yhteyttä. Vartaloskannaus toimi tutkimusta tukevana näkökulmana.



Kuvio 1 Tutkimustehtävä.

Tutkimuksen runko muodostui kolmen teeman ympärille, joita olivat käsitys omasta kehosta, kehon vaikutus vaatetukseen sekä skannauskokemus. Teemojen pohjalta muodostettiin kysymysrunko ja alustavat tutkimuskysymykset (LIITE 2). Tutkimuksen edetessä lopullisiksi päättötutkimuskysymyksiksi tarkentuivat: **Millainen on aikuisen naisen kehonkuva?** ja **Millainen on aikuisen naisen skannattu minuus?** Niitä täydennettiin alakysymyksillä: *Miten kehonkuva vaikuttaa vaatetuksen valintaan?*, *Miten vartaloskannaus vaikuttaa kehonkuvaan?* ja *Miten virtuaalisovitus vaikuttaisi vaatetuksen valintaan?*

Asiasanoja tutkimuksessa ovat kehonkuva, minuus, vartaloskannaus ja vaatetus (engl. *body image, self, whole-body scanning, clothing*).



Kuva 4 Barbie-nuken keho 1990-luvulla

### 3 KEHONKUVAN TAUSTATEKIJÖITÄ

Tässä luvussa tarkastellaan kehonkuvan muodostumiseen vaikuttavia tekijöitä. Ensimmäiset kolme alalukua käsittelevät minuutta, itsetuntoa, identiteettiä ja kehoihanteita sekä niiden yhteyttä vaatetukseen. Alaluvussa 3.4 selvitetään, miten omaa kehoa arvioidaan sosiaalisen vertailun, kehosta saadun palautteen ja oman peilikuvan kautta. Alaluvussa 3.5 käsitellään naisen kehon tärkeimpiä fyysisiä ominaisuuksia kehonkuvan kannalta. Keho määrittyy myös vaatetuksen kautta. Tätä tarkastellaan alaluvussa 3.6. Luku päättyy modernin minäkuvan luojaan, William Jamesin alkuperäiseen, yli sata vuotta vanhaan ja edelleen ajankohtaiseen näkemykseen vaatetuksesta minuudesta.

#### 3.1 Minuus, itsetunto ja oma tyyli

Kehonkuva on kehollisen kokemuksen kautta osa minäkäsitystä ja minuutta<sup>121</sup>. Minuuden ja identiteetin käsitteet juontavat juurensa filosofiaan, kuten monet muutkin psykologian ja sosiaalitieteiden käsitteet<sup>122</sup>. Minäteoriat pohjautuvat William Jamesin ja G.H. Meadin<sup>123</sup> 1800- ja 1900-lukujen vaihteen määritelmiin, ja monia niistä pohditaan edelleen minäpsykologisessa kirjallisuudessa<sup>124</sup>. Minuus voidaan määritellä yksilön refleksiiviseksi tietoisuudeksi itsestään<sup>125</sup>. Se on ihmisen kokemus omasta persoonastaan ja kaikesta siitä, minkä ihminen kokee 'minuna'. Minän määrittelemiseksi ei ole olemassa yksiselitteistä tai mitattavissa olevaa 'minää', vaan kyseessä on psykologiseen käyttöön luotu käsite, jolla kuvataan ihmisen kokemusta. Sen avulla myös pyritään selittämään ihmisen toimia, päätöksiä ja ratkaisuja.<sup>126</sup>

Liisa Keltikangas-Järvisen mukaan 'minä' muodostuu yhdistelmästä yksityistä minää, sosiaalista minää ja ihanneminää. Lapsi tunnistaa ensimmäisenä 'yksityisen minänsä', joka koostuu vain hänen itsensä tietämistä asioista. 'Sosiaalinen minä' muodostuu osana erilaisia ryhmiä ja yhteisöjä sekä muuntuu tilanneyhteyksien mukaan siten, että esimerkiksi työminässä painottuvat eri asiat kuin kotiminässä. 'Ihanneminä' ei ole osa todellista minäkuvaa, vaan

---

<sup>121</sup> Meskanen & Strengell, 2019, 22.

<sup>122</sup> Kuusela, 2006, 36; Rautio, 2006, 11.

<sup>123</sup> Rautio, 2006, 23.

<sup>124</sup> Kuusela, 2006, 37.

<sup>125</sup> Saastamoinen, 2006b, 170.

<sup>126</sup> Keltikangas-Järvinen, 2017, 117.

muodostaa tavoitteen, jota kohti pyritään. Se muodostuu ihmisen ihailamista ominaisuuksista ja luonteenpiirteistä, jotka puuttuvat hänen omasta persoonastaan. Terveiden ihmisten ihanteet ovat aina hiukan korkeammalla kuin mihin todellinen minä yltää, mikä on omiaan synnyttämään jännitteen ihanneminän ja yksityisen minän välille. Jos jännitettä ei ole tai se on liian suuri, itsetunnon ja psyykkisessä terveydessä voi olla jokin psykologinen häiriö.<sup>127</sup>

Minäkäsitys muodostuu sisäistämällä ja yhdistelemällä henkilökohtaisia ominaisuuksia ja luonteenpiirteitä. Sitä ylläpidetään, huolletaan ja modifoidaan, ja sen avulla tulkitaan sosiaalista vuorovaikutusta.<sup>128</sup> Ihmisen ominaisuuksiin vaikuttaa synnynnäisen temperamentin ohella lukematon määrä muitakin asioita, joihin harvoin voi itse vaikuttaa, kuten elinympäristö, kulttuuriolot, ikä, sukupuoli, etnisyys ja sosioekonominen luokka<sup>129</sup>. Ympäristö määrittää ulkonäköön ja toimintaan liittyviä tekijöitä, sillä uskomukset ja arvot pohjautuvat yhteiskunnan sosiaalisiin rakenteisiin<sup>130</sup>.

Vaatetus liittyy yhtenä osana objektiivisen minuuden ymmärrykseen, joka kehittyy lapselle noin viisivuotiaana. Subjektiiivinen minus kehittyy noin kymmenvuotiaaksi tullessa, jolloin ymmärrykseen alkaa liittyä mukaan abstraktimpia asioita sekä vertailua muihin ihmisiin.<sup>131</sup> Ulkonäöllinen normaalius määrittyy nuoruudessa. 15–16-vuotiaana omaksuttu kokemus oman ulkonäön hyväksyttävyydestä voi vaikuttaa myöhempään hyvinvointiin ja koko elämään.<sup>132</sup> Tämän vuoksi ulkonäöstä saatu palaute, ikätovereiden hyväksyntä ja koulu- tai urheilumenestys vaikuttavat minuuden rakentumiseen. Myöhemmin minäkuvan määrittelyä tehdään myös sosiaalisten roolien ja ideologioiden avulla.<sup>133</sup> Vaatetuksen osalta myöhempään nuoruuteen kuuluvat kontekstuaaliset valinnat sekä omien persoonallisten piirteiden ilmentäminen pukeutumisella. Aikuisikään tullessa vaatetukseen liittyvät valinnat muuttuvat itsenäisiksi päätöksiksi.<sup>134</sup>

---

<sup>127</sup> Keltikangas-Järvinen, 2017, 118–120.

<sup>128</sup> Kaiser, 1997, 147.

<sup>129</sup> Kaiser, 1997, 153; Pulkkinen, 2023, 256.

<sup>130</sup> Kaiser, 1997, 153.

<sup>131</sup> Emt., 160.

<sup>132</sup> Emt., 106; Kukkonen ym., 2019, 158

<sup>133</sup> Kiuru, 2023, 204 (Harter, 1990, 2006).

<sup>134</sup> Kaiser, 1997, 164 (Leahy & Shirk, 1985).

Aikuisen ihmisen kypsäksi minäksi kutsutaan minäkuvaa, joka on hyvin lähellä muiden käsitystä ihmisestä ja hänen piirteistään, kyvyistään ja taidoistaan. Ihminen on tällöin tyytyväinen siihen, kuka on, ja tasapainossa sen kanssa, mitä on ollut ja mitä odottaa tulevaisuudessa olevansa.<sup>135</sup> Minäkuva jatkaa muotoutumista elämäkokemusten seurauksena, mutta yleensä muutokset eivät enää suuresti muuta käsitystä itsestä ja omasta elämästä<sup>136</sup>. Saavutettua tilaa kutsutaan identiteettitasapainoksi. Sillä uskotaan olevan yhteys hyvään itsetuntoon.<sup>137</sup>

Itsetunto (*self-esteem*) on osa minäkuvaa ja tärkeä ihmisen toiminnan ja hyvinvoinnin selittäjä. Hyvästä itsetunnosta on tehty nykyään muoti-ilmiö ja menestyvän ihmisen tuntomerkki.<sup>138</sup> Sillä ei kuitenkaan tarkoiteta ulkoista menestymistä, selviämistä tai pärjäämistä, vaan itsetunnon kuvaamalla minäkäsityksen positiivisuuden määrällä tarkoitetaan ihmisen kykyä tuntea itsensä hyväksi sekä luottaa ja arvostaa itseään heikkouksistaan ja huonoista puolistaan huolimatta<sup>139</sup>. Heikolle itsetunnolle on ominaista itsensä vähättely ja oman arvon kieltäminen<sup>140</sup>. Kaikilla on kuitenkin olemassa jonkinlainen itseluottamus, eikä kenelläkään ole täydellisen hyvää itsetuntoa. Jokaisessa kulttuurissa on myös omat norminsa sille, mitä ja miten ihminen voi kertoa itsestään. Toisissa kulttuureissa on sallittua kehua itseään ja toisissa taas on kohteliasta vähätellä itseä ja omia saavutuksia.<sup>141</sup>

Itsetunto pohjautuu lapsuudessa saatuihin vuorovaikutuksen ja kohtaamisten kokemuksiin ja näkyy myöhemmin ihmisen myönteisessä tai kielteisessä suhtautumisessa itseensä<sup>142</sup>. Itsetunnon on havaittu kehittyvän lineaarisesti nuoruudesta 32-vuotiaaksi<sup>143</sup>. Aikuisikään mennessä itsetunto on vahvistunut, ja silloin on mahdollista myös löytää uusia voimavaroja, joilla korjata lapsuudessa muodostunutta negatiivista kuvaa itsestä<sup>144</sup>. Tervekin itsetunto

---

<sup>135</sup> Keltikangas-Järvinen, 2017, 142.

<sup>136</sup> Emt., 17; O'Dea, 2012, 143.

<sup>137</sup> O'Dea, 2012, 143.

<sup>138</sup> Keltikangas-Järvinen, 2017, 13, 16.

<sup>139</sup> Emt., 17; Pulkkinen, 2023, 285.

<sup>140</sup> Pulkkinen, 2023, 285.

<sup>141</sup> Keltikangas-Järvinen, 2017, 27, 29.

<sup>142</sup> Berg ym., 2021, 5; Keltikangas-Järvinen, 2017, 147; Pulkkinen, 2023, 285 (Rosenberg, 1965).

<sup>143</sup> Berg ym., 2021, 3.

<sup>144</sup> Keltikangas-Järvinen, 2017, 148.

vaihtelee eri aikoina<sup>145</sup>, ja itsetunto voi olla erilainen elämän eri osa-alueilla<sup>146</sup>. Esimerkiksi hyvällä urheilijalla voi olla hyvä itsetunto urheilussa, mutta huono koulussa, jollei hän menesty opinnoissaan<sup>147</sup>. Itsetunto jakautuu yksityiseen ja julkiseen itsetuntoon. Julkisesti ihminen saattaa väheksyä itseään ilmaisematta, mitä mieltä hän todellisuudessa on. Yksityistä itsetuntoa pidetään 'varsinaisena itsetuntona', sillä se kuvaa ihmisen sisäistä käsitystä itsestään ja siitä, kuinka hyvä hän on. Yksityinen ja julkinen itsetunto eivät ole koskaan sama asia, mutta tasapainoisella ihmisellä ero niiden välillä ei ole kovin suuri. Hyvällä itsetunnolla varustettu ihminen osaa arvostaa muita ihmisiä ja pystyy tekemään muiden mielipiteistä riippumattomia elämänratkaisuja.<sup>148</sup> Hyvä itsetunto myös kestää pettymisiä ja epäonnistumisia ilman vaurioita ja mahdollistaa oman elämän näkemisen tärkeänä, ainutkertaisena ja arvokkaana<sup>149</sup>.

### Itsetunnon merkitys kehonkuvassa

Vahva itsetunto ja myönteinen minäkäsitys voivat suojata ja parantaa kehonkuvaa<sup>150</sup>. Kehonkuvan ja itsetunnon yhteys on vahva etenkin murrosikäisillä ja nuorilla. Painavampi keho ennustaa kansainvälisissä tutkimuksissa tytöillä matalampaa itsetuntoa.<sup>151</sup> Ulkonäkö ja viehättävyys ovat tärkeitä asioita myös suomalaisille tytöille, mutta koulumenestys on yleensä ulkonäköä tärkeämpi itsetunnon määrittäjä<sup>152</sup>. Kehotyytymättömyyden on todettu olevan suurimmillaan nuorilla ja alle 31-vuotiailla naisilla. Kehotyytymättömyyttä ja syömishäiriöitä esiintyy naisilla sitä enemmän, mitä enemmän he kiinnittävät huomiota ulkonäköönsä.<sup>153</sup> Paino ja itsetunto kytkettyvät yhteen nuoruudessa, mutta niiden yhteys saattaa pysyä mukana myös aikuisuudessa ja jopa vahvistua. Huolien luonne vain muuttaa muotoaan vanhetessa<sup>154</sup>. Korkea tai nouseva painoindeksi on yhteydessä matalaan ja hitaammin kasvavaan itsetuntoon myös keski-ikäisillä<sup>155</sup>. Paino vaikuttaa

---

<sup>145</sup> Keltikangas-Järvinen, 2017, 34.

<sup>146</sup> Emt., 17; O'Dea, 2012, 141.

<sup>147</sup> O'Dea, 2012, 141.

<sup>148</sup> Keltikangas-Järvinen, 2017, 21, 26.

<sup>149</sup> Emt., 17; Pulkkinen, 2023, 285.

<sup>150</sup> Meskanen & Strengell, 2019, 22; O'Dea, 2012, 142.

<sup>151</sup> O'Dea, 2012, 141.

<sup>152</sup> Berg ym., 2021, 5; Keltikangas-Järvinen, 2017, 83.

<sup>153</sup> O'Dea, 2012, 143.

<sup>154</sup> Kiviruusu ym., 2016, 361; O'Dea, 2012, 141.

<sup>155</sup> Kiviruusu ym., 2016, 361.

itsetuntoon etenkin 40–49-vuotiailla naisilla<sup>156</sup>. Iän ja kehonkuvan väliset yhteydet ovat kuitenkin monitahoisia, joten löydösten merkitys riippuu siitä, mitä osa-aluetta kehonkuvasta tutkitaan<sup>157</sup>. Suomalaisten naisten korkean tai kasvavan painoindeksin ja itsetunnon väliltä on löydetty yhteys, joka vahvistuu iän myötä<sup>158</sup>. Amerikkalaisessa tutkimuksessa taas naisten itsetunnon katsottiin pysyvän lähes muuttumattomana, vaikka painoon liittyvät huolet kasvoivat iän myötä. Iän tuomien muutosten hyväksymisen todettiin vähentävän kehoon liittyviä huolia.<sup>159</sup>

### Vaatetettu minuus

Vaatetuksen ja minuuden välinen rakenne on monitahoinen. 1980-luvulla tehdyssä tutkimuksessa tunnistettiin neljä erilaista näkökulmaa pukeutumisen ja minuuden välisestä yhteydestä. Ensinnäkin vaatetus ja minuus muodostuvat pukeutumisen kautta yhtenäiseksi rakenteeksi. Toiseksi itseä ilmaisevalla pukeutumisella sisäistetään toisten arvioita ja tiedostetaan minuutta. Kolmanneksi vaatetuksen avulla koetaan kehotytyväisyyttä tai -tyytymättömyyttä ja neljänneksi minuuden kokemus vaikuttaa positiivisiin tai negatiivisiin tunteisiin itseä kohtaan.<sup>160</sup> Itsetunnon muodostumisen tärkeä osa on itsensä tunteminen merkitykselliseksi. Merkityksen tunteita muodostuu silloin, kun kokee tulevansa nähdyksi.<sup>161</sup> Positiivisen minäkuvan ylläpitämisessä auttaa se, että tunne näkymisestä ja näkymättömyydestä on tasapainossa. Vaatetuksen avulla on mahdollista tukea omien kokemusten kontrollointiin tarvittavaa psyykkistä työtä, joko tietoisesti tai tiedostamatta.<sup>162</sup>

Tutkimukset vahvistavat, että ihmisten omat voimavarat ja tunteet vaikuttavat siihen, kuinka paljon ulkonäköön panostetaan. Sosiaalisissa tilanteissa heikkoa itsetuntoa on mahdollista vahvistaa pukeutumisen avulla. Positiivisesti itseensä suhtautuvat ihmiset taas ilmaisevat itseään vaatetuksella etupäässä itseään varten, eivät niinkään muita varten.<sup>163</sup> Myös eri kulttuurit eroavat toisistaan. Pohjoismaisten naisten yhteiskunnallinen tasa-arvo mahdollistaa

---

<sup>156</sup> Kiviruusu ym., 2016, 360 (Tiggemann & Stevens, 1999).

<sup>157</sup> Emt., 360.

<sup>158</sup> Berg ym., 2021, 5.

<sup>159</sup> O'Dea, 2012, 143.

<sup>160</sup> Kaiser, 1997, 147-148 (Sontag & Schlater, 1982).

<sup>161</sup> Emt., 174.

<sup>162</sup> Raunio, 2003, 70.

<sup>163</sup> Kaiser, 1997, 175 (Tyrchniewicz & Gonzales, 1978; Elliot, 1986).

minäkuvan ja itsetunnon rakentumisen oman toiminnan ja saavutusten kautta. Amerikkalaisessa yhteiskunnassa hyvän itsetunnon saavuttaminen edellyttää suurempaa panostusta ulkonäköön ja pukeutumiseen.<sup>164</sup>

Naisilla on kyky nähdä itsestään erilaisia puolia vaatetuksen avulla<sup>165</sup>. Pukeutuminen auttaa ymmärtämään itseä ja jäsentämään minuutta. Parhaimmillaan vaatetus auttaa itsensä hyväksymisessä ja korostaa itsekunnioituksen ja itsearvioinnin tunteita.<sup>166</sup> Ryhmämuotia hyödynnetään, kun halutaan sulautua joukkoon. Sen avulla voi olla osa yhteisöä ja samaan aikaan suojata omaa yksityisyyttä muodin avulla.<sup>167</sup> Yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistaminen pukeutumisen ja ulkonäön avulla kuuluu etenkin nuoruuteen, harrastuksiin ja arvojen ilmentämiseen tai erilaisiin tilanteisiin. Ryhmämuotia ovat esimerkiksi Levikset, pipottomuus tai nahkavaatteiden välttely vegaanipiireissä.<sup>168</sup> Vaatetuksen avulla ihminen ilmaisee, mitä sillä hetkellä kokee olevansa tai haluavansa olla<sup>169</sup>. Vaatekaapin uumenista löytyvistä vanhoista vaatteista on myös luettavissa aiemmat ihanneminuudet, työminuudet ja muut minuudet<sup>170</sup>.

Pukeutumisen avulla ilmaistaan itseä niin jatkuvuuden kuin erottautumisenkin kautta. Jatkuvuuden eli oman tyylin löytymisen avulla ihminen tuntee olevansa sama henkilö päivästä toiseen ja tilanteesta toiseen.<sup>171</sup> Tyyli voidaan määritellä pukeutumista kuvaavaksi tai selvästi erottuvaksi vaateen muodoksi, joka voi olla muodista riippumaton tai osa sitä ohjeellisen käyttäytymisen muodossa<sup>172</sup>. Tyyli on ihmisen olemuksen kokonaisvaikutelma, joka ilmentää yksilöllisyyttä ja persoonallisuutta. Oma käsitys esteettisyydestä näyttäytyy vaatteiden värien, muodon ja mallin valinnassa, ja siihen liittyvät myös vartalon muoto ja ryhti, kasvot, hiukset ja asusteet.<sup>173</sup> Tyyli voi ilmetä vaateen linjoina, muotoina ja mittasuhteina<sup>174</sup>.

---

<sup>164</sup> Kivimäki, 2003, 255.

<sup>165</sup> Woodward, 2007, 11.

<sup>166</sup> Honkavaara, 2003, 271 (Horn & Gurel, 1981, 150).

<sup>167</sup> Takala-Schreib, 2016, 58 (Simmel, 1986, 45, 65, 77).

<sup>168</sup> Kukkonen ym., 2019, 84, 157.

<sup>169</sup> Kivimäki, 2003, 256 (Lurie, 1983, 12).

<sup>170</sup> Woodward, 2007, 12 (Gell, 1998, 21).

<sup>171</sup> Kaiser, 1997, 206.

<sup>172</sup> Kivimäki, 2003, 255 (Horn & Gurel, 1981, 217).

<sup>173</sup> Honkavaara, 2003, 282; Koskennurmi-Sivonen, 2003, 127.

<sup>174</sup> Kivimäki, 2003, 256 (Jacobson, 1994, 26).

Nuoret naiset pyrkivät kehittämään persoonallisuuttaan ja identiteettiään kokeilemalla erilaisia vaatetyylejä, kun taas aikuiset naiset korostavat löytäneensä oman tyyliinsä<sup>175</sup>. Pukeutumisen avulla myös kontrolloidaan vanhenemisen tunnetta ja peitetään, tai ei ainakaan korosteta, epäedulliseksi koettuja piirteitä. Muodista poimitaan vain omaan tyyliin sopivat elementit. Välillä muodissa olevat vaatteet saattavat herättää kiinnostuksen, vaikka ne eivät vastaisikaan omaa minäkuva. Näistä hankinnoista kertyy vaatekaappiin niitä vaatteita, joita käytetään harvoin.<sup>176</sup>

Poikkeava kehon koko tai muoto asettaa kuluttajat eriarvoiseen asemaan, eikä oman tyylin ilmentäminen ole sen vuoksi aina mahdollista. Oman tyylin ilmentäminen vaikeutuu esimerkiksi silloin, kun pienet ja hoikat naiset ohjataan vaateostoksille lasten osastolle.<sup>177</sup> Kuluttajan kannalta sopivien vaatteiden löytäminen ei ole ainoastaan käytännön ongelma, vaan se vaikuttaa itsetuntoon. Turhauttava sopivien vaatteiden etsiminen ja ei-imartelevien vaatteiden käyttäminen ovat jatkuvia muistutuksia siitä, ettei yksilö täytä yleisiä kauniin ja hyväksytyin kehotyypin vaatimuksia.<sup>178</sup>

Millerin objektifikaatio-teorian mukaan *self-as-object* on yhdistynyt minuuden kanssa, kun täydellinen kehon ja vaatteen yhdistelmä on löytynyt. Vaate ilmentää silloin minuutta saumattomasti ja vaatteessa on mukava olla.<sup>179</sup> Kun vaatetuksesta on tullut minuuden jatke, minuutta tulkitaan myös vaatetuksen kautta. Jos suhde vaatteeseen jostain syystä häiriintyy, myös suhde minuuteen saattaa horjua.<sup>180</sup>

## 3.2 Identiteetti, kulutus ja muoti

Identiteetti ja minus liittyvät käsitteinä kiinteästi toisiinsa<sup>181</sup>. Pohjois-Amerikassa on pitäyditty yksilökeskeisemmässä 'minässä' (*self*), kun taas Euroopassa identiteetistä (*identity*) on tullut käytetty sosiaalipsykologian käsite<sup>182</sup>. Yksilöllisyyttä korostavassa ajassa jokaisella on vastuu oman

---

<sup>175</sup> Kivimäki, 2003, 256 (Jacobson, 1994, 26).

<sup>176</sup> Emt., 256 (Kaiser, 1990, 150).

<sup>177</sup> Valtonen, 2009, 45.

<sup>178</sup> Laitala ym., 2011, 32.

<sup>179</sup> Woodward, 2007, 14 (Miller, 1987).

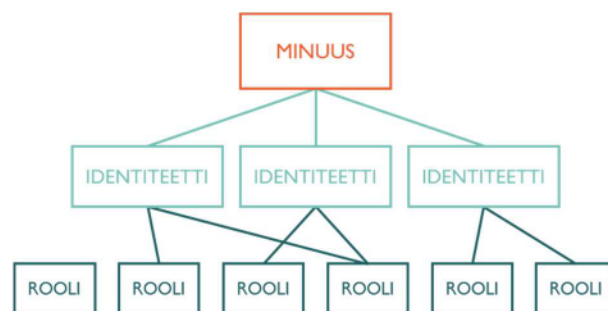
<sup>180</sup> Emt., 156.

<sup>181</sup> Saastamoinen, 2006b, 173.

<sup>182</sup> Rautio, 2006a, 19.

elämänsä hallinnasta<sup>183</sup>, jolloin identiteetin etsinnästä ja identiteettityöstä on tullut monille jatkuva tehtävä<sup>184</sup>. Identiteetin käsitettä pidetään nykyään yksilöllisenä ja yksityisenä. Vaikka identiteetillä on tilanteen mukaan muokkautuva sosiaalinen puolensa, ulkopuolelta tulevien paineiden vuoksi 'todellinen minä' joudutaan usein kätkemään, jotta ihminen tulee hyväksytyksi erilaisissa tilanteissa.<sup>185</sup> Sosiaalisen identiteetin kautta toimitaan erilaisissa sosiaalisissa rooleissa ja samaistutaan sosiaalisiin yhteisöihin ja ryhmiin<sup>186</sup>. Persoonallisella identiteetillä tarkoitetaan ihmisen itsensä tuottamaa kertomusta itsestään ja elämästään, joka johdonmukaisesti muotoutuu minäkokemuksen kehittymisen ja itsessä tapahtuvien muutosten kanssa<sup>187</sup>. Sosiaalinen identiteetti puolestaan kuvaa ihmisen käsitystä siitä, mikä käsitys muilla on hänestä<sup>188</sup>.

Identiteetti rakentuu kyvyllä tarkastella itseään muiden silmin. Minä on kohde, jota tarkastellaan, reflektoidaan ja muutetaan ja josta luodaan tarinoita ja uutta todellisuutta.<sup>189</sup> Ihmisellä on vain yksi minä, mutta monta identiteettiä<sup>190</sup>. Identiteetit liittyvät eri yhteyksiin vahvistaen, määrittäen ja muokaten henkilön kuvaa itsestään erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa sekä ihmisen itsensä että muiden määrittelemänä. Identiteettien sisällä yksilöllä voi olla useita eri rooleja, jotka kuvaavat enemmän sitä 'mitä ihminen tekee', identiteetin ollessa 'mitä ihminen on'.<sup>191</sup>



Kuvio 2 Minuus, identiteetit ja roolit suhteessa toisiinsa. Soveltaen Kaiser 1997, 193.

<sup>183</sup> Saastamoinen, 2006a, 148.

<sup>184</sup> Rautio, 2006a, 19; Saastamoinen, 2006b, 170.

<sup>185</sup> Itäpuro, 2006, 124 (Gubrum & Holstein, 2001, 9).

<sup>186</sup> Saastamoinen, 2006b, 172 (Goffmann, 1963; ref. Hurrelmann, 1988, 114–115).

<sup>187</sup> Pulkkinen, 2023, 274; Saastamoinen, 2006b, 173.

<sup>188</sup> Sulkunen & Manner, 1998, 72.

<sup>189</sup> Saastamoinen, 2006b, 174 (Johansson, 2000, 51–52).

<sup>190</sup> Kaiser, 1997, 186 (Troiden, 1984).

<sup>191</sup> Saastamoinen, 2006b, 170; Kaiser, 1997, 193.

Identiteetti muuttuu läpi elämän valintojen, haasteiden ja muuttuvien elämäntilanteiden seurauksena. Sitä pidetään persoonallisuutta kokoavana rakenteena.<sup>192</sup> Identiteetin muodostuminen voi kestää pitkälle aikuisuuteen, ja myös keski-ikäisillä on selkiytymätöntä identiteettiä. Useimmilla elämänalueilla identiteetti vakiintuu vasta keski-iäkuudessa noin 42-vuotiaana.<sup>193</sup> Elämän erilaiset käännekohtat muokkaavat minuutta ja identiteettiä. Ne voivat olla tavoiteltuja asioita tai asioita, joihin ei ole voinut itse vaikuttaa.<sup>194</sup> Käännekohtat liittyvät useimmiten perhe-elämään, koulutukseen, uraan tai työhön. Odottamattomista kokemuksista ja vaikeuksista selviäminen voi käynnistää positiivisen kierteen, joka vahvistaa itsekunnioitusta sekä oman elämän ja kehityksen hallinnan tunnetta.<sup>195</sup> Keski-ään kriisi on osoitettu monissa tutkimuksissa myytiksi, sillä kriisit voivat kohdata missä elämänvaiheessa tahansa<sup>196</sup>. Viimeistään keski-ässä ihanteet kuitenkin murtuvat ja muuttuvat. Suurin osa alkaa ymmärtää elämän rajallisuuden, joskin osa kieltää vanhenemisen ja takertuu nuoruuden harhaan.<sup>197</sup> 50-vuotiaat ovat pääosin tyytyväisiä elämäänsä, sillä perhe-elämä on vakiintunutta, talousasiat kunnossa ja toimintakyky sekä psykologinen hyvinvointi ovat hyvällä tasolla<sup>198</sup>. Identiteettiin sisällytetään vain pysyvät minuuden asiat, ja siitä usein suljetaan pois iän mukana muuttunut ulkonäkö tai puhjennut sairaus<sup>199</sup>.

Identiteetti kytkeytyy kaikkiin elämän osa-alueisiin oikeuden ja tasa-arvon kysymyksistä ihmisoikeuksiin ja elämänpolitiikkaan. Länsimaisen yhteiskunnan perinteisten rakenteiden muuttuessa ja menettäessä merkitystään minuuks ja identiteetti jäävät ainoiksi yksilön hallittaviksi asioiksi.<sup>200</sup> Yhteisöllisissä kulttuureissa ihmisen identiteetti määrittyy suhteessa ryhmään ja siihen, miten hän osaa täyttää yhteisön odotukset. Länsimaisessa yksilöllisyyteen painottuvassa kulttuurissa ihmisen identiteetti puolestaan perustuu omistamiseen ja kokemuksiin, jolloin identiteettiä ja persoonaa ilmaistaan muille ihmisille ensisijaisesti konkreettisten esineiden avulla.<sup>201</sup> Länsimainen

---

<sup>192</sup> Kiuru, 2023, 207 (Fadjukoff, 2009).

<sup>193</sup> Pulkkinen, 2023, 277 (Fadjukoff ym., 2020).

<sup>194</sup> Emt., 275 (Rutter, 1996).

<sup>195</sup> Emt., 275–276.

<sup>196</sup> Emt., 256 (Dörner ym., 2005; Freund & Ritter, 2009; Lachman ym., 2015).

<sup>197</sup> Vuorinen, 2004, 276.

<sup>198</sup> Pulkkinen, 2023, 256 (Helson, 2006; Pulkkinen, 2017).

<sup>199</sup> Charpentier, 2004, 84 (Kaufman, 1986).

<sup>200</sup> Saastamoinen, 2006a, 141.

<sup>201</sup> De Mooji, 2003, 110.

uusliberalismi muokkaa ihmisten identiteettiä jatkuvan kilpailun ja näennäisen vapauden ideaalin avulla.<sup>202</sup> Vaikka tavoitteena olisi olla 'oma itsensä', ihmiset toimivat kuitenkin melko yhdenmukaisesti joko näkyvien tai näkymättömien 'sääntöjen' varassa. Normeiksi kutsuttavat vuorovaikutuksen muodot saavat ihmiset toimimaan ja ajattelemaan tietyllä yhdenmukaisella tavalla<sup>203</sup>, myös kehojensa suhteen. Ruumiin nautintojen, ulkonäön pukeutumisen ja itsestä huolehtimisen tärkeys ei määriy kuitenkaan ainoastaan yhteiskunnan normien kautta, vaan siksi, että ruumis on yksilöllisen sielun peili ja asuinsija<sup>204</sup>.

### Identiteetin rakentaminen kulutuksen ja kehon avulla

Identiteetin muodostumisessa korostuu vartalon merkitys ja se, että ihminen osaa tuoda itsensä esille positiivisella tavalla julkisissa tilanteissa. Nämä tilanteet ovat haastavia itsetunnolle ja minäkuvan luomiselle, sillä epäonnistumisen pelko on läsnä ja se voi johtaa helposti häpeän ja arvottomuuden tunteisiin.<sup>205</sup> Ulkonäön ollessa keskeinen menestyksen mittari suhde ruumiiseen muuttuu entistä monimutkaisemmaksi. Ruumiin kontrollointi aiheuttaa pahaa oloa, joka ilmenee muun muassa syömishäiriöinä.<sup>206</sup> Yksilön identiteetti kytkeytyy ulkonäön lisäksi tiiviisti myös terveyteen<sup>207</sup>. Vaikka iän karttuminen vähentää monia kehoon liittyviä epävarmuuksia, myös aikuiset naiset tavoittelevat median ylläpitämiä ihanteita laihduttamalla, urheilemalla, syömällä 'oikeita ruokia' ja käyttämällä kalliita voiteita. Epäonnistuminen madaltaa itsetuntoa ja nakertaa kehotytyväisyyttä.<sup>208</sup>

Identiteettiä rakennetaan ostamalla erottautumiseen ja samaistumiseen vaadittavat tunnusmerkit ja symbolit. Itsensä tarkkailusta, itsen esille tuomisesta, muiden tarkkailusta ja muiden arvioinnin kohteena olemisesta on tullut olennainen osa modernia minuutta.<sup>209</sup> Ruumiin muokkaaminen avaa uusia tapoja itsensä luomiseen ja tunnustuksen hakemiseen samaan aikaan, kun tiukentuneet ruumiillisuuden normit synnyttävät uusia haavoittuvuuden

---

<sup>202</sup> Takala-Schreib, 2016, 68 (Verhaeghe, 2015).

<sup>203</sup> Sulkunen & Manner, 1998, 79–80.

<sup>204</sup> Emt., 105 (Michel Foucault, 1976, 1984).

<sup>205</sup> Johansson, 2001, 99.

<sup>206</sup> Kosonen, 2004, 76.

<sup>207</sup> Kukkonen ym., 2019, 117 (esim. Grénman, 2019; Smith Maguire, 2008).

<sup>208</sup> Einon, 2012, 291.

<sup>209</sup> Saastamoinen, 2006b, 177.

ja häpeän alustoja. Hyvältä näyttämisestä on tullut tapa 'olla hyvä'.<sup>210</sup> Kauneustyön ja ruumiintyön toteuttamiseksi tarvitaan fyysiset kulutustuotteet, tietämystä käytäntöjen toteuttamisesta sekä sosiaalinen ympäristö, jossa toiminta saa merkityksen. Sosiaaliset säännöt voivat koskea laajasti koko yhteiskuntaa tai olla tietyn ryhmän, vaikkapa fitness-harrastajien, piirissä vallalla olevia ihanteita ja normeja. Turun yliopiston tutkijoiden mukaan ulkonäkönormien noudattamisen paradoksi on, että ulkonäkötyöhön on vaikea olla ottamatta osaa, mutta näitä normeja noudattamalla tuetaan ulkonäkökeskeistä yhteiskuntaa<sup>211</sup>.

Media ja mainonta pitävät ulkonäön ja identiteetin suhteen tiiviinä<sup>212</sup>. Muoti- ja kauneusteollisuus hyötyy tästä kulttuuristen kauneusihanteiden tavoittelusta<sup>213</sup> ja osallistuu aktiivisesti sen määrittelyyn, millaisia naisten tulisi olla ja mihin heidän tulisi käyttää aikansa ja rahansa<sup>214</sup>. Mainonnassa käytetään hyväksi ihmisten toiveita ihanneminästä, joten se kohdennetaan kohderyhmän toiveisiin ja ihanteisiin näyttämällä hahmoja, joihin katsojan oletetaan haluavan samaistua. Mainokset horjuttavat omakuvaa puutteen tunteen avulla esittäen ratkaisuksi mainoksessa esitettyä tuotetta.<sup>215</sup> Medialukutaidon parantaminen auttaa samaistumaan realistisempiin kuviin ja vähentämään tyytymättömyyttä. Negatiiviset ajatukset, tunteet, käyttäytyminen ja kehoikätykset ovat oppittuja, joten niistä voidaan myös oppia pois.<sup>216</sup>

Minuutta rakennetaan kulutuskeskeisen elämäntavan avulla identiteettiprojektina<sup>217</sup>, jolla pyritään kuromaan umpeen kuilua todellisen minän ja ihanneminän välillä<sup>218</sup>. Ulkonäkönormien määrittäjinä toimivat nykypäivänä etenkin varakkaammat, esimiesasemissa olevat korkeakoulutetut henkilöt. Tutkijat päättelevät heidän soveltavan esteettisiä arvoasetelmiaan myös muihin ihmisiin, jos he itse arvostavat ulkonäköllisiä tekijöitä omassa elämässään.<sup>219</sup> Vaikka varallisuus rajoittaa mahdollisuuksia itsensä ilmaisuun,

---

<sup>210</sup> Julkunen, 2004, 30 (Bordo, 1993; Russell, 2000).

<sup>211</sup> Kukkonen ym., 2019, 84–85.

<sup>212</sup> Julkunen, 2004, 31 (Featherstone, ym., 1991; Giddens, 1991); Kukkonen ym., 2019, 86 (Featherstone, 2007).

<sup>213</sup> Kukkonen ym., 2019, 7–9; Nettleton & Watson, 1998, 18.

<sup>214</sup> Kukkonen ym., 2019, 132.

<sup>215</sup> Takala-Schreib, 2016, 132 (Hautamäki, 1995, 84–91; Seppänen, 2001, 24, 44, 51–52, 97).

<sup>216</sup> Grogan, 2012, 206.

<sup>217</sup> Kukkonen ym., 2019, 86 (Featherstone, 2007).

<sup>218</sup> De Mooij, 2011, 130.

<sup>219</sup> Kukkonen ym., 2019, 98.

ympärillä olevat ihmiset tekevät siitä huolimatta päätelmiä toisistaan näiden ulkoisten elementtien perusteella<sup>220</sup>. Koti, keho ja vaatteet ilmaisevat visuaalisen kuluttamisen edellyttämää omakuvaa<sup>221</sup>. Yksilöllä on sekä vapaus että pakko tehdä ratkaisut oman identiteetin ja ulkonäön suhteen. Identiteetti ei siis ole pysyvä käsite, vaan muuttuu suhteessa aikaan, kulttuuriin ja ympäristöön.<sup>222</sup> Sen voi valita ja halutessaan myös päivittää tai vaihtaa<sup>223</sup>.

Monet naiset pyrkivät vastustamaan ulkoisia muutoksia värjäämällä hiuksia, meikkaamalla ja panostamalla kosmeettisiin toimenpiteisiin<sup>224</sup>. Ikääntymistä estävien tuotteiden käyttöä on perusteltu muun muassa terveyden ja toimintakyvyn näkökulmasta sekä 'luonnollisuuden' korostamisella<sup>225</sup>. Nuorekkaan ulkonäön tavoittelu korostuu yksineläjillä ja nuorekkuutta edellyttävissä työtehtävissä työskentelevillä. Kauneuskirurgian käyttö on ollut suurten ikäluokkien naisilla vähäistä, mutta suhtautumisen ennakoidaan muuttuvan tulevaisuudessa kansainvälisten ulkonäköpaineiden myötä.<sup>226</sup> 1970-luvulla feministit tunnistivat, että nuoruutta ihannoivassa yhteiskunnassa ikääntyviä naisia arvioidaan 'tyttöyden mittatikulla' siinä, missä miehiä arvioidaan enemmän ominaisuuksien kuin ulkonäön perusteella. Tätä kutsutaan ikääntymisen tuplstandardiksi (*double standard of ageing*).<sup>227</sup> Useimmat naiset kokevat kuitenkin ikääntymisen positiivisesti samaan aikaan, kun valittelevat hankalaa ruumistaan, jossa muutosten tuntumista ja näkymistä ei voi estää<sup>228</sup>.

### Pukeutuminen osana kulutusta ja identiteetin ilmaisua

Identiteettiä ilmennetään sekä symbolisesti että ilmaisullisin keinoin. Ihmisen materiaallinen ruumis on perusta, johon identiteettiä rakennetaan vaatteiden, merkkien ja tyylien avulla.<sup>229</sup> Vaatetus on näkyvä osa ulkonäköön liittyvää kulutusta. Sen avulla ilmaistaan itseä, etsitään vaihtelua, hallitaan

---

<sup>220</sup> Sulkunen & Manner, 1998, 74.

<sup>221</sup> Takala-Schreib, 2016, 134 (de Mooij, 2003, 109–111).

<sup>222</sup> Ahoniemi, 2003, 83.

<sup>223</sup> Takala-Schreib, 2016, 134 (de Mooij, 2003, 109–111).

<sup>224</sup> Kukkonen ym., 2019, 100 (Clarke & Griffin, 2008).

<sup>225</sup> Emt., 117 (Ojala ym., 2016).

<sup>226</sup> Kosonen, 2004, 73, 75.

<sup>227</sup> Kukkonen ym., 2019, 100 (Sontag, 1972).

<sup>228</sup> Cunningham-Burley & Backett-Milburn, 1998, 151; Kosonen, 2004, 75.

<sup>229</sup> Saastamoinen, 2006b, 173 (Woodward, 2002, xii).

epävarmuuden tunteita, vahvistetaan itsetuntoa ja ilmenetään statusta<sup>230</sup>. Ulkonäköön panostaminen ei ole pelkkää narsismia, vaan sen avulla on mahdollista saavuttaa kontrollin tunnetta maailmassa, jossa monet asiat ovat epävarmoja<sup>231</sup>. Ulkonäköä päivitetään vaatetuksen lisäksi myös kasvojen, hiusten ja ruumiin muokkaamisen avulla.<sup>232</sup>

Tavoiteltua minuutta korostetaan muodikkuuden avulla, ja muodin vaihtelut ylläpitävät kulutusta<sup>233</sup>. Muoti on nopeatempoista ja ohimenevää, verrattuna henkilökohtaiseen ja melko pysyvään tyyliin<sup>234</sup>. Se vastaa ihmisten vaihteluntarpeeseen ja uuden kaipuuseen tuoden samalla vaihtelua elämään. Muodin muuttuminen luo vastakohtan sille pysyvyydelle, jota minätunne pyrkii ylläpitämään.<sup>235</sup>

Pukeutumisella ilmaistiin alun perin sosiaalista asemaa ja yhteiskunnan määräämiä tyylejä<sup>236</sup>. Teollistumisen ja vaurastumisen myötä keskiluokka ja nouseva alaluokka ryhtyivät muodin kuluttajiksi. Sosiologi George Simmel totesi jo 1900-luvun alkupuolella suurkaupunkielämän altistavan itsensä esittämiseen ulkoisen olemuksen avulla. Muodin mukaiset tavarat ja vaatteet eivät enää olleet vain muotia, vaan niitä tuotettiin muodiksi, jolloin syntyi uusi muotisuunnittelijoiden ammattikunta.<sup>237</sup> Kun hinta ei ollut enää olennainen muotia määrittelevä tekijä, kehittyi halpamuodille ominainen kehä, jossa nopeat muodin vaihtelut johtavat halvempiin vaatteisiin ja halvat tuotteet sekä houkuttelevat kuluttajat että pakottavat tuottajat entistä nopeampiin muodinvaihdoksiin<sup>238</sup>. Tämän vuosituhannen vaatemuodin sykli on nopeatempoista<sup>239</sup>, ja halpoja vaatteita on tarjolla paljon<sup>240</sup>.

Ympäriällä tapahtuva kulttuurinen muutos haastaa päivittämään identiteettiä ja määrittämään itsensä uudelleen pukeutumisen kautta muun muassa muodin muuttuessa<sup>241</sup>. Kuluttajan valintoja ohjaavat sekä kulttuuriset että yksilölliset

---

<sup>230</sup> De Mooij, 2011, 199, 322.

<sup>231</sup> Kukkonen ym., 2019, 88.

<sup>232</sup> Ahoniemi, 2003, 83.

<sup>233</sup> Kukkonen ym., 2019, 103.

<sup>234</sup> Kivimäki, 2003, 256.

<sup>235</sup> Takala-Schreib, 2016, 58 (Simmel, 1986).

<sup>236</sup> Honkavaara, 2003, 272.

<sup>237</sup> Noro, 1986, 10, 14–15.

<sup>238</sup> Simmel, 1986, 70.

<sup>239</sup> Takala-Schreib, 2016, 58.

<sup>240</sup> Kivimäki, 2003, 253.

<sup>241</sup> Kaiser, 1997, 190 (Klapp, 1969, 73).

valinnat<sup>242</sup>. Pukeutumisen perimmäistä tarkoitusta ei kuitenkaan voida selittää ainoastaan niillä. Pukeutumisen avulla koristaudutaan ja suojaudutaan sekä erottaudutaan tai näytetään yhteenkuuluvuutta muiden kanssa.<sup>243</sup> Vaatetus antaa mahdollisuuden kokeiluille ja itsensä ilmaisuun ulkoisen olemuksen avulla<sup>244</sup>. Pukeutumisessa yhdistyvät yksilön tarpeet, sosiaalinen vuorovaikutus ja ympäröivä kulttuuri<sup>245</sup>.

### 3.3 Kehoihanteina hoikkuus ja rintavuus

Yhteiskunnan arvot, kulttuurinen näkemys ja sosiaalinen konteksti vaikuttavat siihen, millaista kehoa pidetään viehättävänä, kauniina ja haluttavana, niin kutsuttuna ”hyvänä vartalona”<sup>246</sup>. Kauneusihanteet myös muuttuvat ajan mukana, ja käsitys kauneudesta voi muuttua myös kulttuurin sisäisissä konteksteissa<sup>247</sup>. Kauneuden määritelmät eivät siis ole universaaleja, eikä kauneus ole pelkästään biologian sanelemaa<sup>248</sup>.

Suhtautuminen kehoon vaihtelee eri kulttuureissa, joissa yhteisön arvot, normit ja käytännöt määrittävät hyväksytyyn ruumiin piirteet<sup>249</sup>. Näitä ovat esimerkiksi terveys, toimintakyky ja tietyn näköinen ulkomuoto<sup>250</sup>. Monet kulttuuriset arvostukset ovat suhteellisia, ja ne omaksutaan oppimalla. Lapsi ei esimerkiksi miellä, että pitkä ja kaunis voivat tarkoittaa samaa asiaa. Mustan rodun perinteiset kauneusihanteet pitkine kauloineen ja venytettyine alahuolineen eivät ole koskaan vastanneet länsimaista kauneusihannetta kuten eivät kiinalaisten tyypistämät jalatkaan.<sup>251</sup> Itäisissä kulttuureissa on perinteisesti arvostettu iän mukana tullutta viisautta ja kypsyyttä, mutta näissäkin kulttuureissa on viime vuosikymmeninä siirrytty kohti nuoruuden ja hoikkuuden ihannointia<sup>252</sup>. Luonnollinen kasvojen symmetrisyys on kuitenkin yksi ihmiskauneuden piirteistä, jota arvostetaan ympäri maailman<sup>253</sup>.

---

<sup>242</sup> De Mooij, 2011, 47; Takala-Schreib, 2016, 134 (de Mooij, 2003, 109–111).

<sup>243</sup> Honkavaara, 2003, 270.

<sup>244</sup> Ahoniemi, 2003, 83.

<sup>245</sup> Honkavaara, 2003, 270.

<sup>246</sup> Einon, 2012, 291; Meskanen & Strengell, 2019, 18; Valtonen, 2009, 37.

<sup>247</sup> Kukkonen ym., 2019, 26; Pulkkinen, 2023, 278; Valtonen, 2009, 37.

<sup>248</sup> Kukkonen ym., 2019, 28.

<sup>249</sup> Grogan, 2012, 205; Harjunen, 2004, 243; Kaiser, 1997, 97; O’Dea, 2012, 144.

<sup>250</sup> Harjunen, 2004, 243 (Foucault, 1980; Goffmann, 1963; Wendell, 1996).

<sup>251</sup> Keltikangas-Järvinen, 2017, 186.

<sup>252</sup> Grogan, 2012, 205.

<sup>253</sup> Kukkonen ym., 2019, 26; Tovée, 2012, 28.

## Länsimaisen naisen kehoihanteiden lyhyt historia

Länsimaisen naisen rooli on muuttunut ajan myötä kotona olevasta vaimosta hohdokkaaksi menestyjäksi, jolla on enemmän rooleja, vastuuta ja työtä. Rooleihin kuuluu myös pyrkiä ulkonäöllään toteuttamaan vallitsevaa kauneusihannetta ja muotia.<sup>254</sup> Laihduttaminen tuli muotiin yläluokkien keskuudessa 1910-luvun alussa, ja hoikkuuden ihanne vahvistui 1920-luvulla<sup>255</sup>. Aiemmin rahvaasta rasvallaan erottuneet korkea-arvoiset siirtyivät vaurauden myötä hoikkuuden tavoitteluun erottuakseen muista ja korostaakseen asemaansa<sup>256</sup>. Hoikkia säätyläisnaisia pidettiin toimeettomina ja hauraina. Työläisnaiset taas olivat 'työhevosiä', jotka tekivät neljäntoista tunnin työpäiviä tehtaissa.<sup>257</sup> Ensimmäiseen maailmansotaan asti ruumiillinen työ yhdistettiin alaluokkiin. Sotien välissä alkoi naisten kannustaminen liikunnallisuuteen, jolla pyrittiin luomaan naisista terveitä ja elinvoimaisia lasten synnyttäjiä.<sup>258</sup>

Länsimaiseen naisihanteeseen kuuluvat nuoruuden ja hoikkuuden lisäksi kiinteät, runsaat rinnat<sup>259</sup>. Naisten rintojen korostaminen nousi kehoihanteisiin vasta 1800-luvun lopulla, ja naisten rintojen erotisointi käynnistyi ensimmäisen maailmansodan aikoihin, jolloin ehkäisy ja tuttipullot yleistyivät. Sen jälkeen rintoja on muodin muuttuessa joko piilotettu tai korostettu.<sup>260</sup> Rintojen koolla on sen jälkeen ollut tärkeä rooli keho- ja ulkonäköhuolien muodostumisessa<sup>261</sup>. Myös tietoisuus rintojen seksualisoinnista ja esineellistämisestä ruokkii naisten tyytymättömyyttä rintojensa kokoon ja muotoon<sup>262</sup>. Sotien jälkeistä kurvikasta naisihannetta edustivat muun muassa kehonmyötäisiä puseroita käyttäneet Sweater Girls, eli näyttelijät Jayne Mansfield ja Lana Turner<sup>263</sup> sekä 1950-luvulla Marilyn Monroe. 1960-luvulla markkinoille tullut Barbie-nukke loi standardin uudelle modernille naisihanteelle. Tyttöjen kehotyytymättömyydestä on sen jälkeen syytetty Barbien epätodellisen suuria rintoja, pikkuruista vyötäröä,

---

<sup>254</sup> Einon, 2012, 290.

<sup>255</sup> Salo-Mattila, 2009, 162 (Steele, 2001, 148).

<sup>256</sup> Kukkonen ym., 2019, 25.

<sup>257</sup> Julkunen, 2004, 34.

<sup>258</sup> Johansson, 2001, 36.

<sup>259</sup> Grogan, 2012, 201.

<sup>260</sup> Einon, 2012, 287.

<sup>261</sup> Swami ym., 2020, 210 (Lee, 1997; Millsted & Frith, 2003; Swami ym., 2015).

<sup>262</sup> Einon, 2012, 291; emt., 210.

<sup>263</sup> Grogan, 2012, 205.

olematonta rasvaprosenttia ja loputonta kiinnostusta muotiin.<sup>264</sup> Tosielämässä vain yhdellä 100 000 naisesta voi olla Barbien mittasuhteiden mukainen vartalo<sup>265</sup>.

Kurvikkaan kehoihanteen rinnalle nousi 1960-luvulla myös Twiggy, jonka hoikka, poikamainen hahmo teki naisen ruumiista toisenlaisen ongelman ja johti monet laihdutuskierteeseen<sup>266</sup>. Samaan aikaan radikaalifeministit pyrkivät vapauttamaan naisen ruumiin patriarkalisesta ylivallassa ja polttivat protestina rintaliivejä ja muita kauneuteen liittyviä esineitä Miss America -kauneuskilpailun vastaisessa mielenosoituksessa<sup>267</sup>. Kauneutta pidettiin naisten alistamisen muotona ja ruumiit haluttiin päästää vapaaksi maalista ja tukialusvaatteista, jotta naiset voivat alkaa elää kehoissaan<sup>268</sup>. Liberaalimpi feminismi ei ottanut kantaa naisten meikkaamiseen, rintaliiveihin, laihduttamiseen tai korkokenkien käyttöön, vaan halusi nähdä naiset aktiivisina toimijoina, joilla on aito mahdollisuus valita kauneuskäytäntönsä. Ulkonäöllä leikittelystä tuli yleisesti hyväksytty tapa ilmaista luovuutta ja viestiä omasta identiteetistä.<sup>269</sup>

Kulttuurinen ilmapiiri määrittää, millaisia kehon ominaisuuksia arvostetaan kulloinkin ja miten kehoa tuodaan esiin. 1990-luvulla kulttuurinen vartaloihanne näkyi muun muassa muotilehtien sivuilla, kauneuskilpailussa ja urheilun parissa<sup>270</sup>. Vuosikymmenen vaihteen naiskuva vaihteli langanlaihasta Kate Mossista kurvikkaaseen Angelina Jolie'iin<sup>271</sup>. Sekä radikaali- että liberaalifeministit olivat yksimielisiä siitä, että kauneus liittyy talouteen ja valtaan naisia alistavana pakkomielteenä eikä naisilla ollut varaa valita kauneuteen liittyviä käytäntöjään<sup>272</sup>. Patriarkaatin, kauneusteollisuuden ja median lisäksi naisten kauneusvaatimukset alettiin liittää yhä useammin työhön ja työelämään<sup>273</sup>. 2000-luvulla huoli yleistyneistä syömishäiriöistä johti pyrkimykseen säädellä muodin tuottamaa ruumiin ideaalia muun muassa

---

<sup>264</sup> Einon, 2012, 290.

<sup>265</sup> Tiggemann, 2012, 761.

<sup>266</sup> Grogan, 2012, 205; Kosonen, 2004, 69.

<sup>267</sup> Bordo, 2003, 19.

<sup>268</sup> Kukkonen ym., 2019, 126 (Dworkin, 1974).

<sup>269</sup> Emt., 127.

<sup>270</sup> Harjunen, 2004, 243; Kaiser, 1997, 97.

<sup>271</sup> Grogan, 2012, 205.

<sup>272</sup> Kukkonen ym., 2019, 128.

<sup>273</sup> Emt., 129 (Wolf, 1996).

muotinäytöksissä<sup>274</sup>. 2020-luvulle tultaessa länsimainen hoikkuuden ihannoiti on muuttunut 'oikeista paikoista muodokkaaksi' ja sporttiseksi kehohanteeksi. Yhteistä kummallekin ihanteelle on, että ne pysyvät naisille epärealistisena ja saavuttamattomana.<sup>275</sup>

Suomalaisten naisten työkeskeisyyttä ja panostamista itsensä kehittämiseen on pidetty yhtenä syynä siihen, etteivät ulkonäkökeskeisyys, pukeutuminen ja meikkaaminen ole nousseet meillä niin keskeiseen asemaan kuin Keski- ja Etelä-Euroopan maissa, Venäjällä ja USA:ssa<sup>276</sup>. Suomessa keskiluokkaiseen kauneusihanteeseen kuuluu käytännönläheisyys ja mukavuudenhaluisuus sekä arvostus luonnollisuutta ja puhtautta kohtaan<sup>277</sup>. Myös vaara leimautua seksuaaliobjektiksi ohjaa huolehtimaan ulkonäöstä vain sen verran kuin on tarpeen<sup>278</sup>. Suomalaisille naisille on tutkimusten mukaan tärkeää, ettei näytä laitetulta. Aikuiset naiset kohdistavat kiinnostuksensa enemmän hiuksiin kuin vaatteisiin ja meikkeihin<sup>279</sup>. Hiusten avulla on helppo osoittaa ryhmäidentiteettiä. Ne myös koetaan luonnolliseksi ja kiinteäksi osaksi ulkonäköä, eikä niistä huolehtiminen vaadi suurta rahallista tai ajallista panostusta toisin kuin vaatetus tai meikkaus.<sup>280</sup>

### Lihavuuden stigma

Hoikkuus on pitkään ollut tärkein ominaisuus naisvartalon ulkomuodossa. Sosiologien mukaan menneiden aikojen ruumista kuristava korsetti on muuttunut nykyajan sisäiseksi korsetiksi, joka kuristaa naista sisäistetyn kontrollin kautta.<sup>281</sup> Hoikkuusihanne leimaa siihen kuulumattomat erilaisiksi ja 'toisiksi'. Lihavuus nähdään elämänhallinnan epäonnistumisena ja liitetään näkymättömään ominaisuuteen eli oletettuun moraaliseen heikkouteen<sup>282</sup>.

Lihavuutta ja kehon rasvan määrää mitataan painoindeksin (*Body Mass Index*, BMI) avulla. Laskukaavassa henkilön paino jaetaan pituuden neliöllä.<sup>283</sup>

---

<sup>274</sup> Salo-Mattila, 2009, 168 (Kippo, 2006; Wilson, 2006, Rooijen, 2006).

<sup>275</sup> Norrlin & Kenttä, 2021, 56.

<sup>276</sup> Kosonen, 2004, 73.

<sup>277</sup> Kukkonen ym., 2019, 196.

<sup>278</sup> Kosonen, 2004, 74.

<sup>279</sup> Emt., 73; Kukkonen ym., 2019, 110.

<sup>280</sup> Kukkonen ym., 2019, 110.

<sup>281</sup> Harjunen, 2004, 258.

<sup>282</sup> Emt., 245, 247.

<sup>283</sup> Tovée, 2012, 26.

Normaalipaino on alle 25 kg/m<sup>2</sup> ja lihavuus yli 30 kg/m<sup>2</sup> <sup>284</sup>. Väestötasolla mittari on luotettava, mutta yksilötasolla painoindeksi antaa virheellisiä tuloksia muun muassa lihaksikkaille urheilijoille sekä istumatyötä tekeville, sillä se ei huomioi suuremman lihasmassan tai rasvamäärän osuutta painossa. Mittaustapa ei myöskään ota huomioon ikää, sukupuolta, etnistä taustaa tai elämäntapaa.<sup>285</sup> Painoindeksiä tarkempana terveyden ja hyvinvoinnin ennustajana pidetäänkin vyötärön ympärysmittan perusteella määritettävää vyötärölihavuutta. Yleinen mittauskohde on myös vyötärön suhde lantioon (*Waist-to-Hip Ratio, WHR*) sekä vyötärön suhde rinnan ympärykseen (*Waist-to-Chest Ratio, WCR*).<sup>286</sup> Rinnan-, vyötärön- ja lantion ympärystä käytetään päämittoina myös vaatetuotannossa.

Suomalaisten naisten keskipaino oli vuonna 2023 74 kg ja painoindeksin keskiarvo 27,7 kg/m<sup>2</sup>. Työkäisten naisten vyötärön ympäryksen keskiarvo oli 89 cm ja vyötärölihavuutta (yli 90 cm) esiintyi 42 prosentilla. Terve Suomi - tutkimuksessa osallistujilta kysyttiin myös subjektiivista kokemusta omasta painosta. Kaksi kolmesta 40–64-vuotiaasta naisesta piti itseään ylipainoisena tai lihavana. Nuoremmista ja vanhemmista naisista vain puolet koki itsensä ylipainoiseksi tai lihavaksi.<sup>287</sup> Heikompi kehonkuva säilyy usein läpi elämän, ja syömiseen liittyvät haasteet yleistyvät vaihdevuosien myötä noin 50-vuotiailla naisilla.<sup>288</sup>

Harjusen mukaan suuri osa naisista pyrkii vaikuttamaan omaan painoonsa laihduttamalla, joko terveydellisistä syistä tai sosiaalisen hyväksyttävyyden lisäämiseksi. Myös normaalipainoiset naiset laihduttavat, jos he tuntevat olevansa ylipainoisia tai liian lihavia. Terveystyötä tärkeämpiä ovat lihavuuden sosiaaliset ja emotionaaliset merkitykset sekä lihavuuden vaikutukset jokapäiväiseen elämään ja toimintaan. Harva tavoittelee laihduttamisella mallimittoja, vaan normaaliutta ja joukkoon sulautumista.<sup>289</sup> Sosioekonomisella taustalla on merkitystä, sillä varakkaammat suosivat hoikempaa figuuria.<sup>290</sup> Ylipainon ohella naiset ovat kriittisiä ulkonevaa vatsaansa kohtaan, joka voi johtua ruuansulatusongelmiin liittyvästä

---

<sup>284</sup> Lehtoranta ym., 2023.

<sup>285</sup> Tovée, 2012, 26.

<sup>286</sup> Emt., 27.

<sup>287</sup> Lehtoranta ym., 2023.

<sup>288</sup> Price ym., 2023, 443 (Samuels ym., 2019).

<sup>289</sup> Harjunen, 2004, 250–251.

<sup>290</sup> Grogan, 2012, 205; Lehtoranta ym., 2023.

turvotuksesta<sup>291</sup>. Olipa lihavuus todellista tai kuviteltua, keho toimii henkilökohtaisen onnistumisen tai epäonnistumisen määrittäjänä. Lihavuus on yksi tärkeimmistä tekijöistä naisten syllisyyden ja häpeän tunteissa.<sup>292</sup>

Ihmiset suhtautuvat eri tavoin omasta kehosta muodostamaansa tietoon sekä muiden antamaan palautteeseen painosta. Toiset tarkkailevat painoaan säännöllisesti vaa'alla, mittanauhalla, peilikuvassa ja suhteessa muihin ihmisiin, ja jotkut eivät kiinnitä painoon mitään huomiota, sillä eivät pidä sitä merkittävänä asiana.<sup>293</sup> Lihavuusstigman vastustamisessa auttaa hyvä itsetunto, jonka avulla lihavuus koetaan osaksi minuetta ja persoonaa. Lihavuuteen voidaan suhtautua passiivisilla, aktiivisilla ja reflektoivilla tavoilla. Passiivisissa tavoissa hoikkuusnormin hyväksyminen johtaa jatkuvaan tai toistuvaan laihduttamiseen. Aktiiviseen vastustamiseen kuuluu verbaalinen takaisinantaminen, aktivismi ja liioittelu, jossa liioittelijat koostaan huolimatta pukeutuvat ja kampaavat hiuksensa näyttävästi ja julistavat olevansa onnellisempia lihavina. Reflektoivat itsensä hyväksyjät painottavat henkisiä arvoja ja pitävät lihavuutta osana vartaloiden variaatioita.<sup>294</sup>

Suomalaisessa valtavirtamediassa lihavat kehot nähtiin 2000-luvun alussa lähinnä kolmessa eri tarkoituksessa: varoitettaessa lihavuuden vaaroista, laihdutukseen liittyen ja lihaviin kustannuksella naurettaessa.<sup>295</sup> Stigmatisointi on osa yhteisön vallankäyttöä ja oikeuttaa määrittämään rajat esimerkiksi hyväksyttävälle ulkonäölle, käytökselle ja elämäntavoille. Lihavuuden stigman purkaminen on aiheellista, sillä sen aiheuttamat negatiiviset vaikutukset ovat vakavia ja koskettavat monia.<sup>296</sup> Kaikki ruumiin stigmat rajoittavat yleisten ulkonäkönormien toteuttamista<sup>297</sup>. Vaikka ihmiset tiedostavat ja hyväksyvät kehojen moninaisuuden, kulttuurisesti hyväksytyin kehon omaavat yksilöt saattavat silti reagoida negatiivisesti muiden poikkeavuuksiin. Riski negatiivisen kehonkuvan kehittymiseen kasvaa, kun poikkeavan kehon omaavat henkilöt kokevat tulevansa syrjityiksi.<sup>298</sup> Yksi keino kehoihin liittyvien arvoasetelmien purkamiselle on ulkonäöllisen monimuotoisuuden lisääminen,

---

<sup>291</sup> Kaiser, 1997, 125 (Douty & Brannon, 1984); Kukkonen ym., 2019, 195.

<sup>292</sup> Harjunen, 2004, 252.

<sup>293</sup> Kaiser, 1997, 101.

<sup>294</sup> Harjunen, 2004, 255–256 (Joanissen & Synott, 1999).

<sup>295</sup> Kukkonen ym., 2019, 179.

<sup>296</sup> Harjunen, 2004, 259.

<sup>297</sup> Kosonen, 2004, 74.

<sup>298</sup> Roach ym., 1995, 3.

jolloin ulkonäköjen arvottaminen ja asettaminen paremmuusjärjestykseen vaikeutuu. Myös ystävien, perheen, harrastusten, henkisyiden ja työnteon arvostuksen lisääminen vähentää ulkonäköpaineita.<sup>299</sup> Kehopositiivisuusliike on hyödyntänyt sosiaalista mediaa tuoden näkyville kaikenlaisia kehoja: lihavia, pyöreitä, laihoja ja treenattuja.<sup>300</sup> Liike sai alkunsa Yhdysvalloissa 1960-luvun lopun tasa-arvo- ja ihmisoikeusliikkeenä, jonka seurauksena ruskeat ja mustat naiset aloittivat *fat acceptance* -liikkeen lihavuuteen kohdistuvaa negatiivista suhtautumista ja syrjintää vastaan. Kehopositiivisuusliike on edelleen ihmisoikeusliike, joka taistelee lihaviin ihmisten oikeuksien puolesta ilman kytköstä terveyshaittoihin.<sup>301</sup>

Groganin mukaan kaikenikäiset naiset kokevat ristiriitaa ihannevirtalon ja oman kehon muodon, koon ja mittojen välillä. Poikkeuksena toimii raskausaika, joka vapauttaa naiset yhteiskunnallisen hoikkuusihanteen paineista. Palautuminen raskautta edeltäneeseen painoon, vatsanseudun raskausarvet ja rintojen veltostuminen kuitenkin heikentävät kehotytyväisyyttä nuorilla naisilla. Vanhetessa painon suhde terveyteen muuttuu itsetunnon kannalta merkityksellisemmäksi kuin aiempi painon suhde ulkonäköön. Tämän vuoksi kehotytyväisyyttä on vaikeampi enää yhdistää suoraan painoindeksiin. Keski-ikäiset naiset kokevat biologisista syistä johtuvasta painonnoususta vähemmän syyllisyyttä. Tämä voi osaltaan selittää sitä, miksi vanhemmilla naisilla on vähemmän kehohuolia.<sup>302</sup> Harjunen muistuttaa, että suhtautuminen painon vaihteluihin vaihtelee eri elämäntilanteissa ja voi tuntua toisissa tilanteissa helpommin hyväksyttävältä kuin toisissa. Lähipiirin suhtautumisella lihavuuteen on suuri merkitys, vaikka sekään ei aina helpota painoon liittyvää ahdistusta.<sup>303</sup>

### 3.4 Keho arvioinnin kohteena

Ihminen muokkaa minäkuvaansa havainnoimalla itseään, saamalla palautetta muilta ja vertailemalla itseään toisiin ihmisiin. Käsitys itsestä muodostuu aiempien kokemusten perusteella, ja on yleensä melko pysyvä.<sup>304</sup>

---

<sup>299</sup> Kukkonen ym., 2019, 170, 199.

<sup>300</sup> Emt., 180.

<sup>301</sup> Norrlin & Kenttä, 2021, 149–150.

<sup>302</sup> Grogan, 2012, 202, 204–205.

<sup>303</sup> Harjunen, 2004, 252.

<sup>304</sup> Kaiser, 1985, 94.

Pyrkimyksenä on erottautua muista itselle edullisella tavalla ja määrittää oma identiteetti mahdollisimman myönteisesti<sup>305</sup>. Ulkonäköpaineet koetaan sitä suurempana, mitä kauempana ihminen kokee olevansa 'normaalista'<sup>306</sup>. Sosiaaliin odotuksiin liittyvät huolet ovat merkittävässä yhteydessä siihen, miltä keho näyttää ja miten naiset näkevät itsensä toisten silmin<sup>307</sup>.

### Sosiaalinen vertailu

Sosiaalinen vertailu on keskeinen osa kehonkuvan muodostumista<sup>308</sup>, eikä oman identiteetin määrittely ole mahdollista ilman vertailua muihin<sup>309</sup>. Ihmiset vertaavat itseään sekä ympärillä oleviin ihmisiin että mediassa esillä oleviin hahmoihin. Kun oma kuva ei vastaa tätä kuvaa, omaa kehoa tai tiettyjä kehonosia aletaan pitää virheellisenä.<sup>310</sup> Kulttuurinen ympäristö on määrittänyt esimerkiksi, mitä pidetään kauniina tai lahjakkaana. Itse tehdyn vertailun sekä muilta saadun palautteen seurauksena muodostuu mielikuva omasta kauneudesta tai lahjakkuudesta, ja siitä tulee osa omaa identiteettiä.<sup>311</sup>

Sosiaalista vertailua tapahtuu sekä tietoisella että tiedostamattomalla tasolla, ja vertailun motiivina on useimmiten ylläpitää tai kohentaa käsitystä omasta itsestään. Vertailun vaikuttimena voi toimia samaistuminen vertailun kohteeseen, vertailun kohteena olevan asian merkityksellisyys tai vaikutusmahdollisuudet vertailussa olevaan asiaan.<sup>312</sup> Sosiaalinen vertailu voi olla ylöspäin suuntautuvaa, jolloin vertailija kokee itsensä altavastajaksi ja vertailu voi aiheuttaa itsetunnon heikkenemistä. Alaspäin suuntautuvassa vertailussa tunnetaan paremmuutta suhteessa toiseen ja sitä käytetään usein tilanteessa, jossa vertailija kokee olonsa uhatuksi haluten korostaa omaa asemaansa.<sup>313</sup> Itsetuntoa on pidetty merkittävänä tekijänä kehonkuvan muodostumisessa, mutta osa tutkijoista pitää sosiaalista vertailua tärkeämpänä tekijänä kehotytyttömyyden syntymisessä<sup>314</sup>.

---

<sup>305</sup> Sulkunen & Manner, 1998, 73.

<sup>306</sup> Kukkonen ym., 2019, 163.

<sup>307</sup> Woodward, 2017, 21.

<sup>308</sup> Halliwell, 2012, 756.

<sup>309</sup> Sulkunen & Manner, 1998, 72.

<sup>310</sup> Kaiser, 1997, 105.

<sup>311</sup> Sulkunen & Manner, 1998, 72.

<sup>312</sup> Halliwell, 2012, 752 (Gilbert ym., 1995).

<sup>313</sup> Emt., 752; Meskanen & Strengell, 2019, 23.

<sup>314</sup> O'Dea, 2012, 143.

Sosiaalipsykologian peiliminän käsitteessä (*looking-glass self*) itseä peilataan kuvainnollisesti ympäristöön ja ympäristön reaktioista tehdään päätelmiä siitä, mitä oma ulkonäkö on ja mitä sen pitäisi olla. Jatkuva yksilön ja ympäristön välillä käytävä vertailu synnyttää ulkonäköpaineet.<sup>315</sup> Myös televisio-ohjelmat ja verkkoympäristöt, kuten sosiaalinen media, toimivat jatkuvana oman identiteetin peilinä<sup>316</sup>. Ihmiset tarkkailevat toisiaan sekä verbaalisten että ei-verbaalisten viestien avulla, kiinnittämällä huomiota esimerkiksi toistensa pukeutumiseen. Kokonaisuus vaikuttaa siihen, millaisena muut nähdään ja millaiseksi katsoja arvioi itsensä kyseessä olevassa tilanteessa.<sup>317</sup> Tuttujen ihmisten havainnoinnin tukena on myös muuta tietoa henkilöstä, esimerkiksi hänen persoonallisuudestaan. Havainnoijan omat arvot, asenteet ja kiinnostus vaatetusta kohtaan kuitenkin vaikuttavat siihen, missä määrin huomio kiinnittyy pukeutumiseen.<sup>318</sup> Vertailun määrä riippuu yksilöstä, eivätkä kaikki ihmiset ole yhtä alttiita ulkonäkövertailulle.<sup>319</sup> Ihmiset poikkeavat keskenään myös sen suhteen, kuinka paljon heitä kiinnostaa tarkkailla, säädellä ja kontrolloida julkista minäkuvaansa. Tätä kutsutaan itsensä tarkkailuksi (*self-monitoring*).<sup>320</sup> Itseään tarkkailevat ihmiset ovat hyviä havainnoimaan muita ihmisiä.<sup>321</sup>

Vertailun vaikutuksen on todettu olevan suurin silloin, kun se kohdistuu samanlaisiin ihmisiin. Aikuisten naisten kehonkuvaan vaikuttavat ympärillä nähdyt muiden naisten kehot.<sup>322</sup> Yhteiskunnan arvostuksesta kumpuavat ulkonäköpaineet lisäävät sosiaalista vertailua ja saavat kauneusihanteet sisäistäneet naiset kiinnittämään enemmän huomiota ulkonäköönsä. Panostaminen omaan ulkonäköön lisää myös sosiaalista vertailua.<sup>323</sup> Tasapainoisen minäkuvan omaava aikuinen sopeutuu yhteisön normeihin siten, ettei ole riippuvainen ympäristön rooli-dotuksista. Samanlaisuuteen pyrkiminen ja poikkeavuuden pelkääminen altistaa itsen vertailuun muiden kanssa eikä ole merkki itsenäisestä ja eriytyneestä minästä.<sup>324</sup>

---

<sup>315</sup> Kukkonen ym., 2019, 160.

<sup>316</sup> Takala-Schreib, 2016, 68 (Verhaeghe, 2015).

<sup>317</sup> Kaiser, 1985, 115.

<sup>318</sup> Emt., 303.

<sup>319</sup> Halliwell, 2012, 753.

<sup>320</sup> Kaiser, 1997, 202 (Snyder, 1987, 4).

<sup>321</sup> Emt., 202 (Goffman, 1959).

<sup>322</sup> Woodward, 2007, 155.

<sup>323</sup> Halliwell, 2012, 754, 756.

<sup>324</sup> Keltikangas-Järvinen, 2017, 143.

Mediaa syytetään usein naisten hoikkuusvaatimuksen ylläpitämisestä, sillä naisvartalo on lähes poikkeuksetta esitetty mediakuvastossa hoikkana.<sup>325</sup> 1980-luvulta lähtien naiset ovat altistuneet kuvankäsittelyllä aikaansaaduille epärealistisille naiskuville, jotka ovat lähempänä Barbie-nukkeja kuin todellista naista<sup>326</sup>. Naistenlehdet ovat toistaneet kulloinkin vallalla olevaa versiota naisellisuudesta ja tuottaneet juttujen avulla merkityksiä ihannekehosta ja siitä, millaisena naiset kokevat omat kehonsa<sup>327</sup>. Mediakuvien avulla naisen peilissä näkyvä omakuva yhdistyy laajempiin kehohanteisiin<sup>328</sup>. Mainosten ajatellaan ohjaavan naisia sekä suoraan että epäsuorasti ja pakottavan naiset ylöspäin suuntautuvaan vertailuun<sup>329</sup>. Nuorten naisten kehonkuvan kannalta erityisen haitallista on se, että mainoskuviin ja julkisuuden henkilöihin tehtävät vertailut ovat spontaaneja ja toistuvia<sup>330</sup>. Hyvän kognitiivisen kapasiteetin omaavat ihmiset voivat ohittaa mainoskuvat älyllisesti tai huumorilla vedoten siihen, ettei itsen ja kohteen välillä ole yhteneväisyyksiä, joita vertailla<sup>331</sup>.

Mainonnan ja median vaikutuksesta ollaan kuitenkin montaa mieltä, ja joissakin tutkimuksissa on kokonaan kyseenalaistettu malleihin ja julkisuuden henkilöihin kohdistuva sosiaalinen vertailu. Lisäksi vain harvoissa tutkimuksissa on otettu huomioon tutkittavien suhde omaan ulkonäköön tai alttius sosiaaliselle vertailulle.<sup>332</sup> Aikuiset naiset eivät koe kehoaan jatkuvasti puutteellisena, vaikka useimmat myöntävät laihduttaneensa joskus. Aikuisten naisten laihduttamisen yhteyttä mediassa näkyviin hoikkiin vartaloihin ei myöskään ole löydetty.<sup>333</sup>

### Kehosta saatu palaute

Ihmisellä on kyky ottaa vastaan vaikutelmia, minkä seurauksena tarkentuu käsitys omasta itsestä. Vaikutelmat on mahdollista joko hyväksyä tai hylätä ja näin ollen vaikuttaa itse siihen, millaiseksi persoonaksi kehittyä ja mitä ihmisenä on.<sup>334</sup> Kehosta saatu palaute vaikuttaa kehotyytyväisyyden tai

---

<sup>325</sup> Harjunen, 2004, 248.

<sup>326</sup> Einon, 2012, 289.

<sup>327</sup> Woodward, 2007, 26.

<sup>328</sup> Emt., 17 (Thesander, 1997).

<sup>329</sup> Halliwell, 2012, 753.

<sup>330</sup> Emt., 754; Harjunen, 2004, 249.

<sup>331</sup> Halliwell, 2012, 755.

<sup>332</sup> Emt., 755.

<sup>333</sup> Woodward, 2007, 155.

<sup>334</sup> Rautio, 2006, 12.

-tyytymättömyyden kautta tunteisiin itseä kohtaan<sup>335</sup> ja etenkin nuoruudessa ulkonäkö ja käsitys itsestä kytkeytyvät vahvasti toisiinsa<sup>336</sup>. Suurin osa naisista ja miehistä on saanut nuoruudessaan jonkinlaista palautetta ulkonäöstään. Suomalaiset naiset saivat tutkimuksen mukaan eniten palautetta ulkonäöstään 20 vuoden iässä. Negatiivisen palautteen määrä oli suurimmillaan ala- ja yläkouluiässä, jonka jälkeen palautteen saaminen väheni merkittävästi. Palautteen määrä väheni tasaisesti iän myötä, ja kehosta aikuisena saatu palaute oli pääasiassa positiivista.<sup>337</sup> Turun yliopiston tutkimusta varten kirjoitetuista suomalaisten omaelämätarinoista nousi esiin vuosikymmenten takaisia tapahtumia, joissa ulkonäkö on ollut jollain tapaa merkityksellinen asia. Monet muistivat lapsuudesta ja nuoruudesta palautetta, jota oli saanut ystävältä, luokkatoverilta tai perheenjäseneltä. Osalle ulkonäön merkitys oli selvinnyt sivustaseuraajan näkökulmasta, jolloin heillä oli muistissa tarina koulun komeimmasta pojasta tai kauneimmasta tytöstä<sup>338</sup>. Vaikka muisti muodostaa perustan vahvimille pysyville käsityksille itsestä, se on varsin epäluotettava ja toisinaan jopa täysin väärässä. Tarkkojen faktojen sijaan muistiin tallentuvat kuitenkin kokemuksiin sisältyneet merkitykset, vaikutelmat ja tunteet.<sup>339</sup>

Minäkuva ja itsetunto kehittyvät lapsena peilisuhteessa vanhempiin, joilta saadun palautteen, 'peilin', avulla lapsi poimii positiiviset ja negatiiviset asiat itseensä. Nuorena itsessä havaitut asiat saattavat aiheuttaa huonommuudentunnetta, joka voi jäädä osaksi persoonallisuutta ja saada myöhemmin ansaittua suuremman merkityksen.<sup>340</sup> Vanhempien taholta tapahtuva kiusaaminen ennustaa tutkimusten mukaan negatiivisempaa kehonkuvaa etenkin tytöille. Perheen sisällä veljet toimivat ylivoimaisesti useimmiten kiusaajana, ja kolmasosalla tutkimukseen vastanneista siskot olivat kiusanneet toisiaan.<sup>341</sup> Amerikkalaisille yliopisto-opiskelijoille tehdyssä tutkimuksessa ilmeni, että kiusaaminen kohdistuu yleisimmin kasvonpiirteisiin, esimerkiksi nenään, silmiin ja päähän, ja toiseksi eniten painoon. Myös hiuksia, pituutta, vaateetusta ja ylä- ja alavartaloa kommentoitiin. Ylipainoiset joutuvat

---

<sup>335</sup> Kaiser, 1997, 97.

<sup>336</sup> Kukkonen ym., 2019, 93 (esim. Grogan, 2016; Räsänen & Wilska, 2007).

<sup>337</sup> Emt., 160–161 (Arkielämä ja ulkonäkö -kysely, 2016).

<sup>338</sup> Emt., 93–95.

<sup>339</sup> Schacter, 2001, 16, 18.

<sup>340</sup> Keltikangas-Järvinen, 2017, 185, 188.

<sup>341</sup> Menzel, 2012, 785.

kaiken ikäisinä enemmän kiusaamisen kohteeksi kuin normaalipainoiset. Aikuisilla painoon kohdistuva kiusaaminen vaikuttaa laihduttamisen, syömishäiriöiden ja masennuksen lisäksi myös alttiuteen hakeutua kauneuskirurgisiin operaatioihin. Ulkonäköön kohdistuva kiusaaminen on sosiokulttuurista vaikuttamista, joka aiheuttaa häpeän tunteen, ja sillä on todettu olevan yhteyttä muun muassa kehotytyymättömyyteen, heikkoon itsetuntoon, masennukseen ja syömishäiriöihin<sup>342</sup>.

Kehonkuvaan vaikuttaa positiivisesti se, miten ympärillä olevat ihmiset suhtautuvat kehoon. Woodwardin tutkimuksen aikuiset naiset kertoivat puolisolta ja ystävilta saatujen kehujen vaikuttavan käsitykseen omasta kehosta<sup>343</sup>. Kivimäen tutkimuksessa naiset kertoivat saavansa positiivista palautetta vaatteista ja vaatteiden luomasta vaikutelmasta<sup>344</sup>. Perheenjäseniltä saatu suora tai epäsuora palaute voi ilmetä kauneuteen ja rakkauteen liittyvinä viesteinä tai kohdistua kehon sijaan vaatetukseen tai ulkoasuun<sup>345</sup>.

Positiivista kehonkuvaa ei voi rakentaa pelkästään muilta saaduilla kehoon liittyvillä kohteliaisuuksilla.<sup>346</sup> Sekä harmittomilla lausahduksilla, kuten 'Näytätpä hyvältä! Oletko laihtunut?', että ilkeillä kommentteilla, 'Hei läski!', on vaikutusta kokonaiskuvaan kehosta<sup>347</sup>. Vaikka kauneudessa ei sinällään ole vikaa, kauneuskäsitys on ahdas ja kauneuskulttuuri patologinen. Tämän vuoksi kaikki ulkonäköön liittyvä kommentointi – niin positiivinen kuin negatiivinenkin – ylläpitää ja vahvistaa ulkonäkönormeja.<sup>348</sup> Kommentointi myös ohjaa huomion omaan ulkonäköön. Ulkonäköpaineita on mahdollista loiventaa opettelemalla katsomaan sekä itseään että muita lempeästi, uteliaasti ja ilman arvostelua.<sup>349</sup>

Verbaalisen kommentoinnin lisäksi palautetta saadaan myös toisten katseista. Katse ja katsominen ovat osa sosiaalista vuorovaikutusta, ja ne auttavat tunnistamaan oman paikan ympäristössä<sup>350</sup>. Naisen tuleminen näkyväksi ei tarkoita vain oikeaa vaatetusta, vaan myös oikeanlaista kehoa vaatteiden

---

<sup>342</sup> Emt., 783–789.

<sup>343</sup> Woodward, 2007, 155.

<sup>344</sup> Kivimäki, 2003, 263.

<sup>345</sup> Kivimäki, 2003, 261; Tylka & Wood-Barcalow, 2015, 126.

<sup>346</sup> Tylka & Wood-Barcalow, 2015, 126.

<sup>347</sup> Kukkonen ym., 2019, 168; Menzel, 2012, 789.

<sup>348</sup> Kukkonen ym., 2019, 168 (Bordo, 2003).

<sup>349</sup> Emt., 162, 166.

<sup>350</sup> Takala-Schreib, 2016, 130.

alla<sup>351</sup>. Oman kehon joutuminen katseen kohteeksi ei aina ole miellyttävää, samoin kuin ei omaa kehoa koskevan arvioinnin ja kommentoinnin vastaanottaminenkaan<sup>352</sup>. Omakuvasta ja ihannekuvasta riippuen katse joko liittyy muihin ympärillä oleviin ihmisiin tai erottelee heistä<sup>353</sup>. Toisten katset antavat palautetta siitä, olemmeko hyväksytyjä ja rakastettuja. Vain arvostavan katseen kautta ihmisestä muodostuu tasapainoinen yksilö.<sup>354</sup> Negatiivistakin katsetta loukkaavampaa on olla näkymätön tai muuttua vanhetessaan näkymättömäksi<sup>355</sup>. Katset vaikuttavat siihen, millaiseksi identiteetti ja omakuva muodostuu ja rakentuu<sup>356</sup>.

### Omakuva peilissä ja selfiessä

Vaatevalinnoissa ystävän mielipide voi vahvistaa, että asu sopii sosiaaliseen tilanteeseen ja antaa parhaan kuvan itsestä. Ystävä edustaa tällöin 'toisen katsetta'.<sup>357</sup> Myös peili paljastaa onko vaatetus 'minua', kun peilikuvaa vertaa mielessä olevaan ihanteeseen, jota vaatetuksen avulla tavoitellaan<sup>358</sup>. Peilikuvassa on vaatteiden lisäksi 'nähtävissä' omat aiemmat menestystarinat, itsestä otetut hyvät valokuvat, muiden ihailevat katset ja kommentit sekä laajemmat yhteiskunnan mediakuvaston ja kulttuurin kehoihanteiden vaikutteet<sup>359</sup>. Vaikka ulkoinen olemus ei olisikaan koko ajan mielessä, kuvatuksi tuleminen, peilikuvan näkeminen tai ulkopuolisen arvion kuuleminen kiinnittää huomion omaan kehoon. Myös vaateostoksilla huomio kiinnittyy kehoon.<sup>360</sup> Tuolloin rutinoitunutkin suhde omaan kehoon voi horjua tai joutua kyseenalaiseksi ja epävarmuus hiipiä esiin. Osalle naisia oman kehon näkeminen puutteellisena on useammin toistuva tapahtuma kuin toisille.<sup>361</sup> Eräissä 1980-luvun tutkimuksissa ilmeni, että ylipainoiset eivät pidä vaateostosten tekemisestä, sillä peilin kautta joutuu kohtaamaan ylipainonsa ja katsomaan omaa kehoa myös selkäpuolelta<sup>362</sup>. Peili näyttää naiselle myös

---

<sup>351</sup> Woodward, 2007, 17 (Berger, 1972).

<sup>352</sup> Julkunen, 2004, 30 (Gardner, 1995).

<sup>353</sup> Takala-Schreib, 2016, 131.

<sup>354</sup> Emt., 68 (Verhaeghe, 2014).

<sup>355</sup> Julkunen, 2004, 29.

<sup>356</sup> Takala-Schreib, 2016, 176.

<sup>357</sup> Emt., 130 (Seppänen, 2001, 120–122, 220).

<sup>358</sup> Woodward, 2007, 15.

<sup>359</sup> Emt., 100.

<sup>360</sup> Kaiser, 1997, 166.

<sup>361</sup> Woodward, 2007, 156.

<sup>362</sup> Kaiser, 1997, 101 (Millman, 1980).

ikäntymisen merkit. Mies puolestaan huomaa iän karttumisen ruumiin voimien vähenemisenä.<sup>363</sup>

Minän ja peilikuvan suhteen sanotaan olevan ihmisen elämän tärkein suhde. Kyseessä ei ole vain turhamaisuus ja narsismi, vaan peilisuhteen kautta yksilö vahvistaa itseään ja määrittelee itsensä yhä uudelleen.<sup>364</sup> Suomalaiset yli 35-vuotiaat naiset viettävät oman arvionsa mukaan fyysisen peilin edessä päivittäin 15–20 minuuttia, kolmekymppiset puoli tuntia ja teinitytöt kolme varttia. Vaikka tarkkoja minuuttimääriä on saatettu muotoilla sosiaalisesti hyväksyttävämmäksi, kysely todentaa sen, että peilin edessä vietetty aika lyhenee iän myötä.<sup>365</sup> Peilikuva antaa siis käsityksen itsestä, mutta se ei koskaan vastaa sitä kuvaa, jonka toiset näkevät. Muiden käsitys ilmenee sosiaalisen palautteen kautta. Ihmiset myös kuvittelevat toisten antamia mielipiteitä ulkonäköään kohtaan, jolloin omat tuntemukset voivat vaihdella ylpeydestä häpeään. Peilikuva on yksi ulottuvuus siihen, miten ulkomuoto ja -näkö liittyvät minuuteen<sup>366</sup>.

Länsimaisessa kuvallistuneessa kulttuurissa kuvia tuotetaan enemmän ja monimuotoisemmin kuin koskaan ennen<sup>367</sup>. 2000-luvun uutena 'peilikuvana' toimii selfie. Asenteet kuvia ja kuvallista tietoa kohtaan ovat muuttuneet hyvin lyhyessä ajassa. Oman kuvan julkaiseminen oli monen mielestä noloa ja outoa vielä vuosituhannen vaihteessa.<sup>368</sup> Kauneutta ja viehättävyyttä määritellään sen kautta, että näyttää hyvältä valokuvassa. Valokuvat eivät kuitenkaan anna vilpittöntyä ja rehellistä käsitystä kohteesta.<sup>369</sup> Kuvia työkseen analysoivat asiantuntijat ovat myös vakuuttuneita siitä, että kuviin sitoutuu 'luonnollisen näkemisen' lisäksi arvoja, esimerkiksi kauneusihanteita. Kuvien syvempi ymmärtäminen edellyttää sen vuoksi kriittistä kuvanlukutaitoa.<sup>370</sup>

Sosiaalinen media ja jatkuva kännykkäkuvien ottaminen mahdollistaa kuvatuksi tulemisen missä ja milloin tahansa<sup>371</sup>. Useimmat kiusaantuvat joutuessaan muiden kuvaamaksi. Tämän arvellaan johtuvan pelosta, että

---

<sup>363</sup> Julkunen, 2004, 29; Nettleton & Watson, 1998, 2.

<sup>364</sup> Kivimäki, 2003, 254 (Polhemus, 1988).

<sup>365</sup> Kukkonen ym., 2019, 134 (Arkielämä ja ulkonäkö -kysely, 2016).

<sup>366</sup> Kaiser, 1997, 164-166.

<sup>367</sup> Seppä, 2012, 11 (Kress, 2003, 9; Kress & Leeuwen, 2004; Mirzoeff, 2002, 1).

<sup>368</sup> Emt., 11.

<sup>369</sup> Sontag, 1984, 83–84.

<sup>370</sup> Seppä, 2012, 17.

<sup>371</sup> Kukkonen ym., 2019, 198.

kamera paljastaa heissä jotain epähyväksyttävää eivätkä ihmiset saa itsestään ihannettaan vastaavaa kuvaa.<sup>372</sup> Muiden ottamissa kuvissa kuvaustilanteen säätely ei ole mahdollista, mutta selfeitä ottaessa kuvaajalla on kaikki valta päättää milloin, missä ja miten itsestä otettu kuva muodostuu. Miellyttävä kuvaushetki, vartalon asento peilin tai kameran edessä ja hyvä kuvakulma vaikuttavat kuvan onnistumiseen sen lisäksi, että kuvat mahdollistavat oman kehon ulkoisen tarkkailun.<sup>373</sup>

Selfieiden ottaminen on vanhempien naisten keskuudessa harvinaisempaa, mutta nuoret sen sijaan esittävät visuaalisesti parhaita puoliaan sosiaalisessa mediassa. Perinteisen median rooli ulkonäköpaineiden muodostumisessa on tunnistettu, mutta sosiaalisen median osuutta on tutkittu vasta vähän.<sup>374</sup> Selfieiden ottamisen varoitellaan lisäävän riskiä narsismiin ja lisääntyneeseen kehotyytymättömyyteen<sup>375</sup>. Toisaalta tutkimukset aikuisten sosiaalisen median käytöstä eivät löydä viitteitä sen vaikutuksesta aikuisten henkilökohtaiseen tai sosiaaliseen hyvinvointiin. Tulos on linjassa aiempien tutkimusten kanssa, jotka esittävät sosiaalisen median vaikutuksen hyvinvointiin olevan aikuisilla arveltua pienempi. Masennuksen oireiden havaittiin kuitenkin olevan hieman yleisempiä yli 35-vuotiaiden ja sitä vanhempien käyttäjien ryhmässä.<sup>376</sup> Toisessa aikuisille naisille suunnatussa tutkimuksessa havaittiin, että naisten kehonkuvassa tapahtui muutos huonompaan, kun heidät altistettiin hoikkuusihanteen mukaiselle kuvastolle.<sup>377</sup> Kehopositiivisten selfieiden puolustajat muistuttavat kuvien ottamisen aktivoivan katsomisen lisäksi myös muita kehon aisteja, mikä voi parhaimmillaan osoittaa kuvaajalle, kuinka elävä ja toimiva kokonaisuus keho on.<sup>378</sup> Toisaalta lihavuuden stigmasta johtuvan häpäisyn ja yksilön leimaamisen vuoksi kehon samanaikainen kokeminen ja näkeminen saattaa olla myös ahdistavaa ja stressaavaa eikä aina terapeutista.<sup>379</sup> Tavallisten naisten kuvien katselu parantaa kehonkuvaa etenkin heitä, joilla on alhainen itsetunto. Löydös vahvistaa kehopositiivisuusliikkeen selfie kuvien merkitystä<sup>380</sup>.

---

<sup>372</sup> Sontag, 1984, 84.

<sup>373</sup> Kukkonen ym., 2019, 189.

<sup>374</sup> Emt., 61, 64.

<sup>375</sup> Emt., 185 (Coleman, 2013).

<sup>376</sup> Lohmann & Zagheni, 2020, 28–29.

<sup>377</sup> Price ym., 2023, 443 (Samuels ym., 2019).

<sup>378</sup> Kukkonen ym., 2019, 185 (Coleman, 2013).

<sup>379</sup> Emt., 190.

<sup>380</sup> Price ym., 2023, 444.

Sosiaalisen median alustat ovat lisänneet sosiaalista vertailua<sup>381</sup> ja johtaneet niin kutsutun 'selfieitsetunnon' (*selfie-esteem*) kehittymiseen<sup>382</sup>. Se paradoksaalisesti yhdistää yksilötason voimaannuttavana koetun toiminnan, kuten oman kehon julkisen esittämisen, vallalla olevan yhteiskunnallisen ulkonäkönormiston vahvistamiseen<sup>383</sup>. Kuvista saatava palaute yhtäältä pönkittää perinteistä asetelmaa, jossa nainen on katseen alaisena, ja toisaalta tarjoaa mahdollisuuden voimaantumiseen erilaisten kehojen esille tuomisen kautta.<sup>384</sup> Oman kehon tarkkailu vähenee, kun iän myötä huomion kohteena oleminen vähenee. Vanhetessa naisen identiteetti vahvistuu ja ulkonäön merkitys heikkenee.<sup>385</sup> Sosiaalinen media on kuitenkin tuonut ulkonäkötyöhön lisää paineita oikeanlaisen visuaalisen some-esiintymisen muodossa sekä lisännyt ulkonäön tarkkailua.<sup>386</sup> Yhteiskunnan normien sisäistämisestä kertoo se, että nuorten lisäksi myös ikääntyneet naiset ihailevat hoikkuutta ja haikailevat nuoruuden kauneutensa perään.<sup>387</sup>

### 3.5 Fyysinen keho osana kehonkuvaa

Kuten aiemmista luvuista käy ilmi, psykologisilla ja sosiaalisilla asioilla on suuri merkitys kehonkuvan muodostumisessa. Fyysinen keho on geeniperimän tuloksena syntynyt biologinen organismi, joka koostuu fysiologisista toiminnoista sekä anatomisista rakenteista ja ominaisuuksista<sup>388</sup>. Ulkonäköön vaikuttavat tekijät, kuten pituus, ihonväri ja hiusten paksuus ovat tekijöitä, jotka tulevat annettuina. Myös alttius lihavuudelle ja syömishäiriöille tulee tutkimusten mukaan geenien mukana.<sup>389</sup> Vaikka keho liittyy kaikkeen ihmisen toimintaan, yksilöt eroavat toisistaan siinä, kuinka paljon he kiinnittävät huomiota omaan kehoonsa.<sup>390</sup>

---

<sup>381</sup> Kukkonen ym., 2019, 64 (Leahey ym., 2007).

<sup>382</sup> Emt., 64 (ks. Gill & Elias, 2014).

<sup>383</sup> Emt., 64 (Barnard, 2016).

<sup>384</sup> Emt., 64.

<sup>385</sup> Grogan, 2012, 204 (Tiggemann, 2004).

<sup>386</sup> Kukkonen ym., 2019, 124.

<sup>387</sup> Cunningham-Burley & Backett-Milburn, 1998, 152; emt., 100 (Clarke, 2002).

<sup>388</sup> Nettleton & Watson, 1998, 2; Meskanen & Strengell, 2019, 18.

<sup>389</sup> Kukkonen ym., 2019, 25 (Uusitupa, 2012; Trace ym., 2013).

<sup>390</sup> Nettleton & Watson, 1998, 1-2.

## Kehon osat osana kehonkuvaa

Ihmisten arvioidessa kehoaan huomio kiinnittyy usein johonkin tiettyyn kehonosaan. Suurin osa naisista osaa nimetä kehostaan tietyn 'ongelma-alueen', joka aiheuttaa haasteita uusissa vaatteissa sovitettaessa.<sup>391</sup> 'Vartalovirheet' ja 'ongelmavartalo' muodostuivat käsitteiksi 1930-luvulla korsetin käytöstä luopumisen jälkeen<sup>392</sup>. Vaikka kehoa voi muokata laihduttamalla, urheilemalla tai vaatehoidon avulla,<sup>393</sup> psykologit muistuttavat, että 'täydelliset kehot' ovat geeniperimän tulosta eikä enemmistö voi saada sellaista edes laihduttamalla tai kehoa muokkaamalla.<sup>394</sup> Painon ja vyötärön ympäryksen merkitystä naisen kehoon on tarkasteltu aiemmassa luvussa 3.3 hoikkusuhteen ja lihavuuden stigman näkökulmasta. Painon ohella naiset löytävät kehollisia ongelmakohtia myös kasvopiirteistä, ihosta, mustelmista, arvista, pituudesta ja takapuolen paksuudesta<sup>395</sup>. Monille aiheuttaa haasteita myös keski- ja alavartalon koko sekä rintojen koko ja muoto<sup>396</sup>. Suurimmalla osalla ihmisiä on melko symmetrinen keho. Kehon symmetrian merkitystä kehonkuvaan ei kuitenkaan ole tutkittu, vaan symmetrian tutkimus on toistaiseksi keskittynyt kasvoihin<sup>397</sup>.

Naisten suhtautumista rintoihin on sen sijaan tutkittu pitkään, ja suurimmalle osalle naisia rinnat ovat kaikkea muuta kuin neutraali asia. Puolet naisista toivoo itselleen isompia rintoja.<sup>398</sup> Suuret rinnat puolestaan koetaan epämiellyttävänä, ja ne johtavat usein myös ei-toivottuun seksuaaliseen esineellistämiseen.<sup>399</sup> Tyytymättömyys rintojen kokoa kohtaan kumpuaa useimmiten todellisten rintojen erosta ihannerintoihin.<sup>400</sup> Yhtenä syynä tyytymättömyyteen pidetään huomion siirtymistä rintojen toiminnallisuudesta puhtaasti esteettisiin asioihin.<sup>401</sup> Äitiys ja rintaruokinta palauttavat kuitenkin

---

<sup>391</sup> Woodward, 2007, 86.

<sup>392</sup> Salo-Mattila, 2009, 162 (Fields 1999).

<sup>393</sup> Kaiser, 1997, 97; Nettleton & Watson, 1998, 18.

<sup>394</sup> Roach ym., 1995, 55.

<sup>395</sup> Kukkonen ym. 2019, 159 (Arkielämä ja ulkonäkö -kysely, 2016).

<sup>396</sup> Einon, 2012, 291.

<sup>397</sup> Tovée, 2012, 28.

<sup>398</sup> Einon, 2012, 291; Swami ym., 2020, 20.

<sup>399</sup> Einon, 2012, 291.

<sup>400</sup> Swami ym., 2020, 201 (Forbes & Frederick, 2008; Forbes ym., 2006; Jacobi & Cash, 1994; Jourard & Secord, 1955; Tantleff-Dunn, 2002; Tantleff-Dunn & Thompson, 2000).

<sup>401</sup> Emt., 202 (Miller, 2006).

huomion rintojen toiminnallisuuteen.<sup>402</sup> Myöskään vanhempien naisten rintoihin ei kohdistu enää samanlaista huomiota kuin nuoremmilla, mikä vähentää tyytymättömyyttä.<sup>403</sup> Tyytymättömyys on myös suorassa yhteydessä henkilön painoon ja yleiseen tyytymättömyyteen ulkonäköä kohtaan. Tutkimuksissa on huomattu, että säännöllisesti omat rintansa tutkivat naiset ovat tyytyväisempiä omien rintojensa kokoon. Rintojen omatoiminen tutkiminen auttaa myös rintasyövän varhaisessa havaitsemisessa.<sup>404</sup>

Rintasyöpään sairastuu elämänsä aikana joka seitsemäs suomalainen nainen, ja sairastumisen riski kasvaa iän myötä<sup>405</sup>. Rintasyövän vaikutuksia tutkineen Kaija Leinon mukaan rintasyövän myötä muutokset kehossa vaikuttavat niin minuuteen, naisellisuuteen ja seksuaalisuuteen kuin viehättävyyden kokemukseenkin. Rinnan menettämistä merkittävämmäksi tekijäksi tunnustetaan kuitenkin hiusten lähtö, sillä kalju paljastaa sairauden myös ulkopuolisille.<sup>406</sup> Rinnan korjausleikkauksiin hakeutuvat etenkin nuoret naiset, sillä vanhemmat naiset kantavat huolta uuden toimenpiteen riskeistä<sup>407</sup> eivätkä he koe rintojen korostamista enää merkityksellisenä<sup>408</sup>. Leinon mukaan osa naisista oppii pitämään rintakuoppaa osana omaa itseään, ja he käyttävät usein väljiä yläosia. Pienirintaiset ovat saattaneet käyttää jo aiemmin kohottavia liivejä ja geelipusseja, jolloin rinnan poiston aiheuttama muutos ei ole niin suuri kuin suuririntaisille. Proteeseista huolimatta sopivan ja istuvan vaatetuksen löytäminen on kuitenkin monille vaikeaa. Vaatetuksen lisäksi uudenlaista persoonallisuutta rakennetaan kenkien ja korujen avulla sekä värjäämällä uudelleen kasvaneita hiuksia ja kulmakarvoja.<sup>409</sup>

### Terveys ja toiminnallinen keho

Kehon fyysiset toiminnot ovat parhaimmillaan 25-vuotiaana<sup>410</sup>. Sen jälkeen ne alkavat vähitellen heiketä, ja 40-vuotiaana toiminnallisuus on heikentynyt noin 20 prosenttia lähtötasosta.<sup>411</sup> Pituus vähenee selkänikamien

---

<sup>402</sup> Swami ym., 2020, 212.

<sup>403</sup> Emt., 212 (Tiggemann & Lynch, 2001).

<sup>404</sup> Emt., 212.

<sup>405</sup> Syöpäjärjestöt, 2024.

<sup>406</sup> Leino, 2011, 31, 201.

<sup>407</sup> Emt., 30 (Parker ym., 2008; Moreira & Canavarro, 2010).

<sup>408</sup> Emt., 214 (ks. Baker ym., 2002).

<sup>409</sup> Emt., 32, 175–176, 214.

<sup>410</sup> Pulkkinen, 2023, 258 (Aiken, 1998); Vuorinen, 2004, 280.

<sup>411</sup> Pulkkinen, 2023, 258 (Aiken, 1998).

kasaanpainumisen seurauksena sentin kymmenessä vuodessa 40 ikävuoden jälkeen<sup>412</sup>. Myös aistit, kuten näkö ja kuulo, heikentyvät iän mukana, vaikka kognitiivinen suorituskyky pysyy ennallaan<sup>413</sup>. Ruuansulatus ja nukkuminen vaikeutuvat, eikä kehonkieli välity samaan tapaan kuin nuorempaan<sup>414</sup>. Tuki- ja liikuntaelinten ongelmat sekä allergiat ovat varhaiskeski-ikäisten tyypillisimpiä vaivoja. Painonnousun myötä sydän- ja verisuonisairaudet alkavat yleistyä 42–50-vuotiailla.<sup>415</sup> Painonnousu ja vyötärönmitan kasvaminen liittyvät useimmilla naisilla vaihdevuosiin, jotka ovat yleisimmin 45–55-vuotiaana. Monet naiset kokevat vaihdevuodet kuitenkin vapauttavana kokemuksena<sup>416</sup> siitäkin huolimatta, että oma keho etäänny länsimaisesta hoikkaa vyötäröä ihannoivasta vartalosta<sup>417</sup>. Ihmiset ovat 50-vuotiaana pääosin tyytyväisiä elämäänsä ja kokevat elämän tarkoituksellisenä. Toimintakyky on vielä hyvä, eikä psykologinen hyvinvointi ole heikentynyt aiempaan verrattuna.<sup>418</sup>

Huomio kiinnittyy kehoon siinä vaiheessa, kun jokin siinä muuttuu tai ei toimi enää.<sup>419</sup> Moni ei tunnista itseään vanhenevasta kehostaan, koska mieli tuntee itsensä vielä nuoreksi<sup>420</sup>. Muutosten havainnointi vahvistaa kuitenkin positiivista minäkuvaa ja sen kautta myös minuutta<sup>421</sup>. Kehon toimivuuden arvostaminen alkaa usein raskauden ja synnytyksen myötä<sup>422</sup>, ja viimeistään naisen vanhetessa huomio siirtyy ulkonäöstä kehon toimintoihin<sup>423</sup>. Kotimaisen tutkimuksen vanhenevat naiset kokivat merkitykselliseksi sen hetkisen elämäntilanteen ruumiinkunnosta ja kauneudesta nauttimisen.<sup>424</sup> Skotlantilaisille aikuisille toteutetussa tutkimuksessa kehossa tapahtuvat muutokset muodostivat kolme kategoriaa: energia- ja voimamuutokset, ulkonäkömuutokset sekä kivun ja kolotuksen ilmenemisen.<sup>425</sup> Tutkimukseen

---

<sup>412</sup> Tovée, 2012, 27.

<sup>413</sup> Pulkkinen, 2023, 258 (Tirkkonen ym., 2022).

<sup>414</sup> Alleva ym., 2019, 71.

<sup>415</sup> Pulkkinen, 2023, 304.

<sup>416</sup> Grogan, 2012, 203; emt., 257.

<sup>417</sup> Einon, 2012, 291; Grogan, 2012, 203; Kiviruusu ym., 2016, 360 (Tiggemann & Stevens, 1999).

<sup>418</sup> Pulkkinen, 2023, 257.

<sup>419</sup> Cunningham-Burley & Backett-Milburn, 1998, 150; Nettleton & Watson, 1998, 1.

<sup>420</sup> Cunningham-Burley & Backett-Milburn, 1998, 154 (vrt. sosiologit Giddens, Goffman, Laing, Foucault & Martin).

<sup>421</sup> Alleva ym., 2019, 79.

<sup>422</sup> Tylka & Wood-Barcalow, 2015, 127.

<sup>423</sup> Grogan, 2012, 205; Kaiser, 1997, 131; emt., 127.

<sup>424</sup> Kosonen, 2004, 75.

<sup>425</sup> Cunningham-Burley & Backett-Milburn, 1998, 150.

osallistuneet vertasivat oman kehonsa toimintoja muiden ikäistensä kehoihin sekä omiin vanhempiinsa. Syitä kehon muutoksille haettiin muun muassa ruumiinrakenteesta.<sup>426</sup> Huomionarvoista on, että vaikka kehon arvostus lisääntyy iän myötä, kehotytyttömyys säilyy sen rinnalla.<sup>427</sup> Naisten on siis mahdollista tuntea iän karttuessa samanaikaisesti sekä arvostusta että tyytymättömyyttä omaa kehoaan kohtaan.<sup>428</sup>

Liikunnan vaikutusta kehonkuvaan selvitetään edelleen, sillä tutkijat eivät ole yksimielisiä siitä, vaikuttaako liikunta kehotytyttömyyteen positiivisesti vai negatiivisesti<sup>429</sup>. Fyysisen aktiivisuuden on osoitettu olevan tiiviissä suhteessa parantuneeseen itsetuntoon ja kehonkuvaan kaikenikäisillä naisilla<sup>430</sup>. Positiivinen kehonkuva taas kannustaa harjoitteluun<sup>431</sup>, ja onkin todettu, että säännöllisesti kolme kertaa viikossa liikkuvilla naisilla on muita positiivisempi kehonkuva<sup>432</sup>. Vastakkainen kriittinen näkemys yhdistää liikunnan heikompaan kehonkuvaan, jolloin liikunnalla tähdätään painon pudotukseen ja kiinteytymiseen<sup>433</sup>. Naisten nimeämät pääsyyt liikunnan harrastamiseen ovat painonhallinta ja kunnon sekä terveyden ylläpitäminen.<sup>434</sup> Osa naisista pitää painoaan kurissa hyötyliikunnan ja kohtuullisen syömisen avulla. Osalle paino taas on asia, joka hallitsee kaikkia ajatuksia. Hekin pyrkivät muuttamaan suhdetta kehoonsa kohtuullisen syömisen ja urheilun avulla.<sup>435</sup>

On myös arveltu, että kehoonsa tyytymättömät ihmiset välttävät liikuntaa urheiluvaatetuksen ja liikuntapaikkojen vuoksi. Urheiluvaatetus nimittäin paljastaa kehon sopimattomuuden hoikkuutta ja urheilullisuutta ihannoivassa kulttuurisessa ympäristössä.<sup>436</sup> Peilit kuntosaleilla ja tanssin harjoitussaleissa ovat omiaan lisäämään kehovertailua ja painoon liittyviä ulkonäköhuolia<sup>437</sup>. Keho on keskeisessä asemassa myös fitness-kulttuurissa, jossa tavoitellaan

---

<sup>426</sup> Cunningham-Burley & Backett-Milburn, 1998, 148.

<sup>427</sup> Grogan, 2012, 205; Kaiser, 1997, 131; Tylka & Wood-Barcalow, 2015, 127.

<sup>428</sup> Tylka & Wood-Barcalow, 2015, 121.

<sup>429</sup> Fountoulakis & Grogan, 2014, 20.

<sup>430</sup> Emt., 19 (Burgess ym., 2006; Duncan ym., 2004; Gehrman ym., 2006; Hausenblas & Fallon, 2006); O'Dea, 2012, 144.

<sup>431</sup> Fountoulakis & Grogan, 2014, 19 (Pridgeon & Grogan, 2012).

<sup>432</sup> Emt., 19 (Hausenblas & Fallon, 2006).

<sup>433</sup> Emt., 20 (Tiggemann & Williamson, 2000; Brudzynki & Ebben, 2010).

<sup>434</sup> Emt., 28 (Grogan, 2008; Kilpatrick ym., 2005; Tiggemann & Williamson, 2000).

<sup>435</sup> Kukkonen ym., 2019, 113 (Arkielämä ja ulkonäkö -kysely, 2016).

<sup>436</sup> Fountoulakis & Grogan, 2014, 28 (Grogan, 2008).

<sup>437</sup> Norrlin & Kenttä, 2021, 184.

normatiivisesti hyväksytyä nuorta, tervettä ja suorituskykyistä ruumista<sup>438</sup>. Tanssia on käytetty apukeinona sekä lievien psyykkisten sairauksien hoidossa että terveiden nuorten naisten ja miesten kehonkuvan kohentamisessa. Liikunnan ja parantuneen kehonhallinnan avulla on helpompi hyväksyä, miltä oma keho näyttää.<sup>439</sup>

### Vääristynyt kehonkuva ja kehon rajat

Monilla eri kokoisilla ja muotoisilla ihmisillä on vääristynyt kuva omasta kehosta, sillä he arvioivat oman kokonsa ja painonsa väärin. Yleisintä kehon koon liioittelu on ylipainoisilla, raskaana olevilla sekä syömishäiriöistä kärsivillä.<sup>440</sup> Myös normaalikokoiset naiset liioittelevat sekä kokoaan että painoaan. 1970- ja 80-luvuilla toteutetuissa tutkimuksissa naiset arvioivat poskensa, vyötärönsä, reitensä ja lantionsa todellista suuremmiksi.<sup>441</sup> Tuoreemmassa tutkimuksessa ilmeni, että ihmiset aliarvioivat kehonosien koon ja yliarvioivat kehon osien pituuden. Tulokset vahvistavat käsitystä, ettei terveillä aikuisilla ole kovin tarkkaa eikä varmaa kuvaa kehostaan.<sup>442</sup> Erilaiset kehon pinnassa olevat symbolit ja merkit kuten tatuoinnit, lävistykset, hiusmuoti tai kauneuskirurgiset toimenpiteet, voivat auttaa määrittämään kehon rajoja samoin kuin pitkäkestoinen liikuntaharrastus silloin, kun pääpaino on lihasten kehittämisessä. Myös kehonmyötäinen vaatetus täsmentää kehon rajoja.<sup>443</sup>

Virheellinen kehonkuva voi olla seurausta kulttuurisista vaikutteista tai hahmottamiseen liittyvistä vaikeuksista. Esiin on nostettu myös tunneperäiset ja kognitiiviset tekijät, kuten toive olla hoikempi.<sup>444</sup> Kehonkuva saattaa vääristyä myös siinä vaiheessa, kun kehon koko muuttuu tai kehoon kiinnitetään erityistä huomiota syystä tai toisesta. Esimerkiksi painoan merkittävästi pudottanut henkilö saattaa myöhemminkin pitää itseään isokokoisena.<sup>445</sup> Kehon rajaksi (*body boundary*) kutsutaan alitajuista, teoreettista rakennetta, joka erottaa henkilön kehon ympäröivästä tilasta.

---

<sup>438</sup> Kukkonen ym., 2019, 93.

<sup>439</sup> Grogan ym., 2014, 271 (Campbell & Hausenblas, 2009).

<sup>440</sup> Kaiser, 1997, 102 (Gleghorn ym., 1987).

<sup>441</sup> Emt., 103 (Thompson, 1986; Gray, 1977).

<sup>442</sup> Sadibolova ym., 2019, 84.

<sup>443</sup> Kaiser, 1997, 107 (Fisher, 1986).

<sup>444</sup> Emt., 105.

<sup>445</sup> Emt., 101 (Chapkis, 1986, 159).

Käsite yhdistää kehon koosta tehdyn arvion kehonkuvan sosiaalipsykologiseen ulottuvuuteen.<sup>446</sup> Vaatteiden materiaali ja tyylien vaihtelu vaikuttavat kokemukseen kehon rajoista. Henkilöt, joilla ei ole tarkkaan määrittämiä kehon rajoja, kokeilevat mielellään erilaisia vaateyhdistelmiä saaden siitä varmuuden tunnetta. Muodin edelläkävijät kuuluvat usein tähän ryhmään.<sup>447</sup>

### 3.6 Kehon määrittäminen vaatetuksen avulla

Pukeutumisen taustalla vaikuttaa kompleksinen fyysisten ja mentaalisten asioiden verkosto, joka parhaiten toteutuessaan tuo käyttäjälleen varmuutta ja mukavuutta<sup>448</sup>. Keskivertoinen tuntee yleensä olonsa vaivaantuneeksi ollessaan ilman vaatteita muualla kuin yksityisissä paikoissa<sup>449</sup>. Vaate yhdistää biologisen ruumiin ja sosiaalisen olemisen<sup>450</sup> sekä konkretisoi kehon rajat toisin kuin alaston keho. Kokemus omasta kehosta on hyvin erilainen riippuen siitä, onko vaate tiukka, istuva vai väljä.<sup>451</sup> Vaate joko korostaa, peittää tai laajentaa kehon ominaisuuksia<sup>452</sup>, ja kehon liike tuo puolestaan vaatteeseen eloa<sup>453</sup>.

Vaatetukseen kohdistetaan sekä tiedostettuja että tiedostamattomia tarpeita, ja ongelmia ilmenee, kun vaatetus ei syystä tai toisesta vastaa niitä. Syitä etsitään usein käyttäjän ominaisuuksista, vaikka syy on siinä, etteivät tuotteen ominaisuudet kohtaa käyttäjän tarpeita.<sup>454</sup> TIE-malli (engl. *FEA, functional-expressive-aesthetic*) yhdistää vaatetuksen ominaispiirteiksi toimivuuden, ilmaisullisuuden ja esteettisyyden.<sup>455</sup> Esteettisesti miellyttävä vaatetus lisää viihtyvyyttä, kun taas huonosti toimiva vaate vaikeuttaa vuorovaikutusta vääristäen muiden näkemystä käyttäjän identiteetistä.<sup>456</sup> Minuuden ja vaatetuksen suhdetta on käsitelty tarkemmin luvussa 3.1.

---

<sup>446</sup> Kaiser, 1997, 106.

<sup>447</sup> Emt., 107 (Kernaleguen & Compton, 1968; Fisher, 1986).

<sup>448</sup> Laitala ym., 2011, 20 (Alexander ym., 2005, 52; Klepp, 2008, 13); Raunio, 2003, 63.

<sup>449</sup> Raunio, 2000, 53.

<sup>450</sup> Koskennurmi-Sivonen, 2003, 131 (Wilson, 1985).

<sup>451</sup> Raunio, 2003, 53.

<sup>452</sup> Vänskä ym., 2022, 43 (Entwistle, 2002, 133).

<sup>453</sup> Emt., 43 (ks. myös Smelik, 2018).

<sup>454</sup> Suomen kuntaliitto ym., 1999, 10.

<sup>455</sup> Uotila, 2003, 26 (Lamb & Kallal, 1992).

<sup>456</sup> Suomen kuntaliitto ym., 1999, 11.

## Kokomerkinnot

Osa naisista määrittää omaa painoaan ja kehon mittojaan vaatetuksen avulla<sup>457</sup>. Kuminauhavyötäröiset vaatteet soveltuvat siihen huonosti, sillä ne eivät kerro, onko keho kontrollissa. Kiristyneistä vaatteista nimittäin näkee, että on aika laihduttaa<sup>458</sup>. Osa naisista säästää vanhoja vaatteitaan laihtumisen toivossa<sup>459</sup> tai jättää uudet vaatehankinnat tekemättä, jos vaatteen kokonumero on kasvanut aiemmasta<sup>460</sup>.

Pohjoismaisista naisista vain 37 prosenttia kertoo löytävänsä helposti itselleen sopivia ja omantyyliisiä vaatteita. Henkilön pituudesta riippumatta yli 80 prosentilla isommista naisista on vaikeuksia löytää omaan tyyliin, kokoon ja kehon muotoihin sopivia vaatteita. Helpointa sopivien vaatteiden löytäminen on normaalia hoikemmille naisille.<sup>461</sup> Vaatevalmistajien sijaan monet kuluttajat syyttävät itseään siitä, että vaatteet eivät sovi heidän vartalolleen. Etenkin ylipainoiset naiset ovat tyytymättömiä kokojärjestelmää ja suppeaa vaatteiden valikoimaa kohtaan.<sup>462</sup> Myös vanhemmilla naisilla on vaikeuksia löytää oikean tyyliisiä ja kokoisia vaatteita. Paradoksaalisesti juuri heille, jotka tarvitsisivat hyvin istuvaa vaatetusta saadakseen kehonsa sosiaalisesti hyväksytyiksi, löytyy vähiten valinnanmahdollisuuksia tai huonoimmassa tapauksessa yhtään mitään, joka sopisi ylle<sup>463</sup>. Ongelmat vaatteiden saatavuudessa viestittävät kehon olevan sopimattoman kokoinen ja lisäävät kehotyytymättömyyttä<sup>464</sup>. Vartaloskannauksen avulla tehdyssä tutkimuksessa osoitettiin, että kehotyytyväisyys on painoindexin lisäksi yhteydessä siihen, miten hyvin oman kehon koko ja muoto vastaavat vaatealiikkeiden kokoja.<sup>465</sup>

Vaateteollisuuden haasteena on pitää vaatetuotanto kannattavana ja samaan aikaan saada valmisko'oissa valmistetut vaatteet sopimaan mahdollisimman monenlaisille kehoille ja kuluttajille. Laajan kokovalikoiman ylläpitäminen on

---

<sup>457</sup> Borregaard, 2010, 127; Laitala ym., 2011, 33 (Colls, 2004, 588; Colls, 2006, 536).

<sup>458</sup> Borregaard, 2010, 127-128.

<sup>459</sup> Laitala ym., 2011, 34 (Colls, 2004, 588; Colls, 2006, 536).

<sup>460</sup> Borregaard, 2010, 127.

<sup>461</sup> Laitala ym., 2011, 29, 31, 35.

<sup>462</sup> Grogan ym., 2021, 259 (Link & Phelan, 2001; Lewis ym., 2011); Laitala ym., 2011, 19.

<sup>463</sup> Laitala ym., 2011, 29, 37.

<sup>464</sup> Grogan ym., 2021, 259 (Grogan ym. 2013); Otieno ym., 2005, 207.

<sup>465</sup> Grogan ym., 2021, 260.

kallista, ja sen vuoksi yritykset joutuvat rajaamaan kohderyhmänsä.<sup>466</sup> Erikoisemmat muodot ja koot tuovat haasteita vaatteiden istuvuuteen, minkä vuoksi niiden massatuotantoa ei pidetä kannattavana. Suurten, pienten ja muiden erityisvaatteiden eriyttäminen omiksi merkeikseen ja liikkeikseen lisää erilaisuuden stigmaa.<sup>467</sup>

Muotiteollisuuden suhde kehon kokoon on ristiriitainen. Yhdysvalloissa jo vuosituhatien vaihteessa joka toinen nainen käytti suurempaa kokoa kuin 42. Naisten muuttuneen koon seurauksena myös muotisuunnittelijat ovat alkaneet huomioimaan isommat kehot.<sup>468</sup> Naiset saattavat silti joutua ostamaan liian pieniä kokoja, jos isompia kokoja ei ole saatavilla. Pienet koot viehättävät naisia myös psykologisista syistä.<sup>469</sup> Sen pohjalta on syntynyt ilmiö nimeltä *vanity sizing* (tai *vanity labelling*), 'turhamaisuuskoot', jossa valmistajat numeroivat vaatekoot pienemmiksi kuluttajan imartelemiseksi, saaden naiset mahtumaan pienempiin kokoihin kuin oikeasti ovat. Toiset merkit puolestaan haluavat vain hoikkien ja trendikkäiden ihmisten käyttävän heidän vaatteitaan ja valmistavat siksi ainoastaan pieniä kokoja tai numeroivat vaatteet isoiksi.<sup>470</sup> Muita syitä vääristyneisiin vaatekokoihin on löydetty sovitussmallien koosta, eri lähteistä peräisin olevista kokotaulukoista ja kokojen sarjonnasta.<sup>471</sup> Suunnittelijan luoma vaateen muoto, merkin kohderyhmä, eri maiden kokomerkinnot ja eri vuosikymmenten koot aiheuttavat myös sekaannusta merkinnöissä. Kokonumeroiden alkuperäinen tarkoitus oli toimia valmistajan ja kuluttajan välisenä kommunikointivälineenä ja auttaa sopivan kokoisen vaateen löytämisessä. Yleiset kehoihanteet vaikuttavat todellisten kokojen lisäksi taustalla naisten sovittaessa vaatteita.<sup>472</sup> Vaikka vartaloihanteet ovat muuttumassa ja osin muuttuneet painokeskeisyydestä hyvin muodostuneeseen, 'oikeanlaiseen kehoon', vaatekokomerkinnoilla tulee jatkossakin säilymään merkitys täydellisen vartalon määrittelyssä.<sup>473</sup>

Vaikka vaateen kokomerkinnot vastaisikin todellisia kehon mittoja, nykyinen valmisvaatteiden kokomerkinnotjärjestelmä on osoittautunut liian suppeaksi

---

<sup>466</sup> Laitala ym., 2011, 20.

<sup>467</sup> Kaiser, 1997, 142.

<sup>468</sup> Johansson, 2001, 25.

<sup>469</sup> Laitala ym., 2011, 34 (Colls, 2004, 588; Colls, 2006, 536).

<sup>470</sup> Emt., 22 (Kinley, 2003, 21; Ennis, 2006, 30).

<sup>471</sup> Emt., 22 (Workman, 1991, 34; Ashdown, 1998, 324; Kinley, 2003, 20).

<sup>472</sup> Emt., 22, 36.

<sup>473</sup> Emt., 36 (Guendouzi, 2004, 1644).

sopivan vaateen löytämiseksi<sup>474</sup>. Yksi isoista puutteista kokomerkinnoissa on, etteivät ne yleensä ota kantaa pituusmittoihin, vaan pituusmittojen kasvaessa myös kokojen ympärysmittat suurenevat. Tästä syystä pitkät ja lyhyet naiset joutuvat valitsemaan vaatteet joko oikean pituuden tai oikean ympärysmittan mukaan.<sup>475</sup> Kokotaulukot perustuvat yleensä vain kahteen tai kolmeen kehon mittaan, joista yleisimpiä ovat rinnanympäryys, vyötärö ja lantio. Mittasuhteet ja eri kehonosien mitat vaihtelevat paljon eri ihmisillä.<sup>476</sup>

Vaate tulisi sopeuttaa käyttäjän mukaan eikä päinvastoin<sup>477</sup>. Erikoisliikkeet toimivatkin näin, mutta niissä hinnat ovat usein korkeampia<sup>478</sup>. Myös yksilöllisten ja oikean kokoisten mittatilausvaatteiden teettäminen on usein kallista, sillä yksittäiskappaleiden valmistaminen on kannattamatonta työn määrään suhteutettuna<sup>479</sup>. Mittatilausvaatteen tehtävänä on saada vaateen kantajan vartalo näyttämään mahdollisimman sopusuhtaiselta korostaen henkilön kauniita muotoja ja peittäen mahdollisuuksien mukaan niin sanottuja vartalon virheitä<sup>480</sup>. Vaatteiden valmistajille suunnatussa naisten vaatetuksen mittataulukossa N-2001 vartalot on luokiteltu vartalotyyppeihin B, C ja D sekä omenatyyppiin<sup>481</sup>. Ompelijoita ohjeistettiin havainnoimaan asiakkaan vartaloa huomaamattomasti ja keskustelemaan vartalon ongelmakohdista hienotunteisesti<sup>482</sup>.

### Oman tuntuinen vaate

Vaatteiden saatavuuden lisäksi vaatteiden istuvuus on tärkeää kaiken ikäisille naisille<sup>483</sup>. Vaatteen istuvuus on moniselitteinen käsite, jonka avulla arvioidaan vaateen mallin mukaisten linjojen, muotojen ja väljyyksien sijoittumista eri puolille vartaloa siten, että vaate sekä näyttää että tuntuu hyvältä.<sup>484</sup> Käyttäjän kehon koko, mittasuhteet ja ryhti yhdistyvät istuvassa vaatteessa vaateen mittoihin ja laskeutuvuuteen. Myös muoti määrittää, miten istuva vaateen

---

<sup>474</sup> Laitala ym., 2011, 19.

<sup>475</sup> Schofield & LaBat, 2005, 19.

<sup>476</sup> Laitala ym., 2011, 22 (Ashdown, 1998, 324).

<sup>477</sup> Suomen kuntaliitto ym., 1999, 8.

<sup>478</sup> Valtonen, 2009, 45.

<sup>479</sup> Kaipainen, 2003, 142.

<sup>480</sup> Anttila ym., 2002, 12.

<sup>481</sup> Emt., 25; Kuopion yliopisto, 2001, 3.

<sup>482</sup> Anttila ym., 2002, 12.

<sup>483</sup> Grogan ym., 2021, 259 (Holmlund ym., 2011).

<sup>484</sup> Borregaard, 2010, 128; Salo-Mattila, 2009, 13.

tulee kulloinkin olla.<sup>485</sup> Hyvin istuvat vaatteet tuovat kantajalleen itsevarmuutta, mukavuutta ja arvostusta sekä säästävät kiusallisilta ja haavoittavilta tilanteilta<sup>486</sup>. Epäsopiva koko tai huono istuvuus vaikuttaa siihen, miltä vaate näyttää, ja vaatteen tuntu vaikuttaa suoraan hyvän olon tunteeseen<sup>487</sup>. Huonosti istuva tai keholle sopimaton vaate voi vääristää käyttäjän identiteettiä, vaikeuttaa vuorovaikutusta, viestiä ruumiillisesta poikkeavuudesta tai ilmaista, ettei käyttäjä jaksane paneutua ulkoasunsa huolitteluun tai puukevuuteen<sup>488</sup>. Vaikeasta määrittelystään huolimatta vaatteen istuvuus on kriittinen tekijä vaatteiden hyväksymisen tai hylkäämisen kannalta<sup>489</sup>.

Mukavuus syntyy yhdistelmänä siitä, miltä vaate näyttää ja miltä se tuntuu<sup>490</sup>. Käyttötarkoituksen mukaan vaatteen on toimittava seistessä, istuessa, kävellessä ja työnteossa. Käyttömukavuuteen vaikuttaa eniten vaatteen väljyys.<sup>491</sup> Äitiys ja äidin rooli nostaa mukavuuden tärkeimmäksi tekijäksi arkipukeutumisessa ja vapauttaa naiset liiasta paineesta ulkoasua kohtaan<sup>492</sup>. Muotisuunnittelussa korostuu usein vaatteen muoto tunnustaan sijaan, vaikka tuntu on merkityksellinen asia niin vaatteen käyttäjälle kuin niille, jotka koskettavat vaatetta toisen yllä sekä niille, jotka valmistavat vaatteen<sup>493</sup>.

Vaatteiden värien yhteyttä mielialaan pidetään vahvempana kuin kankaan tuntua tai vaatteen tyyliä<sup>494</sup>. Näyttävän värin avulla on mahdollista tuoda itseään esiin ja hillitymmällä värillä painaa taka-alalle<sup>495</sup>. Värien avulla voi myös korostaa tai peittää ulkoisen olemuksen ominaisuuksia<sup>496</sup>. Ne myös tekevät vaatteista oman tuntuista<sup>497</sup> ja ovat suomalaisille tärkeitä<sup>498</sup>. Värien valintaan vaikuttavat monet asiat kuten sopivaisuussäännöt, muoti, käytännöllisyys tai

---

<sup>485</sup> Salo-Mattila, 2009, 14 (Ashdown & O'Connell, 2006, 137).

<sup>486</sup> Laitala ym., 2011, 23 (Entwistle, 2000, 7).

<sup>487</sup> Honkavaara, 2003, 281.

<sup>488</sup> Suomen kuntaliitto ym., 1999, 11, 13.

<sup>489</sup> Salo-Mattila, 2009, 14 (Ashdown & O'Connell, 2006, 137).

<sup>490</sup> Woodward, 2007, 99.

<sup>491</sup> Anttila ym., 2002, 12–13.

<sup>492</sup> Kivimäki, 2003, 264.

<sup>493</sup> Koskennurmi-Sivonen, 2003, 118.

<sup>494</sup> Kaiser, 1997, 329 (Ryan, 1966).

<sup>495</sup> Raunio, 2003, 71.

<sup>496</sup> Kivimäki, 2003, 257 (Raunio, 1996, 169).

<sup>497</sup> Raunio, 2003, 70.

<sup>498</sup> Honkavaara, 2003, 281.

väriin sopivuus itselle<sup>499</sup>, joskin värien saatavuus rajoittuu usein muodissa olevien värien ja sävyjen valikoimaan<sup>500</sup>.

Suomalaiset naiset arvostavat vaatehankinnoissaan käytännöllisyyttä. 1990-luvulla tehdyn tutkimuksen mukaan vaatehankintoja ohjasivat käyttötarkoitus, hinta, mukavuus, kestävyys, vesipestävyys ja materiaali.<sup>501</sup> Osalle kuluttajista vaateen mukavuus tai tuotemerkki saattoi kuitenkin olla alinta hintaa tai parasta hinta-laatusuhdetta tärkeämpi valintaperuste<sup>502</sup>. Kaiken kokoiset naiset ovat tyytymättömiä siihen, etteivät löydä hyvin istuvia, oman tyyliä vaatteita.<sup>503</sup> Oman tyylisten vaatteiden löytäminen on vanhemmille naisille vielä vaikeampaa kuin nuorille<sup>504</sup>. Tämä saattaa johtua siitä, että iän mukana tulevista muutoksista johtuen oma keho saattaa alkaa tuntua vieraalta suhteessa vaatetukseen<sup>505</sup>. Osa naisista ei häpeä ruumiinsa kuviteltuja vikoja tai puutteita eikä peittele ikääntymistä meikillä tai nuorekkaalla pukeutumisella<sup>506</sup>. Toisaalta on tunnustettu 'yhdenikäisyyden kulttuuri', eli vapaus – tai velvollisuus – pukeutua nuorekkaasti<sup>507</sup>. Normista poikkeavan pukeutumisen rangaistuksena voi olla muiden arvostelu, jos vanhempi nainen ei pukeudu kulttuuristen normien mukaisella, ikäiselleen sopivalla tavalla<sup>508</sup>.

Mieluinen vaate voi olla väljä tai vartalonmyötäinen, ja vartaloa voi joko peittää tai paljastaa. Pukeutumistyyli voi olla mukavuutta korostava tai asiallinen.<sup>509</sup> Oman tyylin perustaksi suomalaiset naiset nimesivät vuosituhatosen vaihteessa tehdyssä tutkimuksessa hyvien puolien korostamisen ja huonojen peittämisen<sup>510</sup>. Pukeutumisneuvot ovat myös tähänneet esimerkiksi pienuuden häivyttämiseen muun muassa kannustamalla pieniä naisia käyttämään korkeita korkoja, suosimaan yksivärisiä asuja ja välttämään asuissa suuria kuvioita<sup>511</sup>. Oma tyyli muodostuu kokonaisvaikutelmasta sekä persoonan ja pukeutumisen yhteensopivuudesta.

---

<sup>499</sup> Kivimäki, 2003, 257 (Lurie, 1983, 183).

<sup>500</sup> Emt., 257.

<sup>501</sup> Emt., 254 (Timonen ym., 1998, 34–35).

<sup>502</sup> Emt., 253 (Engel ym., 1993, 535).

<sup>503</sup> Otieno ym., 2005, 207.

<sup>504</sup> Laitala ym., 2011, 29; Suomen kuntaliitto ym., 1999, 11.

<sup>505</sup> Suomen kuntaliitto ym., 1999, 11.

<sup>506</sup> Kosonen, 2004, 75.

<sup>507</sup> Kaiser, 1997, 101; emt., 75.

<sup>508</sup> Suomen kuntaliitto ym., 1999, 9.

<sup>509</sup> Emt., 1999, 11; Woodward, 2007, 23.

<sup>510</sup> Anttila ym., 2002, 13; Honkavaara, 2003, 282.

<sup>511</sup> Valtonen, 2009, 45.

Vaatteiden värin, mallin ja muodon lisäksi tyyliin kuuluu myös vartalon muoto ja ryhti.<sup>512</sup> Halutun tyylin aikaansaamiseksi huomio voidaan kiinnittää myös hiustyyliin, meikkaamiseen, asusteiden tai tilanteeseen sopivan pukeutumisen avulla<sup>513</sup>.

### Tilannekohtainen pukeutuminen

Vaikka pukeutumisen monimuotoisuus on lisääntynyt, rituaalit ja normit määrittävät edelleen, mikä on soveliasta arki- ja juhlapukeutumista, yö- ja päiväpukeutumista sekä sopivaa kesä- ja talvipukeutumista<sup>514</sup>. Ympäröivä kulttuuri symboleineen ja perinteineen vaikuttaa eniten siihen, mitä pidetään hyvänä ja asiallisena pukeutumisena. Vaatetuksen avulla ilmaistaan yhteenkuuluvuutta ryhmään ja sen avulla toteutetaan tarvetta elämyksellisyyteen<sup>515</sup>. Pukeutuminen tukee siirtymistä roolista toiseen<sup>516</sup>, ja myös mieliala vaikuttaa vaatteiden valintaan<sup>517</sup>.

Useimmat naiset haluavat pukeutua asianmukaisesti, mutta kertovat sen aiheuttavan päänvaivaa<sup>518</sup>. Suomalaiset naiset vahvistavat omaa identiteettiään harkitulla pukeutumistyyllillään<sup>519</sup>, ja pukeutumisella on oma tärkeä roolinsa vuorovaikutustilanteissa ja tasapainoisen minäkuvan rakentumisessa<sup>520</sup>. Tutut ihmiset odottavat toisiltaan jatkuvuutta käyttäytymistavoissa, mielipiteissä, arvoissa ja pukeutumisessa. Samojen yleispiirteiden, esimerkiksi vaatimattomuuden, luovuuden tai konservatismiin, oletetaan säilyvän kontekstista toiseen.<sup>521</sup>

Erilaiset tilanteet edellyttävät sekä keholle että tilanteeseen sopivaa vaatetusta<sup>522</sup>. Aikuiset naiset osoittavat huolitellun pukeutumisen avulla arvostusta muita kohtaan, huomioivat käsillä olevan tilaisuuden luonteen sekä pyrkivät antamaan itsestään myönteisen vaikutelman<sup>523</sup>. Juhlissa on

---

<sup>512</sup> Honkavaara, 2003, 282.

<sup>513</sup> Emt., 282; Roach ym., 1995, 4.

<sup>514</sup> Suomen kuntaliitto ym., 1999, 9 (McCracken, 1986).

<sup>515</sup> Emt., 1999, 9 (Langner, 1991).

<sup>516</sup> Kaiser, 1985, 121.

<sup>517</sup> Emt., 148.

<sup>518</sup> Kukkonen ym., 2019, 159.

<sup>519</sup> Kivimäki, 2003, 265.

<sup>520</sup> Woodward, 2007, 20.

<sup>521</sup> Kaiser, 1997, 206.

<sup>522</sup> Laitala ym., 2011, 20 (Entwistle, 2000, 8).

<sup>523</sup> Kivimäki, 2003, 265.

sosiaalisesti hyväksyttävämpää panostaa pukeutumiseen ja laittautumiseen kuin arkena<sup>524</sup>. Pukeutumisen avulla säädellään, hallitaan ja kontrolloidaan peittävyyttä ja paljastavuutta niin fyysisellä kuin psyykkisellä tasolla. Tilanteeseen sopiva esilläolo mahdollistaa myös seksuaalisuuden ja sukupuolisuuden tuomisen esiin vaatetuksen avulla.<sup>525</sup>

Yhteiskunnan monimuotoisuus ja yksilöllistyminen näkyvät pukeutumisessa tyylien moninaisuutena ja erilaisina suuntauksina. Valintojen ja tyyllisten mieltymysten kautta yksilöt heijastavat oman ajatusmaailmansa arvoja ja asenteita. Pukeutumiseen liittyviä asioita ei luonnollisestikaan tiedosteta ja pohdita jatkuvasti jokapäiväisessä elämässä.<sup>526</sup> Asenteet omaa kehoa kohtaan vaikuttavat kuitenkin vaatetuksen valinnan taustalla<sup>527</sup> ja minuuden esilletuomisessa materiaalisin keinoin<sup>528</sup>.

### 3.7 William Jamesin minuudet ja vaatetus

Sosiaalipsykologian minäteoriat pysyivät pitkään erillään ruumiista huolimatta siitä, että ruumiin ja minän on kautta aikojen ajateltu jollain tavalla kuuluvan yhteen sekä olevan vuorovaikutuksessa keskenään. Nykyisin minää tarkastellaan etupäässä biologisena ilmiönä, jossa 'minä' on biologisen perimän ja kulttuurin yhteistuotos.<sup>529</sup> Siirtymä minäfilosofiasta minäpsykologiaan tapahtui amerikkalaisen psykologi ja filosofi William Jamesin (1842–1910) *The Principles of Psychology* (1890) -teoksen luvussa *The Consciousness of Self*, jossa James määritteli oman psykologisen minäkäsittensä. Hänen mukaansa mielen tapahtumat olivat tapahtumaketjuja, joissa asiat liittyivät toisiinsa ilman selviä rajoja. Ajatusvirrat sisälsivät sekä muistissa olevia vanhoja asioita että tulevan ennakkointia.<sup>530</sup> Persoonallisen identiteetin kokemuksen ytimessä oli asioiden tunnistaminen samaksi, samuuden tunne, jossa ajatus yhdistyi edeltäneeseen ajatukseen ja sen kohteeseen<sup>531</sup>.

---

<sup>524</sup> Kukkonen ym., 2019, 113.

<sup>525</sup> Raunio, 2003, 70.

<sup>526</sup> Honkavaara, 2003, 275, 286.

<sup>527</sup> Emt., 286; Kaiser, 1997, 101 (Fisher, 1986).

<sup>528</sup> Suomen kuntaliitto ym., 1999, 11; Woodward, 2007, 23.

<sup>529</sup> Rautio, 2006b, 27.

<sup>530</sup> Rautio, 2006a, 16 (James, 1950, 606; alkuperäisteos 1890).

<sup>531</sup> Emt., 16 (James, 1950, 45; alkuperäisteos 1890).

James jakoi minuuden, "self", kahteen osaan. Niistä englannin "me" edusti empiiristä minää, joka koostuu materiaalisesta, sosiaalisesta ja henkisestä minästä, eli kaikesta siitä, minkä ihminen voi ajatella omakseen. Puhdasta minää, englanniksi "I" (*The Pure Ego*), James piti kokoavana prosessina, joka luo persoonallisen identiteetin kokemuksen. Tarpeet ja tunteet kuuluvat sekä empiiriseen minään että puhtaaseen minään.<sup>532</sup>

*"The old saying – that the human person is composed of three parts – soul, body, and clothes – is more than a joke."*

William James 1890<sup>533</sup>

Oma keho on materiaalisen minuuden ydin, ja vaatetus on sen olennainen jatke. Vaatetus kulkee kantajansa mukana toisin kuin monet muut omistuksen kohteet, kuten perhe, koti tai omaisuus.<sup>534</sup> Tärkeimmät materiaalisen minän asiat ovat ihmisen itsensä tekemiä, luomia tai kokoamia<sup>535</sup>.

Sosiaalinen minuus liittyy erilaisiin tilanteisiin, joissa ihmisen käyttäytyminen muuntuu suhteessa muihin ihmisiin. Sosiaalinen minä tarvitsee Jamesin mukaan huomiota ja tunnustusta muilta. Toisten seurassa viihtyvänä ihminen kärsii häpeää aiheuttavista asioista ja kokee loukkauksena sen, jos muut eivät kiinnitä häneen huomiota.<sup>536</sup> Jamesin aikalaisfilosofi Adam Smith havaitsi myös omanarvontunnon muodostuvan vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Ihminen peilaa itseään suhteessa muihin oppien näin tarkastelemaan itseään ja muodostamaan kuvaa itsestään.<sup>537</sup> Tyytyväisyys syntyy siitä, että oma kuva miellyttää<sup>538</sup>. James korosti kirjoituksissaan itsetunnon arvioimisen vaikeutta, koska se "nousee ja laskee kuin ilmapuntari". Myöhemmin itsetunnon on todettu koostuvan sekä hetkellisen kokemuksen tai reaktion seurauksena syntyvästä vaihtelevasta osasta että pysyvästä, vakaasta perusitsetunnosta, joka edustaa pohjimmaista käsitystä omasta arvosta.<sup>539</sup>

---

<sup>532</sup> Rautio, 2006a, 17 (James, 1950, luku X; alkuperäisteos 1890).

<sup>533</sup> Watson 2004, 212 (James 1983, 280; alkuperäisteos 1890).

<sup>534</sup> Emt., 212 (James, 1983, 279; alkuperäisteos 1890).

<sup>535</sup> Rautio, 2006a, 17 (James, 1950, luku X; alkuperäisteos 1890).

<sup>536</sup> Emt., 17 (James, 1950, luku X; alkuperäisteos 1890).

<sup>537</sup> Emt., 15 (Smith, 1963, 190; 2003, 122).

<sup>538</sup> Emt., 16 (Smith, 2003, 123).

<sup>539</sup> Keltikangas-Järvinen, 2017, 35.

Henkistä minuutta James kutsuu ”sisäiseksi olemiseksi”<sup>540</sup>. Sen kautta paneudutaan omiin ajatuksiin ja tuotetaan niistä tulkintoja. Henkinen minä edustaa ihmistä ajattelevana olentona. Ajattelun taustalla vaikuttavat maailmankuva, uskonnot sekä tulkinnat omasta itsestä.<sup>541</sup>

William James loi pragmaattisen filosofian varaan rakentuvalla minäkäsityksellään pohjan amerikkalaiselle psykologian tutkimukselle ja painotti myöhemmässä *Textbook of Psychology* (1892) -teoksessaan adaptaatiota eli yksilön sopeutumista<sup>542</sup>. Jamesin minäkäsitys jäi kuitenkin 1900-luvun alkupuolen behaviorismi-suuntauksen jalkoihin eikä synnyttänyt tutkimuksen traditiota, sillä behavioristit pitivät ’minää’ arkikielen epätieteellisenä käsitteenä. Minuuksien tutkimista jatkoi 1930-luvulla George Herbert Mead, jonka mukaan minuus oli vuorovaikutteinen ja mahdollinen vain suhteessa muihin minuuksiin. Sosiaalisessa maailmassa muut määrittivät hänen mukaansa objektiminä ”me”:n, jonka yksilö omaksuu itselleen. Subjektiminä ”I” vastaa spontaanisti toisten asenteisiin.<sup>543</sup> Minuudella viitataan näin refleksiiviseen itsetietoisuuteen. Vaikka minuus on kätkeytyneenä jokaisen sisälle, länsimaisessa minäkäsityksessä ulkoiset teot ja piirteet nähdään sen ilmaisuna. Tarkoituksellinen tai tiedostamaton ristiriita todellisen sisimmän ja ulkoisen esiintymisen välillä saattaa muodostua ongelmaksi.<sup>544</sup>

Historioitsija ja filosofi Cecilia A. Watson on 2000-luvulla tutkinut William Jamesin kirjoituksia vaatetuksesta, Jamesin omaa pukeutumista valokuvien pohjalta sekä hänen viittauksiaan saksalaisen Hermann Lotzen *Microcosmus: An Essay Concerning Man and His Relation to the World* (1890) -teokseen. Jamesiin vaikuttivat Lotzen kuvailut siitä, kuinka vartalon pinnalle tuodut esineet – hattu, kengät tai hiustyylit – sekä vaatetus muuttuvat osaksi kehon äärioviivoja, sulautuen näin osaksi materiaalista minuutta.<sup>545</sup> Lotze kuvaili myös henkäyksenkevyiden kankaiden kosketusta iholla ja sitä, miten kankaan tuntu voi kuljettaa mielikuvitusta<sup>546</sup>. Henkilön asento ja ryhti olivat Jamesin mukaan suorassa suhteessa siihen tunteeseen, jonka hän saa vaatteistaan.<sup>547</sup> Hän arveli

---

<sup>540</sup> Watson, 2004, 214 (James, 1983, 283; alkuperäisteos 1890).

<sup>541</sup> Rautio, 2006a, 17 (James, 1950, luku X; alkuperäisteos 1890).

<sup>542</sup> Ruoppila, 2024, 12.

<sup>543</sup> Rautio, 2006a, 17 (Mead, 1962; alkuperäisteos 1934).

<sup>544</sup> Saastamoinen, 2006b, 171.

<sup>545</sup> Watson, 2004, 212 (Lotze, 1890, 592).

<sup>546</sup> Emt., 213 (Lotze, 1890, 594).

<sup>547</sup> Emt., 213.

vain harvan vaihtavan ruman, mutta hyvin puettun kehon kauniiseen kehoon ja rähjäiseen, likaiseen vaatetukseen<sup>548</sup>.

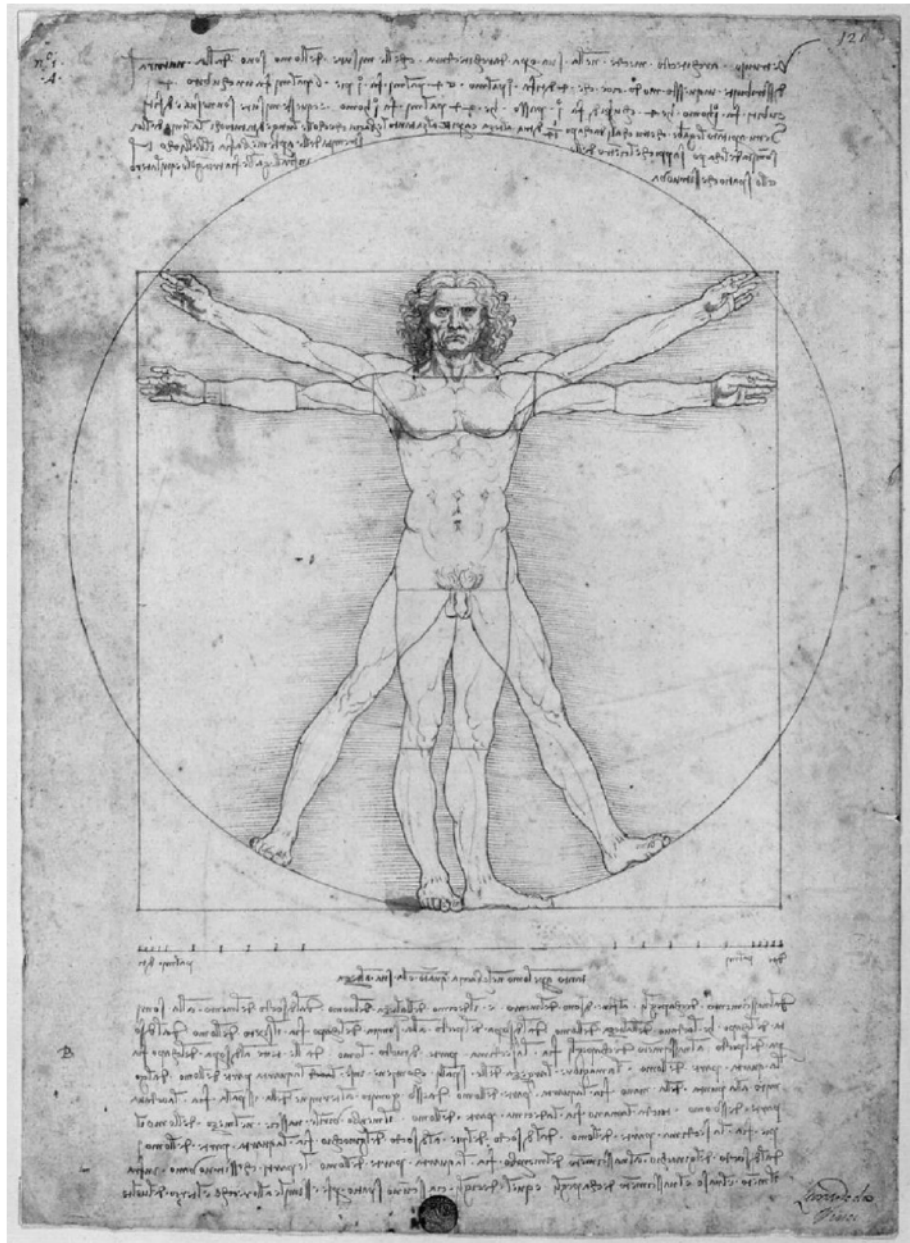
Vaatetuksen avulla toteutetaan sosiaalisen minän synnynnäistä tarvetta tulla nähdyksi ja saada palautetta itsestä<sup>549</sup>. Watson tulkitsee tutkimuksessaan Jamesin kirjoittamia kirjeitä. James kuvaili usein henkilön ulkonäköä ja vaatetusta, kun hän halusi ytimekkäästi kuvailla henkilön luonnetta. Pukeutumisesta pystyi päättämään, millaisen huomion kohteena henkilö halusi olla tai millaisen vaikutelman hän halusi antaa itsestään. Vaatetus toimii henkisen minuuden jatkeena ollen olennaisessa roolissa muodostettaessa ulospäin näkyvää kuvaa itsestä. Henkinen minä valitsee päivittäin päälle puettavan vaatetuksen värit, materiaalit ja muodot. Pukeutumisen avulla ilmaistaan itseä, viitataan itselle tärkeisiin asioihin sekä välitetään tietoa omasta suhteesta ympäröivään maailmaan ja kauneuskäsityksiin.<sup>550</sup>

---

<sup>548</sup> Watson, 2004, 212 (James, 1983, 280; alkuperäisteos 1890).

<sup>549</sup> Emt., 214 (James, 1983, 281; alkuperäisteos 1890).

<sup>550</sup> Emt., 214–215.



Kuva 5 Ihmiskehon mittasuhteet Da Vincin määrittelemänä noin vuonna 1490

## 4 TUTKIMUKSEN METODISET VALINNAT

Tutkimustehtävänä oli selvittää fyysisen kehon, mielen ja vaatetuksen välistä yhteyttä sekä lisätä tutkimuksen avulla vaatetussuunnittelijan ymmärrystä aikuisen naisen kehonkuvasta. Vartaloskannaus toimi tutkimusta tukevana näkökulmana. Tutkimustehtävä on visualisoitu luvun 2.5 kuviossa 1.

Tässä luvussa esitellään tutkimuksessa käytetyt tutkimusmenetelmät eli tutkimusote ja erilaiset lähestymiseen käytetyt näkökulmat, tutkimusaineiston valinta, aineistonkeruumenetelmät ja analyysimenetelmät. Tutkimustulokset esitellään seuraavassa pääluvussa 5.

### 4.1 Tutkimusote ja -orientaatiot

Tutkimus kuuluu laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimusperinteen piiriin edustaen fenomenologishermeneuttista tutkimusorientaatiota. Laadullinen tutkimus tähtää kohteen laadun, ominaisuuksien ja kokonaisvaltaisten merkitysten ymmärtämiseen, toisin kuin määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus, jossa kohdetta tulkitaan numeroiden ja tilastojen valossa<sup>551</sup>. Kokemusnäkökulman kautta pyritään ymmärtämään yksilöllisiä kokemuksia, jolloin sen tavoitteena ei ole objektiivisen tiedon tuottaminen kuten faktanäkökulmassa tai konstruktionistisessa näkökulmassa. Tutkimus keskittyy tutkittavan henkilön tulkintoihin kokemuksistaan ja tunteistaan sekä siihen, millaisen merkityksen ne hänen elämässään saavat. Jokaisen tutkimukseen osallistuvan tarina on yksilöllinen ja henkilölle itselleen tosi.<sup>552</sup>

Kokemuksen tutkimus kuuluu fenomenologiseen tutkimusstrategiaan<sup>553</sup>, joka korostaa ruumiillisuuden merkitystä<sup>554</sup>. Siihen kuuluu sisäinen kokemus materiaalisesta maailmasta suhteessa ihmisen mieleen ja ruumiiseen<sup>555</sup>. Tutkimus linkittyy vahvasti muiden tieteenalojen tutkimukseen edustaen vaatetuksen sosiaalipsykologista tutkimusorientaatiota, jossa kognitiivinen näkökulma lainataan psykologiasta, symbolisen vuorovaikutuksen näkökulma sosiologiasta ja kulttuurin näkökulma humanistisilta aloilta<sup>556</sup>. Kaiserin

---

<sup>551</sup> Koppa, 2021b.

<sup>552</sup> Jokinen, 2021.

<sup>553</sup> Koppa, 2021c.

<sup>554</sup> Uotila, 2003, 25 (Heinämaa, 1996).

<sup>555</sup> Raunio, 2003, 61.

<sup>556</sup> Kaiser, 1997, 32.

esittelemää kognitiivista näkökulmaa edustaa tässä tutkimuksessa osallistujan subjektiivinen käsitys kehostaan, joka pohjautuu havaintoihin, oletuksiin ja ajatuksiin, ja muodostaa niiden kautta minäkäsitystä. Symbolisen vuorovaikutuksen näkökulma on puolestaan kaksisuuntainen: siinä yksilö sekä havainnoi muiden ulkonäköä, että välittää samanaikaisesti viestiä itsestään ulkonäkönsä avulla erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa. Symbolista vuorovaikutusta on tässä tutkimuksessa muun muassa sosiaalinen vertailu ja muilta saatu palaute sekä eri konteksteihin liittyvä pukeutuminen. Laajin näkökulmista, kulttuurin näkökulma, tuo kokonaisuuteen mukaan yhteiskunnalliset arvot ja kehoihanteet. Se sisältää haastatteluissa esiin nousevat yhteiskunnalliset arvot, asenteet ja uskomukset sekä ulkonäköön ja pukeutumiseen liittyvien käsitysten erot eri ikäisten sekä eri sukupuolta, sosiaaliluokkaa tai etnistä ryhmää edustavien välillä. Yhdessä nämä kolme näkökulmaa muodostavat kontekstuaalisen näkökulman, jonka avulla kehonkuvaa ja pukeutumista voidaan tarkastella laajasti ja kokonaisvaltaisesti.<sup>557</sup>

### Hermeneuttinen tutkimusmenetelmä

Hermeneuttinen eli hengentieteellinen tieteenperinne on sulautunut osaksi fenomenologiaa sisältäen sekä asioiden merkityksen että mielen tutkimuksen. Tässä tulkinnallisessa menetelmässä tutkijan tehtävänä on problematisoida tutkittava kohde, analysoida tulokset erittelyn avulla ja tuottaa saamistaan tuloksista synteesi.<sup>558</sup> Hermeneutiikassa tieto rakentuu hahmottamalla asioiden ja kontekstien välisiä yhteyksiä sekä suhteuttamalla ilmiöitä toisiin samanaikaisesti ilmiöihin.<sup>559</sup> Teoreettinen näkökulma käy vuoropuhelua käytännöllisen näkökulman kanssa, ja laajentaa tieteellisen metodin luonnolliseksi lähestymistavaksi<sup>560</sup>.

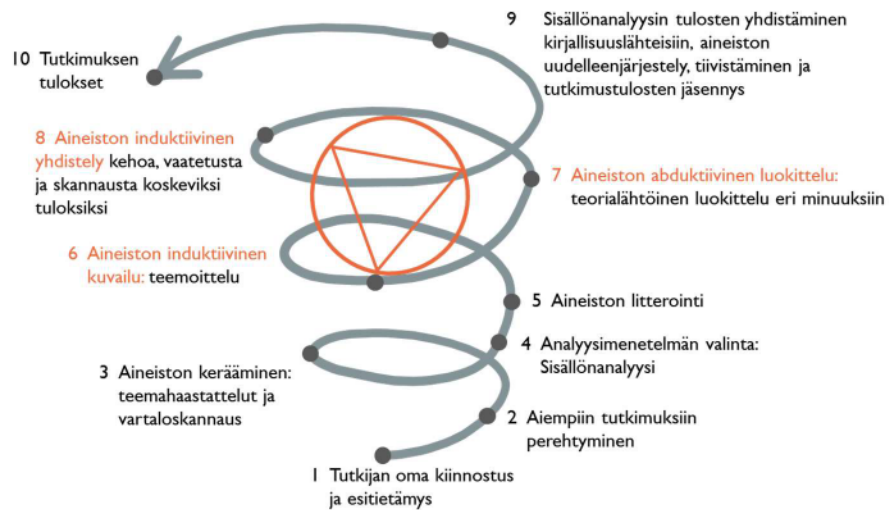
---

<sup>557</sup> Kaiser, 1997, 32, 34, 39, 48–50.

<sup>558</sup> Anttila, 2014.

<sup>559</sup> Koppa, 2021a.

<sup>560</sup> Gadamer, 2004, 129.



Kuvio 3 Tutkimuksen eteneminen ja vaiheet hermeneuttisella kehällä. Spiraalimaisesti etenevän tutkimusprosessin päällä on esitetty oranssilla värillä kvalitatiivisen tutkimuksen kolmivaiheinen analyysi, vrt. kuvio 7.

Kehonkuvan tutkimus lähti liikkeelle tutkijan esitietämyksen kautta asetetuista tutkimuskysymyksistä. Tutkimuksellinen vuoropuhelu tutkimusaineiston ja kirjallisuuslähteiden välillä johdatti laajempien sisältökontekstien kautta tulkintaehdotukseen, jonka avulla pyrittiin sekä tulkitsemaan yksityiskohtia että muodostamaan käsitys kokonaisuudesta<sup>561</sup>.

### Tutkijan positio

Ymmärtämisen taustalla vaikuttaa aina tutkijan näkökulma ja subjektiivisuus, 'tutkijan horisontti', josta tutkijan tulee tunnistaa omat riippuvuutensa<sup>562</sup>. Tutkijan oma kokemusmaailma, erityisosaaminen ja ymmärrys yhdistyvät ajatuksiin, uskomuksiin, haluihin, arvoihin, intresseihin sekä päämäärien verkostoihin<sup>563</sup>. Vaikka tämä tutkimus käsittelee kehonkuvaa niin yleisestä kuin vaatetuksenkin näkökulmasta, tutkimuksen taustalla vaikutti tutkijan kiinnostus vartaloskannausta kohtaan. Tutkija oli skannauttanut oman kehonsa useammalla eri skannausteknologialla ja näkee potentiaalia skannaukseen perustuvassa vaatteenvalmistuksessa. Vaatetussuunnittelun opiskelijana tutkija on perehtynyt monin tavoin kehon ja vaatteen väliseen

<sup>561</sup> Anttila, 2014 (Haaparanta & Niiniluoto, 1994, 71); Gadamer, 2004, 29; Koppa, 2021a.

<sup>562</sup> Gadamer, 2004, 64.

<sup>563</sup> Seppä, 2012, 26.

suhteeseen. Henkilökohtainen kiinnostus näkyy tutkimuksessa sekä teemojen valinnassa että tutkimuskysymysten asettelussa.

Tutkija olisi ikänsä puolesta voinut kuulua osallistujien ryhmään ja tarkasteli sen vuoksi tutkimusaineistoa 'naisena naisten joukossa'. Tutkijalla oli näin ollen kaksoispositio tutkijana ja asianosaisena, mikä edellytti herkkyyttä tunnistaa oma rooli sekä tarvittaessa muuttaa omia ennakkokäsityksiä tutkimuksen hyväksi. Tutkija tunsu tavalla tai toisella kaikki tutkimukseen osallistuneet naiset, jonka vuoksi kyseessä voidaan katsoa olleen sisäpiirihaastattelu. Tällöin on tärkeää tunnistaa, onko haastateltavilla ennakkokäsityksiä tutkijaa kohtaan.<sup>564</sup> Kokemuskäkökulma painottaa tutkijan tehtävää olla haastateltavalle ymmärtävä kanssakokija, jolloin haastattelija ei voi jäädä passiiviseksi kuulijaksi välttämättä kommentointia tai myötätunnon esittämistä<sup>565</sup>. Samaan aikaan tutkijan ja ystävän roolit tuli pitää erillään sekä välttää omien ajatusten välittämistä haastateltavien mielipiteisiin. Toisaalta tutkijan oli mahdollista kysyä hankaliakin kysymyksiä sekä haastaa haastateltavia oman analyysinsä tulkintaan ja kriittiseen tarkasteluun.<sup>566</sup>

## 4.2 Tutkimusaineiston valinta ja tutkimuksen etiikka

Tutkimusaineisto koostui yhdestätoista suomalaisesta naisesta, joista suurin osa asuu Oulun seudulla. Osa ilmoittautui itse haastateltavaksi kuultuaan tutkimuksesta ja osan haastattelija pyysi mukaan. Sisäpiirihaastattelujen haittapuolena pidetään vaikeutta kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen<sup>567</sup>. Tutkija varoi painostamasta ketään osallistumaan ja muutama pyydetty henkilö kieltäytyikin. Haastattelutilanteeseen suostuvien ihmisten motiiveista on tunnistettavissa kolme tekijää: mahdollisuus tuoda esiin mielipiteensä, halu kertoa omista kokemuksistaan sekä aiempi hyvä kokemus tieteelliseen tutkimukseen osallistumisesta<sup>568</sup>. Muutamat osallistuneista kertoivat halustaan auttaa tutkimuksen tekijää. Osa naisista odotti uteliaana oman vartaloskannauskuvansa näkemistä.

---

<sup>564</sup> Juvonen, 2017, 398, 404–405.

<sup>565</sup> Ruusuvuori & Tiittula, 2017, 67.

<sup>566</sup> Juvonen, 2017, 406.

<sup>567</sup> Emt., 400.

<sup>568</sup> Valli & Aaltola, 2015, 28–29.

## Tutkimusaineisto

Tutkimusaineiston tärkein rajaus oli ikä, 35–55 vuotta, jonka avulla tutkimuksesta suljettiin pois nuoret, identiteettiään ja minuuttaan etsivät naiset. Tutkimuksissa on osoitettu kehotytyttömyyden alkavan vähentyä siirryttäessä neljännelle vuosikymmenelle<sup>569</sup>. Keski-iäkkäisyyteen mennessä myös useimpien elämäntilanteiden identiteetti on selkiytynyt<sup>570</sup>, joskin myös elämän rajallisuus alkaa vähitellen näyttäytyä, ja ihanteet murtua ja muuttua<sup>571</sup>.

Keski-ikässä kehon fyysiset toiminnot, aistit, nukkuminen ja ruuansulatus alkavat vähitellen heikentyä<sup>572</sup>. Liikuntaelinten vaivat sekä sydän- ja verisuonisairaudet näyttävät ensimerkkejä. Lisäksi paino ja vyötärön ympärysmitta kasvavat vaihdevuosien myötä. Siitä huolimatta useimmat ovat vielä 50-vuotiaana pääosin tyytyväisiä elämäänsä eikä toimintakyky tai psykologinen hyvinvointi ole vielä merkittävästi heikentynyt<sup>573</sup>. Kahta nuorinta osallistujaa lukuun ottamatta osallistujat olivat täysi-ikäistyneet ennen vuosituhannen vaihdetta. Kaikki osallistujat olivat käyneet läpi nuoruuden herkäät kehitysvaiheet ennen internetin ja sosiaalisen median aikaa. Haastatteluhetkellä neljä osallistujista oli viisikymppisiä, kolme nelikymppisiä ja neljä alle nelikymppisiä.

1967-1970				1974-1976			1981-1985			
53	53	51	50	47	47	45	39	38	37	36

Kuvio 4 Tutkimukseen osallistuneiden syntymävuodet ja iät.

Toinen tutkijan asettama rajaus tutkimusaineistolle oli se, ettei tutkittava ollut osallistunut vartaloskannaukseen aiemmin. Tällä pyrittiin maksimoimaan oman skannauskuvan näkemisen ensikertaisuus ja ainutlaatuisuus. Tutkimus kohdistettiin kehoon, jolloin pää, kasvot ja hiukset rajattiin pois.

Haastattelun alussa henkilöiltä tiedusteltiin koulutustaustaa sekä kokemuksia liittyen mallina toimimiseen ja selfieiden ottamiseen. Yhdeksällä haastateltavista oli korkea-asteen tutkinto ja kahdella toisen asteen tutkinto.

<sup>569</sup> O'Dea, 2012, 143.

<sup>570</sup> Pulkkinen, 2023, 277.

<sup>571</sup> Vuorinen, 2004, 276.

<sup>572</sup> Pulkkinen, 2023, 258 (Aiken, 1998; Tirkkonen ym., 2022); Tovée, 2012, 27.

<sup>573</sup> Pulkkinen, 2023, 257, 304.

Haastateltavista kahdella oli lääketieteen piiriin kuuluva ammatti, kahdella vaatetukseen liittyvä ammatti ja kuusi osallistujaa työskenteli muulla visuaalisella alalla. Kaksi tutkimukseen osallistuneista oli toiminut vaatemallina muotinäytöksissä tai -kuvauksissa. Tutkimukseen osallistuneiden vartalotyypit ja -koot olivat satunnaisia. Yksi haastateltavista oli käynyt läpi molempien rintojen poiston. Osallistujilta ei kysytty syömishäiriöistä, sukupuolesta, itsetunnosta tai mielenterveyteen liittyvistä asioista.

Teemahaastatteluissa osallistujat saivat kertoa omin sanoin kehostaan ja kehonsa suhteesta vaatetukseen. Tutkimuksen kannalta on olennaista, että tutkimukseen osallistuvat henkilöt tuntevat tutkimusilmiön ja tietävät siitä mahdollisimman paljon<sup>574</sup>. Aiemmissa tutkimuksissa on myös havaittu, että paljastavinta tietoa kehosta kertyy, kun ihmiset saavat vapaasti kertoa omasta kehostaan<sup>575</sup>. Tutkimukseen osallistuneet yksitoista naista olivat kukin oman kehonsa parhaita asiantuntijoita.

### Tutkimuksen etiikka

Peruslähtökohtana tieteelliseen tutkimukseen osallistumiselle pidetään tutkittavien henkilöiden luottamusta tutkijoihin ja tieteeseen<sup>576</sup>. Haastattelun alussa tutkija kertoi mahdollisimman ymmärrettävästi ja totuudenmukaisesti tutkimuksen toteutuksesta ja tavoitteista. Osallistujien suostumus tallennettiin suullisena haastatteluaineistoon. Kokemusnäkökulmaan kuuluvan hyvän ja luottamuksellisen suhteen luominen tutkittaviin<sup>577</sup> muodostui luonnollisesti siitä, että tutkija ja tutkittava tunsivat toisensa entuudestaan. Kehonkuvaa eli sananmukaisesti iholle menevää aihetta käsiteltäessä luottamus ja neutraalius nousevat tutkimushaastattelun tärkeimmiksi tekijöiksi<sup>578</sup>. Osallistujilla oli mahdollisuus peruuttaa ja keskeyttää tutkimukseen osallistuminen missä vaiheessa tahansa. Yhden osallistujan skannaus epäonnistui todennäköisesti kehon liikkumisen tai heilahtamisen vuoksi<sup>579</sup>. Hän ei halunnut uutta skannausta eikä näin ollen saanut skannattua kuvaa itsestään eikä osallistunut toiseen haastattelukierrokseen.

---

<sup>574</sup> Kananen, 2017, 126–127.

<sup>575</sup> Kaiser, 1997, 101 (Millman, 1980).

<sup>576</sup> Kohonen ym., 2019, 8.

<sup>577</sup> Jokinen, 2021.

<sup>578</sup> Emt.; Ruusuvoori & Tiittula, 2017, 67, 69.

<sup>579</sup> Borregaard, 2010, 126.

Sisäpiirihaastatteluihin perehtyneen Tuula Juvosen mukaan tutkimusaiheen arkaluontoisuus saattaa tuoda sisäpiirihaastatteluihin hankalia eettisiä kysymyksiä. Ystävien ja tuttavien ollessa haastateltavina, sisäpiirihaastattelu muuttuu lähipiirihaastatteluksi, jolloin mukaan tulee myös ystävän rooli. Ihmissuhteiden dynamiikka voi muuttua sellaisten luottamuksellisten tietojen kertomisen kautta, joita haastateltava ei arkielämässä tulisi kertoneeksi haastattelijalle. Sisäpiirihaastattelussa nostetaan helposti esiin myös muita haastattelijan ja haastateltavan tuntemia henkilöitä. Haastattelijan tehtävänä on huolehtia, ettei tule paljastaneeksi ulkopuolisille kenenkään henkilöllisyyttä ja ettei tekstin julkaiseminen aiheuta haittaa haastateltaville itselleen.<sup>580</sup>

Tutkimusjulkaisujen yleisperiaatteena on tutkittavan henkilöllisyyden yksityisyyden suojelu, vaikka täyden tunnistamattomuuden toteuttaminen voi olla nimettömyydestä huolimatta haastavaa<sup>581</sup>. Tutkimushenkilöiden tunnistetiedot koodattiin työn ajaksi numerokodein ja lopulliseen versioon kyselylomakkeesta poimitulla tunnisteella. Tunnisteet on poistettu aineistoesimerkeistä (LIITE 5), jotta henkilöllisyyttä ei voi selvittää yhdistelemällä lainauksia. Osallistujat saivat lukea ennen julkaisua luvussa 5 esiteltävät tutkimustulokset, joissa käytetään osallistujien haastatteluista poimittuja lainauksia. Kaksi osallistujaa pyysi muokkaamaan tekstin yksityiskohtia sen varmistamiseksi, ettei heitä voi tunnistaa tekstistä. Yhtä osallistujaa lukuun ottamatta muut yhdeksän skannattua osallistujaa antoivat luvan vartaloskannauskuvan julkaisuun tutkimuksen kuvituksena, sillä ehdolla, että pää on rajattu kuvasta eikä kuvaa voi yhdistää tekstilainauksiin ja tunnistetietoihin.

Tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista, kaikki osallistujat olivat täysi-ikäisiä eikä tutkimus tuottanut arkielämän rajat ylittävää henkistä haittaa, joten tutkimuksen toteuttamiseksi ei tarvittu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan eettisen toimikunnan arviointia. Henkilötiedoiksi luetaan kaikki luonnolliseen henkilöön liittyvä tieto, josta henkilö voidaan tunnistaa suorasti tai epäsuorasti.<sup>582</sup> Vartaloskannauskuva on henkilötiedoksi luokiteltavaa aineistoa, joten tutkimusaineiston käsittelyyn kiinnitettiin erityistä huomiota. Tutkija toimi rekisterinpitäjänä ja ainoana henkilönä, jonka tiedossa on

---

<sup>580</sup> Juvonen, 2017, 400, 407–408.

<sup>581</sup> Kohonen ym., 2019, 12–13.

<sup>582</sup> Emt., 11, 14.

osallistujien henkilöllisyys. Tutkimusaineistona kerätyt kyselylomakkeet, vartaloskannauskuvat ja haastattelutallenteet sekä litteroidut tekstit säilytettiin salasanalla suojatussa verkkokansiossa. Tutkimuksen valmistumisen jälkeen vartaloskannauskuvat ja äänitallenteet tuhoetaan pysyvästi tutkijan aineistosta. Kirjallinen litteroitu ja anonymisoitu tutkimusaineisto säilytetään, jotta siihen voidaan tarvittaessa palata.

### 4.3 Aineistonkeruumenetelmät

Aineisto kerättiin kaksiosaisella teemahaastattelulla. Haastatteluja tukevinä apukeinoina käytettiin kyselylomaketta ja vartaloskannauskuvia. Aineistonkeruun eteneminen ja haastattelurunko testattiin kahdella henkilöllä talvella 2020–2021. Esihaastatteluista kerätty haastattelumateriaali on mukana tutkimusaineistossa yhdenvertaisena varsinaisten haastattelujen kanssa. Loput yhdeksän haastattelua tehtiin kevätkesällä 2021 ja haastattelut litteroitiin eli kirjoitettiin tekstimuotoon kesän 2021 aikana.

Tutkimusaineiston kerääminen oli hermeneuttinen prosessi, jossa kaksiosainen teemahaastattelu antoi sekä tutkijalle että haastateltavalle mahdollisuuden palata ensimmäisen haastattelun asioihin, ja tarkentaa niitä. Jokainen haastattelu myös laajensi tutkijan näkemystä asiasta, ja lisäsi ymmärrystä.

#### Kyselylomake

Kyselylomake (LIITE 1) toimi jännitystä purkavana keskustelunavauksena, ja sen avulla keskustelu ja osallistujan huomio käännettiin kehoon. Haastateltavia pyydettiin kirjaamaan lomakkeelle yhdellä sanalla näkemyksiään omasta vartalostaan. Useimmat kommentoivat lomakkeen täyttämisen olevan ”vaikeaa” ja muutamat pitivät tehtävää ”mielenkiintoisena”. Yksi pohti ääneen, että näkee oman kehonsa erilaisena kuin muut. Toinen osallistuja mainitsi, ettei hänen vastauksissaan ole arvolatausta ja kolmas sanoi yrittävänsä keksiä muutakin kuin negatiivista sanottavaa omasta kehostaan. Jotkut mainitsivat, etteivät ole koskaan ajatelleet esimerkiksi nilkkojaan tai polviaan. Kyselylomaketta ja sen täyttämisen yhteydessä käytyä keskustelua ei ole analysoitu tutkimuksessa, sillä tutkimus ei kohdistunut fyysisen kehon piirteisiin muutoin kuin miten haastateltavat halusivat niitä myöhemmin tuoda esille. Keskustelu on kuitenkin tallennettu litteroituun tutkimusmateriaaliin

mahdollisia jatkotutkimuksia varten. Kyselylomakkeen kohtaan ”Yleiskuvaus vartalostani” kirjoitettua kuvausta on käytetty tutkimuksessa haastateltavien tunnuksena.

## Teemahaastattelu I

Kyselylomakkeen täyttämisen jälkeen siirryttiin kasvotusten toteutettuun, ensimmäiseen teemahaastatteluun. Haastattelupaikat sovittiin haastateltavien toiveiden mukaan, ja paikkoina toimivat koti, puisto, lounasravintola, hotellin ala-aula tai työpaikan kahvihuone. Haastattelupaikan valinnalla on merkitystä, sillä haastateltavan tulee saada rauhassa keskittyä haastatteluun<sup>583</sup>, etenkin kun kyseessä on henkilökohtainen aihe. Korona-ajan vuoksi paikkojen valinnassa painotettiin keskustelurauhan lisäksi terveysturvallisuutta. Haastattelupaikoista ja aikataulumuutoksista sopiminen oli tuttujen osallistujien kanssa mutkatonta ja helppoa.

Ensimmäinen teemahaastattelu oli kestoltaan keskimäärin 30 minuuttia. Haastattelujen kestot löytyvät kerätyn tutkimusaineiston listauksesta (LIITE 3). Haastattelu alkoi lyhyellä tutkimussuunnitelman esittelyllä, jossa käytiin läpi haastattelun tarkoitus, tavoitteet sekä tietojen säilytys. Suullisesti pyydetty tutkimuslupa tallentui ääni- tai videomuodossa haastatteluaineiston alkuun. Muutamit äänitykset epäonnistuivat, jolloin tutkija kirjoitti asiat muistiin heti haastattelun jälkeen ja varmisti toisen haastattelun alussa, että oli ymmärtänyt asiasisällön oikein.

Teemahaastattelussa tutkijan ja haastateltavan välinen keskustelu on luonnollinen vuorovaikutustilanne, joka kohdennetaan tutkimuksen kannalta olennaisten teemojen ympärille. Haastateltava saa vapaasti kertoa omista kokemuksistaan ja ajatuksistaan sekä tehdä tulkintoja annetuista teemoista ja antaa merkityksiä niille.<sup>584</sup> Samaan aikaan tutkijan tulee pitää keskustelu tiukasti valitun teeman ympärillä. Sisäpiirihaastattelussa keskustelu on usein mutkatonta, sillä yhteiset kokemukset, koodit ja kieli helpottavat siirtymistä suoraan asiaan. Vaarana haastattelutilanteessa ovat kuitenkin oletukset, kuten *’kyllähän sinä tiedät...’* -lausahdukset, joita tutkijan tulee aktiivisesti tarkentaa

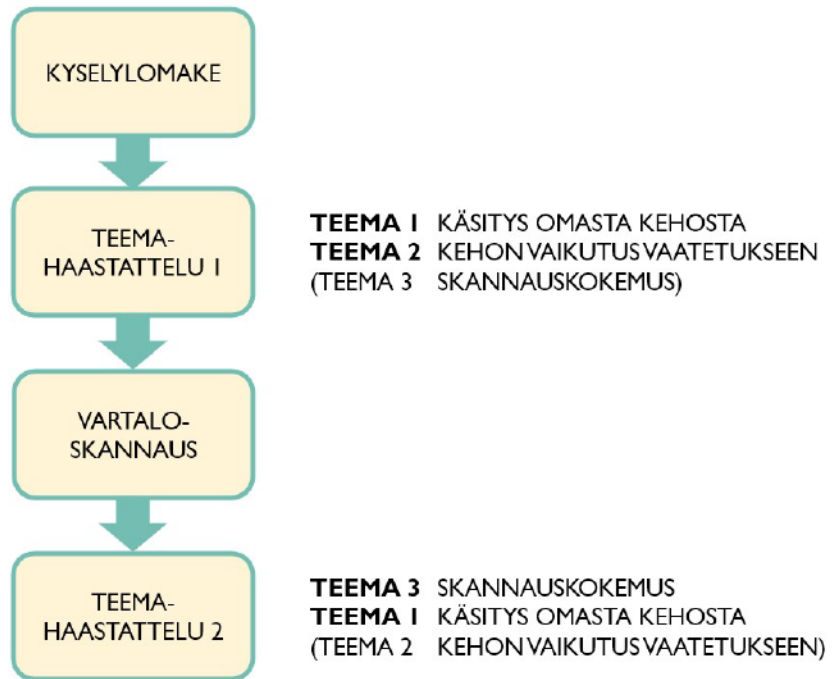
---

<sup>583</sup> Valli & Aaltola, 2015, 30.

<sup>584</sup> Hirsjärvi & Hurme, 2008, 48.

oikean tulkinnan varmistamiseksi.<sup>585</sup> Tulkinnanvaraisia lausahduksia esiintyi tässäkin tutkimusaineistossa, kun keskustelua käytiin ystäväysten kesken.

Teemahaastattelut rakennettiin kolmen ennakkoon määritetyn teeman ympärille, joiden painotus vaihteli tutkimuksen edetessä. Teemat olivat 1) käsitys omasta kehosta, 2) kehon vaikutus vaatetukseen ja 3) vartaloskannaus sekä kokemuksena että kehonkuvaan vaikuttavana tekijänä.



Kuvio 5 Aineistonkeruun vaiheet ja keskeiset teemat, jotka painoutuivat eri tavoin kahdessa haastattelussa. Kyselylomake ja vartaloskannaus tukivat haastatteluita.

Puolistrukturoidussa haastattelussa tutkijan laatimat runkokysymykset ovat kaikille samat. Kysymysten tarkkaa muotoa ja järjestystä voidaan kuitenkin vaihdella sen mukaan, mitä teemoja haastateltava haluaa keskustelussa painottaa.<sup>586</sup> Ensimmäinen haastattelu käsitteli käsitystä omasta kehosta ja kehon vaikutusta vaatetukseen. Tulevaa vartaloskannausta pohjustettiin kysymällä millaisia ajatuksia ja odotuksia sen suhteen on. Teemahaastattelujen kysymysrunko on liitteessä 2.

<sup>585</sup> Juvonen, 2017, 402.

<sup>586</sup> Hirsjärvi & Hurme, 2008, 48.

## Vartaloscannaus

Ensimmäisen haastattelun jälkeen tutkimushenkilöt kävivät vartaloscannauksessa Oulun keskustassa sijaitsevalla naisille suunnatulla Beauty Center -kuntosalilla (tammikuusta 2022 alkaen Liikuntakeskus Olo). Skannauskäynnit ajoitettiin pääasiassa liikuntakeskuksen vilkkaimpien aikojen ulkopuolelle. Yksi haastateltavista kävi skannauksessa omatoimisesti haastattelua seuraavana päivänä, ja muiden kanssa vartaloscannaukseen siirryttiin suoraan haastattelun jälkeen. Skannaus tapahtui Fit3D -kehoskannerilla. Skannauskuvan mukana saatava mittausdata kertoo kehon puolierot, seisomatasapainon ja ryhdin sekä rasvaprosentin, rasvan massan ja rasvattoman massan määrän<sup>587</sup>.



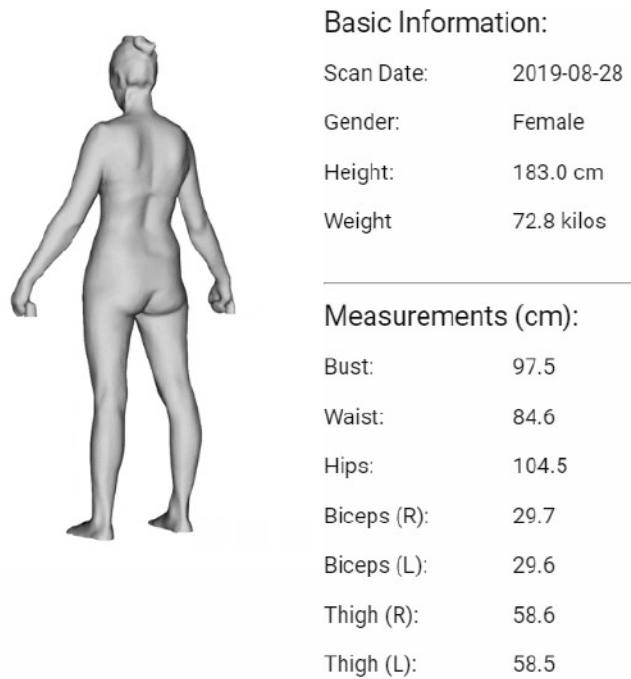
Kuva 6 Fit3D-skannauslaitteessa henkilö asettuu seisomaan pyörivälle alustalle pitäen kiinni kahvoista ja pysyen pyörähdysten ajan mahdollisimman liikkumattomana.

Skanneri sijaitsee liikuntakeskuksen pukuhuoneessa sermeillä ja verholla rajatulla alueella. Vartaloscannaus alkoi käyttäjätilin luomisella, johon osallistuja ilmoitti perustietonsa ja oman pituutensa. Tähän tutkimukseen osallistuvien pituudet vaihtelivat 160 ja 175 senttimetrin välillä. Haastateltavia oli pyydetty pukemaan päälle normaalit, mukavat alusvaatteet. Skannattava asettui pyörivän alustan päälle, jossa laite punnitsi henkilön. Tutkimukseen

---

<sup>587</sup> Olo Liikuntakeskus, 2022.

osallistuneiden painot vaihtelivat 55 ja 141 kilon välillä. Kaikki osallistujat olivat vähintään normaalin painoindeksin (BMI 18,5-25 kg/m<sup>2</sup>) rajoissa. Kymmenestä skannatusta kaksi oli painoindeksi mukaan lihavia, eli heidän painoindeksinsä oli yli 30 kg/m<sup>2</sup>. THL:n Terve Suomi -tutkimuksen mukaan 30 prosenttia suomalaisista naisista on lihavia<sup>588</sup>. Tässä tutkimuksessa lihavia oli 22 prosenttia osallistujista.



Kuva 7 Fit3D-skannauksen keskiakselin ympäri pyörivä skannauskuva ja perusmittaustiedot.

Skannauskuva sekä mittausdata toimitettiin osallistujille sähköpostilla muutaman tunnin sisällä skannauksesta. Tarkempi mittaustieto on jokaisen osallistujan omalla Fit3D-käyttäjättilillä. Skannaus oli tähän tutkimukseen osallistuville maksuton. Vartaloskannaus toimi tutkimuksen apuvälineenä eikä kuva- tai mittausdataa ole käytetty tutkimusaineistona. Osallistujat toimittivat tutkijalle saamansa vartaloskannauksen, jonka pohjalta keskustelua jatkettiin toisessa teemahaastattelussa.

## Teemahaastattelu II

Teemahaastattelu II toteutettiin skannauksen jälkeisenä päivänä tai pisimmillään viikon kuluttua ensimmäisestä haastattelusta ja skannauksesta.

<sup>588</sup> Lehtoranta ym., 2023.

Koska haastattelija ja haastateltava tunsivat toisensa, ja ensimmäinen haastattelu oli tehty kasvotusten, toinen haastattelu toteutettiin puhelinhaastatteluna. Kahden osallistujan kanssa myös toinen haastattelu toteutettiin kasvotusten. Toinen haastattelu oli kestoltaan selvästi ensimmäistä lyhyempi, keskimäärin noin 15 minuuttia. Yksittäisten haastatteluiden kestot löytyvät kerätyn tutkimusaineisto listauksesta (LIITE 3). Haastattelun aikana tutkimushenkilöä pyydettiin katsomaan pyörivää vartaloskannauskuvaansa ja kertomaan miltä kuva näytti, ja muuttuiko jokin omaan kehoon liittyvä käsitys. Osallistujilta kysyttiin myös yleisesti skannauskokemuksesta. Haastattelun lopuksi kysyttiin olisiko tutkittava kiinnostunut sovittamaan vaatteita skannatun vartalonsa ylle ja miten se vaikuttaisiko pukeutumiseen. Haastattelun kysymysrunko on liitteessä 2.

Puhelinhaastattelua kritisoidaan kasvottomaksi ja etäisyyden säilyttäväksi menetelmäksi, joka ei herätä luottamusta tutkittavissa sen enempää kuin tutkijapiireissäkään. Hyvänä puolena puhelinhaastattelussa on, että tutkittavan on pakko ilmaista kaikki sanallisesti, ilman ilmeiden kautta välitettyä informaatiota.<sup>589</sup> Tässä tutkimuksessa ilmeet eivät olleet tutkimuksen kohteena, joten olennaista informaatiota ei jäänyt puuttumaan. Puhelinhaastattelussa haastateltava ja haastattelija katsoivat vartaloskannauskuvaa omilta tietokoneiltaan samalla kun keskustelivat puhelimessa. Tämä toi haastateltavalle suojaa ja yksityisyyttä oman kuvan katsomiseen. Kasvotusten tehdyissä haastatteluissa oli havaittavissa lievää vaivaantuneisuutta, kun haastateltava joutui haastattelijan läsnä ollessa katsomaan omaa kuvaansa.

## Litterointi

Haastattelujen litteroinnilla tarkoitetaan ääni- ja videotallenteiden muuttamista tekstimuotoon eli yhteismitallistamista<sup>590</sup>. Litteroinnin tarkkuus määrittyy tutkimuskysymyksen ja valitun analyysitavan perusteella<sup>591</sup>. Tässä tutkimuksessa haluttiin saada sisällönanalyysin kautta selville, *mitä* osallistajat kertoivat omasta kehosuhteestaan. Perusmuotoiseen litterointiin ei näin ollen ollut tarpeen sisällyttää ei-sanallista vuorovaikutusta kuten ilmeitä, taukoja,

---

<sup>589</sup> Ikonen, 2017, 273, 275.

<sup>590</sup> Kananen, 2017, 132.

<sup>591</sup> Ruusuvoori & Nikander, 2017, 427.

huokauksia tai äännähdyksiä. Jos tutkimuksen avulla olisi selvitetty *miten* haastateltava ilmaisee kehosuhdettaan, litteroinnissa olisi ollut tärkeää huomioida myös huokaukset, taukojen pituudet ja rivinumeroinnit<sup>592</sup>.

Litterointi on työläs ja hidas työvaihe<sup>593</sup>, jonka aikana omien roolien tarkkailuun tulee kiinnittää erityistä huomiota<sup>594</sup>. Tutkija toteutti litteroinnin itse, jolloin litterointivaihe toimi ensikosketuksena aineistoon. Sanatarkasti puhtaaksikirjoitetusta aineistosta jätettiin pois ainoastaan tutkimusaiheeseen liittymättömät asiat kuten kuulumisten vaihdot ja muihin aiheisiin harhautuneet keskustelunpätkät. Litterointi sisälsi tutkimuksessa täytesanat kuten ”*niinku*” ja ”*tota*” sekä haastattelijan puheenvuorot. Tunnistettavat nimet, esimerkiksi työpaikan, lasten tai sukulaisten nimet muutettiin litteroinnissa muotoon ”työpaikka” tai ”tytär” tai ”serkku”. Tekstimuotoiseen aineistoon lisättiin haastateltavan tunniste sekä useampia äänitallenteiden minuuttilukemia, jotta keskustelun kohta olisi helpompaa löytää jälkitarkennuksia varten. Ensimmäisen teemahaastattelun litteroitua aineistoa oli yhteensä 4 tuntia 40 minuuttia yhdeksästä äänitallenteesta, yhteensä 55 sivua. Lisäksi tutkijalla oli muistiinpanot kahdesta epäonnistuneesta tallennuksesta. Toisen teemahaastattelun litteroitua aineistoa kertyi 2 tunnin ja 35 minuutin verran, yhteensä 37 sivua. Tallennetun aineiston muoto, kesto ja litteroidun tekstin sivumäärä on esitelty tutkimusaineiston listauksessa (LIITE 3).

Ääninauhoja kuunnellessa ja litterointia kirjoittaessa tutkija perehtyi hyvin aineistoonsa ennen tutkimuksen analyysivaihetta. Litteroinnin tasosta ja tarkkuudesta riippuu, pidetäänkö sitä aineistonkeruun viimeisenä vai aineistoanalyysin ensimmäisenä osana. Se on joka tapauksessa keskeinen osa tutkimusta, jossa tutkija tekee esiyymmärryksensä pohjalta teoreettisia ja analyttisiä valintoja.<sup>595</sup>

#### 4.4 Sisällönanalyysi

Tutkimusaineiston analyysimetodina käytettiin laadullista sisällönanalyysiä. Toiset tutkijat pitävät sisällönanalyysiä koulukuntana, toiset analyysimuotona.

---

<sup>592</sup> Hirsjärvi & Hurme, 2008, 141; Ruusuvuori & Nikander, 2017, 430.

<sup>593</sup> Hirsjärvi & Hurme, 2008, 140.

<sup>594</sup> Juvonen, 2017, 405.

<sup>595</sup> Ruusuvuori & Nikander, 2017, 427, 439.

Sisällönanalyysiin kuuluu analyysikeinoja kuten teemoittelua, laskemista ja yhteyksien tarkastelua.<sup>596</sup> Toisen näkemyksen mukaan sisällönanalyysi on analyysitapa ja teemoittelu analyysimetodi, jonka avulla huomio kohdennetaan aineiston merkityksellisiin sisältöihin ja tulkinnat suhteutetaan teoriataustaan<sup>597</sup>. Sisällönanalyysi tapahtuu aineistolähtöisesti induktiivisena analyysinä tai teorialähtöisesti abduktiivisena analyysinä<sup>598</sup>.

Haastattelututkimuksen tutkimusaineisto muodostui litteroidusta, eli kirjalliseen muotoon muunnetusta, teemahaastatteluilla kerätystä tekstistä. Luonteva keino sisällön analysoimiseksi oli teemoittelu, sillä haastattelurunko oli rakennettu kolmen eri teeman ympärille (vrt. Kuvio 5). Haastattelurungon sisältämien kysymysten lisäksi osallistajat nostivat esiin myös uusia teemoja, luonnollisessa keskustelutilanteessa kysymykset painottuivat eri tavalla eri ihmisten kanssa<sup>599</sup> ja tutkittavat tulkitsivat aiheita monella eri tavalla<sup>600</sup>. Teemahaastattelua on kritisoitu siitä, että lukijan on vaikea arvioida teemahaastatteluaineiston väitteiden todenperäisyyttä ja niiden pohjalta tehtyjen tulkintojen merkityksellisyyttä. Tutkimuksen uskottavuutta voidaan kuitenkin parantaa avoimuudella ja läpinäkyvyydellä eli analyysimenetelmien esittämällä ja suoritettujen toimenpiteiden perustelemisella.<sup>601</sup>

Sirkka Hirsjärvi ja Helena Hurme ovat esitelleet Deyn kolmivaiheisen laadullisen aineiston analyysin, jonka osa-alueet ovat aineiston kuvailu, luokittelu ja yhdistely. Kuvailu toimii analyysin perustana ja luokittelun kehyksenä, jonka mukaan aineistoa voidaan myöhemmin yksinkertaistaa ja tiivistää. Luokitteluvaiheessa muodostetaan kategorioita, joiden avulla aineistoa käsitteellistetään. Yhdistely voi nojata olemassa oleviin teoreettisiin käsitteisiin tai käsitteellisiä termejä voidaan luoda kuvaamaan ilmiötä.<sup>602</sup> Aineisto pyritään pelkistämään havainnoiksi, joilla on yhteisiä piirteitä ja joihin pätevät samat säännöt<sup>603</sup>. Ilmiön syvälinen ymmärtäminen edellyttää analyysin saattamista tulkinnan ja synteessin tasolle<sup>604</sup>.

---

<sup>596</sup> Hirsjärvi & Hurme, 2008, 153.

<sup>597</sup> Koppa, 2018.

<sup>598</sup> Hirsjärvi & Hurme, 2008, 136.

<sup>599</sup> Juhila, 2021.

<sup>600</sup> Kananen, 2017, 106.

<sup>601</sup> Räsänen, 2005, 98–99.

<sup>602</sup> Hirsjärvi & Hurme, 2008, 145–150.

<sup>603</sup> Koppa, 2018.

<sup>604</sup> Hirsjärvi & Hurme, 2008, 144.



Kuvio 6 Deyn (1993) menetelmä laadullisen tutkimusaineiston kolmivaiheiseen analyysiin sovellettuna tähän tutkimukseen. Soveltaen Hirsjärvi & Hurme 2008, 145 (Dey 1993, 31).

Sisällönanalyysin vaiheet on esitelty tarkemmin liitteessä 4. Analyysissä vuorottelivat induktiivinen ja abduktiivinen analyysi. Aineiston analyysi alkoi induktiivisella eli aineistolähtöisellä tutkimusaineiston **kuvailulla**. Litteroitu tutkimusaineisto koostui asioista, joita tutkimukseen osallistuneet olivat pitäneet merkityksellisinä ja tärkeinä omaan kehoonsa liittyen. Todellisuuksia oli näin ollen yhtä monta kuin osallistujakin<sup>605</sup>.

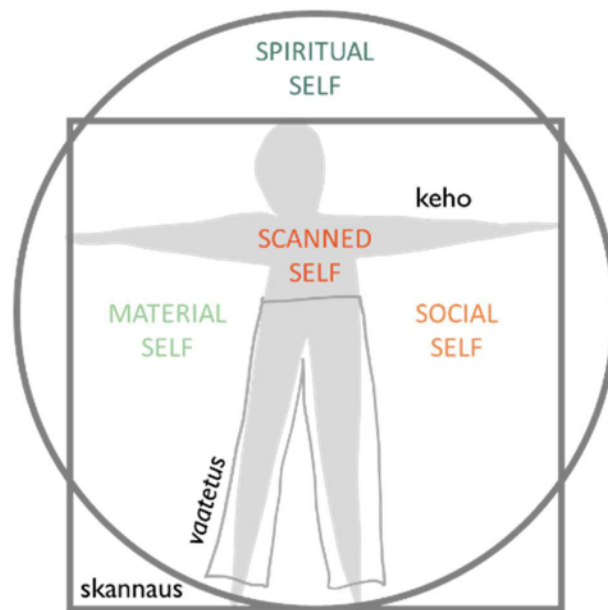
Tutkija luki litteroituja eli tekstimuotoon kirjoitettuja haastatteluja moneen kertaan läpi sisällön ymmärtämiseksi, sisäistämiseksi ja jäsentämiseksi. Excel- taulukkomuotoon siirretty teksti pilkottiin lausekokonaisuuksiksi, joiden mukana kulki haastateltavan tunniste. Lauseista tunnistettiin eri aihepiireihin eli alakategorioihin kuuluvia asioita. Näitä olivat maininnat ja kuvaukset eri kehonosista, ikään ja terveyteen liittyvät huomiot sekä sosiaaliseen vertailuun ja palautteen saamiseen liittyvät maininnat. Vaatetukseen liittyvät asiat merkittiin kuvailuun *kursiivilla* erotuksena kehoon liittyvistä aiheista. Aiheet järjesteltiin digitaalisesti leikkaa-liimaa-toiminnolla kategorioiksi siten, että niistä syntyi 15 yläkategoriaa eli teemaa.

Tämän jälkeen siirryttiin abduktiiviseen eli teorialähtöiseen **luokitteluun**. Tutkimuksen teoreettisena tukena toimi luvussa 3.7 esitelty jako William Jamesin materiaalseen, sosiaaliseen ja henkiseen minuuteen. Jamesin teoriassa minus ja vaatetus linkittyvät tiiviisti toisiinsa huomioiden myös

<sup>605</sup> Kananen, 2017, 105.

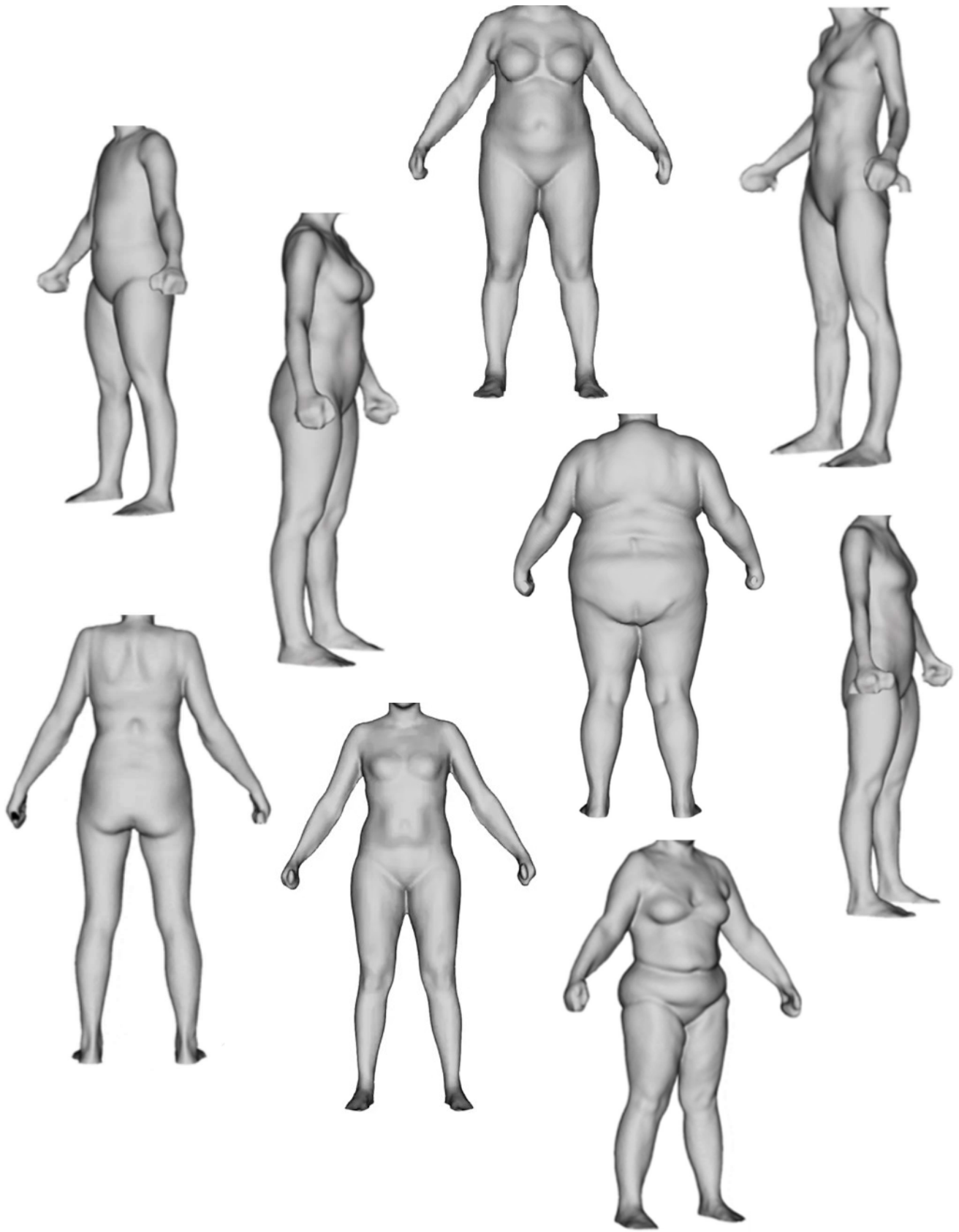
fyysisen kehon. Näiden kolmen minuuden lisäksi muodostettiin uusi neljäs minuus, skannattu minuus, eli tämän tutkimuksen uusi näkökulma.

Materiaalisen minuuteen luokiteltiin kehoa ja yksittäisiä kehonosia koskevat huomiot sekä vaatetuksen muotoon, kokoon ja tuntuun liittyvät maininnat. Sosiaalista minuutta muodostetaan suhteessa ympäröivään maailmaan ja sen piiriin katsottiin kuuluvaksi kehoihanteet, vertailu ja muilta saatu palaute omasta kehosta. Vaatetuksen avulla tapahtuva vertailu ja vaatetuksesta saatu palaute kuuluivat myös sosiaalisen minuuden piiriin. Henkiseen minuuteen luokiteltiin ikää, terveyttä ja liikuntaa koskevat teemat. Jamesin mukaan teemme joka päivä valintoja vaatetukseen liittyen ja sen vuoksi vaatetuksen valintaan liittyvät asiat sisällytettiin henkisen minuuden piiriin. Skannattuun minuuteen luokiteltiin kuuluvaksi kehoa koskevat huomiot skannauksen jälkeen sekä virtuaalisovituksen liittyvät kommentit.



Kuvio 7 Tutkimusasetelmassa tutkimusongelma, empiirinen aineisto ja analyysimenetelmät yhdistyivät kokonaisuudeksi.

Lopuksi aineisto **yhdisteltiin** kehoa ja vaatetusta käsitteleviksi kokonaisuuksiksi, joiden avulla löytyy vastaukset tutkimuskysymyksiin. Aineistoesimerkeistä (LIITE 5) on nähtävissä aineiston kuvailun ja luokittelun kautta muodostettu yhdistely.



Kuva 8 Tutkimukseen osallistuneiden naisten vartaloskannauskuvia

## 5 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä luvussa esitellään tutkimustulokset, joiden avulla määritetty aikuisen naisen kehonkuva. Tulokset auttavat vaateasuunnittelijoita ymmärtämään keski-ikäisen naisen kehossa ja mielessä tapahtuvien muutosten vaikutusta kehonkuvaan ja kehon suhdetta vaateukseen. Tutkimustehtävänä oli tutkia kehon, mielen ja vaateuksen välistä yhteyttä. Päättökysymyksinä olivat: **Millainen on aikuisen naisen kehonkuva? ja Millainen on aikuisen naisen skannattu minuus?** Täydentävinä kysymyksiä olivat: *Miten kehonkuva vaikuttaa vaateuksen valintaan?, Miten vartaloskannaus vaikuttaa kehonkuvaan? ja Miten virtuaalisovitus vaikuttaisi vaateuksen valintaan?*

Tutkimus toteutettiin kahtena teemahaastatteluna yhdelletoista naiselle. Haastatteluiden välissä osallistujat kävivät vartaloskannauksessa. Aineistonkeruumenetelmät on esitelty tarkemmin luvussa 4.3, ja aineistoesimerkit löytyvät liitteestä 5. Haastatteluaineisto analysoitiin sisällönanalyysin avulla käyttäen jäsenyyksessä apuna William Jamesin teoriaa empiirisen minän kolmesta eri minuudesta, materiaalisesta, sosiaalisesta ja henkisestä minuudesta<sup>606</sup>. Sisällönanalyysin vaiheet on esitelty luvussa 4.4 ja Jamesin teoria luvussa 3.7. Neljäntenä minuutena tutkimukseen luotiin uusi, skannattu minuus, jonka avulla selvitettiin vartaloskannauksen vaikutusta tutkittavan kehonkuvaan.



Kuvio 8 Aineiston luokittelu neljään eri minuuteen, joita tarkasteltiin sekä kehon että vaateuksen näkökulmasta.

Sisällönanalyysin tulokset esitellään tämän tulosluvun neljässä ensimmäisessä alaluvussa jäsennettynä neljään eri minuuteen. Tutkimustulokset yhdistetään

<sup>606</sup> Rautio, 2006a, 17 (James, 1950, luku X; alkuperäisteos 1890).

tietoperustaan viimeisessä alaluvussa 5.5 Johtopäätökset, jossa vastataan asetettuihin tutkimuskysymyksiin.

## 5.1 Materiaalinen minuus

Keho toimii Jamesin materiaallisen minuuden määrittelyn lähtökohtana. Vaatetus täydentää materiaalista minuutta tiiviimmin kuin mikään muu, sillä se kulkee kehon mukana ja tiiviissä suhteessa kehoon.<sup>607</sup> Kehon asento ja ryhti vaikuttavat vaatteiden antamaan tuntemukseen<sup>608</sup>, ja kankaan kosketus iholla vaikuttaa minuuden kokemukseen<sup>609</sup>. Tässä alaluvussa esitellään materiaalliseen minuuteen luokitellut tutkimustulokset, jotka liittyvät omaan kehoon sekä kehon ja vaatetuksen suhteeseen.

### Keho ja vartalon osat

Haastattelun alussa osallistujia pyydettiin kuvailemaan kehoaan omin sanoin. Osallistujat määrittivät fyysistä kehoaan painon, pituuden ja muodon kautta. Kehoa määritettiin myös mittasuhteiden avulla. Tutkimukseen osallistuvat kuvasivat vartaloon myös vartalotyyppi-ilmaisilla ”harteikas”, ”kasi” ja ”päärynä”. Kukaan naisista ei sanonut olevansa tyytyväinen kaikkiin kehonsa piirteisiin, mutta suurin osa päätyi antamaan varovaisen positiivisen kokonaisarvion. Monesta vastauksesta oli myös kuultavissa eletyn elämän tuomat muutokset kehoon.

Useimmat arvioivat kehoaan tietyn kehonosan kautta, etenkin silloin kun kyseessä ovat vaatetukseen liittyvät ’ongelma-alueet’<sup>610</sup>. Yksittäisistä kehon osista kaksi henkilöä mainitsi ”allit” eli roikkuvat käsivarret, neljä henkilöä takapuolen ja viisi joko jalkojen pituuden tai lyhyden. Yksi vastaajista kertoi aiemmin kävelleensä paljon, jolloin pohkeet olivat isommat. Kaksi henkilöä viittasi raskauskilojen jäämiseen vatsaan, reisiin ja takapuoleen. Muutamat vertasivat nykyistä itseään myös nuoreen itseensä. Yksi haastateltava totesi pyöristymisen tapahtuneen kuluneen viiden, ehkä kymmenen vuoden aikana. Vyötärö – tai vyötäröttömyys – nousi myös esille monessa vastauksessa.

”Selkä on aika pitkä suhteessa muuhun pituuteen. Torso on niinku pitempi kuin jalat. Siis suhteessa.”  
LYHYT

”Tavallinen vartalo: päärynä, pienet rinnat.”  
NORMAALI I

”Vyötärö on näkymätön. On se siellä, mutta sitä ei kukkaan tiiä!”  
TYKKÄÄN SIITÄ

<sup>607</sup> Watson, 2004, 212 (James, 1983, 279; alkuperäisteos 1890).

<sup>608</sup> Emt., 213.

<sup>609</sup> Emt., 213 (Lotze 1890, 594).

<sup>610</sup> Woodward, 2007, 86.

Muutammat mainitsivat lihakset joko synnynnäisenä ominaisuutena, treenin kautta kehittyneenä tai apuna rasitusvammojen ehkäisyssä.

Eniten huomiota yksittäisistä kehonosista saivat rinnat. Lähes jokaisella oli jotain sanottavaa rinnoista, vaikka niistä ei kysytty erikseen. Rintoja kuvailtiin ”pieniksi”, ”lättänäiksi” ja ”keskenään eri kokoisiksi”. Eräs vastaajista sanoi ”tykkäävänsä tisseistään”. Rintasyövän vuoksi rintojen poiston läpikäynyt nainen koki rintaliivittömyyden vapauttavana ja harmitteli lähinnä rinnan kiristävää arpikudosta. Raskausajan muutosten muistelu toi joillekin mieleen sekä hyviä muistoja isommista rinnoista että huonoja muistoja kasvaneiden rintojen kipeytymisestä. Rintoja määritettiin pääasiassa koon ja muodon perusteella. Eräs haastateltava kertoo, kuinka hänen rintansa kasvoivat raskausaikana yhdessä yössä kipeiksi ja isoiksi ”F-kupeiksi”, jonka jälkeen hän ei enää haaveillut silikonirinnoista.

### Vaatteen tuntu, muoto ja koko

Keskustelun kääntyessä kehon ja vaatetuksen suhteeseen vaatteiden tuntu ja mukavuus mainittiin usean vastaajan toimesta. Kiristävät ja puristavat vaatteet tuomittiin yksituumaisesti. Huonona esimerkkinä eräs haastateltavista mainitsi ”venymättömän kankaan”. Yksi haastateltavista kertoi välttävänsä tiukkavyötäröisiä vaatteita, koska vatsan turvotessa tulee epämukava olo. Vaatteiden käytännöllisyys ja toiminnallisuuden tarve tuotiin esille muun muassa työmatkapyöräilyn kautta.

Monet kertoivat tietävänsä itselleen sopivan vaatteiden muodon ja leikkauksen. Yläosia pidettiin yleisesti melko helppoina vaatteina. Niihin liittyvät haasteet johtuivat haastateltavien mukaan joko liian pienestä tai isosta rinnanympäryksestä sekä käsivarsien paksuudesta tai pituudesta. Pienirintaiset ja eriparirintaiset kertoivat välttävänsä tiukkoja puseroita. Heistä eräs harmitteli, että yläosissa on usein liikaa väljyyttä. Muuten siro, mutta leveäharteinen, kertoi puseronsa koon vaihtelevan kokojen 36 ja 40 välillä. Kaksi naisista viittasi käsivarsien paksuuteen. Toinen heistä mainitsi ”rakkaat allinsa” ja että hihat ovat usein liian lyhyitä. Toinen kertoi, etteivät kaikki puserot mahdu käsivarsista ylös, ja viittasi ”kohtuullisen paksuihin käsivarsiinsa”. Yksi vastaajista mainitsi hankkivansa vain harvoin tyköistuvia kauluspaitoja tai yläosia, jotka ”vaatisivat kikkailua”. Kaksi vastaajaa pohti pääntien muotoa ja sopivuutta juuri omalle vartalolle ja omiin mieltymyksiin.

*”...joku voi näyttää jonkun toisen päällä hyvältä, joku v-aukkoinen, mutta mä ite inhoon sitä, että kaula-aukko roikkuu koko ajan maassa.”*  
PITKÄ 2

*”No ensinnäkään mulla ei ole mitään hoikkaa vyötäröä. Monesti jotkut vaatteet on vyötäröstä tiukkoja, jotka on leikattu sillain kapeevyötäröiseksi.”*  
HARTEIKAS

*"Housut on todella...  
ne on varmaan joka  
naiselle tuskallisia  
hankkia... mut must  
tuntuu et ne on välillä  
erityisen tuskallisia."  
LYHYT*

*"Mut kyl mie nään sen  
hiukan syrjivänä  
rakenteena, että ihmiselle  
ei ole vaatteita tarjolla  
ollenkaan. Tai just tiettyjä  
vaatekappaleita ei löydy  
mistään: toppahousut  
mainittuna. Ei ole  
missään tarjolla mitään  
kappaletta  
toppahousuja!"  
MUODOKAS*

Vain yksi henkilö mainitsi haastattelujen aikana hameen ja siihen liittyen omat "länkisäärensä". Sen sijaan housuista puhuttiin paljon. Vain yksi haastateltavista jätti mainitsematta housut ja kaikki muut kymmenen vastaajaa kertoivat haasteistaan housujen kanssa. Farkut nimettiin vaikeimmaksi vaatekappaleeksi, joita "saa kyllä sovittelaa". Eräs sanoi käyttävänsä hyvät housut "loppuun saakka". Farkkujen lisäksi toppa-, tuuli- ja hiihtohousut mainittiin erityisen hankalina hankittavina. Eräs osallistuja oli tuskastunut siihen, ettei löydä kaupoista edes yhtä paria sopivia toppahousuja. Toinen harmitteli, että tuuli- ja hiihtohousut ovat niin lyhyitä, että nilkkoja palelee. Vyötärö nousi housujen yhteydessä keskusteluun kuuden vastaajan toimesta. Yksi vastaajista päivitteli naisten housujen matalia vyötäriä. Toiselle istuivat parhaiten "korkeavyötäriiset, porkkanamalliset mammafarkut". Kolmas sanoi, että vyötärön olemassaolo helpottaa pukeutumista. Myös paksut reidet hankaloittivat eräällä vastaajalla housujen hankintaa. Housuista puhuttaessa mainittiin lisäksi 'eriparinen vartalo', jossa kehon ylä- ja alaosa ovat eri kokoisia.

## 5.2 Sosiaalinen minuus

Käsitys itsestä ei muodostu tyhjiössä vaan suhteessa muihin ihmisiin ja ympäröivän yhteiskunnan ihanteisiin ja normeihin. Jamesin mukaan sosiaalinen minä tarvitsee huomiota ja tunnustusta muilta<sup>611</sup>. Vaatetus toimii keinona tulla nähdyksi ja saada palautetta itsestä<sup>612</sup>. Sosiaalisen minuuden piiriin on luokiteltu tutkimusaineistosta tunnistettuja kehohanteita sekä kehoon liittyvää sosiaalista vertailua ja kehosta saatua palautetta. Kehoa myös määritetään vaatetuksen avulla, ja vaatetuksen avulla saadaan palautetta itsestä.

### Ihanteet

Hoikkuusihanne mainittiin monissa kommenteissa. Muutamat tunnistivat sen liittyneen etenkin nuoruuteen. Yksi tunnisti ihanteen tulleen kotoa, toinen muisteli anoreksiaan sairastunutta nuoruuden kaveriaan ja kolmas pohti, että hoikkuus on säilynyt ihanteena, vaikka ympäröivä yhteiskunta on muuttunut sallivampaan suuntaan. Neljäs vastaaja päätteli laihuuden ihannoinnin olevan

<sup>611</sup> Rautio, 2006a, 17 (James, 1950, luku X; alkuperäisteos 1890).

<sup>612</sup> Watson, 2004, 214 (James, 1983, 281; alkuperäisteos 1890).

"Mulla oli jännä ajatus  
tossa, kun aattelee, että  
se hoikkuus on ollut  
oma ihanne...

Oli yks tyttö: se oli  
yläasteikäinen, 15–16-  
vuotias. Se oli niinku,  
pullee. Mä huomasin,  
että onpa jännä, että  
mä ajattelen, että hän  
on tosi kaunis. Että se  
pulleus tavallaan  
pukee häntä!"

NORMAALI 2

"...toisessa [tanssi]  
ryhmässä on pari  
semmosta barbia, niin  
niille sopii kaikki  
[esiintymisvaatteet].

Mutta toisessa  
ryhmässä, jonka kanssa  
oon esiintynyt, niin siinä  
on tämmösiä vanhem-  
pia leidejä. Mä oon  
nuorin ja hoikin siinä  
ryhmässä."

NORMAALI 1

"Mun sisko oli sellainen  
tiimalasi: sillä oli  
hoikempi vyötärö ja  
rintavampi ja kaikkee  
muuta. Ja se oli aina  
kauheen ylpeä  
kropastaan... Mä oon  
miettinyt sitä, kun mä  
olin pienenä aika  
pullukka. Lapset voi  
toisiaan vähän pilkata  
tai kiusata tai näin, niin  
sisko varmaan sano  
jotaki, että sä oot liian  
pulska ja läski ja  
kaikkee... Nykyään se  
on mua 20 kiloa  
painavampi. En käy sille  
sanomassa, että senkin  
pullukka!"

HARTEIKAS

"...Mun mekosta pyllä  
näkyi ja serkulla oli  
polviin asti."

PITKÄ 2

"over" viitaten joidenkin vuosien takaiseen H&M:n alusvaatekampanjaan, jossa malleina toimivat kaiken muotoiset ja kokoiset naiset. Viides huomasi oman ajatusmallinsa muuttuneen iän myötä.

Kaksi osallistujaa nosti haastatteluissa esiin tiimalasivartalon. Toinen heistä kertoi, että hänen siskollaan oli tiimalasivartalo. Toinen mainitsi oman vartalonsa olevan *"kohtuullisen suora putkilo"*, jossa ei ole *"tiimalasijuttua"*. Eräs mainitsi pukeutumisen olevan haastavaa, jollei ole erottuvaa vyötäröä. Barbie mainittiin ohimennen myös kahdessa haastattelutilanteessa. Toinen kuvaili paria tanssiryhmänsä naista *"barbiksi"* ja toinen kuvasi itseään, ettei ajattele olevansa *"kauheen hieno tai sillain; joku tyyliin malli tai barbi"*.

Uudemmissa vartaloihanteista eräs vastaaja nosti esille takapuolen suosion. Hän toivoi isompaa takapuolta myös itselleen, vaikka *"se on ihan hyvä pehva nyttienkin"*. Toinen haastateltava totesi oman vartalonsa huonoiksi puoliksi *"lättänät tissit ja lättänän pyllyn"*. Hän lisäsi, ettei haluaisi mitään kauhean pyöreitä, mutta *"on ne vähän valuvat"*.

## Vertailu ja palaute

Monet kertoivat verranneensa nuorempaan omaa kehoaan sisarustensa kehoihin. Sisko miellettiin useimpien muistoissa sirommaksi ja hoikemmaksi. Jollei nuoruudessa ollut omia siskoja, vertailupintaa haettiin tyttöserkuista ja ikätovereista. Eräs vastaajista muisteli luokkansa pisimpänä määrittäneensä itsensä *"isoksi"* ja toinen kertoi olleensa *"lössykkämahoineen"* erilainen kuin läheisimmät ihmiset ja paras kaveri. Haastateltavat ovat aikuisena verranneet omia vartalonpiirteitään myös oman jälkipolven kanssa. Yksi vastaaja totesi jalkojensa olevan sittenkin lyhyet, koska tyttären jalat olivat peilin edessä seisossa näyttäneet vielä pitemmiltä. Toinen kertoi tyttärellään olevan samanlainen ruumiinrakenne kuin itsellään: voimakkaat olkalihakset *"tekkee ryhtiä"* ja on *"hyvä valuvika"*.

Kehovertailua tapahtuu myös vaatetuksen avulla. Eräs haastateltava oli määritellyt oman kehonsa isoksi jo teini-ikäisenä, koska ei mahtunut äidin aikuisiän vaatteisiin. Hän kertoi ymmärtäneensä vasta hiljattain, ettei ole *"iso"*. Toinen haastateltava muisteli mummin ommelleen serkkutyöille samanlaiset kesämekot, jotka olivat näyttäneet tyttöjen päällä aivan erilaisilta.

"Töissä joskus sanoo, että nätti paita tai kiva kesämekko, tai... niinku näin, kommentoi sitä vaatetta."  
NORMAALI 2

"Mun äiti on sanonut useita kertoja mun nuoruudessa, sitten kun mulla alkoi tulla painoa... että "sun pitäis tarkkailla painoa" ja "sulle on tullu painoa" ja niin eespäin."  
MUODOKAS

"Muistan, että koulussa pojat huusi "lauta"."  
NORMAALI 1

"Itsensä kanssa voi olla sinut, jos vaan ei tulla lytistämään. Sehän on sitte kans... semmosella saa kyllä negatiivista tai positiivista aikaan, sellasella tietyllä aivopesulla."  
NORMAALI 1

"Oon kokenu aika vaivautuvaksi isossa seurueessa, saunomiset tai semmoset, en ollenkaan koe niitä mukavaksi. Tai olla rannalla bikineissä. Ni ei... semmosta kiusallista."  
HARTEIKAS

"Äiti ei sanonu niitä negatiivisessa sävyssä tai huonona, mutta ite koin ne jotenkin, että on luihut hartiat ja oon tosi levee vyötäröstä ja reidet on paksut... siinä on sellanen tosi hieno hiuksenhieno sävyero. Itse sen niin tulkitsi."  
PYYLEVÄ

Monet mainitsivat, että muilta naisilta saatava palaute kohdistuu useimmiten hiuksiin tai vaatteisiin, harvemmin kehoon. Haastateltavat olivat saaneet eniten palautetta kehoistaan läheisiltä ihmisiltä. Kaksi vastaajista kertoi, että puolisolta saadut kehut tuntuvat kivalta. Äidit ja tyttäret olivat antaneet kehosta pääasiassa positiivista palautetta. Toisinaan läheiset olivat sortuneet myös 'huolitrollaukseen', josta yhdellä vastaajalla oli kokemusta. Yksi haastateltavista kertoi saaneensa vartalostaan positiivista palautetta selkävaivojen yhteydessä jopa lääkäriltään. Muutamat muistelivat ulkonäköpalautetta, jota olivat saaneet nuorempana. Yhden vastaajan takapuolta oli keuhuttu ohiajaneesta autosta. Eräs muisti saaneensa koulussa palautetta rinnoistaan. Selfieiden julkaiseminen oli johtanut yleensä positiivisen palautteen saamiseen. Naiset kommentoivat harvoin toistensa kehoja, tai korkeintaan laihtumisen kautta, kuten "ooksä laihtunu?".

Haastatteluissa nousi esiin toisten vartaloihin liittyvän kommentoinnin hankaluus ja korrektius, sillä ulkopuolinen ei voi tietää lihomisen tai laihtumisen taustalla olevia syitä. Esiin nousivat myös palautteen antamiseen liittyvät kulttuurierot. Eräs haastateltavista kertoi, että amerikkalaiset kehuvat ulkonäköä huomattavasti herkemmin kuin suomalaiset. Yksi vastaajista pohti palautteen vaikutusta kehonkuvaan ja "itsensä kanssa sinuina olemiseen". Eräs osallistuja nosti vielä esille alastomuuteen ja vähäpukeisuuteen liittyvät paikat, uimarannat ja saunat, jossa hän tunsu vaivaantuneisuutta.

Kaksi haastateltavaa mainitsi vaatetusalan ammattilaisten suorittaman vartalon mittauksen ja vaatteen sovituksen tuntuneen kehopalautteelta. Toinen tapaus liittyi vaatealan opintoihin, jossa opiskelija oli ollut mitattavana. Opettaja oli kommentoinut henkilökohtaisia vartalonpiirteitä mittojen ottamisen yhteydessä muiden opiskelijoiden läsnä ollessa. Hän muisteli, että "oli aika raskasta olla siinä". Toisen osallistujan ompelijaäiti oli pohtinut ääneen pääntien ja hartialinjan istuvuutta, mistä osallistuja oli lapsena tulkinnut omaavansa muun muassa luisevat ja rumat hartiat.

### 5.3 Henkinen minuus

William James määritteli henkisen minuuden 'sisäiseksi olemiseksi', jossa vaatetus toimii itsensä ilmaisun välineenä vaatteiden värien, materiaalien ja muotojen kautta. Vaatetuksen avulla muodostetaan ulospäin näkyvää kuvaa

itsestä ja viestitään omista kauneuskäsityksistä.<sup>613</sup> Henkinen minä edustaa ihmistä ajattelevana olentona, jonka taustalla vaikuttaa ympäröivä maailma sekä tulkinnat omasta itsestä<sup>614</sup>. Sisäiseen olemiseen liittyy myös itsetunto, jonka vaihtelua James kuvasi ”ilmapuntariksi”. Vaihtelevan itsetunnon osa muuttuu hetkellisten kokemusten ja reaktioiden seurauksena, kun taas pysyvä perusitsetunto määrittää pohjimmaisen käsityksen omasta arvosta.<sup>615</sup> Tässä henkistä minuutta kuvaavassa alaluvussa tutkimusaineistosta nousevat ikään ja terveyteen liittyvät asiat ja liikunnan tuoma hyvä olo. Luvussa käsitellään myös kehon vaikutusta vaatetuksen valintaan.

## Ikä, terveys ja liikunta

Tutkimukseen osallistuneiden ’sisäistä olemista’ ovat muokanneet iän karttumisen rinnalla terveyteen liittyvät haasteet. Sairaudet, kriisit ja elämänmuutokset ovat muovanneet suhtautumista itseä ja omaa kehoa kohtaan. Haastateltavat kertoivat avioeron ja syövän vaikutuksesta itsensä hyväksymiseen. Avioerossa piti käydä uudestaan läpi oma maailmankuva ja ihmiskuva sekä oppia hyväksymään itsensä sellaisena kuin on, mukaan lukien omat rinnat ja paino. Syövän sairastanut koki hiusten lähdön identiteetin menetyksenä. Rintasyövän mahdollisuus ja vaikutus kehoon pohditutti myös niitä naisia, jotka eivät olleet sitä sairastaneet.

Keskusteluissa sivuttiin toipumista selkäleikkauksesta ja polvivamman selättämistä lihaskuntoa kasvattamalla. Eräs kertoi selvinneensä ryhtivirheen kanssa läpi elämän. Monet mainitsivat painonsa nousseen iän myötä ja kertoivat painonhallinnan vaikeudesta. Painoa olivat nostaneet myös hormonilääkitys ja ADHD:n aiheuttama dopamiinipuutos. Kaikilla paino ei ollut noussut. Eräs haastateltava kertoi painonsa nousseen viimeisten 25 vuoden aikana vain muutaman kilon. Muutamat kertoivat myös painon putoamisesta. Eräs oli laihtunut 15 kiloa edellisen vuoden aikana, ja toinen oli laihtunut liikaa sairauden seurauksena ja oli nyt tyytyväinen painon palautumisesta vanhoihin lukemiin. Ruuansulatuksen häiriöt, kuten närästys ja vatsan turvotus, nostettiin myös esille. Kaksi vastaajaa mainitsi iän mukana tulleesta ’painovoiman vaikutuksesta’.

”Niin, tavallaan sitä on henkisesti paremmassa jamassa nyt, vaikka kroppa reistailee.”  
NORMAALI 2

”Sitäkin mä oon miettiny paljon, että mitä jos tulis vaikka rintasyöpä tai joku muu... Tarvii olla hirveen kiitollinen! Jos olis vaikka tehty leikkaus ja sen seurauksena tulis hirvää kiputila. Vois olla paljon suurempiakin haasteita kuin kehonosan poisleikkaus.”  
PYYLEVÄ

”Painovoima vie alaspäin, sen näkee kasvoista. Ja sit no... kremppoja on.”  
NORMAALI 2

<sup>613</sup> Watson, 2004, 214–215 (James, 1983, 283; alkuperäisteos 1890).

<sup>614</sup> Rautio, 2006a, 17 (James, 1950, luku X; alkuperäisteos 1890).

<sup>615</sup> Keltikangas-Järvinen, 2017, 35.

”Tää liikunta on lähteny, osittain myös siitä, ei nyt laihduttamisesta vaan siitä että... no, ehkä suurin syy on ollu se kova stressi, että siihen on saanu hallinta-apua. Mutta se sivussa tuleva painonhallinta ei oo ollu yhtään huono juttu.”

HARTEIKAS

”Ja sit kuitenkin siellä [esityksissä] ne, jotka vaikuttavimmin vetää, niin ne ei oo tosiaankaan missään mallinmitoissa... Se ei oo oikeastaan se, miten ne naiset siellä lavalla liikkuu, vaan kuinka ne ajattelee itsensä. Ja sit kun niillä on sellainen tietty itsevarmuus siellä... semmoset jotku vanhat, saattaa olla 80-kymppisiä leidejä siellä lavalla, niin ne on tosi vaikuttavia.”

NORMAALI I

”Eniten se on vyötärö, mitä mieluiten otan esille. Tai sitten on semmonen kaapu, joka peittää kaiken.”

SUORA

Liikunnan vaikutuksista tärkeimpinä pidettiin hyvää oloa ja terveysvaikutuksia. Ulkonäön muokkaus sekä painon pudotus tulivat sivutuotteina. Liikuntalajeina haastateltavat mainitsivat tanssin, kävelyn, juoksun, mökkipuuhat, jumpan ja fitnessin. Kolme vastaajaa mainitsi lihakset positiiviseen sävyyn ja myös ryhdikkyuden katsottiin kumpuavan liikunnasta. Yksi haastateltavista mainitsi ihailevansa tanssijoiden kaunista ryhtiä ja tapaa liikkua. Tanssi olikin muutamalle vastaajalle rakas, pitkäaikainen harrastus. Eräs mainitsi vanhemmat itämaisen tanssin harrastajat esimerkkinä kehopositiivisuudesta ja hyvästä itsetunnosta.

### Vaatetuksen valinta

Haastattelun aikana kysyttiin, pyrkiikö vastaaja korostamaan tai peittämään jotain vartalonpiirrettään. Monet kertoivat valitsevansa vaatteita, joissa näyttävät omasta mielestään hyvältä. Vaatetus toimii kehon muotoilijana. Pitkäjalkainen kertoi korostavansa pukeutumisella pitkiä jalkojaan. Toinen haastateltava kertoi välttävänsä lantiolta tiukkoja mekkoja ja sanoi ”*laittavansa jotain mekon vyötärölle*”, jotta jalat näyttäisivät pitemmiltä eikä painopiste olisi alhaalla. Monet sanoivat peittävänsä pukeutumisella vatsaa ja mahamakkaroit. Eräs mainitsi kokonaisuuden tasapainotuksen tärkeäksi, esimerkiksi alaselästä tiukalla vaatteella, jottei ole ”*muumipeikon näköinen*”. Yksi kertoi, että joskus on kiva olla ”*kaavussa, joka peittää kaiken*”, vaihtoehtona vyötärön esille ottamiselle. Toinen vastaaja mainitsi ruuansulatuksen häiriöt, ”*pömppömahan*”, haasteena pukeutumisessa. Eräs kertoi käyttävänsä kellohametta ja ottavansa vyötäröä esiin tasapainottaakseen kokonaiskuvaa kehon yläosan ollessa alaosa isompi.

Rinnat muotoilevat pukeutumista ja rintansa syöväälle menettänyt kertoi silloin tällöin harmittelevansa rintavaon puutetta. Toisaalta hän myös korosti vapautta kulkea halutessaan ilman rintaliivejä, tosin yleensä vain läheisten seurassa. Eräs totesi, että olisi helpompi löytää istuvampia vaatteita, jos olisi isompirintainen. Yksi haastateltava liitti rintojen näyttämisen ja korostamisen ikään: vanhempana ei ole enää soveliasta korostaa rintoja. Sama vastaaja kertoi ”*sietävänsä*” paremmin rintojen esittelyä, jos tietää että kaverilla on silikonirinnat. Kahdessa haastattelussa mainittiin silloisen pääministeri Sanna Marinin Trendi-lehden kuvat elokuussa 2020. Eräs haastateltava kertoi ihmisten toistaneen somessa kuvaa kannatuksena Marinille ja hän oli ollut

*"Tällä hetkellä, just samaa ylipyyden aiheetta [näyttää rinnan-/vyötärönseutua] mä haluan arkipukeutumisessa peitellä. Samoin kuin just pylyä. En halua arkena tuoda niinku... arkena voi olla peitellä ja sit kun juhliitaan, pannaan parastaan."*  
KOTI

*"Ehkä silloin joskus kaksikymppisenä etti vaatteita mitkä olis kauheen kivoja, niin nyt etti semmosia, mikä vaate päällä ei näyttäis kauheen pahalta."*  
HARTEIKAS

*"En yleensä löydä normaali-kaupoista mitään vaatteita. Mulla pitkään oli sellainen, etten edes halunnu mennä mihinkään kauppoihin, koska se oli aina se pettymys: täällä on niinku kolme eri vaatetta, että minkä näistä kolmesta valitsisin päälleni? Näistä mikään ei ole mun tyyliä enkä halua niistä mitään. Se on se ongelma."*  
MUODOKAS

itsekin aikeissa tehdä sen. Toinen kehui Marinaa rohkeaksi pukeutujaksi, vaikka haastateltavan edesmennyt äiti ei olisikaan asua hyväksynyt. Äidin mielestä hihatton mekkokin olisi ollut edustustilaisuudessa liian paljastava. Keskusteluissa nousi esiin myös arki- ja juhlapukeutumisen erot. Juhlapukeutumisessa on hyväksyttävämpää korostaa rintoja ja vyötäröä. Yksi naisista kertoi iltapuvusta, jossa niskan taakse sidottavat nauhat saivat hänen hartiansa näyttämän liian leveiltä.

Vaatetuksen väreistä keskusteltaessa, eräs vastaajista mainitsi valitsevansa vaatteisiin värejä, jotka sopivat silmien ja oman ihon viileään sävyyn. Toinen kertoi käyttävänsä tyköistuvammissa mekoissa aina kuviollista kangasta, joka peittää ”jenkkakahvat” ja ”löysän nahan”.

Ikä näkyy vaatetuksen valinnassa. Aikuiset naiset tuntuivat tietävän, millaiset vaatteet sopivat omalle vartalolle. Vain yksi keskustelijoista mainitsi seuraavansa muotia ja suosikkibrändiensä uusien mallistojen julkaisuja. Monet harmittelivat haasteita oman tyylin ja maun mukaisten vaatteiden saatavuudessa niin kokojen kuin valikoimankin osalta. Eräs haastateltavista kertoi tilanneensa hiljattain Zalandosta viisi mekkoa, joista palautti neljä. Vaateliikkeiden asiantuntevien myyjien ammattitaitoa keuhuttiin. Naiset myös harmittelivat sitä, ettei asiantuntevia myyjiä ole enää liikkeissä yhtä paljon kuin ennen. Eräs kertoi, että sovituskopissa tulee ”järkkyjä huteja”. Toinen sanoi ottavansa muuttuneen kehonsa, ”mummovartalonsa”, huomioon vaatetuksen valinnassa. Kolmas haastateltavista mainitsi, ettei aikuisiässä enää käytetä ”napapaitoja, joissa lantio ja vyötärö näkyy”.

## 5.4 Skannattu minuus

William Jamesin materiaalsen, sosiaalisen ja henkisen minuuden inspiroimana tähän tutkimukseen muodostettiin neljäs minuus: skannattu minuus. Sen kautta määritettiin, mikä vaikutus vartaloskannauksella ja oman kolmiulotteisen kehon näkemisellä ’ulkopuolisen silmin’ on aikuisen naisen kehonkuvassa. Skannattua virtuaalikehoa olisi mahdollista käyttää todellisena mallina vaatteiden virtuaalisovituksessa, joten haastateltavilta kysyttiin myös ajatuksia siihen liittyen. Skannaustapahtumaan, omaan skannauskuvaan ja virtuaalisovitukseen liittyvät tulokset esitellään tässä aluvussa.

## Skannauskokemus

"Onks tää niinku et  
siinä katotaan kehon  
ääriiviivat?"  
NORMAALI 2

"Meneekse keho  
jonnekin jakeluun?  
Meneekö se jonnekin  
amerikkalaisten  
palvelimelle?"  
TYKKÄÄN SIITÄ

"Hirveesti somessakin  
pyörii sitä kuvaparia, et  
samassa tilanteessa  
kuva, et ei-poseta ja sit  
posettaa. Ja se vartalo  
vaan on niin eri  
näköinen kahdessa eri  
asennossa."  
LYHYT

"Rasvaprosentti oli ihan  
kunnossa. Että se oli  
silleen hyvä."  
SUORA

Vartaloskannaus ei ollut osallistujille tuttu ja herätti erilaisia kysymyksiä perusasioista tietoturvaan. Jälkikäteen eräs osallistuja totesi, että skannaustapahtuma *"ei ollut esteettinen kokemus"* ja että siitä tulee *"lääketieteellisiä miellelyhtymiä"*. Vartaloskannauksessa käyminen oli kuitenkin osallistujien mielestä nopeaa ja laite oli helppokäyttöinen. Käyttöliittymä sai moitteita siitä, että amerikkalaisen laitteen tekstit olivat vain osin käännetty suomeksi ja nekin huonosti.

Skannaus tapahtui pyörivällä alustalla kahvoista kiinni pitäen. Skannaustapahtuma on esitelty kuvin luvussa 4.3. Osallistajat moittivat asentoa *"hirveäksi"*, *"jäykäksi"* ja *"teennäiseksi"*. Kuvasasento pakotti seisomaan jalat erillään, *"purkkisuorassa"*, kädet irti vartalosta. Kaksi vastaajaa pohti miltä kuva näyttäisi, jos asento olisi luonnollisempi. Esiin nousi myös se, että skannauskuvaa katseltiin 'navan korkeudelta', ei luonnolliselta 'katseen korkeudelta'. Jotkut harmittelivat värien puuttumista.

Liikuntakeskus Olon kuntosaliharjoittelussa kehon muutoksia voi seurata skannauskuvan lisäksi mittausdatan avulla. Skannauksen jälkeen saatava raportti sisältää paljon erilaista mittaustietoa, joka ei kuulunut tähän tutkimukseen. Kaikki osallistajat olivat kuitenkin tutkineet tarkasti tietoja omasta kehostaan. Kaksi osallistujaa kiinnitti huomiota vyötärönympärysmittaan, joka oli molemmilla 10 cm todellista isompi. Tämä johtui siitä, että kehon huojunta ja hengittäminen aiheuttaa epätarkkuutta mittaustuloksiin<sup>616</sup>. Moni kiinnitti myös huomiota vartalon puolieroihin, joissa oikean ja vasemman puolen hauksen ja reiden ympärysmittat erosivat mittojensa puolesta. Laite analysoi ryhdin sekä vartalon kallistumat, joita havainnollistettiin kuvan päälle asetetuilla apuviivoilla. Erään osallistujan yllätykseksi laite analysoi hänelle täydellisen ryhdin, vaikka hän itse ajatteli ryhtinsä olevan huono. Myös toisen osallistujan aiemmin todettu ryhtivirhe, jäi laitteelta huomaamatta.

---

<sup>616</sup> Borregaard 2010, 126.

## Skannattu keho ja vartalon osat

"Kyllä, täysin tunnistan itseni. Voisin jopa astua siihen sisään."  
KOTI

"Siinä näkee itensä kokonaisena, mitä ei yleensä nää. Et katse kiinnityy tiettyihin yksityiskohtiin väkisinkin. Sellanen kokonaiskuva, ja vielä pyörivä sellainen joka suunnasta, ni sellaista ei nää."  
LYHYT

"Oli aika painajaista kattoa niitä kuvia!"  
HARTEIKAS

"Olis ollut erilainen, jos mulla ei olisi ollut alusvaatteita päällä. Pikkarit pienentää, rinnat nousee ylemmäs kuin mitä ne oikeasti on."  
KOTI

"On siinä se miinuskin, että siinä ei näy ihon väri, hiusten väri. Niinku värit. Koska vaatteissa se, miten väri istuu sinun muihin väreihin, on tosi tärkeää."  
NORMAALI 2

Kaikki osallistujat sanoivat tunnistavansa itsensä ruudulla pyörivästä kuvasta. Muutammat sanoivat kuvan olevan ”raaka”. Yksi osallistuja totesi, että kuva näytti hänestä ”vähän vieraalta” ja päätteli sen johtuvan siitä, että katsoo alastonta kuvaansa usein saunan peilistä ilman silmälasia. Monet vertasivatkin skannauskuvaa tuttuun peilikuvaan. Peilikuvaa pidettiin lempeämpänä värien vuoksi. Toisaalta harmaasävyinen skannauskuva myös ”silotteli” muhkurat, arvet ja raskausarvet. Usein peilikuvaa katsotaan myös vaatteet päällä. Skannauskuva ei myöskään ole peilattu kuva itsestä kuten peilikuva. Yksi skannatuista kuitenkin totesi, että itsensä näkee valokuvistakin. Suurimpana erona peilikuvaan pidettiin sitä, että skannauskuvassa näkee kokonaisuuden yhdellä kerralla, myös sivuprofiilin ja selkäpuolen.

Toiset katsoivat kuvaa kokonaisuutena, toiset yksityiskohtien kautta. Osa suhtautui kuvaan kriittisesti ja osa positiivisemmin. Monet kiinnittivät kuvassa huomiota omaan vyötärönseutuun ja painoonsa. Yksi totesi näyttävänsä lyhyemmältä ja muutamat sanoivat, etteivät jalat olleet niin pitkät kuin olivat luulleet. Eräs totesi, etteivät hartiat näyttäneet niin isoilta kuin oli kuvitellut. Toinen huomasi jalkojensa ja käsiensä olevan hoikat. Kolmas kommentoi, että selästä pitäisi saada rasvaa pois. Eräs osallistujista analysoi kuvaansa tarkasti kiinnittäen ensimmäisenä huomiota takapuoleensa, jonka totesi olevan ”erimallinen”. Allit ”roikkuivat kyynärpäissä” ja selkärangassa oli kuoppa, jonka olemassaoloa hän ei ollut tiedostanut. Pohkeistaan hän tykkäsi. Eräs osallistuja analysoi vartaloon tiimalasi-ihanteen mukaisesti verraten hartioidensa ja lantion välistä suhdetta. Hän pohti, että ”monestihan sanotaan, että lantio on saman levyinen kuin hartiat” ja päätyi johtopäätelmään, että lantio näyttäisi isommalta, jos hartiat olisivat pienemmät. Kaksi vastaajaa pohti alusvaatetuksen merkitystä etenkin rintojen muotoon.

## Oman kehon mukaan valmistettu vaatetus

Tutkija kysyi haastateltavilta, mitä ajatuksia virtuaalisovitus oman vartalon ylle herättää, olisiko haastateltava kiinnostunut hankkimaan vaatteita oman virtuaalivartalon päälle tehtävällä sovituksella ja olisiko virtuaalisovituksella vaikutusta nykyiseen pukeutumiseen. Virtuaalisovitus pohditutti vastaajia muun muassa skannauskuvan harmauden ja värien puuttumisen kannalta. Myös kuvakulma mietitytti muitakin, sillä olisi toivottavaa nähdä vaate itsensä

*”Siinä kuvassa oli ehkä ongelma se, ettei se oo silmäkorkeudelta. Jotenkin niinku haluais siltä korkeudelta, miten muutkin katsoo ja mistä ite katsoo, ni todeta sen vaateen sovittamisen.”*  
HARTEIKAS

päällä samalta korkeudelta kuin muut katselevat. Jäykkää kuvausasettoa pidettiin ongelmallisena vaatteiden sovituksen kannalta. Eräs haastateltavista toivoi mahdollisuutta poseerata kuvassa toinen jalka edessä, sillä haara-asennossa seisossa erillään olevat jalat eivät imartele kehoa. Hän ideoi erilaisten vaatteiden sovitukselle eri asentoja, jolloin urheiluvaatekuva näyttäisi erilaiselta kuin ”*korkkarit jalassa*” -kuva.

Muutammat innostuivat ajatuksesta, että uusia tyylejä voisi kokeilla helposti oman vartalonsa, ’avattarensa’, ylle. Monet kuitenkin sanoivat, ettei uusien tyylien kokeiluun ole tarvetta. Vaateen näkeminen selkäpuolelta kuitenkin helpottuisi virtuaalisovituksen avulla. Vaatetuksen näkisi kokonaisuutena ja samalla näkisi, miten kangas laskeutuu vaatteessa. Varsinkin ennen ”*toiselta puolelta maailmaa*” tehtävän vaatetilauksen tekemistä olisi kiva nähdä, miltä vaatteet näyttävät itsensä päällä.

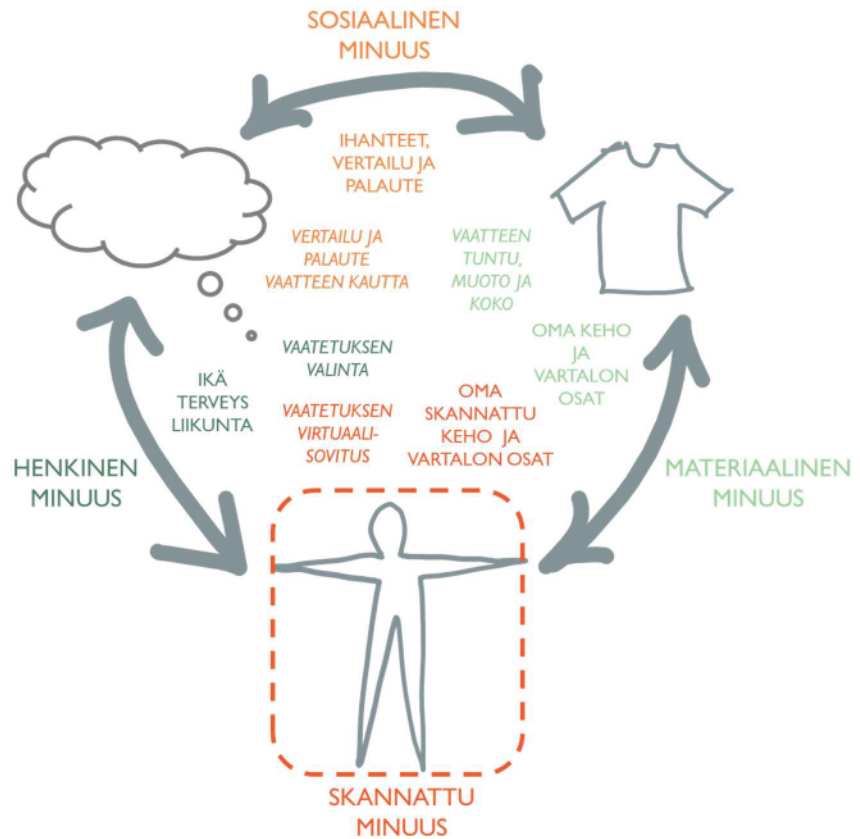
Päällimmäisenä huolena ja esteenä virtuaalisesti sovitettavan vaatetuksen hankintaan pidettiin kuitenkin sitä, ettei vaatetta tunne keholla. Etenkin vaatetusalalla toimiva osallistuja nosti vaateen tunnun tärkeäksi tekijäksi. Toinen vaatetusalalla työskentelevä innostui skannauskuvan teknisten mittojenoton mahdollisuudesta, jolloin ”*vähentyis ne palautukset ja vaaterumba, jäterumba*”. Ostajalle löytyisi heti vaatteet, jotka hän haluaisi pitää. Suunnittelija näkisi myös suoraan, millaisille vartaloille hän suunnittelee. Sisäpiirihaastattelun luottamuksellinen ilmapiiri mahdollisti myös kriittisen pohdinnan ja tutkijan ’insinöörimäisten’ ajatusten haastamisen.

## 5.5 Johtopäätökset

Yhteiskunta ja ympäröivä maailma on muuttunut reilussa sadassa vuodessa paljon siitä, mitä se oli William Jamesin luodessa minäteoriaansa. Ihmisen minuus on kuitenkin pysynyt samanlaisena, ja sen vuoksi teoria toimi hyvin tämän tutkimuksen aineiston luokitteluna. Materiaalisen minuuden osaksi tunnistettiin omaa kehoa koskevat havainnot sekä vaateen koko, muoto ja tuntu. Sosiaaliseen minuuteen kuuluivat kertomukset kehosta saadusta palautteesta, kehovertailusta, kehoon liittyvistä ihanteista sekä vaatetuksesta saadusta palautteesta ja vaateen avulla tapahtuvasta vertailusta. Henkisen minuuden piiriin määriteltiin kuuluvaksi ikään, terveyteen ja liikuntaan liittyvät asiat sekä vaatetuksen valintaperusteet. Neljäs, skannattu minuus, määritettiin tutkimusmateriaalin avulla. Se ei paljastanut uusia mullistavia asioita, sillä oma

*”Niin, mä aattelen, että se on aika tämmönen tekninen lähestymistapa niihin vaatteisiin. Tämmönen mallin kautta sovittaminen. Että ehkä tietyn tyyppisille ihmisille sopii paremmin kuin kaikille. Insinööri-ihmisille siis.”*  
NORMAALI 2

keho on aikuiselle naiselle jo tuttu. Peilikuvan kautta se kuitenkin kokoaa yhteen kaikki muut minuudet. Tutkimuksen alussa luotu tutkimustehtävä (Kuvio 1 luvussa 2.5) täydentyi tulosten myötä kartaksi (Kuvio 9), jossa näkyvät aineiston analyysin kautta jäsentyneet tutkimustulokset.



Kuvio 9 Tutkimustulokset. Kehoon liittyvät havainnot on eroteltu kartassa normaalikirjaimin ja vaateeseen liittyvät kursiivilla.

Tässä aluvussa esitetään vastaukset kehonkuvaa koskeviin päätutkimuskysymyksiin: **Millainen on aikuisen naisen kehonkuva?** ja **Millainen on aikuisen naisen skannattu minuus?** sekä skannausta koskevaan alakysymykseen *Miten vartaloskannaus vaikuttaa kehonkuvaan?* Lopuksi vastataan vaateesta koskeviin alakysymyksiin: *Miten kehonkuva vaikuttaa vaateen valintaan?* ja *Miten virtuaalisovitus vaikuttaisi vaateen valintaan?*

## Kehonkuva on yksilöllinen ja muuttuva

"Mä laitoin sinne [kyselylomakkeeseen] että "normaali"... en mä nyt varmaan sataprosenttisen tyytyväinen oo, mutta kuitenkin siihen on jo niinku tottunut."  
NORMAALI 2

"Se on ihan hyvä, sen kanssa pärjää. Se on pyörivä, pyörivä, pyöriänyt, pyöriänyt. Se on ihan hyvä keho."  
PYÖRIVÄ

"Rinnat oli raskauksen aikana normaali-kokoiset. Kutistuivat takaisin entiselleen. Hyvä, et on pienet rinnat, niin ei tullu karpäslätkiä."  
NORMAALI 1

Tutkimus vahvisti aiempien tutkimusten tuloksia siitä, että aikuisen naisen kehonkuva on yksilöllinen<sup>617</sup> ja muuttuva<sup>618</sup>. Elämäkokemus, ikä ja kehon muutokset vaikuttavat suhtautumiseen omaan kehoon<sup>619</sup>, vaikka mieli saattaa tuntea itsensä vielä nuoreksi<sup>620</sup>. Iän myötä arvostus omaa kehoa ja sen toiminnallisuutta kohtaan kasvaa, samalla kun ulkonäön merkitys vähenee<sup>621</sup>. Kehohuolet vähenevät<sup>622</sup>, kun muutosten havainnointi vahvistaa positiivista minäkuvaa ja minuutta<sup>623</sup>. Ikä on siis merkityksellinen tekijä oman kehon hyväksymisessä. Kehotyytyväisyyden lisääntymisestä huolimatta kehotyytymättömyys säilyy osana naisen kehonkuvaa<sup>624</sup>. Tässä tutkimuksessa tyytymättömyyttä aiheuttivat painon lisäksi roikkuvat käsivarret, 'allit', sekä rintojen ja takapuolen muoto. Aikuisen naisen kehonkuvan paradoksi on, että yhtä aikaa on mahdollista tuntea sekä tyytyväisyyttä että tyytymättömyyttä omaa kehoa kohtaan<sup>625</sup>.

Rinnat näyttäytyivät tässä tutkimuksessa tärkeimpänä yksittäisenä kehon osana, mikä vahvistaa aiempien tutkimusten käsitystä siitä, että rinnat eivät ole naisille yhdentekevä asia<sup>626</sup>. Tyytyväisyys rintoja kohtaan kasvaa iän myötä samassa suhteessa kuin tyytyväisyys kehoon<sup>627</sup>. Syiksi on esitetty rintaruokinnan kautta syntyneitä rintojen toiminnallisuuden arvostusta sekä sitä, ettei vanhempien naisten rintoihin kohdistu enää niin suurta huomiota<sup>628</sup>. Tässä tutkimuksessa rinnoista käytettiin kulttuurisiin ihanteisiin nojaavia termejä kuten "karpäslätkät" ja "lättänät". Länsimaisessa ihanteessa rintojen tulee olla kiinteät, runsaat<sup>629</sup> ja symmetriset<sup>630</sup>. Osallistujat käyttivät rinnoistaan myös ilmaisuja "pienet", "F-kupit" ja "eripariset". Kommentti "ne ei oo enää semmoset, ku oli ennen" viittaa iän muutoksiin rinnoissa. "Mä tykkään

<sup>617</sup> Kaiser, 1997, 98.

<sup>618</sup> Meskanen, 2019.

<sup>619</sup> Meskanen & Strengell, 2019, 23.

<sup>620</sup> Cunningham-Burley & Backett-Milburn, 1998, 154 (vrt. sosiologit Giddens, Goffman, Laing, Foucault & Martin).

<sup>621</sup> Kukkonen ym., 2019, 93; Tylka & Wood-Barcalow, 2015, 127.

<sup>622</sup> Grogan, 2012, 204–205.

<sup>623</sup> Alleva ym., 2019, 79.

<sup>624</sup> Grogan, 2012, 205; Kaiser, 1997, 131; Tylka & Wood-Barcalow, 2015, 127.

<sup>625</sup> Tylka & Wood-Barcalow, 2015, 121.

<sup>626</sup> Einon, 2012, 291; Swami ym., 2020, 20.

<sup>627</sup> Swami ym., 2020, 212.

<sup>628</sup> Emt., 212 (Tiggemann & Lynch, 2001).

<sup>629</sup> Grogan, 2012, 201.

<sup>630</sup> Kukkonen ym., 2019, 26; Tovée, 2012, 28.

*mun tisseistä*” oli kuitenkin selkeä aikuisen naisen tyytyväisyyden osoitus rintojaan kohtaan. Rintasyövän vuoksi rintojenpoiston kokenut osallistuja koki rintojen poiston hyvänä puolena vapauden kulkea halutessaan ilman rintaliivejä, mikä todentaa aiempaa tutkimusta siitä, että osa rintasyövän sairastaneista naisista oppii pitämään rintakuoppaa osana omaa itseään<sup>631</sup>.

”Olen laihtunut, lihonut,  
laihtunut, lihonut...”  
KOTI

Aikuisen naisen kehonkuva määrittyy useimmilla painon kautta, ja vyötärölle kertyneet kilot ovat keskeinen tekijä kehonkuvassa. Muutamat kertoivat painonsa nousseen raskauksien jälkeen. Viimeistään vaihdevuosien lähestyessä paino pyrkii nousemaan<sup>632</sup>. Laihduttaminen ei noussut tutkimusaineistossa laajasti esiin, vaikka tutkimusten mukaan painonnousu saa monet laihduttamaan joko terveydellisistä syistä tai sosiaalisen hyväksyttävyyden ja joukkoon sulautumisen vuoksi<sup>633</sup>. Vaikka vanhemmat naiset osaavat suhtautua realistisemmin niin kauneuteen kuin painoonkin<sup>634</sup>, kaiken ikäiset naiset ihannoivat yleensä omaa kehoaan hoikempaa vartaloa<sup>635</sup>. Elämäntilanteen mukaan painoon on mahdollista suhtautua hyväksyvämmiin, ja myös läheisten suhtautumisella on suuri merkitys<sup>636</sup>. Painoon kytkeytyy kiinteästi myös terveys, joka arvotetaan keski-ikässä ulkonäköä tärkeämmäksi tekijäksi<sup>637</sup>. Tutkimukseen osallistuneet naiset korostivat terveyden, kunnon ja lihasten merkitystä samalla kun tunnistivat, että ”*painovoima vie alaspäin*” ja ”*kremppeja on*”. Liikunnan avulla naisten on todettu vaalivan terveystään ja hallitsevan painoaan<sup>638</sup>. Parantuneen kehonhallinnan kautta on myös helpompi hyväksyä miltä oma keho näyttää<sup>639</sup>. Myös tässä tutkimuksessa naiset kertoivat erilaisista liikuntaharrastuksistaan ja liikunnasta saatavasta hyvästä olostasi sekä sen tuomasta avusta painonhallintaan. Myös lihakset nostettiin esiin sekä voimaan että ryhdikkyteen liittyvänä tekijänä.

”Mun mielestä mulla on  
isot lihakset. Varsinkin  
jaloissa ja takapuolella.”  
TYKKÄÄN SIITÄ

Tutkimusaineistosta ilmeni selvästi, että hoikkuus on edelleen vahvin naiskehon ihanteista<sup>640</sup>, yhteiskunnan ja kauneusihanteiden muutoksista

---

<sup>631</sup> Leino, 2011, 176.

<sup>632</sup> Price ym., 2023, 443 (Samuels ym., 2019).

<sup>633</sup> Harjunen, 2004, 250–251.

<sup>634</sup> Grogan, 2012, 204.

<sup>635</sup> Tiggemann, 2004.

<sup>636</sup> Harjunen, 2004, 252.

<sup>637</sup> Grogan, 2012, 204–205.

<sup>638</sup> Kukkonen ym., 2019, 113 (Arkielämä ja ulkonäkö -kysely, 2016).

<sup>639</sup> Grogan ym., 2014, 271 (Campbell & Hausenblas, 2009).

<sup>640</sup> Harjunen, 2004, 258.

”Se on laihaus edelleen,  
mitä ihanoi. Vaik yhtä  
laila tietää, et jos  
ihminen on ns.  
tikkulaiha, niin sillä voi  
olla tosi isoja ongelmia,  
et miks se on niin  
luikku.”  
LYHYT

”Tyttäreni on vähän  
niinku minusta veistetty.  
Sillä on kans tosi  
voimakkaat [lihakset]  
vaikkei ole mittään  
treenannut, niin sillä on  
olkalihakset tosi isot.  
Sehän se tekkee ryhtiä.  
Hyvä valuvika!”  
PITKÄ 2

”Joo, mieheni kyllä  
kehuu... kivaa, että on  
sen mielestä kaunis,  
vaikkei ite aina oiskaan  
omasta mielestään.”  
NORMAALI 1

”Se [opettaja] sano, että  
huomaaksä, että sulla  
on tää toinen olkapää  
ihan vinossa ja sulla on  
tää toinen rinta ihan  
isompi ja sä oot täältä  
kauhean suora ja tuolta  
pyöreä tuolta. Ja sitten  
sulla on tollanen...”  
MUODOKAS

huolimatta<sup>641</sup>. Yhteiskunnan normien sisäistäminen<sup>642</sup> ilmeni siinä, että monet kertoivat edelleen ihannoivansa hoikkuutta, vaikka sen painoarvo olikin vähentynyt nuoruudesta, jolloin laihuutta ihannoitiin niin kaveripiirissä kuin kotonakin. Kehoihanteita vilahdelti haastatteluissa myös epäsuorasti termeillä *siro*, *tikkulaiha*, *barbie* ja *tiimalasi*. Ihanteet eivät kuitenkaan ole koko ajan läsnä aikuisen naisen elämässä, eivätkä kaikki naiset koe ristiriitaa oman kehonsa ja ’nuoren ja hoikan kehoihanteen’ välillä<sup>643</sup>.

Itsen vertailu muihin on luonnollinen osa minuutta, jonka avulla muodostuu käsitys omasta kehosta<sup>644</sup>. Identiteetti määrittyy vertailemalla itseä muihin<sup>645</sup>, ja joko tiedostetun tai tiedostamattoman vertailun kautta ylläpidetään tai kohennetaan käsitystä omasta itsestä<sup>646</sup>. Monet kertoivat verranneensa nuorena omaa kehoaan sisarukseen, ystävään tai serkkuun. Vertailua kerrottiin tehdyn myös vaatetuksen avulla esimerkiksi sovittamalla äidin vanhoja vaatteita. Vertailun vaikutuksen on tunnistettu olevan suurin silloin, kun se kohdistuu samanlaisiin ihmisiin<sup>647</sup>, esimerkiksi sukulaisiin tai saman ikäisiin ihmisiin. Palautetta aikuiset naiset kertoivat saaneensa pääasiassa hiuksistaan ja vaatteistaan, ja aikuisena palautetta kehosta olivat antaneet puoliso, äiti, tytär, lääkäri ja puolittutu asiakas. Puolisolta ja ystävilta saatujen kehujen on todettu aiemmissa tutkimuksissa vaikuttavan positiivisesti käsitykseen omasta kehosta<sup>648</sup>.

Vaatetussuunnittelijan näkökulmasta yllättävintä olivat kahden osallistujan kertomukset vaateen valmistukseen ja sovitukseen liittyen. Molemmat osallistujat olivat kokeneet kehon mittaustilanteen omaan kehoon kohdistuvana palautteena, vaikka kyse oli tavallisesta sovitukseen liittyvästä keskustelusta. Vähäpukeisuus koetaan yleensä vaivaannuttavaksi silloin, kun ei olla yksityisissä paikoissa<sup>649</sup>. Tämä lienee ollut yksi taustasy koulun opetustilanteessa tehdyssä kehon mittauksessa. Mittausta tehneen opettajan kommentteihin oli saattanut vaikuttaa myös perinteinen näkemys mittatilausvaatteen tehtävästä korostaa kehon kauniita muotoja ja peittää

<sup>641</sup> Kukkonen ym., 2019, 26; Pulkkinen, 2023, 278; Valtonen, 2009, 37.

<sup>642</sup> Kukkonen ym., 2019, 100 (Clarke, 2002).

<sup>643</sup> Woodward, 2007, 18.

<sup>644</sup> Halliwell, 2012, 756; Kukkonen ym., 2019, 8; Woodward, 2007, 155.

<sup>645</sup> Sulkunen & Manner, 1998, 72.

<sup>646</sup> Halliwell, 2012, 752 (Gilbert ym., 1995).

<sup>647</sup> Woodward, 2007, 155.

<sup>648</sup> Emt., 155.

<sup>649</sup> Raunio, 2000, 53.

virheiksi miellettyjä piirteitä. Mittojen ottajia ohjeistetaan havainnoimaan asiakkaan vartaloa huomaamattomasti ja keskustelemaan ongelmakohdista hienotunteisesti<sup>650</sup>. Siitä huolimatta omaa kehoa koskeva kommentointi voi helposti tuntua kritiikiltä tai palautteelta.

### Skannattu minuus on peiliin katsomista

Tutkimuksessa selvitettiin, miten vartaloskannaus vaikuttaa aikuisen naisen kehonkuvaan ja millainen Jamesin minuuksien inspiroima 'skannattu minuus' on. Heti toisen haastattelun alussa kävi selväksi, että aikuinen nainen tuntee oman kehonsa hyvin eikä vartaloskannaus paljastanut siitä suuria yllätyksiä. Sama kriittinen tai myönteinen suhtautuminen kehoon ilmeni skannauskuvaa katsottaessa kuin ensimmäisessä haastattelussa ilman kuvaa. Tutkimukseen osallistuneet tarkastelivat kuvaa erilaisina yksilöinä, ja kiinnittivät huomiota erilaisiin asioihin. Osa tutkimuksen naisista näki omassa kehossaan enemmän puutteita kuin toiset<sup>651</sup>, kuten ikääntymisen merkkejä<sup>652</sup> tai kertynyttä ylipainoa<sup>653</sup>. Kehon mittasuhteita ja kehonosien pituuksia ja paksuuksia arvioitiin 'ulkopuolisen silmin', kuten tutkija oli ennakkoon olettanut. Toiset tutkivat skannauskuvaa kokonaisuutena, toiset yksityiskohtien kautta. Myös alusvaatteiden merkitys nousi esille kehoa muotoilevana tekijänä. Selkäpuoli nostettiin esiin kuvakulmana, jota näkee vain joskus valokuvissa ja peilissä.

Skannattua kuvaa tarkasteltiin, arvioitiin ja arvotettiin kuten peilikuvaa. Minän ja peilikuvan suhdetta pidetään ihmisen elämän tärkeimpänä suhteena<sup>654</sup>, sillä peilikuva liittyy ulkomuodon ja ulkonäön minuuteen<sup>655</sup>, vahvistaen ja päivittäen käsitystä omasta minuudesta<sup>656</sup>. Peilikuva kiinnittää huomion omaan kehoon<sup>657</sup>, mikä saattaa johtaa kehon kyseenalaistamiseen ja epävarmuuden tunteisiin<sup>658</sup>. Sama ilmiö tapahtui oman skannauskuvan katsomisessa. Peilikuvassa 'näkyvät' varsinaisen kuvan lisäksi keholliset havainnot, miltä keho tuntuu ja miten muut ovat suhtautuneet itseen<sup>659</sup> tai miten itse on verrannut

"Must siitä tuli  
yllättävän kiva kuva!  
Mä en kyllä silleen  
yksityiskohtiin  
kiinnittänyt huomiota.  
Mä katoinkin, että toihan  
on niinku minä. En mä  
sillain eritelly, että  
minkä mittainen se  
selkä on ja minkä  
mittaiset ne jalat on."

NORMAALI 2

---

<sup>650</sup> Anttila ym., 2002, 12.

<sup>651</sup> Emt., 156.

<sup>652</sup> Julkunen, 2004, 29; Nettleton & Watson, 1998, 2.

<sup>653</sup> Kaiser, 1997, 101 (Millman, 1980).

<sup>654</sup> Kivimäki, 2003, 254 (Polhemus, 1988).

<sup>655</sup> Kaiser, 1997, 165.

<sup>656</sup> Kivimäki, 2003, 254 (Polhemus, 1988).

<sup>657</sup> Kaiser, 1997, 166.

<sup>658</sup> Woodward, 2007, 156; Grogan ym., 2016, 71.

<sup>659</sup> Woodward, 2007, 17.

"Eikä ne hartiat  
näyttäneen niin isolta kuin  
oon kuvitellu."  
SUORA

"Oli se vähän...  
hmm... tasapaksumpi  
kun mitä mä aattelin.  
Siis sillä lailla, ettei nyt  
ollukaan niin kauheen  
pitkät jalat."  
PITKÄ I

"On se aika raaka. Jos  
ihminen on herkkä niin  
se voi sitä säikähtää.  
Mullakin tuli heti se,  
että pitää katsoa  
mitä syö. Nyt pittää  
alkaa heti kattomaan  
mitä syö! Mun pitää  
tuijottaa kuvaa... jos se  
kannustais  
laihtumaan."  
KOTI

itseään muihin<sup>660</sup>. Kuvitelmat siitä, mitä muut ajattelevat omasta ulkonäöstä, saattavat nostaa pintaan tunteita ylpeydestä häpeään, vaikka todellisuudessa peilikuva ei vastaa lainkaan sitä kuvaa, jonka toiset näkevät<sup>661</sup>. Peilikuvan kautta muistuvat mieleen hyvät ja huonot itsestä otetut valokuvat, ja siitä heijastuvat niin tiedostetut kuin tiedostamattomat kulttuurin ja mediakuvaston vaikutteet<sup>662</sup>. Muutamat huomasivat skannauskuvaa katsoessaan, että jotkin kehonosat eivät olleet täysin sellaisia kuin olivat luulleet. Tämä vahvistaa aiempaa tutkimustulosta, jonka mukaan ihmiset useimmiten aliarvioivat kehonosien koon ja yliarvioivat kehonosien pituuden<sup>663</sup>. Kyseisessä Sadibolovan ja kollegoiden tutkimuksessa päädyttiin tulokseen, ettei terveillä aikuisilla ole useinkaan kovin tarkkaa tai varmaa kuvaa omasta kehostaan. Tämän tutkimuksen naiset kuitenkin tunsivat oman kehonsa hyvin, vaikka jotkut yksityiskohdat tarkentuivat skannauksen kautta.

Uuden ulottuvuuden omaan peilikuvaan ovat tuoneet kehoselfiet, jotka ovat ikään kuin 'julkisia peilikuvia'. Selfiet ovat lisänneet sekä ulkonäön tarkkailua että paineita oikeanlaisesta visuaalisesta some-esiintymisestä<sup>664</sup>. Vaikka kuvien ottaminen voi osoittaa kuvaajalle, kuinka elävä ja toimiva kokonaisuus keho on<sup>665</sup>, lihavuuden aiheuttaman stigman vuoksi kehon samanaikainen kokeminen ei välttämättä ole aina terapeuttista<sup>666</sup>. Myös osa tämän tutkimuksen naisista kertoi joskus ottavansa selfieitä, tosin haastattelijalta jäi tarkentamatta, olivatko kyseessä kasvo- vai kehoselfiet. Tutkimusaineistossa monet kertoivat pitävänsä skannausasentoa hirveänä ja epäimatelevana. Se kertoo ilmiöstä, jossa kauneus ja viehättävyys määritellään sen kautta, että näyttää hyvältä valokuvassa<sup>667</sup>. Sama pätee niin peilikuvaan, selfiein kuin skannauksen avattareenkin.

*"Evidence suggests that we first acquire a self – and then lose it – in a mirror."*

Brandt, 1980<sup>668</sup>

<sup>660</sup> Rautio, 2006a, 15 (Smith, 1963, 190; 2003, 122); Woodward, 2007, 17.

<sup>661</sup> Kaiser, 1997, 164, 166.

<sup>662</sup> Woodward, 2007, 100.

<sup>663</sup> Sadibolova ym., 2019, 84.

<sup>664</sup> Kukkonen ym., 2019, 124.

<sup>665</sup> Emt., 185 (Coleman, 2013).

<sup>666</sup> Emt., 190.

<sup>667</sup> Sontag, 1984, 83–84.

<sup>668</sup> Kaiser 1997, 165.

## Pukeutumisen ydintä on oma tyyli ja vaateen mukavuus

*”Ja kylhän vaatteilla on  
ihan hirveä vaikutus  
siihen, miltä näyttää!”*  
LYHYT

*”Mä ymmärrän, et jotkut  
tietynlaiset vaatteet  
yleensä istuu mulle  
paremmin, ku  
toisenlaiset. Esimerkiks  
hameissa tai mekoissa A-  
linjaleikkaus on yleensä –  
tai must itestä tuntuu –  
et on mulle mukavampi.”*  
PYYLEVÄ

*”Mulle tulee ihan, aivan  
järkkyjä huteja, kun mä  
meen sinne pukukoppiin!  
Eihän se mitään  
haittaa...  
mutta kun mä paan  
päälle, niin eihän tällasta  
voi ajatellakaan!”*  
PYYLEVÄ

Biologinen keho ja sosiaalinen oleminen yhdistyvät vaatteessa<sup>669</sup>, jolloin vaateen avulla on mahdollista joko korostaa, peittää tai laajentaa kehon ominaisuuksia<sup>670</sup> eli muotoilla omaa kehonkuvaa<sup>671</sup>. Asenteet omaa kehoa kohtaan vaikuttavat siihen, millaisia vaatteita naiset valitsevat<sup>672</sup>. Tähän tutkimukseen osallistuneet kertoivat suosivansa vaatteita, joissa näyttävät omasta mielestään hyvältä. Tutkimuksen naiset kertoivat peittävänsä mahaa ja yläosan pienuutta tai rintojen eriparisuutta vaatetuksen avulla, korostavansa pitkiä jalkoja kapeilla lahkeilla ja nostavansa vyöllä kehon painopistettä ylemmäs, jotta jalat näyttäisivät pitemmältä. Vyötärön korostamista käytettiin myös eriparisen ylä- ja alaosan tasapainottamiseen. Monet kertoivat tuntevansa itselleen sopivan vaateen muodon ja leikkauksen. Tulokset vahvistavat aiempaa tutkimustietoa siitä, että vaatteiden linjoilla, muodoilla ja mittasuhteilla ilmennetään omaa tyyliä ja korostetaan kehon parhaita puolia<sup>673</sup>, eli tuodaan minuutta esiin materiaalisin keinoin<sup>674</sup>. Tyyli on määritelty yksilöllisyyttä ja persoonallisuutta ilmentäväksi olemuksen kokonaisvaikutelmaksi<sup>675</sup>. Tutkimuksen aikuiset naiset tuntevat kehonsa ja ovat löytäneet oman tyyliinsä. Ikä on myös muuttanut sitä, millaisia vaatteita aikuiset naiset etsivät.

län mukana on muotoutunut käsitys omasta vartalosta ja sille sopivista vaatteista<sup>676</sup>, mutta oman tyylin ilmentämistä haittaavat haasteet vaatteiden saatavuudessa. Aiemmissa tutkimuksissa on käynyt ilmi, että kaiken kokoisilla ja etenkin vanhemmilla naisilla on vaikeuksia löytää oman tyyliä, hyvin istuvia vaatteita<sup>677</sup>. Syyt voivat liittyä kehossa tapahtuviin fyysisiin muutoksiin, mutta niiden myötä keho saattaa myös alkaa tuntua vieraalta suhteessa vaatetukseen<sup>678</sup>. Muodista poimitaan vain omaan tyyliin sopivat elementit, ja pukeutumisen avulla kontrolloidaan vanhenemisen tunnetta ja peitetään

<sup>669</sup> Koskenurmi-Sivonen, 2003, 131 (Wilson, 1985).

<sup>670</sup> Anttila ym., 2002, 13; Honkavaara, 2003, 282; Vänskä ym., 2022, 43 (Entwistle, 2002, 133).

<sup>671</sup> Kaiser, 1997, 98.

<sup>672</sup> Emt., 100. (Fisher, 1986).

<sup>673</sup> Kivimäki, 2003, 256 (Jacobson, 1994, 26).

<sup>674</sup> Woodward, 2007, 23; Suomen kuntaliitto ym., 1999, 11.

<sup>675</sup> Honkavaara, 2003, 282; Koskenurmi-Sivonen, 2003, 127.

<sup>676</sup> Suomen kuntaliitto ym., 1999, 11.

<sup>677</sup> Laitala ym., 2011, 29; Otieno ym., 2005, 207; Suomen kuntaliitto ym., 1999, 11.

<sup>678</sup> Suomen kuntaliitto ym., 1999, 11.

*"Ikä on tuonut  
hyväksymistä, tosi paljon.  
Kun katson peiliin, mulla  
on mummovartalo: tissit  
on täällä matalalla ja  
keskivartalo on pyöreä.  
Tykkään mun  
mummovartalosta:  
oikealla pukeutumisella  
sen saa kohilleen."  
KOTI*

*"Farkut on vaikein  
vaatekappale, ja jotkut  
housut kans. Niitä saa  
kyllä sovittelaa".  
SUORA*

*"Vyötärö. Mulla on aina  
se vyötärö. En ole  
nykyään ostanut naisille  
tarkoitettuja housuja.  
Naisten housujen vyötärö  
on liian matala takaa."  
KOTI*

epäedulliseksi koettuja piirteitä. Jos vaatekaappiin tulee hankkineeksi muodin mukaisia, mutta omaa minäkuvaan vastaamattomia vaatteita, ne jäävät käyttämättä.<sup>679</sup> Kaikki naiset eivät peittele ikääntymistä nuorekkaalla pukeutumisella<sup>680</sup> tai pukeudu kulttuurisesti ikäiselleen sopivalla tavalla<sup>681</sup>. Haastatteluissa nousivat esiin ”mummovartalolle” sopiva pukeutuminen, ”järkyt hudit” sovituskopissa ja iän mukana vähentynyt vyötärön ja rintojen korostaminen. Poikkeuksena mainittiin juhlapukeutuminen. Silloin seksuaalisuuden ja sukupuolisuuden esilletuominen vaatetuksen avulla voi olla hyväksyttävämpää tilaisuuden luonteesta riippuen<sup>682</sup>.

Vaatteiden hankinnan vaikeudet voivat olla myös puhtaasti fyysisiä. Housut tunnistettiin vaikeimmaksi vaatekappaleeksi, kuten aiemmissakin tutkimuksissa<sup>683</sup>, ja ne kytkeytyvät kehon muotoihin etenkin vyötärön ja lahkeen pituuden kautta. Vyötärö oli yhdelle liian iso, toiselle liian pieni ja kolmannelle liian matala. Lahkeet olivat liian pitkiä, lyhyitä tai tiukkoja. Vaatekokojen tunnistettu ongelma on, että pituusmittojen kasvaessa myös kokojen ympärysmittat suurenevat, jolloin naiset joutuvat valitsemaan vaatteet joko oikean pituuden tai oikean ympärysmittan mukaan<sup>684</sup>. Kehon mittasuhteet ja kehonosien mitat vaihtelevat myös paljon eri ihmisillä<sup>685</sup> ja poikkeava kehon koko saattaa hankaloittaa mukavien, oman tyylisten vaatteiden hankintaa<sup>686</sup>.

Vaatteiden hankinta kiinnittää huomion omaan kehoon<sup>687</sup>, ja tuolloin vakaakin suhde omaan kehoon saattaa horjua<sup>688</sup>. Jos kaupasta ei löydy itselle sopivia vaatteita, syynä saatetaan pitää omaa kehoa, vaikka todellinen syy on siinä, etteivät tuotteen ominaisuudet kohtaa käyttäjän tarpeita<sup>689</sup>. Tämä nousi esiin tutkimuksessa housujen, ja etenkin urheiluhousujen, kokojen ja ominaisuuksien kautta. Aiemmissa tutkimuksissa on tullut esiin, että osa naisista määrittää omaa painoaan ja kehoaan vaatteiden avulla<sup>690</sup>. Kukaan

<sup>679</sup> Kivimäki, 2003, 256 (Kaiser, 1990, 150).

<sup>680</sup> Kosonen, 2004, 75.

<sup>681</sup> Suomen kuntaliitto ym., 1999, 9.

<sup>682</sup> Raunio, 2003, 70.

<sup>683</sup> Esim. Petrova & Ashdown, 2008; Song & Ashdown, 2013.

<sup>684</sup> Schofield & LaBat, 2005, 19.

<sup>685</sup> Laitala ym., 2011, 22 (Ashdown, 1998, 324).

<sup>686</sup> Esim. Valtonen, 2009, 45.

<sup>687</sup> Kaiser, 1997, 166.

<sup>688</sup> Woodward, 2007, 156.

<sup>689</sup> Suomen kuntaliitto ym., 1999, 10.

<sup>690</sup> Borregaard, 2010, 127; Laitala ym., 2011, 33 (Colls, 2004, 588; Colls, 2006, 536).

tämän tutkimuksen naisista ei kuitenkaan valitellut 'vaatteiden kutistumista'<sup>691</sup>, kertonut säästävänsä vaatteita laihtumisen toivossa<sup>692</sup> tai välttävänsä uusien vaatteiden hankkimista, jos kokonumero on suurentunut aiemmin käytetystä<sup>693</sup>. Tämä saattoi johtua tutkimuksen vahvasta keho-, ei vaatelähtöisyydestä, sekä siitä, ettei asiaa nostettu esille haastattelua tukevissa kysymyksissä, tai siitä, että suurin osa osallistujista on sinut kehonsa kanssa. Nuoruusmuistoista löytyi kuitenkin esimerkkejä vaatteiden kautta tapahtuneesta kehovertailusta, jossa omaa kehoa verrattiin äidin vaatteisiin tai jossa samanlaiset mekot paljastivat serkusten kehoerot.

Oman tyylin ja vaateen sopivuuden rinnalle tutkimuksen naiset nostivat vaatteiden mukavuuden, tunning ja käytännöllisyyden. Mukavuus muodostuu siitä, miltä vaate näyttää ja miltä se tuntuu<sup>694</sup>. Päätekijänä mukavuudessa on vaateen tarkoituksenmukainen väljyys<sup>695</sup>. Eräs haastatelluista kritisoi ”venymättömiä kankaita”. Toinen kertoi, että toisinaan hyvä vaate on ”kaapu, joka peittää kaiken”. Molemmat viittaukset koskivat vyötäröä. Painonnousun ja -vaihtelun lisäksi iän myötä lisääntyvät erilaiset turvotusta aiheuttavat ruuansulatuksen vaivat<sup>696</sup>. Mukavuuden ohella osallistujat mainitsivat arvostavansa vaatteiden hyvää istuvuutta. Istuvuudella tarkoitetaan vaateen linjojen, muotojen ja väljyyksien sijoittumista siten, että vaate sekä näyttää että tuntuu hyvältä<sup>697</sup> ja tuo käyttäjälleen itsevarmuutta ja mukavuutta<sup>698</sup>. Hyvin istuvassa vaatteessa on myös huomioitu kankaan laskeutuvuus sekä kulloisenkin muodin määrittämä istuvuus. Vaateen istuvuus on ratkaisevassa roolissa, kun aikuiset naiset valitsevat vaatteita.<sup>699</sup> Täydellinen kehon ja vaateen yhdistelmä ilmentää minuutta oikealla tavalla ja siinä on mukava olla<sup>700</sup>.

Virtuaalisovituksen avulla olisi viihdyttävää ja helppoa kokeilla erilaisia vaateyhdistelmiä ja värejä<sup>701</sup>. Tutkimukseen osallistuneet naiset kuitenkin

*”Aika vähän mulla on  
silleen et olis kiree  
vyötärö. Kun siinä on aina  
se vaara, et jos alkaa  
vatsa pömpöttää ni tulee  
epämukava olo.”  
PITKÄ I*

---

<sup>691</sup> Borregaard, 2010, 127-128.

<sup>692</sup> Laitala ym., 2011, 34 (Colls, 2004, 588; Colls, 2006, 536).

<sup>693</sup> Borregaard, 2010, 127.

<sup>694</sup> Woodward, 2007, 99.

<sup>695</sup> Anttila ym., 2002, 12.

<sup>696</sup> Kaiser, 1997, 125 (Douty & Brannon, 1984); Kukkonen ym., 2019, 195.

<sup>697</sup> Borregaard, 2010, 128; Salo-Mattila, 2009, 13.

<sup>698</sup> Laitala ym., 2011, 23 (Entwistle, 2000, 7).

<sup>699</sup> Salo-Mattila, 2009, 14 (Ashdown & O'Connell, 2006, 137).

<sup>700</sup> Woodward, 2007, 14 (Miller, 1987).

<sup>701</sup> Kim & Forsythe, 2008, 51.

*”No ei mulla ehkä oo  
semmoseen [tyyliä  
kokeiluun] tarvetta. Mut  
toisaalta sitten se, et  
näkis miltä se vaate  
näyttää takaa.”*

LYHYT

*”En luota skannattuun  
kuvaan. Haluaisin  
kuitenkin kokeilla miltä  
vaate tuntuu päällä  
ennen kuin voin tehdä  
lopullisen valinnan. Mulle  
on tärkeää miltä vaate  
tuntuu päällä...”*

KOTI

kertoivat tuntevansa oman tyyliinsä, joten heillä ei ole tarvetta uusien tyylien kokeiluun. Virtuaalisovituksen avulla verkko-ostamisen on ennustettu muuttuvan helpommaksi<sup>702</sup> ja ekologisemmaksi<sup>703</sup>. Vaikka oikean koon ja istuvuuden valitseminen voi teoriassa olla helppoa<sup>704</sup>, digitaalisesta virtuaalisovituksesta jää kuitenkin puuttumaan kankaan tuntu vartalolla<sup>705</sup>. Tämän tunnistivat myös tutkimukseen osallistuneet naiset. Toinen suuri massaräätälöinnin este ovat henkilökohtaiset mieltymykset vaateen väljyyksiin eri puolilla kehoa. Vasta vaateen sovittaminen kertoo, miltä vaate tuntuu keholla<sup>706</sup>. Virtuaalisovituksesta innostui eniten vaatetuslalla toimiva osallistuja. Hän voisi hyödyntää suunnittelutyössä skannauksesta saatavaa mitta- ja muototietoa.

Yhteenvedona tutkimustuloksista voidaan todeta, että aikuisen naisen kehonkuva on yksilöllinen ja muuttuva. Paino määrittää monien kehonkuvaa, ja rinnat osoittautuivat tutkimuksessa keski-ikäisten naisten kehon merkityksellisimmäksi yksittäiseksi kehonosaksi. Kehonkuva on määrittynyt muun muassa sosiaalisen vertailun kautta, mutta ikä tuo hyväksyntää itseä kohtaan. Skannattu minuus on kuin peiliin katsomista ja yhdistää kaikki minuudet. Keho on aikuisille naisille tuttu, eikä skannaus paljasta siitä merkittävää uutta. Aikuisen naisen pukeutumisen ytimessä ovat oma tyyli ja vaatteiden mukavuus. Haasteita aiheuttaa vaatteiden saatavuus niin kokojen kuin oman tyylisten vaatteiden löytymisessä. Skannauksen perusteella valmistettavan vaatetuksen suurin haaste on henkilökohtaisten väljyyksiä selvitäminen ja toteuttaminen. Virtuaalisovitusta haittaa ensisijaisesti vaateen ja materiaalin tunnun puute.

---

<sup>702</sup> Kim & Forsythe, 2008, 56.

<sup>703</sup> Berg, 2022.

<sup>704</sup> Emt.

<sup>705</sup> Salo-Mattila, 2003, 171 (DeLong ym., 1993).

<sup>706</sup> Salo-Mattila, 2009, 177 (DeLong ym., 1993).



Kuva 9 Kyselylomakkeen karrikoitu ihmishahmo peilaa itseään

## 6 POHDINTA

Tutkimus sai alkunsa kiinnostuksestani vartaloskannauksen avulla valmistettavaa vaatetusta kohtaan. Tekninen näkökulma vaihtui kuitenkin heti alussa kehonkuvan laaja-alaisempaan ymmärtämiseen, sillä kaikki naiset eivät olleetkaan varauksettoman innostuneita vartaloskannauksesta. Tutkimuksen tavoitteeksi muodostui vaatetussuunnittelijoiden ymmärryksen lisääminen aikuisen naisen kehonkuvasta. Kolme vuotta oli tarpeen tutkimuksen loppuunsaattamiseksi, sillä tutkimusaihe osoittautui laajaksi ja monimuotoiseksi. Tutkijan elämäntilanteen vuoksi analyysivaihe toteutui pätkissä, mutta ajoittainen etäisyyden ottaminen aineistoon ei ollut huono asia. Hermeneuttiseen tutkimukseen kuuluva ajallinen ulottuvuus auttoi asioiden ymmärtämisessä ja omien ennakkoluulojen tunnistamisessa<sup>707</sup>.

Uutta tässä tutkimuksessa oli vaatetussuunnittelijan näkökulma, jonka avulla lähestyttiin 'tavallisen aikuisen naisen' kehoa kokonaisvaltaisesti eikä tietyn piirteen kuten lihavuuden, pituuden, lyhyden tai vammaisuuden kautta. Jos kokonaisuutta olisi rajattu, kehonkuvan laajuus ei olisi hahmottunut. Aineistolähtöiseen tutkimukseen kuuluva haastattelujen tekeminen ilman teoreettista kehystä ja asian syvällistä tuntemusta tuntui aluksi hakuammunnalta. Jokainen nainen tuntee kuitenkin parhaiten tutkimusilmion<sup>708</sup>, oman kehonsa, ja siksi tutkimusaineisto koostui tutkimuksen kannalta relevanteista ja kohderyhmälle merkityksellisistä asioista. Laadulliseen tutkimukseen liittyy saturaation eli kylläntymisen käsite, jossa aineistoa katsotaan olevan riittävästi, kun aiheet alkavat toistaa itseään eikä niissä ilmene mitään uutta<sup>709</sup>. Toisaalta ainutlaatuisia tapauksia tutkiessa on aina mahdollisuus vielä uusien asioiden esille tulemiseen<sup>710</sup>. Tämän tutkimuksen aineiston voidaan katsoa satureituneen toistuvien aiheiden osalta. Näitä olivat esimerkiksi muistot nuorena saadusta kehopalautteesta, rintoihin liittyvät asiat, liikunnan merkitys hyvinvointiin, iän myötä kertynyt paino ja vaatteiden saatavuuteen liittyvät ongelmat. Kehonkuvan yksilöllisyydestä johtuen aineistossa oli myös erilaisia näkemyksiä ja painotuksia. Aineiston moninaisuus vaikeutti tutkimusaineiston

---

<sup>707</sup> Gadamer, 2004, 38–39.

<sup>708</sup> Kananen, 2017, 126–127.

<sup>709</sup> Valli & Aaltola, 2015, 41.

<sup>710</sup> Hirsjärvi & Hurme, 2008, 60.

jäsentämistä, ja ilman Jamesin minäteoriaa sekä Watsonin siitä johtamaa vaatetuksen näkökulmaa luokittelu olisi ollut vaikeaa. Joidenkin aiheiden osalta tuli kiinnittää huomiota myös tarkempaan näkökulmaan. Esimerkiksi paino ja vaatteen kiristävä vyötärö ovat *materiaalisen minuuden* kehokokemus. Tarve laihduttamiseen kytkeytyy *henkiseen minuuteen*. Sopivan ja hyväksyttävän painon määrittely määrittyy vallitsevan ihanteen kautta ollen osa *sosiaalista minuutta*, ja vyötärölle kertynyt paino näkyy *skannatussa minuudessa*.

Tutkimuskysymykseen – *Millainen on aikuisen naisen kehonkuva?* – ei ole olemassa yksiselitteistä vastausta. Jokainen kehonkuva on erilainen johtuen kehojen, minuuksien ja kulttuuristen kasvuympäristöjen ja olosuhteiden erilaisuudesta. Lisäksi se muuttuu elämän kokemusten ja iän mukana. Keski-ikäiselle, aikuiselle naiselle tärkeintä kehossa on sen toimivuus ja vaatteissa mukavuus. Painon lisääntyminen keski-ikässä vaikuttaa kehokokemukseen, ja rinnat säilyvät merkityksellisenä kehonosana iästä huolimatta. Skannaus toi kehonkuvaan uuden, peiliin verrattavan näkökulman ja tarkensi käsitystä omasta kehosta. Virtuaalisovitus jakoi mielipiteitä. Useimmat naiset kertoivat tuntevansa oman tyylinsä ja tiesivät, minkä muotoisista ja näköisistä vaatteista pitivät. Monet pitivät vaatteen tuntua niin tärkeänä tekijänä, että virtuaalisovitukselle ei koettu tarvetta.

### Tutkimuksen luotettavuus

Laadullinen tutkimus oli oikea tapa lähestyä monenkirjavaa tutkimusaineistoa, ja teemahaastattelu toimi aidosti aineistolähtöisenä tutkimusmenetelmänä. Jälkimmäisessä haastattelussa käytetty, kasvottomaksi moitittu puhelinhaastattelu<sup>711</sup> osoittautui hyväksi valinnaksi, sillä muutamassa kasvotusten tehdyssä haastattelussa skannauskuvan katselu tutkijan läsnä ollessa sai naiset vaivaantuneiksi ja kriittisiksi omaa kuvaansa kohtaan. Kulttuuriimme kuuluu omien saavutusten ja itsen vähättely<sup>712</sup>, eikä oman kehon kehuminen ole luonnollista. Sisäpiirihaastattelu ja aiheen omakohtaisuus laajensi tutkijan omaa perspektiiviä ja syvensi itseymmärrystä niin tutkijana kuin ihmisenäkin<sup>713</sup>.

---

<sup>711</sup> Ikonen, 2017, 273, 275.

<sup>712</sup> Keltikangas-Järvinen, 2017, 27.

<sup>713</sup> Juvonen, 2017, 408 (Kangasvuo, 2014, 73–76).

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta punnitaan validiteetin ja reliabiliteetin käsitteillä. Käytännössä luotettavuutta mitataan aineistosta tehtyjen tulkintojen ja analyysin toistettavuuden kautta.<sup>714</sup> Tutkimuksen luotettavuutta parannettiin haastattelujen esitestauksella, haastatteluiden äänitallentamisella sekä huolellisella litteroinnilla ja aineistonkäsittelyllä. Reliabiliteettia on vahvistettu painottamalla avoimuutta ja läpinäkyvyyttä, eli esittämällä liitteissä teemahaastattelun tukikysymykset (LIITE 2), sisällönanalyysin vaiheet (LIITE 4) sekä aineistoesimerkkejä (LIITE 5). Näiden avulla tutkimus on toistettavissa. Validiteettia tukee se, että tutkimus pystyi vahvistamaan ja täydentämään aikuisen naisen kehonkuvaan liittyviä tekijöitä. Samaan aikaan on muistettava, että mikään analyysimenetelmä ei pysty paljastamaan objektiivista totuutta, vaan tulokset kuvaavat aina vain osaa ilmiöstä<sup>715</sup>. Käytetty kokemusnäkökulma nostaa esiin tutkittavien henkilöiden kokemuksia ja asioiden merkityksiä eikä sen ensisijainen tarkoitus ole objektiivisen tiedon tuottaminen<sup>716</sup>.

Tulosten luotettavuutta heikentää se, että tutkimukseen osallistuneet naiset halusivat nimenomaan osallistua vartaloskannaukseen. Tämä rajasi kehonkuvan tutkimuksesta pois ne, jotka eivät syystä tai toisesta halunneet tulla skannatuiksi. Osallistujat saattoivat näin ollen suhtautua omaan kehoonsa keskimääräistä positiivisemmin. Oma vaikutuksensa saattoi olla myös sillä, että yli puolella osallistujista oli visuaalinen ammatti ja suurin osa oli korkeakoulutettuja. Korkeammin koulutetut toimivat usein yhteiskunnassa ulkonäkönormien määrittäjinä<sup>717</sup>. Myös suomalainen käytännöllisyyttä, mukavuutta ja luonnollisuutta<sup>718</sup> korostava kulttuurinen näkökulma tekee tutkimuksesta vaikeasti toistettavan muualla maailmassa. Tutkimuksen päärajauksena pidettiin 'keski-ikäisyyttä', joka tässä tutkimuksessa määritettiin 35–55-vuotiaisiin. Keski-ikäiset muodostavat kuitenkin hyvin kirjavan joukon<sup>719</sup>. Kehon fyysiset ominaisuudet muuttuvat ihmisillä eri ikäisinä, joten tutkimusryhmään kuului erilaisissa tilanteissa olevia ihmisiä. Rajauksen kannalta oli kuitenkin tärkeintä, että mukana ei ollut nuoria tai vanhoja naisia.

---

<sup>714</sup> Räsänen, 2005, 97 (esim. Mäkelä, 1990, 47–55; Uusitalo, 1991).

<sup>715</sup> Koppa, 2018.

<sup>716</sup> Jokinen, 2021.

<sup>717</sup> Kukkonen ym., 2019, 98.

<sup>718</sup> Emt., 196.

<sup>719</sup> Pulkkinen, 2023, 306.

Etenkin ennen keski-ikää identiteetti voi olla vielä laajasti selkiytymätöntä<sup>720</sup> ja kehotyytymättömyys suurta<sup>721</sup>.

Luotettavuuskysymykset liittyvät myös sisä- ja lähipiirihaastattelun ongelmallisuuteen: useimmat haastatelluista naisista tiesivät etukäteen tutkimuksen taustalla olevasta kiinnostuksestani vartaloskannausta kohtaan ja saattoivat sen vuoksi mukaila näkemyksiäni. Muutamat mainitsivat, että intiimeistä asioista olisi ollut helpompi kertoa vieraille haastattelijalle. Luottamukselliset välit mahdollistivat kuitenkin useimpien kanssa vapautuneen keskustelun sekä myös ennako-odotuksista poikkeavien asioiden esiin nostamisen<sup>722</sup>. Keskusteluissa haastettiin muun muassa näkemyksiä vartaloskannauksen hyödyntämisestä vaatteiden valmistuksessa. Oman kehonsa suhteen jokainen naisista oli asiantuntija, joka nosti esiin itselleen merkityksellisiä asioita. Kehonkuvaan liittyvien tulkintojen erilaisuus on todiste siitä, etteivät sisäpiirihaastattelut ole nollatutkimusta<sup>723</sup>. Tutkimus avasi uusia ulottuvuuksia muun muassa omiin käsityksiini kauneusihanteista. Olin esimerkiksi linkittänyt haastattelun tukikysymyksessä ”*korostatko parhaita piirteitäsi*” kehon ympäröivän maailman ihanteisiin ajattelematta asiaa sen tarkemmin. Vastaaminen edellytti, että vastaaja oli määrittänyt itse itselleen ’parhaat piirteet’. Lapsettomana myös yliarvioin raskausajan vaikutuksen kehonkuvaan. Tutkimusten mukaan nuorempien naisten kehotyytyväisyyttä heikentävät raskauden vaikutukset painoon, raskausarpien muodostumiseen ja rintojen veltostumiseen<sup>724</sup>. Lähes kaikilla haastateltavilla oli lapsia, mutta raskausajasta oli jo aikaa, ja useimmat sivuuttivat raskauteen liittyvän kysymyksen nopeasti ja ylimalkaisesti.

Tämän tutkimuksen kirjallisuuskatsaus on eri lähteistä koostettu synteesi, joka tukee tutkimusaineistosta nousseita aiheita. Käytettyjen lähteiden taso on kirjava lähtien tietokirjoista ja psykologian, sosiologian ja vaatetusalan oppikirjoista, päätyen viimeisimpiin tieteellisiin artikkeleihin. Toissijaisilta lähteiltä ei voinut välttyä, vaikka niiden käytön ongelmallisuus oli tutkijan tiedossa. Osa alkuperäislähteistä oli vanhoja ja sen vuoksi vaikeasti saatavissa, ja osa olisi edellyttänyt käytettävissä olevaan aikaan nähden syvällistä

---

<sup>720</sup> Pulkkinen, 2023, 277.

<sup>721</sup> O’Dea, 2012, 143.

<sup>722</sup> Juvonen, 2017, 401, 404.

<sup>723</sup> Emt., 406.

<sup>724</sup> Grogan, 2012, 202.

perehtymistä toisten tieteenalojen alkulähteille. Toisen käden viittaukset on kuitenkin pyritty merkitsemään johdonmukaisesti sulkuihin ensisijaisen lähteen yhteyteen. Kirjallisuuskatsauksen kokoamista vaikeutti myös se, että suurin osa tutkimuksista oli tehty amerikkalaisille yliopisto-opiskelijoille, siis nuorille. Toisaalta jokainen aikuinen nainenkin on joskus ollut nuori ja osa asioista kulkee mukana läpi elämän, kuten tutkimukseen osallistuneiden naisten kertomukset osoittivat. Tämän tutkimuksen tulokset vahvistivat kirjallisuudessa esitettyjä näkemyksiä keski-ikäisten naisten kehonkuvasta.

### Jatkotutkimusaiheita

Huolimatta siitä, että asenne omaa kehoa kohtaan vaikuttaa siihen, millaisia vaatteita naiset valitsevat<sup>725</sup>, vaatetuslalla ei ole juurikaan tutkittu kehon ja vaatteen suhdetta, vaan muodintutkimus on keskittynyt pukeutumisen avulla tapahtuvaan identiteetin ilmaisuun ja erilaisten ilmiöiden tutkimukseen. Massamuodin vuosikymmeninä kehon ja vaatteen suhde on muuttunut. Vaatekokojen tutkimus on paljastanut, että naiset arvioivat ja arvottavat omaa kehoaan vaatekokojen avulla<sup>726</sup>. Globaalin massavalmistuksen vuoksi kaavoitusosaaminen on eriytetty suunnittelusta ja ulkoistettu valmistajille, joka vaikuttanee siihen, että kaavoitukseen liittyvää uutta tutkimusta on hyvin vähän. Vaatteiden ja kehojen kohtaanto-ongelmaan tulee etsiä uusia ekologisesti kestäviä ratkaisuja, ja yksi näkökulma kestävään vaatetukseen on yksilöllinen mitoitus. Vaatetuksen ekologisuuteen vaikuttaisi myös minuuden ymmärtämisen kautta parantunut käsitys omasta kehosta, jotta naiset eivät hankkisi vaatteita, jotka jäävät käyttämättä<sup>727</sup>.

Tämän tutkimuksen toistamisella olisi mahdollista vahvistaa nyt saatuja tutkimustuloksia. Lisäksi uudesta aineistosta nousisi uusia yksilöllisiä näkemyksiä. Tutkimuksen toistaminen eri-ikäisille naisille auttaisi pääsemään käsiksi esimerkiksi iän merkitykseen. Mielenkiintoista olisi myös verrata nuorempien, selfie-kuvakulttuurin kyllästyneiden ja jatkuvalle kuvatulvalle altistuneiden nuorten aikuisten kehonkuvaa tämän tutkimuksen tuloksiin. Valitsemalla tutkimusryhmäksi tuntemattomia naisia olisi mahdollista tunnistaa mahdolliset sisäpiirihaastattelun tuomat vääristymät tuloksissa.

---

<sup>725</sup> Kaiser, 1997, 100 (Fisher, 1986).

<sup>726</sup> Esim. Laitala ym., 2011.

<sup>727</sup> Kivimäki, 2003, 256 (Kaiser, 1990, 150).

Myös olemassa olevaa tutkimusaineistoa voisi hyödyntää uudelleen esimerkiksi syventämällä ymmärrystä tarkemmin tietystä osa-alueesta tai lähestymällä vähemmälle huomiolle jääneitä näkökulmia, kuten tutkimuksesta pois rajattua teknistä näkökulmaa tai skannaustapahtumaa. Moniammatillinen tutkimusyhteistyö syventäisi kehonkuvan sisällä vaikuttavien ilmiöiden tuntemusta. Se kuitenkin tarvitsee perusteekseen vahvat tieteelliset mittarit, jotta tutkimusmenetelmien käyttö on systemaattista ja vertailukelpoista tulevaisuudessa<sup>728</sup>.

Minuuden ja vaatetuksen suhteessa riittää syvennettävää. Watson on tutkinut William Jamesin minuuksia vanhoista teksteistä löytyvien, vaatetukseen liittyvien tekijöiden kautta<sup>729</sup>. Tulkintaa ja ymmärrystä voisi laajentaa entisestään. Minuus ja vaatetus liittyvät kiinteästi yhteen, sillä pukeutuminen on olennaisessa roolissa minuuden jäsentämisessä ja itsensä kunnioittamisessa ja hyväksymisessä<sup>730</sup>. Kehon ja minuuden suhdetta voisi tutkia esimerkiksi henkilöillä, jotka eivät löydä kaupasta lainkaan oman kokoisia tai tyyliä vaatteita. Positiivisen kehonkuvan tutkimuksesta<sup>731</sup> löydettyjä tekijöitä voisi tutkia myös 'tavallisilla keski-ikäisillä naisilla' esimerkiksi istuvan ja omannäköisen vaatetuksen avulla. Vartaloskannausta ei kuitenkaan suositella varauksettomasti positiivisen kehonkuvan aikaansaamiseksi<sup>732</sup>. Yhtenä tämän tutkimuksen aineistosta paljastuneena uutena ilmiönä jatkotutkimusta tarvitsisi mittatilausvaatteiden valmistukseen liittyvä mittaustapahtuma ja sen merkitys mitattavalle. Ihmiseen verrattuna vartaloskannaus ei kommentoi kehoa verbaalisesti, ilmeillä eikä katseilla. Tähän työhön muodostetun skannatun minuuden määrittäminen tulisi pyrkiä toistamaan, ja sitä voisi laajentaa koskemaan eri ikäisiä naisia.

Turun yliopiston sosiologit ovat peräänkuuluttaneet muoti- ja kauneusteollisuuden sekä median vastuunottoa ahtaiden ulkonäkönormien purkamisessa<sup>733</sup>. Myös muodintutkimuksen tavoitteena on muuttaa suunnittelun käytäntöjä kriittisemmän tekemisen ja ajattelun suuntaan. Suunnittelijoiden tulisi huomioida työssään sosiaalinen, kulttuurinen ja

---

<sup>728</sup> Kling ym., 2019, 180.

<sup>729</sup> Watson, 2012.

<sup>730</sup> Honkavaara, 2003, 271 (Horn & Gurel, 1981, 150).

<sup>731</sup> Tylka & Wood-Barcalow, 2015, 118.

<sup>732</sup> Grogan ym., 2016, 70.

<sup>733</sup> Kukkonen ym., 2019, 169.

ekologinen kestävyys.<sup>734</sup> Vaatetussuunnittelu on alana keskellä suuria muutoksia, jossa osa vaatteista suunnitellaan jo pelkästään virtuaalimaailmaa varten esimerkiksi tietokonepeleihin. Fyysisten vaatteiden tarve ei kuitenkaan tule häviämään, ja digitaalisuus tulee jatkossa vaikuttamaan entistä enemmän suunnitteluun ja valmistukseen. Ennen skannauksen hyödyntämistä vaatteiden valmistuksessa tarvitaan kuitenkin lisää tutkimusta etenkin vaatteiden väljyyden kokemuksesta, joka on sekä henkilökohtaista että kontekstisidonnaista. Myös skannaustapahtumaan liittyviä asioita voisi tutkia tarkemmin. Tutkimuksen naiset kritisoivat jäykkää kuvausasettoa ja ideoivat erilaisia asentoja erilaisten vaatteiden esittelemiseksi oman avattaren yllä. Kaikki teknologiat ovat aluksi kankeita, ja myös ensimmäiset valokuvat vaativat aikoinaan minuuttien paikallaanpysymistä päätukien ja pilareiden avulla<sup>735</sup>. Osallistujat kaipasivat väritietoa skannauskuvaan. Osa skannereista tuottaa väritiedon jokaiselle kuvan pisteelle<sup>736</sup>, joten jatkotutkimuksissa voisi verrata, olisiko erilaisilla tutkimusvälineillä vaikutusta tuloksiin. Miellyttävämmäksi koetuilla skannauskuvilla voidaan saada erilaisia tuloksia<sup>737</sup>. Myös tietoturva huoletti haastateltavia. Datan keräämiseen ja algoritmeihin liittyvät eettiset näkökulmat tulee myös puntaroida huolella<sup>738</sup>, kun kyseessä on niinkin intiimi asia kuin keho.

Tutkimus ei tuonut vastausta siihen, miksi eräs ystäväni ei halunnut osallistua vartaloskannukseen. Se kuitenkin paljasti laajan verkoston erilaisia kehonkuvan taustalla vaikuttavia tekijöitä. Kuvitelmat muiden mielipiteistä saattavat aiheuttaa niin häpeän kuin ylpeydenkin tunteita<sup>739</sup>, ja omat käsitykset ovat tiukasti kietoutuneet kulttuuristen kauneusihanteiden ympärille<sup>740</sup>. Kuvatuksi tulemiseen saattaa liittyä pelkoa siitä, ettei vastaa ihannetta ja että kuva paljastaa jotain epähyväksyttävää<sup>741</sup>. Suhtautuminen omaan kuvaan on muuttunut merkittävästi nykyisellä selfie-aikakaudella. Jotkut pitävät kuitenkin edelleen oman kuvan julkaisemista nolona, sillä kauneutta on totuttu määrittelemään sen kautta, että näyttää hyvältä kuvassa<sup>742</sup>. Kehonkuvan

---

<sup>734</sup> Vänskä ym., 2022, 15.

<sup>735</sup> Ang, 2015, 68; Barthes, 1985, 19 (Freund, 1974, 88).

<sup>736</sup> Alonen, 2019.

<sup>737</sup> Grogan ym., 2016, 71.

<sup>738</sup> Särämäkari, 2022, 108 (van Dijck, 2014, Rocamora, 2022).

<sup>739</sup> Kaiser, 1997, 164, 166.

<sup>740</sup> Seppä, 2012, 17.

<sup>741</sup> Sontag, 1984, 84.

<sup>742</sup> Emt., 11, 83–84.

taustalla vaikuttavien tekijöiden tiedostaminen on tärkeää niin vaatetussuunnittelijoille kuin kaikille keski-ikäisille naisille. Toivon, että kaikki tätä tutkimusta lukeneet keski-ikäiset naiset saavat oivalluksia tutkimuksessa kuvattujen kokemusten avulla, ja oppivat niiden kautta ymmärtämään paremmin itseään<sup>743</sup>.

---

<sup>743</sup> Juvonen, 2017, 409.

## LÄHTEET

Alleva, J. M., Holmqvist Gattario, K., Martijn, C., & Lunde, C. (2019). What can my body do vs. how does it look?: A qualitative analysis of young women and men's descriptions of their body functionality or physical appearance. *Body Image*, 31, 71–80. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.08.008>

Alonen, A. (2019, 29. helmikuu). 3D-skannauksesta: 3D-skannaus ja 3D-tulostus. *Savonia*. Haettu 5.5.2024 osoitteesta <https://blogi.savonia.fi/3dtulostus/2019/01/29/3d-skannauksesta-3d-skannaus-ja-3d-tulostus/>

Ang, T. (2015). *Valokuvan historia*. Docendo.

Anttila, P. (2014). Hermeneuttinen tieteenperinne. Teoksessa P. Anttila. *Tutkimisen taito ja tiedon hankinta*. Metodix. Haettu 28.5.2024 osoitteesta <https://metodix.fi/2014/05/17/anttila-pirkko-tutkimisen-taito-ja-tiedon-hankinta/#2.3.2%20Hermeneuttinen%20tieteenperinne>

Anttila, R., Jokinen, R., & Turtiainen, E. (2002). *Sovitus & muotoilu - Naisen tuntee tyylistään* (2. painos). Opetushallitus.

Barthes, R. (1985). *VALOISA HUONE*. KANSANKULTTUURI.

Berg, N., Kiviruusu, O., Grundström, J., Huurre, T., & Marttunen, M. (2021). Stress, development and mental health study, the follow-up study of Finnish TAM cohort from adolescence to midlife: cohort profile. *BMJ open*, 11(12). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-046654>

Berg, V. (2022, 3. kesäkuu). Virtuaalisovittaminen. *Muodin digitaaliset teknologiat, yleinen*. Savonia. Haettu 12.8.2023 osoitteesta <https://blogi.savonia.fi/digitalcircularfashionhouse/2022/06/03/virtuaalisovittaminen/>

Bordo, S. (2003). *Unbearable Weight: Feminism, Western Culture, and the Body* (10. painos). University of California Press.

Borregaard, K. (2010). Size and Fit in Industrially Produced Clothes. Teoksessa L. Skov (toim.). *Berg Encyclopedia of World Dress and Fashion: West Europe* (s. 123–128). Berg. <http://dx.doi.org/10.2752/BEWDF/EDch8027>

Charpentier, S. (2004). Vanheneminen, postmoderni lähestymistapa ja erot. Teoksessa E. Jokinen, M. Kaskisaari & M. Husso (toim.), *Ruumis töihin!: Käsite ja käytäntö* (s. 77–96). Vastapaino.

Cunningham-Burley, S. & Backett-Milburn, K. (1998). The body, health and self in the middle years. Teoksessa S. Nettleton & J. Watson (toim.), *The Body in Everyday Life* (s. 142–159). Routledge.

Einon, D. (2012). Breast Size. Teoksessa T. F. Cash (toim.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance: Volume 1* (s. 282–292). <https://doi.org/10.1016/C2010-1-66177-9>

Eronen, R. (1999). *Kysyttyä: Ruumis – elävä?* Kielikello 1/1999. Haettu 21.8.2022 osoitteesta <https://kielikello.fi/ruumis-elava/>

Euroopan parlamentti. (2024, 4. huhtikuu). *Tekstiilituotannon ja -jätteen vaikutus ympäristöön*. Haettu 29.5.2024 osoitteesta <https://www.europarl.europa.eu/news/fi/headlines/society/20201208STO93327/teks tiilituotannon-ja-jatteen-vaikutus-ymparistoon>

Fountoulakis, C., & Grogan, S. (2014). An investigation of the links between body image and exercise participation. *Sport & Exercise Psychology Review*, 10(3), 19–30. <https://doi.org/10.53841/bpssepr.2014.10.3.19>

Gadamer, H. (2004). *Hermeneutiikka: Ymmärtäminen tieteissä ja filosofiassa*. Vastapaino.

Grogan, S. (2012). Body Image Development – Adult Women. Teoksessa T. F. Cash (toim.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance: Volume 1* (s. 201–206). <https://doi.org/10.1016/C2010-1-66177-9>

Grogan, S., Gill, S., Brownbridge, K., Kilgariff, S., & Whalley, A. (2013). Dress fit and body image: A thematic analysis of women's accounts during and after trying on dresses. *Body Image*, 10(3), 380–388. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.03.003>

Grogan, S., Williams, A., Kilgariff, S., Bunce, J., Heyland, J. S., Padilla, T., Woodhouse, C., Cowap, L. & Davies, W. (2014). Dance and body image: young people's experiences of a dance movement psychotherapy session. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 6(2), 261–277. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2013.796492>

Grogan, S., Gill, S., Brownbridge, K., Warnock, D., & Armitage, C. J. (2016). Women's Long-Term Reactions to Whole-Body Scanning: A Mixed Methods Approach. *Clothing and Textiles Research Journal*, 34(1), 61–73. <https://doi.org/10.1177/0887302X15603117>

Grogan, S., Gill, S., Brownbridge, K., McChesney, G., Wren, P., Cole, J., Darby, J., Jones, C., & Armitage, C. J. (2021). Body Mass Index and Body Satisfaction: Does Availability of Well-Fitting Clothes Matter? *Clothing and Textiles Research Journal*, 39(4), 251–263. <https://doi-org.ezproxy.ulapland.fi/10.1177/0887302X20915528>

Halliwel, E. (2012). Social Comparison Theory and Body Image. Teoksessa T. F. Cash (toim.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance: Volume 2* (s. 751–757). <https://doi.org/10.1016/C2010-1-66177-9>

Hannakr. (2019, 29. maaliskuu). 3D vartaloskanneri – Mites se kehonkuva? *Lily*. Blogikirjoitus. Haettu 15.2.2020 osoitteesta <https://www.lily.fi/blogit/stronger-hanna/3d-vartaloskanneri-mites-se-kehonkuva/>

Harjunen, H. (2004). Lihavuus, stigma ja sukupuoli. Teoksessa E. Jokinen, M. Kaskisaari & M. Husso (toim.), *Ruumis töihin!: Käsite ja käytäntö* (s. 243–262). Vastapaino.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. (2008). *Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus Helsinki University Press.

Honkavaara, N. (2003). Pukeutumisen kontekstuaalisuus. Teoksessa R. Koskenniemi-Sivonen & A-M. Raunio (toim.), *Vaatekirja* (2. korj. painos) (s. 269–287). Helsingin yliopiston kotitalous- ja käsityötieteiden laitos.

Ilkonen, H-M. (2017). Puhelinhaastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvoori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja* (s. 270–284). Vastapaino.

Itäpuro, M. (2006). Kun välittäminen on sairautta. Teoksessa P. Rautio & M. Saastamoinen (toim.), *Minuus ja identiteetti: Sosiaalipsykologinen ja sosiologinen näkökulma* (s. 121–135). Tampere University Press.

Johansson, A. (2001). *Norsu nailoneissa: Naiseudesta, ruumiista ja nälästä*. Kääntöpiiri.

Jokinen, A. (2021). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat. Teoksessa J. Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Haettu 2.4.2023 osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-nakokulmat/>

Juhila, K. (2021). Teemoittelu. Teoksessa J. Vuori (toim.), *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Haettu 28.5.2024 osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/teemoittelu/>

Julkunen, R. (2004). Sosiaalipolitiikan ruumis. Teoksessa E. Jokinen, M. Kaskisaari & M. Husso (toim.), *Ruumis töihin!: Käsite ja käytäntö* (s. 17–40). Vastapaino.

Juvonen, T. (2017). Sisäpiirihaastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvoori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja* (s. 398–410). Vastapaino.

Kaiser, S. B. (1985). *The Social Psychology of Clothing and Personal Adornment*. Macmillan.

Kaiser, S. B. (1997). *The Social Psychology of Clothing: Symbolic Appearances in Context* (2. uudistettu painos). Fairchild Publications.

Keltikangas-Järvinen, L. (2017). *Hyvä itsetunto*. Werner Söderström osakeyhtiö.

Kielitoimiston sanakirja. (2024, 19. maaliskuu). Haettu 29.5.2024 osoitteesta <https://www.kielitoimistonanakirja.fi/#/>

Kim, J., & Forsythe, S. (2008). Adoption of Virtual Try-on technology for online apparel shopping. *Journal of Interactive Marketing*, 22(2), 45–59. <https://doi.org/10.1002/dir.20113>

Kiuru, N. (2023). Nuoruus. Teoksessa L. Pulkkinen, T. Ahonen & I. Ruoppila (toim.), *Ihmisen psykologinen kehitys* (10. uudistettu painos.) (s. 182–242). PS-kustannus.

Kivimäki, S. (2003). Aikuisen naisen vaatekaappi. Teoksessa R. Koskenniemi-Sivonen & A-M. Raunio (toim.), *Vaatekirja* (2. korj. painos) (s. 249–267). Helsingin yliopiston kotitalous- ja käsityötieteiden laitos.

Kiviruusu, O., Konttinen, H., Huurre, T., Aro, H., Marttunen, M., & Haukkala, A. (2016). Self-esteem and Body Mass Index from Adolescence to Mid-adulthood. A 26-year Follow-up. *International Journal of Behavioral Medicine*, 23(3), 355–363. <https://doi.org/10.1007/s12529-015-9529-4>

Kling, J., Kwakkenbos, L., Diedrichs, P. C., Rumsey, N., Frisén, A., Brandão, M. P., Silva A. G., Dooley, B., Rodgers, R. & Fitzgerald, A. (2019). Systematic Review of Body Image Measures. *Body Image*, 30, 170–211. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.06.006>

Kohonen, I., Kuula, A., & Spoofo, S. K. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019*. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. Haettu 2.4.2023

osoitteesta [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/lhmistieteiden\\_eettisen\\_ennakkoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/lhmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2020.pdf)

Kolehmainen, T. (2001, 3. heinäkuu). *Ruumis, kalmo ja keho*. Kotimaisten kielten keskus. Julkaistu *Helsingin Sanomien* Kieli-ikkunassa. Haettu 21.8.2022 osoitteesta [https://www.kotus.fi/nyt/kolumnit\\_artikkelit\\_ja\\_esitelmat/kieli-ikkuna\\_%281996\\_2010%29/ruumis\\_kalmo\\_ja\\_keho](https://www.kotus.fi/nyt/kolumnit_artikkelit_ja_esitelmat/kieli-ikkuna_%281996_2010%29/ruumis_kalmo_ja_keho)

Koppa. (2018). *Laadullisesta sisällönanalyysistä*. Kurssimateriaali. Jyväskylän yliopisto. Haettu 13.6.2023 osoitteesta <https://koppa.jyu.fi/kurssit/215677/harjoitusryhma/laadullisten-menetelmien-pienryhma/pienryhma-14-2-18.pdf>

Koppa. (2021a). Hermeneutiikka. *Menetelmäpolkuja humanisteille*. Jyväskylän yliopisto. Haettu 13.6.2023 osoitteesta <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tieteenfilosofiset-suuntaukset/hermeneutiikkaHermeneutiikka>.

Koppa. (2021b). Laadullinen tutkimus. *Menetelmäpolkuja humanisteille*. Jyväskylän yliopisto. Haettu 21.8.2023 osoitteesta <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>

Koppa. (2021c). Kokemuksen kuvaaminen. *Menetelmäpolkuja humanisteille*. Jyväskylän yliopisto. Haettu 28.5.2024 osoitteesta <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/ongelmanasettelu/kokemuksen-kuvaaminen>

Koskennurmi-Sivonen, R. (2003). Vaatetus, pukeutuminen ja muoti – ero ja erottamattomuus. Teoksessa R. Koskenniemi-Sivonen & A-M. Raunio (toim.), *Vaatekirja* (2. korj. painos) (s. 1–16). Helsingin yliopiston kotitalous- ja käsityötieteiden laitos.

Kosonen, U. (2004). Villejä ja hillittyjä ruumiita. Teoksessa E. Jokinen, M. Kaskisaari & M. Husso (toim.), *Ruumis töihin!: Käsite ja käytäntö* (s. 67–76). Vastapaino.

Kukkonen, I., Pajunen, T., Sarpila, O. & Åberg, E. (2019). *Ulkonäköyhteiskunta: Ulkoinen olemus pääomana 2000-luvun Suomessa*. Into.

Kuopion yliopisto. (2001). *Naisten vaatetuksen mittataulukko N-2001*. Tekstiili- ja vaatetusteollisuus ry. Haettu 23.4.2024 osoitteesta <https://www.stjm.fi/wp-content/uploads/2022/04/N-2001.pdf>

Kuusela, P. (2006). Realismi ja sosiaalisen identiteetin episteeminen status. Teoksessa P. Rautio & M. Saastamoinen (toim.), *Minuus ja identiteetti: Sosiaalipsykologinen ja sosiologinen näkökulma* (s. 34–54). Tampere University Press.

Laitala, K., Klepp, I. & Hauge, B. (2011). Materialised Ideals: Sizes and Beauty. *Culture Unbound: Journal of Current Cultural Research*, 3, 19–41. <https://doi.org/10.3384/cu.2000.1525.11319>

Lehtoranta, L., Kaartinen, N., Jääskeläinen, T., Mäki, P., Pietiläinen, K., Sares-Jäske, L., Sääksjärvi, K., Männistö, S. & Lundqvist, A. (2023, 30. marraskuu). Lihavuus. *THL – Terve Suomi -tutkimus 2022–2023*. Haettu 29.2.2024 osoitteesta [https://repo.thl.fi/sites/terveysuomi/ilmioraportit\\_2023/lihavuus.html](https://repo.thl.fi/sites/terveysuomi/ilmioraportit_2023/lihavuus.html)

Leino, Kaija. (2011). Pirstaloitumisesta kohti naisena eheytymistä – Substantiivinen teoria rintasyöpäpotilaan sosiaalisesta tuesta hoitoprosessin aikana. (Väitöskirja). *Acta Electronica Universitatis Tamperensis* 1113. Tampereen yliopisto. <https://urn.fi/urn:isbn:978-951-44-8555-8> (pdf)

Levine, M.P. (2012). Media Influences on Female Body Image. Teoksessa T. F. Cash (toim.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance: Volume 1* (s. 540–546). <https://doi.org/10.1016/C2010-1-66177-9>

Linturi, R., & Kuusi, O. (2018). *Suomen sata uutta mahdollisuutta 2018–2037: Yhteiskunnan toimintamallit uudistava radikaali teknologia*. Tulevaisuusvaliokunta. ISBN 978-951-53-3672-9 (PDF). Haettu 9.12.2023 osoitteesta [https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/tuvj\\_1+2018.pdf](https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/tuvj_1+2018.pdf)

Lohmann, S., & Zagheni, E. (2020). Multi-Platform Social Media Use: Little Evidence of Impacts on Adult Well-Being. (Working Paper). *Max Planck Institute for Demographic Research*. Preprint at PsyArXiv. <https://doi.org/10.4054/MPIDR-WP-2020-023>

Menzel, J. E. (2012). Teasing, Appearance-Related. Teoksessa T. F. Cash (toim.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance: Volume 2* (s. 783–789). <https://doi.org/10.1016/C2010-1-66177-9>

Meskanen, K., & Strengell, H. (2019). *Rakas keho*. Tuuma.

Meskanen, K. (2019, 18. joulukuuta). Negatiivinen/positiivinen kehonkuva. *Psykat*. Haettu 14.3.2024 osoitteesta <https://psykat.net/blogi/negatiivinen-positiivinen-kehonkuva>

Mooij, M. d. (2011). *Consumer Behavior and Culture: Consequences for Global Marketing and Advertising* (2. painos). SAGE Publications.

Nettleton, S. & Watson, J. (1998). The Body in Everyday Life – An Introduction. Teoksessa S. Nettleton & J. Watson (toim.), *The Body in Everyday Life* (s.1–23). Routledge.

Noro, A. (1986). Simmel, muoti ja moderni – Johdatus ”moderniin”. Teoksessa G. Simmel, *Muodin filosofia* (s.7–18). Kustannus Oy Odessa.

Norrilin, K. & Kenttä, N. (2021). *Vitun ruma*. Into.

O’Dea, J.A. (2012). Body Image and Self-Esteem. Teoksessa T. F. Cash (toim.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance: Volume 1* (s. 141–147). <https://doi.org/10.1016/C2010-1-66177-9>

Olo Liikuntakeskus. (2022). *Lisäpalvelut*. Haettu 2.9.2022 osoitteesta <https://olo.fi/palvelut/lisapalvelut/>

Otieno, R., Harrow, C., & Lea-Greenwood, G. (2005). The unhappy shopper, a retail experience: exploring fashion, fit and affordability. *International Journal of Retail & Distribution Management*, 33(4), 298–309. <https://doi.org/10.1108/09590550510593220>

Petrova, A., & Ashdown, S. P. (2008). Three-Dimensional Body Scan Data Analysis: Body Size and Shape Dependence of Ease Values for Pants’ Fit. *Clothing and Textiles Research Journal*, 26(3), 227–252. <https://doi.org/10.1177/0887302X07309479>

Price, M., Pink, A. E., Anagnostopoulou, V., Branford, L., Fleming, C., Jenkins, G., Jones, L., Lovesey, C., Mehta, A., & Gatzemeier, J. (2024). Self-Esteem, but Not Age, Moderates the Influence of Viewing Social Media on Body Image in Adult Females. *Psychology of Popular Media*, 13(3), 439–446. <https://doi.org/10.1037/ppm0000493>

Pulkkinen, L. (2023). Aikuisuus. Teoksessa L. Pulkkinen, T. Ahonen & I. Ruoppila (toim.), *Ihmisen psykologinen kehitys* (10. uudistettu painos.) (s. 243–309). PS-kustannus.

Pursiainen, M. (toim.). (2011). *Vaatemuotoilu kehoskannauksen valossa: Body-Fit-tutkimushankkeen tuloksia*. Lapin yliopistopaino.

Rantalaiho, L. (2004). Tieteiskirjallisuuden työruumis. Teoksessa E. Jokinen, M. Kaskisaari & M. Husso (toim.), *Ruumis töihin!: Käsite ja käytäntö* (s. 153–175). Vastapaino.

Raunio, A-M. (2003). Rajoja, reunoja, vaatteita ja tiloja. Teoksessa R. Koskenniemi-Sivonen & A-M. Raunio (toim.), *Vaatekirja* (2. korj. painos) (s. 51–76). Helsingin yliopiston kotitalous- ja käsityötieteiden laitos.

Rautio, P. (2006a). Historiallista johdattelua minä- ja identiteettitutkimukseen. Teoksessa P. Rautio & M. Saastamoinen (toim.), *Minuus ja identiteetti: Sosiaalipsykologinen ja sosiologinen näkökulma* (s. 9–20). Tampere University Press.

Rautio, P. (2006b). Minän biologinen perusta. Teoksessa P. Rautio & M. Saastamoinen (toim.), *Minuus ja identiteetti: Sosiaalipsykologinen ja sosiologinen näkökulma* (s. 21–33). Tampere University Press.

Roach, M. E., Eicher, J. B., Johnson, K. K. P., & Eicher, J. B. (1995). *Dress and Identity*. Fairchild Publications.

Ruoppila, I. (2024) Kehityspsykologisen tutkimuksen historiaa. Teoksessa L. Pulkkinen, T. Ahonen & I. Ruoppila (toim.), *Ihmisen psykologinen kehitys, osa 3* (s. 6–42). Santalahti. Haettu 2.8.2024 osoitteesta [https://www.santalahtikustannus.fi/lisamateriaalit/ihmisen\\_psykologinen\\_kehitys\\_osa\\_3.pdf](https://www.santalahtikustannus.fi/lisamateriaalit/ihmisen_psykologinen_kehitys_osa_3.pdf)

Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. (2017). Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvuori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja* (s. 46–83). Vastapaino.

Räsänen, P. (2005) Havaintojen mittaus ja aineiston jäsentämisen metodologia. Teoksessa P. Räsänen, A-H. Anttila & H. Melin (toim.), *Tutkimus menetelmien pyörteissä* (s.85–102). PS-Kustannus.

Saastamoinen, M. (2006a). Yksilö, riskitietoisuus ja psykokulttuuri. Teoksessa P. Rautio & M. Saastamoinen (toim.), *Minuus ja identiteetti: Sosiaalipsykologinen ja sosiologinen näkökulma* (s. 136–167). Tampere University Press.

Saastamoinen, M. (2006b). Minuus ja identiteetti tutkimuksen haasteina. Teoksessa P. Rautio & M. Saastamoinen (toim.), *Minuus ja identiteetti: Sosiaalipsykologinen ja sosiologinen näkökulma* (s. 168–178). Tampere University Press.

Sadibolova, R., Ferrè, E. R., Linkenauger, S. A., & Longo, M. R. (2019). Distortions of perceived volume and length of body parts. *Cortex*, 111, 74–86. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2018.10.016>

Salo-Mattila, K. (2003). Vaatteen kaavoitus tutkimuskohteena. Teoksessa R. Koskenniemi-Sivonen & A-M. Raunio (toim.), *Vaatekirja* (2. korj. painos) (s. 159–174). Helsingin yliopiston kotitalous- ja käsityötieteiden laitos.

Salo-Mattila, K. (2009). Ruumiin ja muodin välissä: tutkimus vaatteen kaavoituksen kehityksestä. *Helsingin yliopiston kotitalous- ja käsityötieteiden laitoksen julkaisuja nro 22*. Vammalan kirjapaino Oy.

Savage, M. (2022, 30. syyskuu). Finland wants to transform how we make clothes. *BBC News*. Haettu 30.9.2022 osoitteesta <https://www.bbc.com/news/business-62806565>

Schacter, D. L. (2001). *Muisti: Aivot, mieli ja menneisyys*. Terra Cognita.

Schofield, N. A., & LaBat, K. L. (2005). Exploring the Relationships of Grading, Sizing, and Anthropometric Data. *Clothing and Textiles Research Journal*, 23(1), 13–27. <https://doi-org.ezproxy.ulapland.fi/10.1177/0887302X0502300102>

Seppä, A. (2012). *Kuvien tulkinta: Menetelmäopas kuvataiteen ja visuaalisen kulttuurin tulkitsijalle*. Gaudeamus.

Simmel, G. (1986). *Muodin filosofia*. Kustannus Oy Odessa.

Song, H. K., & Ashdown, S. P. (2013). Female Apparel Consumers' Understanding of Body Size and Shape: Relationship Among Body Measurements, Fit Satisfaction, and Body Cathexis. *Clothing and Textiles Research Journal*, 31(3), 143–156. <https://doi.org/10.1177/0887302X13493127>

Sontag, S. (1984). *VALOKUVAUKSESTA. LOVE KIRJAT*.

Sulkunen, P. & Manner, M. (1998). *Johdatus sosiologiaan: Käsitteitä ja näkökulmia*. WSOY.

Suomen kuntaliitto, Studio P. Sipilä, Iltanen, S., Kokkola, A. & Karkulahti, A. (1999). *Tänään haluan näyttää hyvältä: Vaatetus ja vanheneminen*. Suomen kuntaliitto.

Swami, V., Buchanan, T., Furnham, A., & Tovée, M. J. (2008). Five-factor personality correlates of perceptions of women's body sizes. *Personality and Individual Differences*, 45(7), 697–699. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2008.07.007>

Swami, V., Tran, U. S., Barron, D., Afhami, R., Aimé, A., Almenara, C. A., . . . Voracek, M. (2020). The Breast Size Satisfaction Survey (BSSS): Breast size dissatisfaction and its antecedents and outcomes in women from 40 nations. *Body Image*, 32, 199–217. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.01.006>

Syöpäjärjestöt. (2024). *Rintasyöpä*. Haettu 16.2.2024 osoitteesta <https://kaikkisyovasta.fi/tietoa-syovasta/syopataudit/rintasyopa/>

Särmäkari, N. (2022). From a Tool to a Culture-Authorship and Professionalism of Fashion 4.0 Designers in Contemporary Digital Environments. (Väitöskirja). *Aalto University publication series DOCTORAL THESES 105/2022*. Aalto-yliopisto. Unigrafia Oy. [ISBN 978-952-64-0888-0 \(pdf\)](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.01.006)

Takala-Schreib, V. (2016). *Visuaalinen kuluttaminen: Katseita, makuja ja muotokieliä*. Aalto Arts Books.

- Tiggemann, M. (2004). Body Image Across the adult life span: stability and change. *Body Image*, 1(1), 29–41. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00002-0](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00002-0)
- Tiggemann, M. (2012). Sociocultural Perspectives on Body Image. Teoksessa T. F. Cash (toim.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance: Volume 2* (s. 758–767). <https://doi.org/10.1016/C2010-1-66177-9>
- Tovée, M. J. (2012). Anthropometry. Teoksessa T. F. Cash (toim.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance: Volume 1* (s. 23–29). <https://doi.org/10.1016/C2010-1-66177-9>
- Tylka, T.L. & Wood-Barcalow, N.L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118–129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Uotila, M. (2003). Vaatetus filosofiana, tuotesuunnittelu- ja tutkimusalana. Teoksessa R. Koskeniemi-Sivonen & A-M. Raunio (toim.), *Vaatekirja* (2. korj. painos) (s. 17–30). Helsingin yliopiston kotitalous- ja käsityötieteiden laitos.
- Valli, R. & Aaltola, J. (2015). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin: 1, Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (4. uud. ja täyd. painos). PS-kustannus.
- Valtonen, A. E. (2009). Pikkujuttu - tarina koon tuottamisen käytännestä. *KULUTUSTUTKIMUS.NYT*, (1), 36–52. Haettu 27.9.2022 osoitteesta <http://www.kulutustutkimus.net/nyt/wp-content/uploads/2009/04/3valtonen1-09.pdf>
- Vuorinen, R. (2004). *Minän synty ja kehitys: Ihmisen psyykinen kehitys yli elämänkaaren* (2.–3. painos). WSOY.
- Vänskä, A., Hokka, J., & Särämäkari, N. (2022). *Intiimin kosketus: Kehon tieto, luova työ ja digitalisaatio suomalaisessa nykymuodissa*. Aalto-yliopisto.
- Watson, C. A. (2004). The Sartorial Self: William James's Philosophy of Dress. *History of Psychology*, 7(3), 211–224. <https://doi.org/10.1037/1093-4510.7.3.211>
- Wilenius, M. (2015). *Tulevaisuuskirja: Metodi seuraavan aikakauden ymmärtämiseen*. Otava.
- Woodward, S. (2007). *Why Women Wear What They Wear*. <https://doi.org/10.2752/9781847883483>

## KUVALUETTELO

- Kuva 1 *Rubens Venus at a Mirror c1615*. Wikimedia. Haettu 31.8.2024 osoitteesta [https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c6/Rubens\\_Venus\\_at\\_a\\_Mirror\\_c1615.jpg](https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/c/c6/Rubens_Venus_at_a_Mirror_c1615.jpg)
- Kuva 2 Hannakr (29.3.2019). *3D vartaloskanneri – Mites se kehonkuva?* Lily. Haettu 15.2.2020 osoitteesta <https://www.lily.fi/blogit/stronger-hanna/3d-vartaloskanneri-mites-se-kehonkuva/>
- Kuva 3 *Venus of Willendorf*. Wikimedia Commons. Haettu 31.8.2024 osoitteesta [https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Venus\\_of\\_Willendorf#/media/File:A\\_female\\_Paleolithic\\_figurine,\\_Venus\\_of\\_Willendorf\\_Welcome\\_M0000440.jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/Category:Venus_of_Willendorf#/media/File:A_female_Paleolithic_figurine,_Venus_of_Willendorf_Welcome_M0000440.jpg)
- Kuva 4 *Barbie*. E-bay. Haettu 8.9.2024 osoitteesta [https://www.ebay.com/b/Barbie-Dolls-Doll-Playsets-without-Packaging-1990-Year-Manufactured-Vintageless/262346/bn\\_106223014](https://www.ebay.com/b/Barbie-Dolls-Doll-Playsets-without-Packaging-1990-Year-Manufactured-Vintageless/262346/bn_106223014)
- Kuva 5 Da Vinci, Leonardo. *L'uomo Vitruvian*. Wikimedia Commons. Haettu 31.8.2024 osoitteesta <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vitruvian.jpg>
- Kuva 6 Fit3D-vartaloskanneri. Haettu 2.9.2022 osoitteesta <https://www.fit3d.com/>
- Kuva 7 Fit3D-skannauksen kuva ja mittausdata. Kuvan henkilö ei osallistunut tutkimukseen.
- Kuva 8 Tutkimukseen osallistuneiden Fit3D-vartaloskannauskuvia
- Kuva 9 Kyselylomakkeessa käytetty karrikoitu ihmishahmo

## LIITTEET

- LIITE 1 Kyselylomake
- LIITE 2 Teemahaastattelun kysymysrunko
- LIITE 3 Kerätty tutkimusaineisto
- LIITE 4 Sisällönanalyysin vaiheet
- LIITE 5 Aineistoesimerkit

HAASTATTELUPÄIVÄ: \_\_\_\_\_

HAASTATELTAVA (nro/etukirjain): \_\_\_\_\_

Kuvaile vartalon piirteitäsi lyhyesti, esim. yhdellä sanalla tai adjektiivilla.

Yleiskuvaus vartalostani: \_\_\_\_\_

käsivarren pituus: \_\_\_\_\_

käsivarren paksuus: \_\_\_\_\_

kämmenet: \_\_\_\_\_

ryhti: \_\_\_\_\_

selän pituus: \_\_\_\_\_

jalkojen pituus: \_\_\_\_\_

pää: \_\_\_\_\_

(hiukset): \_\_\_\_\_

(kasvot): \_\_\_\_\_

kaula: \_\_\_\_\_

hartia: \_\_\_\_\_

rinnan seutu: \_\_\_\_\_

vyötärö: \_\_\_\_\_

lantio: \_\_\_\_\_

takapuoli: \_\_\_\_\_

reidet: \_\_\_\_\_

polvet: \_\_\_\_\_

pohkeet: \_\_\_\_\_

nilkat: \_\_\_\_\_

jalkaterät: \_\_\_\_\_

Haastattelukysymykset pohjautuvat ennalta asetettuihin *tutkimuskysymyksiin*. Kysymykset on jaoteltu kolmen eri teeman ympärille:

- TEEMA 1**            **KÄSITYS OMASTA KEHOSTA**  
**TEEMA 2**            **KEHON VAIKUTUS VAATETUKSEEN**  
**TEEMA 3**            **SKANNAUSKOKEMUS** (painottuu jälkimmäisessä haastattelussa)

### TEEMAHAASTATTELU I

Toteutus	haastattelija	_____
	ajankohta	_____
	paikka	_____
	kesto	_____
	haastateltava henkilö (koodi)	_____
	Tutkimuksen tavoitteet esitetty	<input type="checkbox"/>
	Tutkimuslupa saatu tutkittavalta	<input type="checkbox"/>
	Tutkimuseettiset kysymykset huomioitu	<input type="checkbox"/>
Taustatiedot	ikä	_____
	koulutustaso/ammatti	_____
	onko sinua skannattu aiemmin? videokuvattu? valokuvattu paljon (esim. mallin työ)?	_____
	otatko selfieitä? kasvoista? koko vartalosta?	_____

KYSELYLOMAKE

**TEEMA I: KÄSITYS OMASTA KEHOSTA**



**TEEMAHAASTATTELU 2** (seuraavana päivänä tai enintään viikkoa myöhemmin)

Toteutus	haastattelija	_____
	puhelu (tai paikka)	_____
	ajankohta	_____
	kesto	_____
	haastateltava henkilö (koodi)	_____

**TEEMA 3 SKANNAUSKOKEMUS**

*Muuttaako vartaloskannaus suhtautumista kehonkuvaan?*

avoin kysymys	<b>Millainen kokemus skannaus oli?</b>
	Miltä tuntuu oman kehon näkeminen tietokoneen ruudulla?
laventava	Millaisia ajatuksia se herätti?

**TEEMA 1 KÄSITYS OMASTA KEHOSTA**

(haastattelun tukena kyselylomake "vartalon osat")

*Miten aikuinen nainen suhtautuu omaan kehonkuvaansa?  
Mitä tekijöitä suhtautumisen taustalla on?*

avoin	<b>Miltä oma skannauskuva näyttää?</b>
tarkentava	Tunnistatko siitä itsesi? (dikotominen kyllä/ei)
avoin	<b>Mihin kiinnitit ensimmäisenä huomiota?</b>
	Oletko samaa mieltä vartalonpiirteistäsi kuin eilen vai muuttuiko jokin?
avoin	Yllättikö jokin asia?

**TEEMA 2 KEHON VAIKUTUS VAATETUKSEEN**

*Mitä uutta vartaloskannaus toisi vaatetukseen?*

*Miten 3D muuttaisi vaatteiden sovitusta?*

hypoteettinen avoin	<b>Mitä ajatuksia herättää se, jos voisit sovittaa vaatteita oman vartalosi ylle?</b>
	Olisitko kiinnostunut hankkimaan vaatteita niin, että näkisit ne ennakkoon todellisen vartalosi päällä?
	Mitä ajatuksia tämä herättää?
	<b>Vaikuttaisiko se laajemmin pukeutumiseesi? Miten?</b>

	LYHYT	MUODOKAS	PYYLEVÄ	HARTEIKAS	NORMAALI 2	TYKKÄÄN SIITÄ	KOTI	NORMAALI 1	PITKÄ 2	PITKÄ 1	SUORA
<b>KYSELYLOMAKE</b>	paperilomake skannattuna :jpg										
<b>HAASTATTELU 1</b>	kesto 39:39 / .m4a  litteroitu teksti: 9 sivua	kesto 30:43 / .mp3  litteroitu teksti: 6 sivua	kesto 27:48 / .mp3  litteroitu teksti: 4 sivua	kesto 32:23 / .mp3  litteroitu teksti: 8 sivua	kesto 30:31 / .mp3  litteroitu teksti: 7 sivua	kesto 40:14 / .mp3  litteroitu teksti: 7 sivua	kesto 24:08 / .mp4  litteroitu teksti: 2 sivua	äänitys epä- onnistui  omat muistiin- panot: 1 sivu	kesto 41:28 / .mp3  litteroitu teksti: 8 sivua	kesto 12:41 / .mp4  litteroitu teksti: 2 sivua	äänitys epä- onnistui  omat muistiin- panot: 1 sivu
<b>SKANNAUSKUVA</b>	.gif  pyörivä 3D-kuva	.gif  pyörivä 3D-kuva	.pdf  still- kuvat skannauk- sesta	.gif  pyörivä 3D-kuva	.gif  pyörivä 3D-kuva	skannaus epä- onnistui  ei kuvaa	.gif  pyörivä 3D-kuva	.mp4  pyörivä 3D-kuva	.gif  pyörivä 3D-kuva	.gif  pyörivä 3D-kuva	.gif  pyörivä 3D-kuva
<b>HAASTATTELU 2</b>	puhelun kesto 13:20 / .m4a  litteroitu teksti: 3 sivua	puhelun kesto 14:33 / .m4a  litteroitu teksti: 3 sivua	puhelun kesto 31:24 / .m4a  litteroitu teksti: 5 sivua	keskus- telun kesto 10:50 / .mp3  litteroitu teksti: 3 sivua	puhelun kesto 19:21 / .m4a  litteroitu teksti: 4 sivua	ei tehty  -	puhelu / ei äänitystä  omat muistiin- panot: 2 sivua	puhelun kesto 20:37 / .m4a  litteroitu teksti: 6 sivua	puhelun kesto 21:57 / .m4a  litteroitu teksti: 5 sivua	keskus- telun kesto 5:54 / .mp4  litteroitu teksti: 2 sivua	puhelun kesto 16:37 / .m4a  litteroitu teksti: 4 sivua

## KÄYTETYT TIEDOSTOMUODOT:

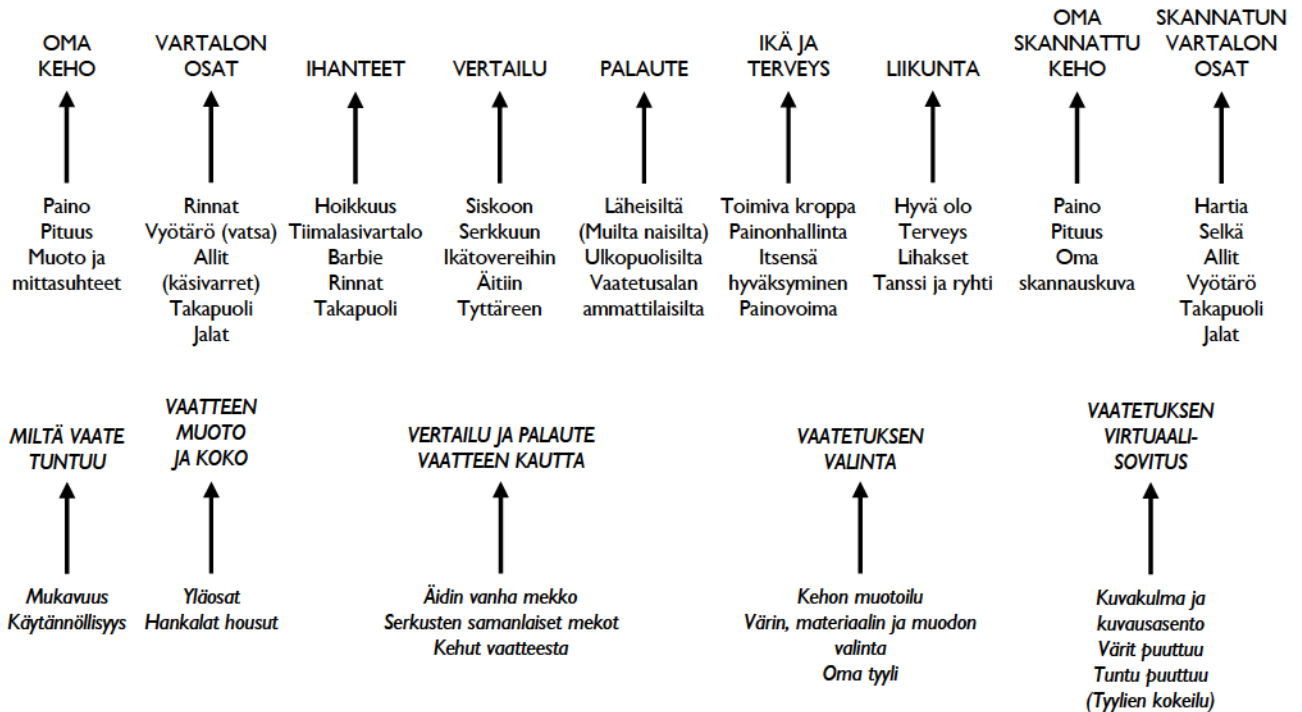
.mp4	videomuotoinen tallenne
.mp3	äänitallenne
.m4a	äänitallenne
.jpg	kuvatallenne
.gif	animaatiokuvatallenne

Aineisto säilytettiin OneDriven henkilökohtaisessa säilössä suojattuna vaihtuvalla varmennetulla salasalla.

Litteroitu teksti tallennettu word-dokumenttina, fontti Times New Roman, 12 pt, riviväli 1.5.

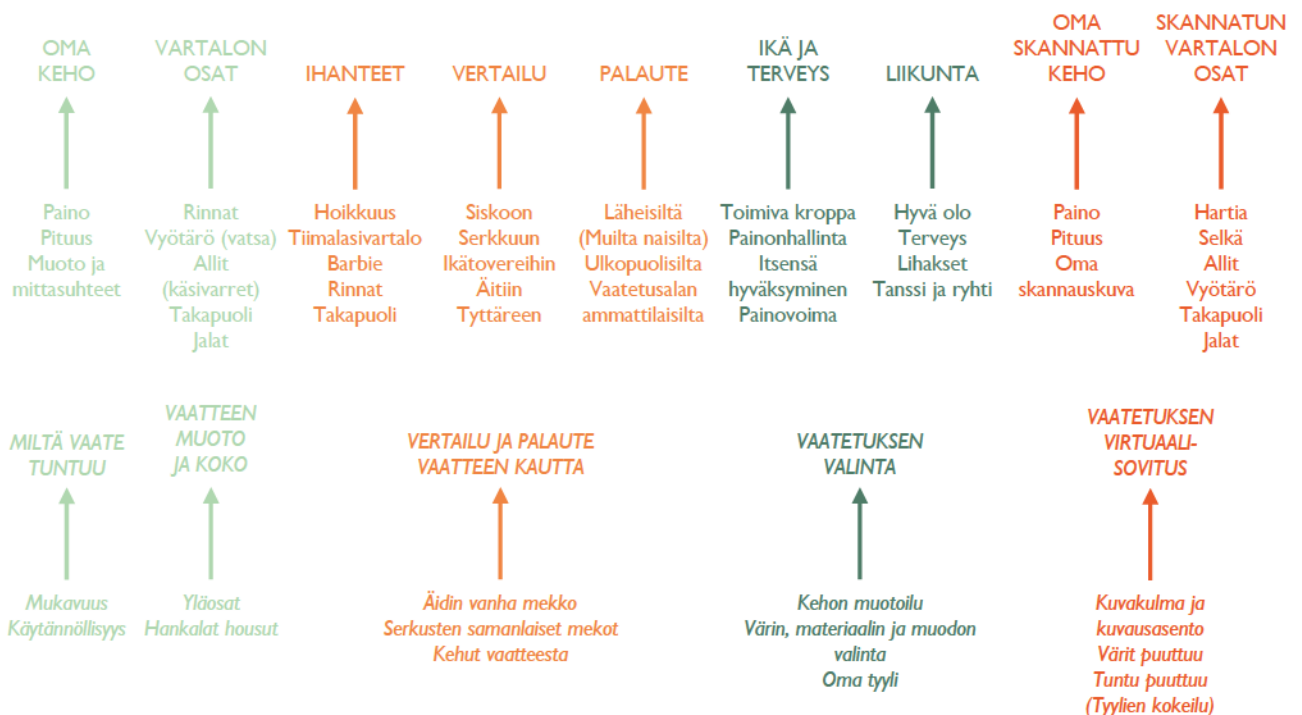
**1. KUVAILU** (induktiivinen)

Tutkimusaineistossa esiintyneistä aiheista (alakategorioista) muodostetut yläkategoriat eli teemat.



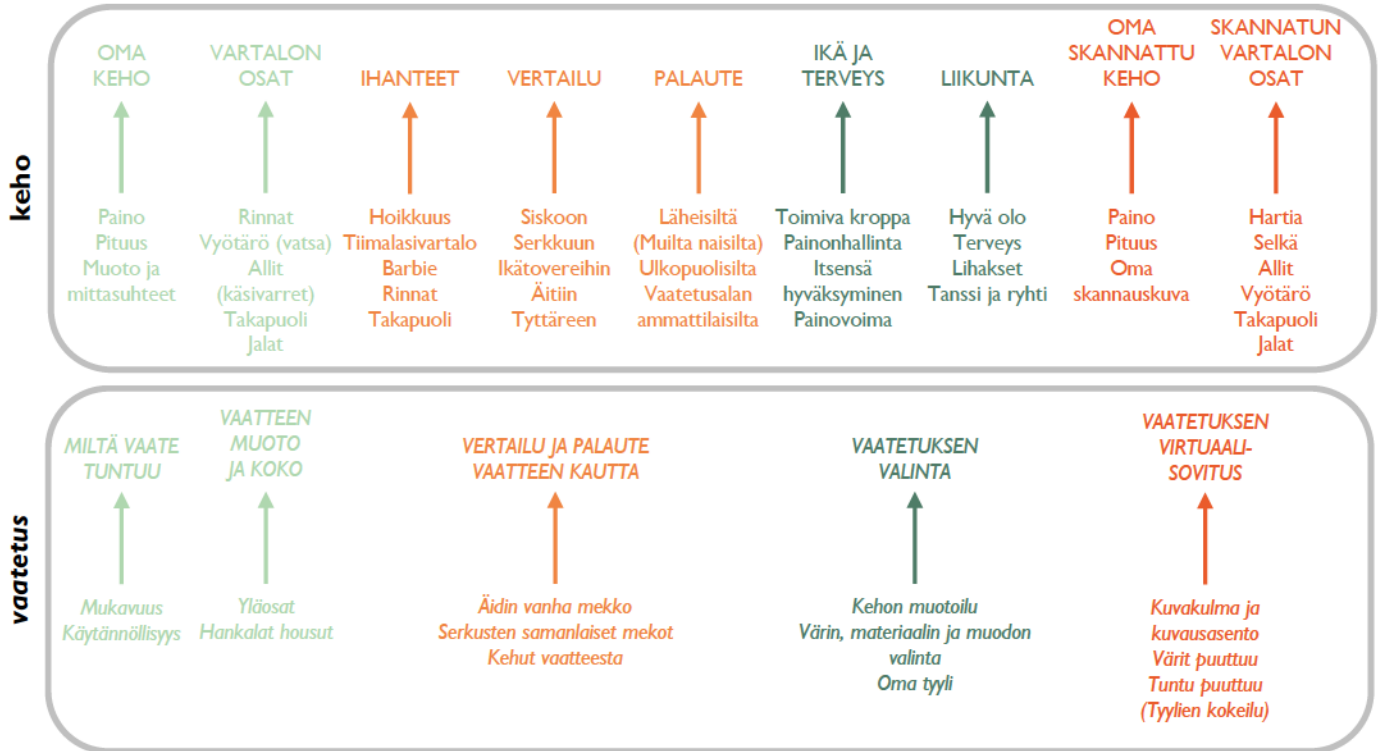
**2. LUOKITTELU** (abduktiivinen)

Aineiston teorialähtöinen luokittelu William Jamesin eri minuuksiin sekä skannattuun minuuteen.



**3. YHDISTELY (induktiivinen)**

Kuvaillon ja luokitellun aineiston yhdistäminen kehoa ja vaateusta koskeviksi kokonaisuuksiksi.



**LAADULLISEN TUTKIMUKSEN KOLMIVAIHEINEN ANALYYSI**

- 1) Aineiston **kuvailussa** litteroidusta tekstistä tunnistettiin aiheita, jotka järjestettiin ensin alakategorioiksi ja sitten teemoiksi
- 2) Aineiston **luokittelussa** aineistoa käsitteellistettiin luokittelemalla teemat William Jamesin minuuksien sekä uuden skannatun minuuden alle
- 3) Aineiston **yhdistelyssä** aineisto jaettiin kahden pääotsikon alle, joiden avulla löydettiin vastaukset tutkimuskysymyksiin

**I OMA KEHO**

LUOKITTELU minuudet	KUVAILU		ESIMERKKEJÄ AINEISTOSTA			
	teemat	alakatgoriat	"suora lainaus" HAASTATELTAVA			
MATERIAALINEN MINUUS	KEHON YLEISKUVAUS	Paino Pituus Muoto ja mittasuhteet	"Se on ihan hyvä, sen kanssa pärjää. Se on pyöristynyt, pyölevöitynyt. Se on ihan hyvä keho." <small>PYYLEVÄ</small>	"Kaikki on kauhean pitkää, kokonaisuus ja kaikki osat." <small>PITKÄ 1</small>	"Muodokas on sellainen yleissana. Mie oon ollu aina sellainen muodokas, niin sanottu kasi, kasin muoto. Sit se on vaan skaalautunu isommaksi, kun on tullu painoa enemmän. Ja tavallaan se sama muoto on pysynyt." <small>MUODOKAS</small>	"Tavallinen vartalo: päärynä, pienet rinnat." <small>NORMAALI 1</small>
MATERIAALINEN MINUUS	VARTALON OSAT	Rinnat Vyötärö (vatsa) Allit (käsivarret) Takapuoli Jalat	"Mä tykkään mun tisseistä ja on mulla aika kiva vyötärökin... vaikka on tätä (hyllyttää mahaa) ja tätä (näyttää reisiä) – nii vaikka mää tästä niinkö sanon, että voi että kun on tämä (puristaa mahaa) ja mulla on iso pyöly, niin kyllä mää niistä tykkään. Kyllä mää tykkään mun jalkoistakin, kun sen suhteuttaa minun pituuteen, niin ne on hyvät jalatkin." <small>KOTI</small>	"Onhan se kuitenkin, kun on kahesti venynyt raskausaikana, niin eihän se nyt enää, mihinkään kuuteen kolmeen [cm] mee, tuo vyötärö. Enkä lähe ees yrittäänkään." <small>PITKÄ 2</small>	"Huonoja puolia vartalossa on lättänät tissit ja lättänä pyöly. Tosin en mä nyt kyllä haluiskaan mitään kauheen pyöreitä, mutta on ne vähän valuvat." <small>PITKÄ 1</small>	"Käsivarsien allit on periaatteessa kroppaan aika sopusuhtaset." <small>PITKÄ 2</small>

LUOKITTELU minuudet	KUVAILU		ESIMERKKEJÄ AINEISTOSTA				
	teemat	alakategoriat	"suora lainaus" HAASTATELTAVA				
SOSIAALINEN MINUUS	IHANTEET	Hoikkuus Tiimalasivartalo Barbie Rinnat Takapuoli	"Hoikkuus on ollut ihanne! Kyl se ehkä edelleenkin on... ei vahvasti vaan nuorempana. Hoikkuus ja sopusuhtaisuus..." <small>NORMAALI 2</small>	"Mä en tiedä onko mua koskaan vaivannut mikään ulkonäössä. En mä aattele et mä olisin kauheen hieno tai sillain; joku tyyliin malli tai barbi. Mä en oo koskaan sellaista halunnukaan." <small>TYKKÄÄN SIITÄ</small>	"Et vaikka oma ihanne on pyöreämpi, niin yleinen ihanne on ehkä edelleen se hoikempi. Mut sitten se on vähän alkanu kääntymään siihen suuntaan, että pitää olla pehva. Pehvat on suosiossa nytten! .. jos voisin tehdä jotain muutosta, niin haluaisin isomman pehvan! Mutta se on ihan hyvä pehva nyttenkin." <small>MUODOKAS</small>		
			VERTAILU	Siskoon Serkkuun Ikätovereihin Äitiin Tyttäreen	"Mun sisko on aina ollut sirompi kuin minä. Äiti ei ole koskaan sanonut, etten kelpais tai et mun kroppa olis jotenkin huonompi. Molemmat oltiin normaalipainoisia eikä siskokaan ollut alipainoinen, mutta oli sirompi." <small>PYYLEVÄ</small>	"Ala-asteella olin neljänneksi lyhin meidän luokalla. Ja sitte lukiossa mä olinkin loppujen lopuksi sitten pisin. En mää niinkö... siitä on jääny mulle vähän väärä kuva, että mä olisin oikeesti iso. Enhän mä oikeesti oo iso!" <small>TYKKÄÄN SIITÄ</small>	"Mun äiti ja sisko on ollut tikkulaihoja ja ite on ollut se ei-tikkulaiha." <small>LHHTT</small>
SOSIAALINEN MINUUS	PALAUTE	Läheisiltä (Muilta naisilta) Ulkopuolisilta	"Mun äiti on sanonut useita kertoja mun nuoruudessa, sitten kun mulla alkoi tulla painoa. Se ehkä liittyi opiskeluaikaan, kun sai syyä ja nauttia elämästä ja sitä alkoi vähitellen tulemaan. Niin se siihen monta kertaa, että "sun pitäis tarkkailla painoa" ja "sulle on tulla painoa" ja niin eespäin." <small>MUODOKAS</small>	"Jos mies kehuu, että onpa kiva, niin kyllä se vaikuttaa tosi paljon. Vaikka sen ottaa kehuna, ja ite tykkää itestä, niin kuitenkin kun se toinen kehuu, niin se vähän nostaa vielä sitä itseä." <small>KOTTI</small>	"Kadulla on nuorempana joku auto ajanu ohi ja viheltäny ja huutanu, että sulla on hyvännäköinen takapuoli." <small>TYKKÄÄN SIITÄ</small>	"Mun hiuksia kehuu kaikkennäköiset henkilöt." <small>NORMAALI 1</small>	

LUOKITTELU minuudet	KUVAILU		ESIMERKKEJÄ AINEISTOSTA				
	teemat	alakategoriat	"suora lainaus" HAASTATELTAVA				
SOSIAALINEN MINUUS	PALAUTE	Vaatusalan ammattilaisilta	"En mä oikeesti koskaan muista, että [ompelija-]äiti olis sanonu että sulla on rumat hartiat tai ne on niin luisevat. Se ehkä saattoi sanoa, että tätä kaulaukkoa tarvii muuttaa tai toppausta laittaa, tai hihalinjaa muuttaa, tai on töisevää kun sulla on niin... Saattoi vaan tupista ääneen omaa ajatustaan ja miettää, miten sen sais niiku kauniimmin istumaan tai jotain sellaista." PYLEVÄ	"Se [opettaja] sano, että huomaaksä, että sulla on tää toinen olkapää ihan vinossa ja sulla on tää toinen rinta ihan isompi ja sä oot täältä kauhean suora ja tuolta pyöreä tuolta. Ja sitten sulla on tollanen. Vaikka ite on ihan tyytyväinen ja pystyy olemaan oman itsensä kanssa, niin jostain syystä tommosen kuuleminen, se ei siltikää... sit se niinku vähän horjuttaa sitä, että onkohan sitä sittenkään kaikki kunnossa. Se sanoi, että ei se haittaa. Mut kyl se mua sit kuitenkin haittas." MUODOKAS			
HENKINEN MINUUS	IKÄ JA TERVEYS	Toimiva kroppa Painonhallinta Itsensä hyväksyminen Painovoima	"Oon periaatteessa tyytyväinen mun kehoon. Nyt varsinkin, kun tuo selkäreikäus tehtiin, niin muuttuikin sillain, ettei tarvii nurista jostakin. Arpi selässä on vaan muisto siitä, että nyt on hermosäryt pois." PITKÄ 2	"Mä oon varmaan kolme kertaa pudottanut sen kymmenen kilo... Mut enhän mä vieläkkään mikään hullun hoikka ole, että onhan tässä vielä tämmöstä... [puristaa vatsamakkaroitaan]" HARTEIKAS	"Mulla on omat rinnat ollu ongelma, aina. Mä oon vihannut niitä suuren osan elämästä. Mut sit aikuisena, tai tässä viimeisen viiden vuoden aikana, tai ensimmäisen avioliiton, eran jälkeen, joutu sitte käymään sellaista prosessia. Niin sit on hyväksyny myös sen puolen itsestäni." MUODOKAS	"Huomaa, että ku ikääntyy niin asiat alkaa roikkumaan... Painovoima vetää puoleensa." TYKKÄÄN SIITÄ	
HENKINEN MINUUS	LIIKUNTA	Hyvä olo Terveys Lihakset Tanssi ja ryhti	"Itelle merkaa hyvään oloon - vartalostakin – se että liikuu. Ei se, että kuluttaako se liikkuminen kaloreita tai vähentääkö se senttejä, mutta se että liikuu! Niin, siitä itestään tulee varmempi olo ja mukavampi olo omassa nahoissa." LYHYT	"Tää liikunta on lähteny, osittain myös siitä, ei nyt laihduttamisesta vaan siitä että... no, ehkä suurin syy on ollu se kova stressi, että siihen on saanu hallinta-apua. Mutta se sivussa tuleva painonhallinta ei oo ollu yhtään huono juttu." HARTEIKAS	"Mun mielestä mulla on isot lihakset. Varsinkin jaloissa ja takapuolella." TYKKÄÄN SIITÄ	"Tanssi vaikuttaa mun ryhtiin." NORMAALI 1	

LUOKITTELU minuudet	KUVAILU		ESIMERKKEJÄ AINEISTOSTA			
	teemat	alakategoriat	"suora lainaus" HAASTATELTAVA			
SKANNATTU MINUUS	SKANNAUS-KOKEMUS	Toteutus Tietoturva Kuvausasento	"Meneekse keho jonnekin jakeluun? Meneekö se jonnekin amerikkalaisten palvelimelle?" <small>TYKKÄÄN SIITÄ</small>	"Skannauksesta tulee sellaisia lääketieteellisiä mielleyhtymiä, että se on sen tyyppinen analyysi. Tai siltä tuntuu. Että ei se mitenkään kovin esteettinen kokemus ollut." <small>PITKÄ 1</small>	"Se oli ihan helppo ja kätevä käyttää. Tuntui ihan hyvältä." <small>SUORA</small>	"Asento on ihan hirveä, oikeasti." <small>KOTI</small>
		3D-kuva yleisesti	"On se aika raaka. Jos ihminen on herkkä niin se voi sitä säikähtää. Mullakin tuli heti se, että pitää katsoa mitä syö. Nyt pitää alkaa heti kattomaan mitä syö! Mun pitää tuijottaa kuvaa... jos se kannustais laihtumaan." <small>KOTI</small>	"Itseasiassa se koko kuva oli aika armollinen, kun se tavallaan silotteli. Niinku siloteltu versio! Siinäähän ei näy mitkään muhkurat tai arvet tai sen tyyppiset. Niinku tämmönen siloteltu versio." <small>MUODOKAS</small>	"Normaalisti näkee itsensä osina – ja peilikuvana!" <small>PITKÄ 1</small>	"Olis ollut erilainen jos mulla ei olis ollut alusvaatteita päällä. Pikkarit pienentää, rinnat nousee ylemmäs kuin mitä ne oikeasti on." <small>KOTI</small>
SKANNATTU MINUUS	SKANNATUN KEHON YLEISKUVAUS	Paino Pituus Oma skannauskuva	"Kyl mä tiedän, että mulla on aika paljon tullu painoa lisää viime vuosina ja vyötärölle se mulla kertyy tähän keskivartalolle. Mielikuva itestä on sellanen että olen ehkä sutjakampi." <small>PYYLEVÄ</small>	"Aika lyhythän mä oon. Varmaan luulen, että oon pitempi. Että mä olin taas, että oonko mä lyhyt?!" <small>SUORA</small>	"Kyllä mä nään niitä virhekohtia ihan liikaa tossa, mut tavallaan mä tiesin et niitä on, et se ei ollu mikään yllätys." <small>LYHYT</small>	"Joo, siis kyllä ihan tunnistin itseni siitä kuvasta. Se mikä tavallaan oli uutta, oli että se näytti semmoset viivat [viittaa mittausdataan]." <small>MUODOKAS</small>
		SKANNATUN VARTALON OSAT	Hartiat Selkä, Vyötärö, Takapuoli Jalat Allit	"Eikä ne hartiat näyttäne niin isoita kuin oon kuvitellu." <small>SUORA</small>	"Kiinnitin ekaksi huomiota takapuoleen, että se on eri mallinen." <small>KOTI</small>	"Vatsanseutu ei ole kaunis eikä vyötäröttömyys." <small>HARTEIKAS</small>

2 KEHON SUHDE VAATETUKSEEN

LUOKITTELU minuudet	KUVAILU		ESIMERKKEJÄ AINEISTOSTA			
	teemat	alakatgoriat	"suora lainaus" HAASTATELTAVA			
MATERIAALINEN MINUUS	MILTÄ VAATE TUNTUU	Mukavuus Käytännöllisyys	"Mulla on ehkä kaikki, mikä puristaa, niin tuntuu huonolta. Ei mitään puristuksia minnekään." <small>TYKKÄÄN SIITÄ</small>	"Aika vähän mulla on silleen et olis kiree vyötärö. Kun siinä on aina se vaara, et jos alkaa vatsa pömpöttää ni tulee epämukava olo." <small>PITKÄ 1</small>	"Se on inhottavaa, jos joku kiristää. Semmonen venymätön kangas..." <small>NORMAALI 1</small>	"Tai niinku vielä ulkonäköä enemmän, tai sitä että näyttäis muille hyvältä, niin sitä tärkeämpää, että se olis niinku mukava päällä. Et pystyy pyörimään kaikilla arkivaatteilla, säässä kuin säässä töihin. Ja vaatteiden huolto ei sais olla hirveen monimutkaista." <small>PYYLEVÄ</small>
MATERIAALINEN MINUUS	VAATTEEN MUOTO JA KOKO	Yläosat	"Mekot hankalia rinnan seudulla: liikaa väljyyttä." <small>NORMAALI 1</small>	"Kyl mä pyrin niinku peittämään tätä yläosan pienuutta. Monesti ostan hyvin väljiä yläosia. Tai sellasia, jotka ei mee niinku... En vois kuvitella että laittaisin hyvin pintaa nuolevia paitoja." <small>NORMAALI 2</small>	"Semmonen, mistä mä oon aina kokenu vaivaantuneeks ja häpeäks, niin mä oon eriparirintainen. Se on kauheen vaikee. Se oli paljon vaikeempi asia nuorempana, mut nyt lasten jälkeen se on, että so what... Mutta ehkä se on ehkä semmonen asia, minkä takia en pidä hirveän tiukkoja yläosia." <small>HARTEIKAS</small>	"No itseasiassa vielä tohon pukeutumiseen... niin käsivarretkin on kohtuullisen paksut. Tos just kun laitoin kirpparille vaatteita, niin moni paita meni sinne siksi et ne ei menny mulle käsivarsista enää ylös." <small>LYHYT</small>
		Hankalat housut	"Housujen kanssa on tosi vaikeeta. Mä inhoon housujen ostamista! Jos löytyy jotkut hyvät, ne käytetään ihan loppuun asti. Sekä farkut että kaikki." <small>TYKKÄÄN SIITÄ</small>	"Ja housuissa tietenk se, että pitää olla pituutta lahkeisiin ja mutta sitten taas pitäis olla vyötärö pieni." <small>PITKÄ 2</small>	"Niin, ja se on sit ihan selvää, että reidet on paljon paksummat kuin vaatteissa yleensä." <small>NORMAALI 1</small>	"Tai vaikka jotkut tuulihousut: se on tosi hankalaa, jos ne loppuu viis senttiä liian aikaisin. Kun nilkoissa on sellanen kylmä vyöhyke. Tai hiihtohousut tai jotkut muut. Sit joillakin merkeillä on niinku pitkälahkeista mallia. Niin kyl mä niitä sitten metsästelen." <small>HARTEIKAS</small>

LUOKITTELU minuudet	KUVAILU		ESIMERKKEJÄ AINEISTOSTA			
	teemat	alakategoriat	"suora lainaus" HAASTATELTAVA			
SOSIAALINEN MINUUS	VERTAILU JA PALAUTE VAATTEEN KAUTTA	Äidin vanha mekko Serkusten samanlaiset mekot Kehut vaatteesta	"Mun äitikin on niin siro – vaikka ollaan saman pituisia - että vaatteet, joita se on käyttänyt nuorena aikuisena ja ommellu, että ne ei mahtunu mulle kolmen-neljätoista jälkeen. Että mulla on niinku isommat hartiat ku sillä. Ja sitte siihen verrattuna... ja sitte tää, että mulla on lihaksia... niin siihen nähden, mä oon aatellu että mä oon ennemmin iso kuin pieni. Sen mä oon vasta ihan vasta tajunnu, että mä en oo iso." TYKKÄÄN SIITÄ	"Mummi teki meille samanlaiset mekot samasta kankaasta. Mun mekosta pyly näkyi ja serkulla oli polviin asti." <sup>PITKÄ 2</sup>	"Naiset ei kehu mun kehoa, mutta sitten jos mulla on kivat vaatteet, niin ne kehuu mun vaatteita. Ja jos ne on mulle hyvin päällä, niin ne kehuu. Ja jos se vaate sopii mulle, niin ne kehuu." <sup>KOTI</sup>	"Mä vähän myöhästyin siitä, kun Sanna Marin oli jonkun lehden kansassa sillä tavalla, että näky jonkun mielestä liikaa. Niin, siitä tuli paljon sellasta, et ihmiset toisti sitä kuva kannatuksena Marinille. Aattelin, et olis ihan hauska tossa tilanteessa ollu ottaa kuva itestä. Mut sitte se meni ohi." <sup>LYHYT</sup>
	VAATETUKSEN VALINTA	Kehon muotoilu	"Peitän maha, se on varmaan semmonen. Sit jos mahan peittää, niin on kiva, jos on vaikka alaselästä tiukka vaate, niin ei ole kokonaisuudessaan sellainen muumipeikon näköinen. Mut riippuu vähän päivästä... joskus on kiva olla isossa kaavussa, joka ei korosta mitään." LYHYT	"Korostan ehkä niitä [pitkiä] jalkoja... joo, ihan mielellään nyt varsinkin pidän kapeita housuja." PITKÄ 1	"... saattaa olla joku sellanen mekko, joka on väljä lantiolta ja väljä joka paikasta. Tietenki hiha voi olla sitten kapeampi. Mut kuitenkin niin, ettei se kirraa siitä lantion kohalta, kun sit näyttää jalka aika lyhyeltä. Ei halua viedä painopistettä alemmas. Usein laitan sit jotain vyötärölle." <sup>SUORA</sup>	"Me jutellaan työkavereitten kanssa, että tarttis löytää joku uus vaate. Niin kyllä me tosi suoraan puhutaan, että tarttis saada sellainen, joka ei korostais mahamakkaroit, et kyllä me nähdään itsessämme ne asiat. Tai että jollakin mukavalla leikkauksella vaate näyttää paremmalta, ku joku kaunis ominaisuus tulee paremmin esille." PITKEVÄ

LUOKITTELU minuudet	KUVAILU		ESIMERKKEJÄ AINEISTOSTA			
	teemat	alakategoriat	"suora lainaus" HAASTATELTAVA			
HENKINEN MINUUS	VAATETUKSEN VALINTA	Väriin, materiaalin ja muodon valinta	<p>"Mä hirveen vähän käytän mekoissa yksiväristä, jos se on vähänkään tyköistuvampi. Siinä pitää aina olla jotain kuviota. Se on varmaan, kun on... vaikka ei oo paljon... niin on kumminkin jenkakahvaa ja tuntuu niinku löysää nahkaa." <small>PITKÄ 2</small></p>	<p>"Kyllä sen jotenkin aina hoksaa, jos on joku ihan väärän värinen vaate, joka ei käy, niin sitä ei sitten käytä, kun se näyttää siltä, että se ei vaan sovi. Se jotenkin saa ihon näyttämään vanhalta tai ei käy. Oon hoksannu, että tietyt värit käy, tai sävyt, vois paremmin sanoa. Jos mä laitan jotain lämpimiä sävyjä, ruskeen, okran, syksyn sävyjä, niin ne ei käy ollenkaan. Varmaan johtuu siitä, että oon viileämpi sävyinen. Ihon, silmien värit..." <small>SUORA</small></p>	<p>"Tällä hetkellä, just samaa ylpeyden aihetta [näyttää rinnan/vyötärönseutu] mä haluan arkipukeutumisessa peitellä. Samoin kuin just pylyä. En halua arkena tuoda niinku... arkena voi olla peitellä ja sit kun juhliitaan, pannaan parastaan." <small>KOTI</small></p>	<p>"Mie tasapainotan pukeutumiseläni sitä, että kun yläosa on vähän isompi kuin alaosa, niin siksi mulla on monesti kellohame, koska sit se tasapainottaa ja sit on niinku näin. [Näyttää käsillään tiimalasia]." <small>MUODOKAS</small></p>
			<p>Oma tyyli</p>	<p>"Ehkä silloin joskus kaksikymppisenä etti vaatteita mitkä olis kauheen kivoja, niin nyt etti semmosia, mikä vaate päällä ei näyttäis kauheen pahalta." <small>HARTEIKAS</small></p>	<p>"En yleensä löydä normaali-kaupoista mitään vaatteita. Mulla pitkään oli sellainen, etten edes halunn mennä mihinkään kaappoihin, koska se oli aina se pettymys: täällä on niinku kolme eri vaatetta, että minkä näistä kolmesta valitsisin päälleni? Näistä mikään ei ole mun tyyliä enkä halua niistä mitään. Se on se ongelma." <small>MUODOKAS</small></p>	<p>"Mulle tulee ihan, aivan järkkyyä huteja, kun mä meen sinne pukukoppiin! Eihän se mitään haittaa... mutta kun mä paan päälle, niin eihän tällästä voi ajatellakaan!" <small>PYYLEVÄ</small></p>

LUOKITTELU minuudet	KUVAILU		ESIMERKKEJÄ AINEISTOSTA			
	teemat	alakategoriat	"suora lainaus" HAASTATELTAVA			
SKANNATTU MINUUS	VAATETUKSEN VIRTUAALI- SOVITUS	Kuvakulma ja kuvausasento Värit puuttuu Tuntu puuttuu (Tyylien kokeilu)	"Siinä kuvassa oli ehkä ongelma se, ettei se oo silmäkorkeudelta. Jotenkin niinku haluais siltä korkeudelta, miten muutkin kattoo ja mistä ite kattoo, ni todeta sen vaateen sovittamisen." <small>HARTEIKAS</small>	"On siinä se miinuskin, että siinä ei näy ihon väri, hiusten väri. Niinku värit. Koska vaatteissa se, miten väri istuu sinun muihin väreihin, on tosi tärkeä." <small>NORMAALI 2</small>	"En luota skannattuun kuvaan. Haluaisin kuitenkin kokeilla miltä vaate tuntuu päällä ennen kuin voin tehdä lopullisen valinnan. Mulle on tärkeää miltä vaate tuntuu päällä. Materiaali on hyvä. Vaate istuu hyvin. Voi ihan hyvin olla, ettei ole oikean kokoinen, vaikka näyttää kuvassa hyvältä. Tähän voi vaikuttaa sekin, että tiedän vaatteista jotakin... Mulla on ammattitausta, mutta oon hirveen tietoinen siitä, mitä mä haluan ja miltä vaateen pitää tuntua." <small>KOTI</small>	"No, on mulla aikalailla se oma tyyli kyllä niinku muotoutunu. Mutta oon silti kyllä... Viime vuosina myöskin etsiskellyt uusia tuulia omaan tyyliin. Olis kyllä mielenkiintoista nähdä sen figuurin päällä niitä vaatteita. Vaatetuksen kannalta se olis tosi iso ympäristöteko, jos se onnistuis jossain vaiheessa. Luultavasti se ei ole kovin kaukana enää. Nimittäin se kone myöskin mittasi pituudet!" <small>MUODOKAS</small>
			Mittausdata	"Rasvaprocentti oli ihan kunnossa. Että se oli silleen hyvä." <small>SUORA</small>	"Ehkä näist mitoista mä ehkä sellasen huomasin, että – oon mä siis kattonu näitä aiemminkin – mutta että niinku on puoliero siinä, tyyliin vasen haisu ja oikea haisu ja vasen ja oikea reisi – siis mitoissa, en mä oo koskaan aatellu sitä eikä sillä varmasti oo ihan yhtään mitään merkitystä mun arkeen tai mihinkään. Mutta jännä et mä en oo... ei oo ikinä käyny mielessäkään... ja harva ihminen varmaan on täysin sama..." <small>PYYLEVÄ</small>	"Joo, ja sitten, mulla on todettu ryhtivirhe. Mun oikea olkapää on eteenpäin työntynyt, kun vasen ei ole. Mut sitä noi kuvat ei näyttäneet ollenkaan. Niin sitä mä ihmettelin myös." <small>NORMAALI 2</small>