

Pukeutumisen merkitys mielenterveys- ja
päihdekuntoutujan minuudelle

Vaatetusalan palvelut osaksi mielenterveys- ja päihdekuntoutusta

Silvia Jurvansuu
Pro gradu -tutkielma
Joulukuu 2021
Muodin, tekstiilitaiteen ja
materiaalitutkimuksen
koulutusohjelma
Lapin yliopisto

Lapin yliopisto

Tiedekunta: Taiteiden tiedekunta

Työn nimi: Pukeutumisen merkitys mielenterveys- ja päihdekuntoutujan minuudelle – Vaatetusalan palvelut osaksi mielenterveys- ja päihdekuntoutusta

Tekijä: Jurvansuu Silvia

Koulutusohjelma: Muodin, tekstiilitaiteen ja materiaalitutkimuksen koulutusohjelma

Työn laji: Pro gradu -tutkielma

Sivumäärä: 64 s. + liitteet 2 s.

Vuosi: 2021

Tiivistelmä: Pro gradu -tutkielman tarkoituksena oli selvittää pukeutumisen merkitystä mielenterveys- ja päihdekuntoutujan minuudelle sekä kuntoutumisen edistämiseksi. Työn tavoitteena oli lisäksi luoda pohjaa mielenterveys- ja päihdekuntoutujille tarjottaville vaatetusalan palveluille.

Tutkimuksen taustaksi kuvattiin päihde- ja mielenterveyskuntoutuksen luonnetta sekä pukuun liittyviä termejä. Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä esitettiin minän, kehon ja puvun vahva sidos toisiinsa sekä sosiaalisen ja kulttuurisen kontekstin vaikutus minuuden ilmaisemisessa. Teoriassa annettiin esimerkkejä minuuden haavoittumisesta sekä korostettiin minuuden uudelleen rakentamisen tärkeyttä mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa.

Tutkimus toteutettiin laadullisena tutkimuksena, ja aineisto kerättiin ryhmäkeskustelussa maaliskuussa 2021. Keskustelun tukena käytettiin tutkittavien tuomia valokuvia. Aineiston analyysissä hyödynnettiin teemoittelua.

Tutkimuksen tulokset osoittivat pukeutumisen vahvistavan persoonallista ja sosiaalista identiteettiä, ja henkilön kuntoutuessa näkyi muutos myös pukeutumisessa. Pukeutuminen vastoin omaa persoonallisuuttaan tuntui tutkittavien mukaan väärtä tai muuten epämieliseksi. Itselle miellyttävä pukeutuminen vaikutti taas monella tavalla tutkittavien itsetuntoon. Pukeutumisella ja laittautumisella oli yhteys muun muassa masennuksesta selviämiseen ja sosiaalisissa tilanteissa toimimiseen. Ihanteena pukeutumiselle oli minuuden voimakkaampi ilmaisu, ja erityisesti naisellisuuden korostaminen koettiin tärkeänä. Ryhmäkeskustelussa kaikki eivät osanneet kuvailla ihannepukeutumistaan.

Tuloksista kävi ilmi, ettei mielenterveys- ja päihdekuntoutujilla ole riittävästi taloudellisia resursseja eikä voimavaroja miellyttävän pukeutumisen toteuttamiselle. Vaatetusalan ammattilaisten uskottiin osaavan tarjota tyylineuvonta- ja stailauspalveluja kuntoutujille minuuden rakentamisen tueksi.

Avainsanat: Puku, minuus, päihdekuntoutuja, mielenterveyskuntoutuja, kuntoutuminen, kehittäminen

Pro gradu -tutkielma ei sisällä muita kuin tekijän omia henkilötietoja.

University of Lapland, Faculty of Art and Design

Title of the thesis: The Meaning of Dressing Up to Rehabilitees of Substance Abuse and Mental Health – Merging the Services of Fashion Design with Substance Abuse and Mental Health Rehabilitation

Author: Jurvansuu Silvia

Master program: The Program of Fashion, Textile Art and Material Research

Sort of the work: Pro gradu -thesis

Number of pages: 64 pp. + Appendices 2 pp.

Year: 2021

Summary: The aim of this Master's thesis was to find out the meanings of dressing up to the self of rehabilitees of substance abuse and mental health issues. In addition, the aim was to research how dressing up enhances rehabilitation. The goal of this study was also to establish a foundation for the professionals of the fashion industry to produce services for rehabilitees of intoxicant abuse and mental health issues.

As a background of this study was introduced the nature of rehabilitation for substance abusers and mental health clients. The theoretical framework consists of self, body, and dress, that are strongly interrelated. In addition to these three elements there are social and cultural contexts that have an effect on how we express the self. In the framework there are mentions on the wounded self, and the role of rebuilding the self in the rehabilitation process is being emphasized. This Master's thesis was made as a qualitative research, and the data was collected during a group discussion in March 2021. To open up conversations the participants had some photographs with them which portrayed their dresses before and through the rehabilitation. After the discussion the data was analysed thematically.

The outcomes of the study point out that dressing up bolsters the personal and social identity of the rehabilitees. There can also be seen a change in their dressing up as they start to recover. According to the data the examinees felt wrong or uncomfortable when they had to dress up against their personality, whereas dressing up as they pleased affected their self-esteem in many ways. Dressing up and grooming had a relation to overcoming the moments of depression and being able to operate better in social situations. The examinees' ideal dress was described to bring forth their self better, especially to emphasize their gender identity, womanhood. However, not everyone was able to describe their ideal dress. The study showed that the clients of intoxicant abuse and mental health rehabilitation do not have sufficient resources to dress up according to their own preferences. The examinees stated that to support the rebuilding of self the professionals of the fashion industry could supply services that include style guidance.

Key words: Dress, self, intoxicant abuse, mental health, rehabilitation, development

Pro gradu thesis does not contain personal data of any other than the data of the author.

Sisällys

Sisällys	1
1 JOHDANTO	2
2 TUTKIMUSTEHTÄVÄ	3
2.1 Pukeutuminen ja ulkonäön hallinta	3
2.2 Kohderyhmänä mielenterveys- ja päihdekuntoutujat	5
2.3 Tutkimuskysymykset	8
3 MINÄ, KEHO JA PUKU	9
3.1 Minuus ja sen muuttuvat tekijät	12
3.2 Pukeutuminen ja ulkonäkö sosiaalisessa ja kulttuurisessa kontekstissa	19
3.3 Pukeutumisen ja ulkonäön hallinnan suhde minään	22
4 METODISET VALINNAT	25
4.1 Aineiston kerääminen	26
4.2 Aineiston analysointi	31
5 RYHMÄKESKUSTELUN TULOKSET	34
5.1 Ensimmäinen pääteema: Itseä miellyttävä pukeutuminen	34
5.2 Toinen pääteema: Pukeutumiseen vaikuttavat tekijät	36
5.3 Kolmas pääteema: Pukeutumisen tuomat tuntemukset	41
5.4 Neljäs pääteema: Muiden ihmisten suhtautuminen omaan pukeutumiseen ja ulkonäköön	43
5.5 Viides pääteema: Tyylineuvonta	44
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	45
6.1 Tutkimustulosten yhteenveto ja arviointi	46
6.2 Tutkimusprosessin arviointi	52
6.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	54
6.4 Tutkimustulosten yhteiskunnallinen merkitys ja jatkotutkimusehdotukset	56
6.5 Loppusanat	59
LÄHTEET	60

1 JOHDANTO

Tämä Pro gradu sai inspiraationsa siitä, kun eräs tuttavani sanoi minulle, että ”*Itsetuntokin kasvaa, kun saa uusia vaatteita.*” Tuttavani lausahdus sai minut pohtimaan, miten suuri merkitys pukeutumisella voi olla mielenterveys- ja päihdekuntoutujan kuntoutumisprosessissa. Mielenterveys- ja päihdekuntoutujilla, joilla elämänhallinta on heikentynyt, ei välttämättä ole resursseja ajatella pukeutumista. Lisäksi taloudelliset vaikeudet ovat esteenä itseään miellyttävän pukeutumisen hankkimiselle. Näistä johtuen minua kiinnosti ottaa selvää, millä tavalla mielenterveys- ja päihdekuntoutujien pukeutumista voitaisiin tukea ja mikä merkitys sillä voi olla heidän minuudelleen.

Pukeutumisen tutkimuksessa painottuu se, miten identiteetti vaikuttaa pukeutumiseen, esimerkiksi tiettyyn ryhmään kuulumista vahvistetaan pukeutumisella. Haluan tutkia aihetta hieman eri näkökulmasta: miten pukeutuminen voi vaikuttaa erityisesti minäkuvaan ja itse-tuntoon. Sosionomina olen kiinnostunut tukemaan ihmisiä niissä asioissa, jotka edistävät heidän kuntoutumistaan, voimaantumistaan ja hyvinvointiaan. Tahdon tutkia pukeutumisen tukemisen mahdollisuuksia tässä kuntoutujan prosessissa, jotta sitä voidaan tukea määrätietoisemmin.

Kulttuurin ja taiteen myönteisistä vaikutuksista ihmisen hyvinvointiin on paljon tutkimustuloksia, ja sosiaali- ja terveysalalla on pyritty toteuttamaan enemmän taideperustaista toimintaa. Tällä hetkellä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kuntoutussuunnitelmaan ei kuitenkaan löytämieni lähteiden mukaan ole otettu mukaan vaatetusalan ammattilaisten tarjoamia palveluja. Asiakkaan kuntoutuksessa pukeutumisen tukemista määrittelevät pitkälti taloudelliset resurssit ja käytännöllisyys, vaikka tutkimustulokseni ja muut tieteelliset tutkimukset osoittavat, että pukeutumisessa myös symboleilla ja estetiikalla on suuri merkitys ihmisen minuuden rakentumiselle. Tutkielmassani ehdotan, miten vaatetussuunnittelijat voisivat toimia sosiaali- ja terveysalan ammattilaisen työparina sekä tarjota muun muassa tyylineuvonta- ja stailauspalveluja julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin toimijoille. Uskon, että mitä enemmän yhteistyötä tehdään poikkitieteellisesti, sitä kokonaisvaltaisempaa myös asiakkaan kuntoutuminen voi olla.

2 TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tutkimustehtäväni miettiminen lähti mielenterveys- ja päihdekuntoutujatuttavani lausahduksesta ”*Itsetuntokin kasvaa, kun saa uusia vaatteita.*” Pohdin pukeutumisen merkitystä minäkuvalle ja itsetunnolle, ja sitä miten se voi vaikuttaa kuntoutumiseen. Olen nähnyt muissakin tilanteissa, että pukeutumisella on suuri merkitys voimaantumisen ja kuntoutumisen kannalta. Tutkimusaiheen valinnan taustalla oli myös Tansaniassa katulapsityössä tekemäni havainnot pukeutumisen merkityksestä kadulla eläville nuorille ja heidän minäkuvansa muuttumiselle. Noin viiden vuoden aikana asuin ja kävin säännöllisesti Tansaniassa, joten pääsin seuraamaan nuorten kehitystä ja elämää melko pitkällä aikavälillä ja läheltä. Huomasin, että erityisesti teini-ikään tullessa kadulla elävät nuoret halusivat pukeutua kuin muut nuoret sen sijaan, että olisivat aina olleet epäsiisteinä, rikkinäisissä ja väärän kokoisissa vaatteissa. Olin kiinnittänyt tähän asiaan huomiota, ja pohdin, että varmasti nuoret eivät halunneet tulla leimatuiksi katulapsina, vaan he halusivat sulautua muiden nuorten joukkoon, kuulua nuorisoyhteisöön ja elää samanlaista arkea kuin he. Tätä identiteettiä vahvisti yhteisön mukainen pukeutuminen. Pohdin, että näillä havainnoillani voisi olla jotain yhteistä myös mielenterveys- ja päihdekuntoutujien prosessissa, ja päätin tutkia aihetta tarkemmin.

2.1 Pukeutuminen ja ulkonäön hallinta

Miettiessäni tutkimustehtävääni tutkin pukeutumiseen liittyviä opinnäytetöitä, ja Mimosa Norjan (2017) opinnäytetyö *Puku muutoksen agenttina – eli katsoja-kokija kävelyllä toisen kengissä* avasi laajemmin ymmärrystäni puvun ja vaateen eroista. Rajasin tutkimukseni aiheen pukeutumisen merkitykseen, sillä puku ja pukeutuminen sisältävät paljon enemmän merkityksiä kuin vaate. Mary Ellen Roach-Higgins ja Joanne B. Eicher määrittelevät **puvun** (*”Dress”*) olevan kokoelma kehonmuutoksia ja/ tai lisäyksiä keholle (Roach-Higgins & Eicher 1995, 7). Joanne Entwistle kertoo teoksessaan, että kulttuurista riippuen on erilaisia tapoja pukeutua, ja puvuksi lasketaan vaatteiden lisäksi muun muassa tatuoinnit, arvet, meikki sekä kehon maalaus ja muutokset. Puku on pukeutumisen tulos. Pukuun voi kuulua myös tuoksu. Entwistle kertoo esimerkin, että Marilyn Monroelta kysyttäessä tämän pukeutumisesta sängyssä Monroe vastasi pukeutuvansa vain Chanel Nro 5 -hajuveteen. (Entwistle 2000, 6, 11.)

Puku ei ole siis sama asia kuin **vaate**. Pukuun liittyy aina vartalo: puku suunnitellaan ja tehdään vartaloa varten. Entwistle (2000, 9) esittää Quentin Bellin (1976) ajatuksen puvusta,

että se on ikään kuin jatke keholle tai jopa sielulle. Puvun määritelmä sisältää tarkoituksenmukaisuuden. Niinpä pukeutumisella ja vaatteiden päälle laittamisella on eroa. Yksittäinen vaate voi sisältää kyllä symboleja ja sillä voi olla merkitystä sen omistajalle. Siitä huolimatta pukeutuminen ilmaisee vahvemmin yksilön minuutta. Entwistle huomauttaa, että pukeutuminen on samanaikaisesti syvä tunne kehosta sekä kehon ja minän ilmaisemisesta. Puvun määrittelyssä on yleisesti hylätty ajatus, että pukua olisi myös se, mitä keho aistii ja miten se liikkuu puku yllään. Kuitenkin kehon ja puvun yhteistyö on merkittävää, ja erityisesti se, miltä puku tuntuu kantajan yllä ja mitä se merkitsee kantajalle henkisellä tasolla, on tutkimusaiheeni kannalta oleellista. Kehon ja puvun yhteistyölle myös Entwistle haluaa antaa enemmän painoarvoa. (Entwistle 2000, 9, 11, 35.)

Puvun rinnalla puhutaan usein myös **ulkonäöstä** (*“appearance”*), joka on hieman laajempi käsite kuin puku. Ulkonäkö käsittää puvun lisäksi myös kehon eleet ja ilmeet sekä muut kehon ulkonäköön liittyvät tekijät, kuten hygienian. **Ulkonäön hallinnalla** (*“appearance management”*) voidaan ilmaista itseä tai minuutta paljon kokonaisvaltaisemmin kuin pelkällä pukeutumisella, ja ulkonäön hallintaan vaikuttaa vahvasti itsetietoisuus eli tietoisuus erityisesti siitä, miltä näyttää muiden silmissä (Kaiser 1997, 182–183). Mielenterveys- ja päihdekuntoutujilla itsestä huolehtiminen ja hygienian ylläpitäminen jäävät yleensä vähemmälle, ja siksi näen tarpeelliseksi ottaa tutkimuksessani huomioon myös ulkonäön.

Puku ja pukeutuminen ovat keinoja tehdä kehosta sosiaalinen sekä tuoda sille merkitystä ja vahvistaa identiteettiä. Pukeutuminen vaikuttaa myös ihmisen itsetuntoon. Luvussa 3 kerron enemmän minuuden, kehon ja puvun yhteydestä toisiinsa, ja kuinka esimerkiksi pukeutumisella voi olla merkitys tyytyväisyyteen kehoa kohtaan. Bellinin ajatus puvusta kehon jatkeena tukee tätä ajatusta, kuinka puku voi edistää kehontyytyväisyyttä. Kun ihminen pukeutuu itseään miellyttävällä tavalla, hänen on myös helpompi hyväksyä oma kehonsa. Samalla tavalla epämukavasti pukeutuminen vaikuttaa negatiivisesti omaan käsitykseen (minäkuva) ja tuntemukseen (itsetunto) itsestä. Tämän vuoksi tutkimuksessani on erityisen tärkeää tutkia nimenomaan pukeutumisen merkitystä, eikä pelkästään vaateen merkitystä. (Kaiser 1997, 98; Entwistle 2000, 7, 35.)

2.2 Kohderyhmänä mielenterveys- ja päihdekuntoutujat

Olen rajannut tutkimukseni kohderyhmäksi **mielenterveys- ja päihdekuntoutujat**, sillä kohderyhmä on minulle henkilökohtaisesti hyvin läheinen ja olen sosionomina tehnyt paljon työtä psykiatrisella puolella. Lisäksi tekemässäni nuoriso- ja lastensuojelutyössä mielenterveys- ja päihdetyö ovat myös läsnä. Se, miksi valitsin sekä mielenterveys- että päihdekuntoutujat enkä vain toista, johtuu siitä, että usein mielenterveys- ja päihdeongelmat ovat vahvasti yhteydessä toisiinsa. Mielenterveydellisten häiriöiden ja sairauksien syntymiseen voivat vaikuttaa perimä, lapsuuden varhainen vuorovaikutus, elämäkokemukset, ihmissuhteet ja sosiaaliset verkostot sekä elämäntilanteiden kuormittavuus. Lisäksi päihteidenkäytöstä johtuva elämäntapa johtaa usein somaattisiin ja psyykkisiin sairauksiin. Henkisiin ongelmiin monet hakevat helpotusta päihteistä, jotka taas hyvin usein lisäävät mielenterveydellisiä haittoja. (Kujala 2005, 69; Lehtovirta & Peltola 2012, 220; Aalto 2017; Paris, Ricardo & Raymond 2021, 322.)

Mielenterveys- ja päihdekuntoutuksella tarkoitetaan julkisen, yksityisen tai kolmannen sektorin järjestämiä hoitotoimenpiteitä ja palveluita henkilöille, joiden toimintakyky ja hyvinvointi ovat heikentyneet mielenterveydellisistä tai päihteiden käyttöön liittyvistä syistä. Kuntoutusprosessissa kuntoutujan ja eri sektoreiden toimijoiden lisäksi ovat mukana yleensä myös kuntoutujan läheiset ihmiset sekä viranomaistahot. Kuntoutus tarkoittaa lisäksi edistysprosessia, jonka henkilö käy läpi mielenterveys- tai päihdeongelmista irti pääsemiseksi ja toimintakyvyn parantamiseksi. (Lehtovirta et al. 2012, 256, 302.)

Toimintakyvyn heikentymisellä tarkoitetaan toiminnallisia, tunteisiin liittyviä ja kognitiivisiin toimintoihin liittyviä haasteita. Kognitiivisilla toiminnoilla viitataan esimerkiksi muistiin ja oppimiseen. Tunteisiin liittyvä toimintakyvyn heikkeneminen voi tarkoittaa itsetunnon alenemista, riittämättömyyden tunnetta tai epätarkoituksenmukaisia tunteita, kuten pelkoa ja ahdistusta. Toiminnallisia haasteita ovat muun muassa itsensä huolehtimisen laiminlyönti sekä heikentynyt työkyky ja kyky hoitaa arkisia askareita. Usein mielenterveyskuntoutujilla on vaikeuksia esimerkiksi hygienian ylläpitämisessä, esimerkiksi masentuneilla henkilöillä suihkussa käynti ja puhtaiden vaatteiden pukeminen jäävät yleensä vähäisemmäksi. Haasteita mielenterveys- ja päihdekuntoutujilla on myös sopivan vaatetuksen käyttämisessä – vaatteet voivat esimerkiksi olla väärän kokoisia tai säähän sopimattomia. Toisaalta aina mielenterveys- ja päihdeongelmat eivät näy päällepäin, ja kuntoutujat saattavat tulla

vastaanotolle erittäin huoliteltuina. Monille ulkonäön hallinta on keino pitää kulissia yllä päihdeongelman salaamiseksi. Ajan saatossa ulkoisessa olemuksessa voi kuitenkin näkyä kuluttavan elämän jäljet joko suoraan tai epäsuorasti päihteiden käytöstä johtuen. (Kujala 2005, 61, 69; Lehtovirta et al. 2012, 296; Perälä 2014, 10–11; Kolmannen sektorin toimija 2., henkilökohtainen tiedonanto, 1.11.2021; Yksityisen sektorin toimija, henkilökohtainen tiedonanto, 21.10.2021; Julkisen sektorin toimija, henkilökohtainen tiedonanto, 4.11.2021.)

Kuntoutusprosessi alkaa yleensä perusterveydenhuollossa tai työterveysyksikössä tehtävällä palvelutarpeen arvioinnilla, jossa arvioidaan asiakkaan hoidon tarve, esimerkiksi tarvitseeko hän avo- tai laitoshoidoa vai riittääkö asiakkaalle omaehtoiset hoitotoimenpiteet. Tämän jälkeen hänet ohjataan oikean palvelun pariin, jossa tehdään yksilöity kuntoutussuunnitelma, jota kutsutaan myös yksiköstä riippuen toteutus- tai hoitosuunnitelmaksi. Suomessa kuntoutuksen suunnittelussa käytetään apuna *Käypä hoito* -periaatteita, jotka ovat Suomalainen Lääkäriseura Duodecimin sekä erikoislääkäriyhdistysten laatimia. (Monenlaista kuntoutusta; Suositukset (103); Kolmannen sektorin toimija 2., henkilökohtainen tiedonanto, 7.10.2021; Yksityisen sektorin toimija, henkilökohtainen tiedonanto, 21.10.2021.)

Kuntoutussuunnitelman perustana on asiakkaan omat tarpeet ja voimavarat, ja tärkeää on, että asiakkaan oma ääni tulee kuulluksi. Suunnitelmassa otetaan huomioon fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset ja hengelliset puolet. Kuntoutussuunnitelmaan kirjataan arvio muun muassa 1. asiakkaan nykytilanteesta eli toimintakyvystä, arjessa selviytymisen haasteista, opiskelutai työtilanteesta sekä aiemmista kuntoutusjaksoista ja niiden vaikutuksista, 2. kuntoutuksen lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteista ja kuntoutuspalveluiden tarpeesta sekä voimassaoloajasta ja 3. kuntoutussuunnitelman seuraamisen toteutumisesta, millä keinoin tavoitteisiin pyritään. Kuntoutussuunnitelman sisältö vaihtelee yksilöittäin, mutta myös kuntoutusta järjestävän organisaation mukaan. Lisäksi sen sisältö riippuu siitä, kuinka kokonaisvaltaisesti työntekijä osaa ottaa kuntoutujan tilanteen ja yksilöllisyyden huomioon. (Mikä on kuntoutussuunnitelma? 2020; Kolmannen sektorin toimija 1., henkilökohtainen tiedonanto, 1.11.2021; Kolmannen sektorin toimija 2., henkilökohtainen tiedonanto, 7.10.2021; Yksityisen sektorin toimija, henkilökohtainen tiedonanto, 21.10.2021.)

Mielenterveys- ja päihdekuntoutujalla kuntoutuminen lähtee identiteetin ja minäkuvan uudelleen rakentamisesta. Jotta vanhat, haitalliset elämäntavat ja vääristyneet kuvat itsestä voivat muuttua, on luotava uusi tarina. Kuntoutusprosessissa etsitään mahdollisuuksia ja uusia näkökulmia elämään, ja vääristyneen minäkuvan alta voi paljastua kykyjä ja voimavaroja, joiden olemassaoloa kuntoutuja ei ole ennen edes tiedostanut. (Lehtovirta et al. 2012, 254–256, 268–271, 296.) Erään kolmannen sektorin toimijan mukaan on hyvin tärkeää auttaa asiakasta selkiyttämään omaa minäkuvaansa, ja se tapahtuu keskustelemalla asiasta yksilöllisyyttä ja persoonallisuutta kunnioittaen. Toisille asiakkaille pukeutumisella on suurempi merkitys, ja pukeutumiseen ja ulkonäköön puututaan yksilön tilanteen mukaan. Palveluiden pariin tai hoitoon tullessa kuntoutuja saattaa hävetä olotilaansa, ja työntekijän on oltava tilannetajuinen, milloin on soveliasta ottaa puheeksi ulkonäköön liittyvät asiat. (Kolmannen sektorin toimija 1., henkilökohtainen tiedonanto, 1.11.2021; Julkisen sektorin toimija, henkilökohtainen tiedonanto, 4.11.2021.)

Kolmannen sektorin toimijat auttavat usein asiakasta esimerkiksi toimeentulotuen hakemisessa ja vaatteiden hankkimisessa. Asumisyksikössä työskennellyt nykyinen kolmannen sektorin toimija kertoo, että usein vaatehankinnat ovat menneet enemmän budjetti ja käytäntö edellä. Hygieniasta huolehtimiseen ohjataan aktiivisesti, esimerkiksi eräässä kolmannen sektorin toiminnassa keittiötiloihin on tultava puhtaissa vaatteissa sekä hiukset pestyinä ja suojattuina. Tavoitteena on päästä asiakkaan kanssa yleisten hygienianormien tasolle. Avopalveluissa hygienia ja ulkonäköasiat otetaan suunnitelmissa huomioon, mutta niiden valvominen ei ole yhtä helppoa kuin laitospuolella. Asiakkaan siirtyessä laitoksesta kotiin kiinnitetään huomiota siihen, että asiakas osaa pitää huolta omasta hygieniastaan ja asianmukaisesta pukeutumisesta. (Kolmannen sektorin toimija 1., henkilökohtainen tiedonanto, 1.11.2021; Kolmannen sektorin toimija 2., henkilökohtainen tiedonanto, 7.10.2021; Yksityisen sektorin toimija, henkilökohtainen tiedonanto, 21.10.2021.)

Pukeutumistyyliin työntekijöiden on vaikeampi puuttua, ellei se ole selkeästi sopimatonta, esimerkiksi toisia ihmisiä loukkaavaa tai talvella liian vähissä vaatteissa liikkumista. Tarvittaessa kuitenkin asiakkaan kanssa käydään yksilöllisiä keskusteluja ja mietitään, miten ulkonäköasioihin voisi vaikuttaa positiivisesti. Aina ulkonäköasioista, kuten siitä miten paljon asiakas haluaa herättää huomiota ulkonäöllään, ei puhuta, ja kuntoutuja voi joutua ikäviin

tilanteisiin tai tulla syrjityksi epäsiisteyden takia. (Kolmannen sektorin toimija 1., henkilökohtainen tiedonanto, 1.11.2021; Kolmannen sektorin toimija 2., henkilökohtainen tiedonanto, 7.10.2021; Yksityisen sektorin toimija, henkilökohtainen tiedonanto, 21.10.2021.)

2.3 Tutkimuskysymykset

Ottaen huomioon, että pukeutuminen vaikuttaa ihmisen minuuteen – identiteettiin, minäkuvaan, mukaan lukien kehonkuvaan, ja itsetuntoon, on selvää, että pukeutumisella on siis merkitys myös ihmisen hyvinvoinnille. Mielensterveys- ja päihdekuntoutujilla yleisesti itsestä huolehtiminen on jäänyt vähäisemmäksi, joten halusin selvittää, miten merkittävänä he kokevat pukeutumisen. Halusin myös selvittää, millainen rooli pukeutumisella on kuntoutumisen kannalta. Tutkimukseni ensimmäisiksi tutkimuskysymyksiksi muodostuivat:

- 1. Miten pukeutuminen vaikuttaa mielensterveys- ja päihdekuntoutujan minuuteen? ja**
- 2. Miten pukeutuminen edistää mielensterveys- ja päihdekuntoutujan kuntoutumista?**

Työskennellessäni eri mielensterveystyön asumisyksiköissä olen havainnut, että kuntoutujien pukeutumisen tukemiseen ei aina pystytä käyttämään valtavasti resursseja, vaan kuten aiemmin kävi ilmi, vaatehankinnat menevät budjetti ja käytännöllisyys edellä. Jos kuitenkin pystytään osoittamaan, että pukeutumisella – ei vain sillä, että hoitaja tai ohjaaja auttaa asiakasta tai potilasta saamaan käytännöllisiä vaatteita – on merkitystä kuntoutumisen kannalta, olisi tärkeää kehittää palveluita ja kohdistaa resursseja asiakkaan pukeutumisen tukemiseksi. Minua kiinnostaa, miten vaatetussuunnittelijoiden osaamista voisi hyödyntää sosiaali- ja terveysalalla. Tämä voisi avata vaatetussuunnittelijoille uusia työmahdollisuuksia ja tarjota sosiaali- ja terveysalalle uutta hyvinvointia edistävää osaamista. Tätä ajatellen halusin selvittää asiakaslähtöisesti mielensterveys- ja päihdekuntoutujan tarpeita pukeutumisen saralla, ja kolmannen tutkimuskysymyksen asettelin seuraavasti:

- 3. Millaisia palveluita kuntoutujalle voisi tarjota pukeutumiseen liittyen?**

3 MINÄ, KEHO JA PUKU

Tässä luvussa avaan tärkeitä käsitteitä tutkimustehtäväni ymmärtämiseksi. Edellisessä luvussa avasin puvun ja ulkonäön termejä sekä pukuun liittyvää sanastoa. Tässä luvussa pu-reudun minuuteen, mitä se pitää sisällään ja miten *minä*, *keho* ja *puku* ovat yhteydessä toi-siinsa. Puku ilman kehoa on Entwistlen (2000) mukaan epätäydellinen, sillä siitä puuttuu liike ja ilmaisu, jota keho välittää. Puku taas on enemmän kuin kuori kehon yllä. Se on tärkeä elementti minuuden kokemuksessa ja sen ilmaisemisessa, ja siksi nämä kolme tekijää – minä, keho ja puku ovat toisiinsa vahvasti sidoksissa oleva kokonaisuus. (Entwistle 2000, 10.)

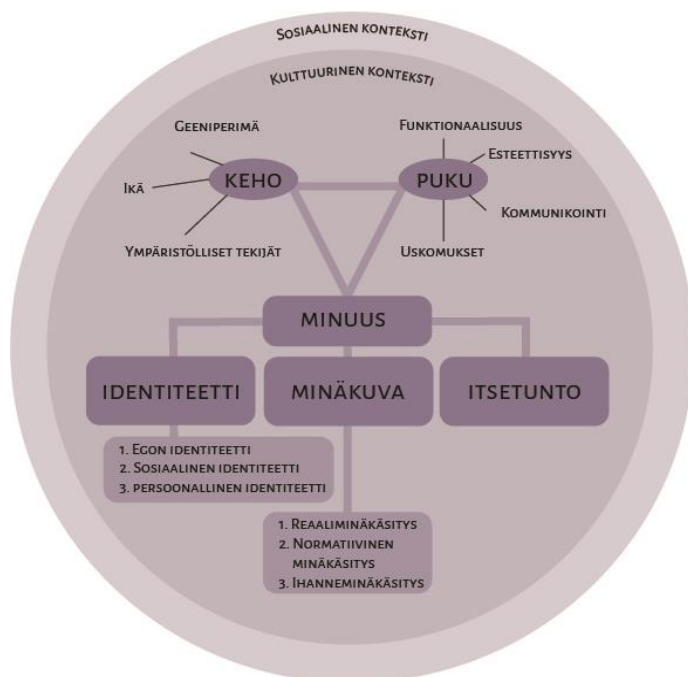
Tutkimukseni aiheena on pukeutumisen merkitys mielenterveys- ja päihdekuntoutujille, ja siksi havainnollistan teoriaa antaen esimerkkejä mielenterveys- ja päihdekuntoutujan näkö-kulmasta. Minuuden teorian avaaminen on tutkimustehtäväni kannalta oleellista, sillä ylei-sesti kaikki psyykkiset häiriöt johtuvat henkilön puutteellisista tai vääristyneistä keinoista ylläpitää sisäistä eheyttään sekä vaikeuksista muodostaa toimiva minuus (Vuorinen 1999, 232, 240). Tärkeää on myös ymmärtää sosiaalisen ja kulttuurisen kontekstin merkitys ihmisen käsitysten, kuten minäkuvan, ja käyttäytymisen, eli tutkimuksessani pukeutumisen, muokkaajana.

Minuuden määrittelyllä ei ole vahvoja juuria tieteen tutkimuksessa, ja monet minäteoriat pohjautuvat filosofisiin pohdintoihin. Esimerkiksi psykologiatieteiden ja sosiologian minä-teoriat ovat kehittyneet uuden ajan alun filosofisten pohdintojen pohjalta ja mahdollisesti jo antiikista lähtien. Minään ja minuuteen liittyvät teoriat eivät siis ole täysin yksiselitteisiä, ja minuuteen liittyviä termejä ja teorioita on valtavasti (ks. Rautio & Saastamoinen 2006; ks. Ruisniemi 2006, 57–79). Mahdollisesti juuri näistä syistä eri lähteissä käsitteet, kuten mi-nuus ja identiteetti, saattavat mennä hieman sekaisin keskenään. Käsitteiden määrittelyä han-kaloittaa varmasti myös se, että termien kääntäminen eri kielille on hankalaa. Suomessa mi-nän käsitteestä käytetään myös käsitettä *itse*, ja tutkielmassani käytän sanaa *minä* tai *minuus*. (Vuorinen 1999, 139; LeDoux 2002, 36–38.)

Minäteorian tärkeinä kehittäjinä pidetään yhdysvaltalaista psykologia ja filosofia William Jamesia (1842–1910) sekä hänen työtään jatkanutta yhdysvaltalaista filosofia, psykologia ja

sosiaalipsykologia George Herbert Meadia (1863–1931) (Rautio 2006, 9, 16–19). Tässä tutkielmassani otan erityisesti huomioon Jamesin ja Meadin sekä Erik H. Eriksonin teorit. Teoriaosuudessa jätän huomioimatta esimerkiksi Sigmund Freudin minä- (Ego), se- (Id) ja yliminä- (Superego) määritelmät, vaikka monet minäteoriat ovatkin kehittyneet Freudin psykoanalyttisen teorian pohjalta. (LeDoux 2002, 37; Ojanen 2012, 8.)

Olen jäsentänyt eri teorioita minuudesta ja identiteetistä ja soveltanut niitä omaan tutkimukseeni kuvioissa 1. ja 2. Minuuteen liittyvien teorioiden lisäksi kuvion 1. teoreettisen viitekehyn taustalla on kolme teosta, joiden tärkeimpinä tutkimuksen kohteina ovat keho, puku ja identiteetti, jotka ovat suhteessa keskenään. Joanne Entwistlen teos *The Fashioned Body* (2000) painottaa kehon merkitystä muotia ja pukua tutkittaessa, mikä on muilla tieteenaloilla jäänyt paljolti huomioimatta (Entwistle 2000, 9). Mary Ellen Roach-Higginsin, Joanna B. Eicherin ja Kim K. P. Johnsonin teoksessa *Dress and Identity* (1995) näkökulma on puvun suhteessa identiteettiin. Teos on jaettu pukuun ja identiteettiin vaikuttaviin konteksteihin: kulttuuriseen ja sosiaaliseen sekä paikan ja ajan kontekstiin. Osissa esitetään esimerkkejä puvun roolista identiteetin ilmentäjänä näiden kontekstien sisällä. Myös Joanna B. Eicherin, Sandra Lee Evensonin ja Hazel A. Lutzin teos *The Visible Self: Global Perspectives on Dress, Culture, and Society* (2000) osoittaa edellä mainittujen kontekstien merkityksen. Teos antaa lukuisia esimerkkejä eri kontekstien näkökulmista erilaisista puvuista, jotka määräytyvät esimerkiksi sukupuolen, elinkeinon, uskonnon tai etnisen taustan mukaan.



Kuvio 1. Teoreettinen viitekehys.

Edellä mainitut teokset viittaavat vahvasti kehon, puvun ja identiteetin suhteeseen. En ole halunnut rajata tutkimustani pelkkään identiteettiin, vaan haluan tutkia minuutta laajempaa kokonaisuutena, joka pitää sisällään identiteetin lisäksi minäkäsityksen ja itsetunnon. Näin ollen laatimassani kuviossa (Kuvio 1.) minuus, keho ja puku muodostavat kolmion perustan. Minuuden muuttuvia tekijöitä ovat *identiteetti*, *minäkuva* ja *itsetunto*, joista kerron enemmän seuraavassa alaluvussa. Keho määräytyy geeniperimän, iän ja ympäristöllisten tekijöiden mukaan. Aiemmin kerroin, että pukuun liittyy aina keho, ja seuraavassa alaluvussa kerron muun muassa kehonkuvasta osana minäkuva.

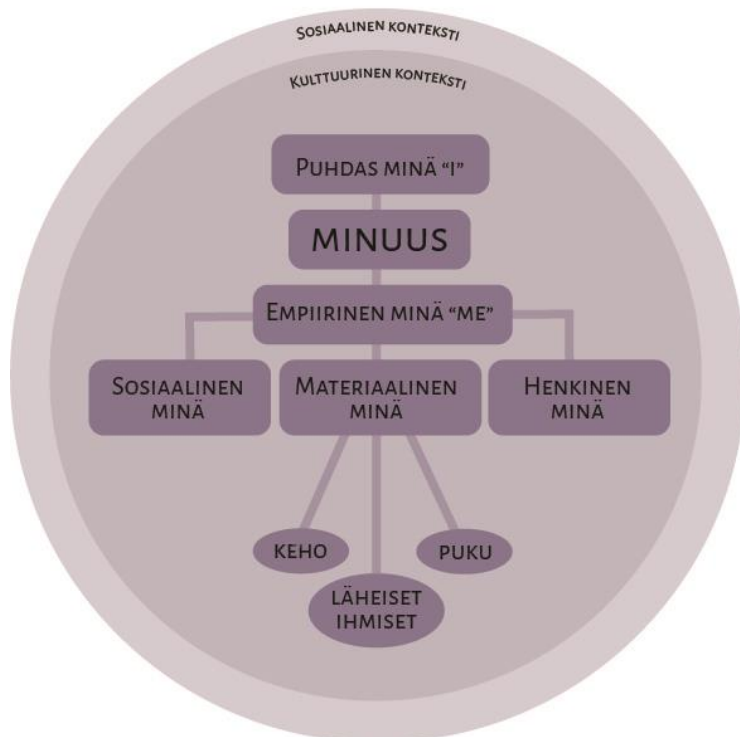
Puku voidaan valita funktionaalisiin, esteettisiin ja kommunikatiivisiin perustein tai uskomusten mukaan, ja näihin valintoihin vaikuttavat sosiaalinen ja kulttuurinen konteksti, jotka olen sijoittanut kuvion ulkokehälle. Ihminen elää sosiaalisen ja kulttuurisen kontekstin ympäröimänä, ja nämä kontekstit vaikuttavat ihmisen minuuden muuttuviin tekijöihin sekä käyttäytymiseen, esimerkiksi pukeutumiseen. Puvulla voidaan kommunikoida muun muassa merkityksiä ja identiteettiä ja sillä voidaan ilmaista tai peittää minuuden osa-alueita. Pro gradussani mielenkiintoni on siinä, kuinka pukeutuminen vaikuttaa valitsemani kohderyhmän minuuteen, eli identiteettiin, minäkuvaan ja itsetuntoon.

Seuraavassa alaluvussa käsittelen minuutta ja sen osa-alueita tarkemmin. Alaluvussa 3.2. avaen enemmän sosiaalista ja kulttuurista kontekstia sekä niiden vaikutusta pukeutumiseen ja ulkonäköön. Olen poiminut Entwistlen, Roach-Higginsin et al. ja Eicherin et al. sekä muista teoksista tärkeitä avainsanoja, joiden uskon olevan merkittäviä tekijöitä, jotka vaikuttavat tai liittyvät minäkuvaan. Sosiaalisen ja kulttuurisen kontekstin yhteydessä käsittelen esimerkiksi stigmaa. Alaluvussa 3.3 kerron pukeutumisen ja ulkonäön hallinnan suhteesta minään, ja samassa yhteydessä nousee esille muun muassa sosiaalinen vertailu, sosiaalinen hyväksyntä ja palaute sekä kehontyytyväisyys.

3.1 Minuus ja sen muuttuvat tekijät

Minuus on yksilön tietoisuutta olemassaolostaan (Kaiser 1997, 146). Neurologi Joseph LeDouxin mukaan *minä* on fyysinen, biologinen, psykologinen, sosiaalinen ja kulttuurinen kokonaisuus. Minuus sisältää LeDouxin mukaan asioita, jotka tunnemme ja asioita, joita emme tunne. On myös mahdollista, että jotkut muut ihmiset havaitsevat ja tietävät asioita minuudestamme, joita emme itse tiedosta. Minuudessa on myös piirteitä, joita tuomme esiin ja joita peitämme. Se sisältää lisäksi sen, mitä haluaisimme ja mitä emme haluaisi olla. Minuus sisältää siis tiedostamattomia ja tiedostettuja ajatuksia, tunteita ja toiveita. (LeDoux 2002, 43; Rautio 2006, 34, 57.)

Ihminen syntyy sosiaaliseen ja kulttuuriseen kontekstiin eli hän on syntymästään asti muiden ihmisten ja tietyn kulttuurin ja ajan vaikutusten alaisena. Ilman sosiaalista vuorovaikutusta ihminen ei voi kehittyä ihmiselämään sopivaksi ihmiseksi. Tämä johtuu siitä, että ihmisen ensimmäisten kolmen vuoden aikana sosiaalisten kanssakäymisten kautta syntyvät psykologisen minän perusrakenteet: tunne-elämä ja sosiaaliset taidot, jotka mahdollistavat ihmisten välisen vuorovaikutuksen. (Mead 1934, 135; Keltikangas-Järvinen 1994, 100–101; Vuorinen 1999, 179.) Mead on esimerkiksi sanonut, että henkilöllä on minuus, kun hän on osa yhteisöä, mikä merkitsee merkityksellisessä vuorovaikutuksessa muiden kanssa olemista. Tämä pitää sisällään muiden arvioinnin kohteena olemisen (*“Me”* eli objektiminä) ja arviointeihin vastaajan, aktiivisen toimijuuden sekä kyvyn eläytyä muiden asemaan (*“I”* eli subjektiminä). (Mead 1934, 162; Kaiser 1997, 152–154; Saastamoinen 2006, 171.)



Kuvio 2. William Jamesin (1950) minäteoria Raution (2006, 17) mukaan.

Rautio (2006, 17) esittää teoksessaan William Jamesin (1950) minäteorian, jonka olen kuvannut lyhyesti Kuviossa 2. Teorian mukaan "Me" on empiirinen minä, johon lukeutuvat materiaallinen minä, sosiaalinen minä ja henkinen minä. Materiaaliseen minään kuuluvat kaikki, mitä ihminen ikään kuin omistaa: keho, läheiset ihmiset, vaatteet ja muu omaisuus. Sosiaalinen minä on sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyvä minä ja siihen rakentuu sosiaalinen identiteetti. Henkinen minä tarkoittaa ihmistä ajattelevana olentona, joka muodostaa oman maailmankuvan, jumalakäsityksen sekä minään ja maailmaan liittyvät tulkinnat. Jamesin teoriassa "I" on puhdas minä, joka on minän elämyksellinen puoli ja prosessi, joka muodostaa persoonallisen identiteetin eli persoonallisuuden. (Kaiser 1997, 97; Rautio 2006, 17; Ojanen 2012, 2, 4.)

Kehon ja kosketuksen kautta vauva alkaa sisäistää olevansa erillinen yksilö muusta ympäristöstä. Kehon ja fyysisen kosketuksen lisäksi ensimmäiset havainnot itsestään tai minuudestaan yksilö saa muiden ihmisten *arvostelun* (engl. *review*) kautta. Arvostelu on on joko sanatonta tai sanallista palautetta tai reaktiota. Tätä kutsutaan myös peilisuhteeksi tai peilaimiseksi; Lapsi saa tärkeältä henkilöltä reaktion, esimerkiksi hymyn, ja vauva ottaa tämän niin sanottuna palautteena, jonka mukaan hän näkee itsensä ja toimii jatkossa. (Keltikangas-

Järvinen 1994, 102–103; Kaiser 1997, 98, 151; Vuorinen 1999, 188–189.) Lapselle on tärkeää, että hänen tarpeisiinsa vastataan. Jos vanhempien heijastama peili viestii lapselle, että hänestä on paljon vaivaa ja harmia, lapsi kokee henkistä hylätyksi tulemistä ja hänen minuutensa vaurioituu. (Mattila 2005, 15–16.)

Minuus pitää sisällään useita **identiteettejä**, ja esimerkiksi yksi varhaisimpia ihmisen identiteettejä, joita hän omaksuu sosiaalisen kontekstin kautta, on sukupuoli (Kaiser 1997, 96). Identiteetti on läpi elämän muuttuva osa itseä, yksilöllistä minää ja identiteettejä voi olla samanaikaisesti useampia (Roach-Higgins & Eicher 1995, 12). Identiteetissä on kysymys kuulumisesta ja minän olemassaolosta. Se vastaa kysymykseen, mitä ja missä ihminen on suhteessa sosiaaliseen kontekstiin, eli identiteettiä ei ole ilman sosiaalista kontekstia. (Stone 1995, 23.) Eri identiteetit pitävät sisällään myös erilaisia rooleja. Ihmiselle voi syntyä identiteettikriisi, jos roolit ovat kovin ristiriidassa keskenään tai jos roolit ovat epäselviä. Identiteettikriisi ja oman minuuden katoaminen voivat johtaa psyykkisiin häiriöihin. (Ojanen 2012, 18.) Oma persoonallisuus voi muuttua myös, jos mielen trilogia – ajatukset, emootiot ja motivaatiot – hajoaa. Kun joku näistä kolmesta muuttuu radikaalisti, mielenterveys alkaa horjua, esimerkiksi riippuvuuden vaikuttaessa ihmisen motiiveihin muutos tapahtuu myös emotionaalisella ja älyllisellä tasolla. (LeDoux 2002, 356.) Ihmisen sairastuessa hän saattaa menettää ne toiveet ja tavoitteet, joita hänellä oli elämälleen, jolloin minuus voi kadota. Tämä psyykkinen häiriö tai sairaus kietoutuu helposti ihmisen minäkuvaan siten, että ihminen määrittelee itseään sairauden mukaan. Eheytymisessä on oleellista erottaa sairaus ja minuus toisistaan ja nähdä sairaus vain pienenä osana itseä tai enemmänkin kokemuksena. (Andresen, Oades & Caputi 2011, 38.)

Psykoanalytikko Erik H. Erikson on jakanut identiteetin *egon identiteettiin* eli tietoisuuteen itsen erillisyydestä, joka muodostuu lapsuudessa, *persoonalliseen identiteettiin* eli persoonallisuuteen ja *sosiaaliseen identiteettiin*, jotka jakautuvat useisiin sosiaalisiin rooleihin. Sosiaalinen identiteetti syntyy roolien omaksumisessa ja niiden ilmaisemisessa persoonallisella tavalla. Saastamoinen (2006, 172) esittää sosiologi Erving Goffmanin (1963) näkökulman, jonka mukaan sosiaalinen identiteetti on samaistumista erilaisiin sosiaalisiin yhteisöihin tai ryhmiin, sekä johdonmukaisuutta erilaisissa rooleissa toimittaessa. Persoonallinen identiteetti on ihmisen yksilöllisyyttä ja muista erottumista omana yksilönä. Se on myös tunnetta omasta erityisyydestä. (Kuusela 2006, 51; Ruisniemi 2006, 65–66; Saastamoinen 2006, 172.)

Päihteitä käyttävät henkilöt saattavat esimerkiksi hakeutua sellaisiin sosiaalisiin yhteisöihin, joissa he kokevat saavansa tukea toiminnalleen. Sen sijaan he välttelevät ihmisiä, jotka tuomitsevat heitä ja heidän tekojaan. Päihteistä eroon pyrkiessään kuntoutuja joutuu punnitsemaan omia arvojaan suhteutettuna sosiaalisten verkostojen arvoihin. Mielen terveys- ja päihdeongelmista kuntoutumiseen erilaiset ryhmät tarjoavat yhteisöllistä tukea, ja kuntoutuja voi samaistua muihin kuntoutujiin. Sosiaaliset identiteetit heijastavat persoonalliseen identiteettiin, ja esimerkiksi elämänmuutoksen kautta ihmisen persoonallinen identiteetti saattaa aktivoitua niin, että ihminen haluaa hylätä tiettyjä käsityksiä ja elämäntapoja rakentaakseen uutta tilalle. (Ruisniemi 2006, 66–74.)

Lapsen kehityksessä leikillä on tärkeä osa itseen ja ympäristöön tutustumisessa. Lapsi saattaa leikin aikana kokeilla eri rooleja, miltä tuntuisi olla joku muu. Leikki on tärkeä vaihe, jossa opitaan omasta persoonallisuudesta ja tunne-elämästä sekä kehitetään sosiaalisia taitoja, arvoja ja älykkyyttä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 105–106.) Nuoruuteen mennessä lapsi on alkanut etsiä paikkaansa yhteiskunnassa, ja identiteetin kehittyminen on Eriksonin mukaan yksi nuoruuden tärkeimmistä kehitystehtävistä. Nuori, jolla on vahva tunne identiteetistä, pystyy pysymään uskomuksissaan ja arvoissaan läpi koettelemusten. Nuorelle, joka ei etsi aktiivisesti identiteettiään, voi olla vaikeaa löytää sitä aikuisiälläkään. Epäselvä identiteetti voi aiheuttaa myös itsekeskeisyyttä ja vaikeutta hyväksyä muiden erilaisuutta. (Erikson 1959, 92; Paris et al. 2021, 347.)

James Marcia jakaa identiteetin kehityksen neljään luokkaan: 1. Epäselvässä identiteetissä on tyypillistä identiteettiin sitoutumattomuus ja heikot sosiaaliset yhteydet. Henkilöillä, joilla on epäselvä identiteetti, voi olla myös puutetta elämän tarkoituksen tunteesta, 2. Lainattu identiteetti tarkoittaa sitä, että henkilö ei ole kokeillut muita vaihtoehtoja, vaan on muodostanut identiteettinsä muiden, kuten vanhempien tai kavereiden, valintojen ja arvojen pohjalta. 3. Identiteetin etsintään voi kuulua monien eri identiteettien kokeilemistä, esimerkiksi monet nuoret kokeilevat eri ryhmiin kuulumista ilman, että vielä sitoutuvat tiettyyn identiteettiin. 4. Saavutettu identiteetti on identiteetin löytämisestä ja siihen sitoutumisesta, mikä voi viedä aikansa. (Paris et al. 2021, 348.)

Erilaisten identiteettien kokeileminen myös myöhemmällä iällä, esimerkiksi roolipeleihin osallistuminen tai eri ideologeja kannattavien ryhmiin kuuluminen, voi laajentaa käsitystä

itsestään. Pukeutuminen sisältää paljon symboleja, jotka ovat erilaisia yhteisöjä ja ryhmiä yhdistäviä merkkejä. Pukeutuminen tietyille ryhmälle tai yhteisölle ominaiseen tapaan voi lisätä yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, jotka ovat luonnollisia ihmisen tarpeita Maslow'n tarvehierarkian mukaan. (Kaiser 1997, 162–163; Vuorinen 1999, 54.)

Pukeutuminen ja ulkonäön hallinta auttavat meitä ymmärtämään ja ilmaisemaan ulkopuolelle keitä olemme. Hallitsemalla ulkonäköämme pystymme myös vaikuttamaan siihen, millaisina ihmiset näkevät meidät. Aiemmin mainitsin, että minuuden piirteitä pystyy peittämään. Pukeutuminen on keino peittää ja korostaa sekä fyysisiä ominaisuuksia että jossain määrin myös henkisiä tai sosiaalisia, esimerkiksi identiteettiin liittyviä asioita. (Kaiser 1997, 145–146, 171.)

Kun identiteetti vastaa kysymykseen ”Mitä ja missä yksilö on suhteessa sosiaaliseen kontekstiin?”, **minäkuva** vastaa kysymykseen ”Millainen minä olen suhteessa ympäröivään maailmaan?” (Identiteetti, minäkuva ja itsetunto 2014). Minäkäsityksen täydentämiseksi tarvitsemme palautetta muilta ihmisiltä. Palaute ei ole aina sanallista, vaan havaitsemme myös muiden sanattomia reaktioita, ilmeitä ja eleitä, joita refleктоimme ja joiden vaikutuksesta muodostamme uusia käsityksiä. (Kaiser 1997, 165–166, 173.) Tällä tavalla ihminen niin sanotusti peilaa itseään muihin ihmisiin ja muodostaa sen avulla lopulta kuvan itsestään eli minäkuvan. Minäkuvaan kuuluu 1. reaalinäkökuva, 2. normatiivinen minäkuva ja 3. ihanneminäkuva (ks. Kuvio 1.). **Reaalinäkökuva** on ihmisen ymmärrystä siitä, millainen hän omasta mielestään on eli se on hänen todellinen minäkuvansa. Ihminen pyrkii käsittämään minuuttaan peilaamalla itseään muihin. **Normatiivisella minäkäsityksellä** tarkoitetaan sitä, miten ihminen kokee muiden näkevän hänet. (Keltikangas-Järvinen 1994, 99; Rautio 2006, 15–16; Oksanen 2015, 13.)

Ihanneminällä tai minäihanteella tarkoitetaan sitä, jota ihminen haluaisi olla ja niitä piirteitä, joita hän haluaisi itsellään olevan. Ne voivat olla joko ihanteellisia mielikuvia tai myös pyrkimyksiä ja tavoitteita. Ihanneminän tavoittelemisen korvaa vauvana koetun mielihyvämienän, ja sen positiivisten mielikuvien ansiosta ihmisen itsearvostus ei ole niin riippuvainen ulkoisista tekijöistä. Liisa Keltikangas-Järvisen mukaan terveen ihmisen ihanteet ovat korkeampia kuin mihin hän uskoo yltävänsä. Jos ihanteet ovat suhteettoman korkeat tai jos ihanteita ei ole lainkaan, voidaan Keltikangas-Järvisen mukaan puhua erilaisista häiriöistä. (Keltikangas-Järvinen 1994, 99; Vuorinen 1999, 141, 207.)

Ihminen muodostaa jonkinlaisen minäkuvan jo varhain lapsena ennen sosiaalisen identiteetin kehittymistä. Sosiaalisen identiteetin muuttuessa ja ihmisen kehittyessä myös minäkuva muuttuu, ja näin ollen minäkuva ei voida pitää stabiilina tilana vaan muuttuvana prosessina. Minäkuvaan vaikuttavat muiden antama palaute (sanaton tai sanallinen) itsestämme, sosiaalinen vertailu ja sisäiset ajatusprosessit koetun maailman ja kulttuurin kautta. Kun nämä muuttuvat, esimerkiksi muodin muuttuessa myös minäkuva muuttuu. Jos kuntoutuja on esimerkiksi lapsuudessaan saanut paljon negatiivista palautetta ja hänen minäkuvansa on muotoutunut sen mukaiseksi, hän on saattanut kasvaessaan aikuiseksi sulkea pois elämästään monia asioita, joissa hän olisi voinut menestyä. Näin ollen huono minäkuva ja itsetunto ovat ohjanneet häntä ja hänen uskoaan itseensä esimerkiksi opiskelu- ja työmahdollisuuksissa, harrastuksissa ja parisuhteissa. Kuntoutuksessa pyritään eheyttämään tätä minäkuvaan tarjoamalla toiminnallisia keinoja, esimerkiksi harrastuksia, kuntouttavaa työtoimintaa tai toimintaterapiaa onnistumisen kokemusten saamiseksi. Jos asiakas tai potilas on vielä nuori, hänet yritetään integroida yhteiskuntaan esimerkiksi työkokeilun avulla mahdollisimman nopeasti syrjäytymisen ehkäisemiseksi. (Kaiser 1997, 145–147, 152, 164; Kuusela 2006, 51; Julkisen sektorin toimija, henkilökohtainen tiedonanto, 4.11.2021.)

Kehonkuva on osa minäkuvaan. Kehonkuvalla tarkoitetaan kuvaa, jonka muodostamme mielessämme omasta kehostamme. Simon (1995, 45) kertoo John ja Marcia Coinin (1981) sanoneen, että kehonkuva on yksilön henkinen representaatio tai aistimus omasta kehostaan, mikä hänellä on sillä hetkellä. Coinien mukaan se on mielen silmin nähty keho. (Simon 1995, 45.) Vääristynyt kehonkuva voi johtaa esimerkiksi sairaalloiseen laihtumispyrkimykseen, anoreksiaan tai se voi olla syy myös ruokahalua vievien pirstävien päihteiden käyttöön (Lehtovirta et al. 2012, 267). Päihteitä käyttävät naiset, jotka viettävät aikaansa miesporukoissa, saattavat omaksua miehisen olemuksen tullakseen hyväksytyksi. Valitettavan usein naisten keino selviytyä taloudellisesti päihderiippuvuuden keskellä on myydä seksiä. Päihdepiireissä naiset altistuvat herkästi myös väkivallan ja hyväksikäytön kohteiksi. Nämä kaikki vaikuttavat naisen kehonkuvaan ja muuhun minäkuvaan sekä identiteettiin. (Kujala 2005, 62, 89.)

Neurotieteen kehittymisen myötä on todettu, että keho ja mieli ovat erottamattomat, mikä tarkoittaa sitä, että myös keho ja minä ovat erottamattomat. Keho on ihmisen fyysinen ulot-

tuvuus, jonka avulla ihminen voi ilmaista henkisen ulottuvuutensa: ajatukset, tunteet ja käsitteet. Kehomme sisältää geeniperimän. Geenit ja sosiaalisessa ja kulttuurisessa kontekstissa syntyvät elämäkokemukset vaikuttavat aivojen synaptiseen järjestykseen. Tuloksena on oppiminen, joka toimii aivoissa muistina. Muisti vaikuttaa persoonallisuuden kehitykseen: tietoisuutemme itsestä, siitä, mitä ajattelemme itsestämme (minäkuva), mitä uskomme muiden ajattelevan meistä (normatiivinen minäkuva) ja siitä, miten reagoimme eri tilanteissa. LeDoux sanoo, että “Jotta olisit itsesi, sinun on muistettava, kuka olet.” (LeDoux 2002, 153; Rautio 2006, 27, 33.) Henkilöllä, joka on kokenut lapsuudessaan esimerkiksi hyväksikäyttöä tai muita negatiivisia kokemuksia, voi olla tiedostettua alemmuuden tai huononmuuden tunnetta, jota hänen persoonallinen identiteettinsä pyrkii helpottamaan esimerkiksi päihteillä (Murto 1997, 212).

Minäkuvan muodostumisen jälkeen alamme saamaan käsitystä siitä, miten tunnemme itseämme kohtaan (Kaiser 1997, 174). Hyvä **itsetunto** on seurausta positiivisesta minäkuvasta. Hyvän itsetunnon rakennusaineita ja terveen persoonallisuuden perustana ovat muun muassa lapsuudessa koettu huolenpito ja hyväksyntä, tunne siitä, että voi vaikuttaa asioihin sekä luottamus muihin ja lopulta itseen. Masentunut henkilö, joka on kohdannut elämässään kriisejä tai pettymyksiä, voi kokea, että hänellä ei ole vaikutusvaltaa asioihin. Tällaisen henkilön kuntoutuksessa pyritään löytämään uusia mahdollisuuksia ja asioita, joiden kautta kuntoutuja voi saada onnistumisen kokemuksia. (Lehtovirta et al. 2012, 268–269.)

Hyvä itsetunto on itseluottamusta, itsearvostusta sekä oman elämän arvokkaana ja ainutkertaisena pitämistä. Hyvä itsetunto on lisäksi muiden arvostamista, mutta myös itsenäisyyttä sekä kykyä olla riippumaton muiden mielipiteistä. Ihailtuihin ihmisiin samastuminen ja heiltä hyväksynnän kokeminen ovat tärkeä pohja identiteetin ja hyvän itsetunnon rakentumiselle. Jos ihminen ei ole itsenäistynyt, vaan hän elää samastumisen kautta tulleiden roolien mukaan, on tavallista, että ihmisellä on myös huono itsetunto. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, pystyy pettymyksistä ja vastoinkäymisistä huolimatta myöntää haavoittuvuutensa ilman itsetunnon vaurioitumista sekä säilyttämään yhteyden muihin ihmisiin. (Erikson 1959, 53–56, 63, 74; Keltikangas-Järvinen 1994, 17–23, 113, 125–135; Vuorinen 1999, 234.)

3.2 Pukeutuminen ja ulkonäkö sosiaalisessa ja kulttuurisessa kontekstissa

Pukeutumista määrittävät vahvasti sosiaalinen ja kulttuurinen konteksti. Ihminen elää kulttuurisessa ja sosiaalisessa ympäristössä, jossa vallitsevat erilaiset normit. Ihmisen pukeutuminen valmistaa vartalon kohtaamaan sosiaalisen maailman sekä käyttäytymään joko tietoisesti tai tiedostamatta sen normien mukaisesti. Joku voi valita olla noudattamatta pukeutumista normien mukaisesti, jolloin pukeutuminen voi aiheuttaa ihmetystä tai närkästystä. Muistan tapauksen, kun asuessani Tansaniassa paikalliset nuoret miehet paheksuivat minulle ääneen länsimaisen naisen pukeutumista minishortseihin. Mikä toisessa kulttuurissa voi olla jopa viehättävää, voikin olla toisessa kulttuurissa loukkaavaa. Eri kulttuureissa ja alakulttuureissa tietyntylaiseen pukeutumiseen suhtaudutaan siis eri tavalla. (Entwistle 2000, 11, 15.)

Hautajaisissa ja häissä on esimerkiksi tietynlainen pukeutumisetiketti, joka on eri kulttuureissa erilainen. Toisaalta samankaltaista pukua voidaan käyttää erilaisissa tilanteissa; Esimerkiksi länsimaissa hautajaisiin pukeudutaan mustaan pukuun, mutta musta puku voi käydä hyvin myös cocktail-kutsuilla. Väreillä voi siis olla merkittävä vaikutus viestien välittämisessä. (Eicher, Evenson & Lutz 2000, 40–42, 302.) Pukeutumalla ”väärin” eri tilaisuuksiin voi tuottaa ihmisessä esimerkiksi häpeän tunteita tai aiheuttaa kiusallisia tilanteita. Alastomuus on lisäksi yksi asia, joka nähdään epäsoveliaana lähes kaikissa sosiaalisissa tilanteissa, Entwistle kertoo, mutta esimerkiksi muotialalla alastomuus (”*nudity*”) on yleisesti hyväksyttävää. (Entwistle 2000, 7, 15, 31–35.)

Joissain tapauksissa normien vastaisesti pukeutuminen voi aiheuttaa myös **stigmaa** eli leimautumista. Alun perin stigmalla on tarkoitettu kreikkalaisten käyttämää keinoa merkitä keho joko polttamalla tai viiltämällä, jotta voitiin välittää informaatiota, että merkattu henkilö oli esimerkiksi orja, rikollinen tai jollain muulla tavalla vältettävä (Goffman 1963, 5). Nykyään stigma on kuvainnollinen termi, jolla tarkoitetaan piirteitä, jotka ovat sosiaalisesti epäedullisia henkilölle tai saattavat hänet marginaaliseen asemaan (Kaiser 1997, 133). Leimaaminen johtuu asenteista ja siitä, että joku erottuu epämiellyttävällä tavalla joukosta. Ihmiset määrittelevät toistensa sosiaalista identiteettiä helposti ulkonäön perusteella, ja esimerkiksi mielenterveys- ja päihdekuntoutujilla ulkoinen olemus voi aiheuttaa leimautu-

mista. Stigma voi pahimmillaan vaikeuttaa asiallisen kohtelun saamista tai jopa hyväksytyksi tulemistä persoonana. (Featherstone 1991, 186; Kolmannen sektorin toimija 2., henkilökohtainen tiedonanto, 1.11.2021.)

Normeihin sopeutumattomuus ja leimautuminen aiheuttavat mielenterveys- ja päihdekuntoutujassa häpeän ja syyllisyyden tunteita. Häpeän tunne vaikuttaa vahvasti henkilön käsitykseen itsestään. Hän kokee huonommuuden tunteita sekä itsensä ulkopuoliseksi ja yhteiskuntaan kelpaamattomaksi. Häpeä vaikuttaa myös niin, että henkilön sosiaaliset kanssakäymiset vähenevät. Häpeän seurauksena myös päihteiden käyttö voi lisääntyä. (Holmberg 2010, 55–57.) Erään kolmannen sektorin toimijan mukaan mielenterveys- ja päihdekuntoutujan pukeutumista on tärkeä tukea arjen toimintakyvyn edistämiseksi. Tähän liittyy minäkuvan selkiyttäminen, leimautumisen välttäminen sekä terveellisuuden ja turvallisuuden ylläpitäminen. Hänen mielestään kuntoutujan omat halut ja toiveet on tärkeä huomioida pukeutumisen tukemisessa. (Kolmannen sektorin toimija 1., henkilökohtainen tiedonanto, 1.11.2021.)

Puku ja ulkonäkö nähdään yleensä ennen verbaalista viestintää, ja siksi niillä on ensisijainen asema identiteetin ja symbolien kommunikoinnissa (Roach-Higgins & Eicher 1995, 16). Ulkonäkö kommunikoi myös muun muassa sosiaalisesta asemasta, joka voi muodostua esimerkiksi iän, sukupuolen, perherakenteen, sosioekonomisen taustan, etnisyyden tai sosiaalisen luokan perusteella. Ulkonäkö, esimerkiksi yleinen hoitamattomuus, likaiset vaatteet, katsekontaktin välttäminen tai vetäytyvä ja pelokas olemus voivat antaa informaatiota työntekijälle asiakkaan tai potilaan tilanteesta sekä yhteiskunnallisesta asemasta ja arvoista. Entwistle huomauttaa, että puku viestimisen välineenä voi olla harhaanjohtavaa ja viestien vastaanottaminen riippuu vastaanottajan subjektiivisesta tulkinnasta. Näin ollen puvusta ei voi aina tehdä ehdottomia johtopäätöksiä ihmisen identiteetistä tai muista merkityksistä. (Kaiser 1997, 153; Entwistle 2000, 13, 112–113; Julkisen sektorin toimija, henkilökohtainen tiedonanto, 4.11.2021.) Nathan Joseph sanoo, että siitä huolimatta, etteivät kaikki tiedosta puvun merkkejä, niillä on merkitys puvun kantajalle (Joseph 1995, 81).

Puvun symboleista ja merkityksestä sosiaalisen aseman välittäjänä erinomainen esimerkki on Tansanian ja Kenian alueella elävän maasaiheimon pukeutuminen. Tansaniassa esimerkiksi maasaiheimon tyypilliseen pukuun kuuluvat tietynlaiset vartalon ympärille kiedottavat kankaat, jotka ovat yleensä punaisia, violetteja tai sinisiä. Päät ovat sekä miehillä että naisilla ajettu kaljuiksi, paitsi maaisotureilla, joilla on oma hiustyyliinsä: okralla ja eläimen rasvalla värjätyt hiukset, jotka on kiedottu maasaitteiksi. Lisäksi maasaitpukuun kuuluvat lukuisat korut nilkoissa, ranteissa, käsivarsissa, päässä ja kaulan ympärillä. Usein maasait venyttävät korvalehtensä ja korvarustonsa, joista myös roikkuvat korvakorut. Muita kehonmuutoksia ja lisäyksiä kehoon ovat kehon maalaus, ympärileikkaus, poistettu alahammas sekä viilletyt tatuoinnit poskissa tai otsassa ja muut arvet. Sosiaalisen aseman lisäksi maasaiden perinteisellä puvulla on paljon symbolisia ja uskonnollisia tai uskomuksiin liittyviä merkityksiä, esimerkiksi maasait uskovat, että ihon viiltely karkoittaa pahoja henkiä. Uskomukset näin ollen tulevat kulttuurisesta kontekstista, kuten olen kuvannut kuviossa 1.

Pukuun vaikuttavia tekijöitä voivat olla muotijärjestelmä (engl. *Fashion System*), politiikka, sosiaalinen asema ja yhteiskuntaluokka, tulot, sukupuoli, etnisuus, asuinalue ja ammatti. Muotijärjestelmällä tarkoitetaan yleisesti muodin tuotantoa, teollisuutta, markkinointia, suunnittelua ja estetiikkaa, kulutusta ja elämäntyyliä. Aika ja paikka vaikuttavat myös pukeutumiseen, ja esimerkiksi viikonloppuisin saatetaan käyttää enemmän ajatusta pukeutumiseen kuin arkena. Muotia on esimerkiksi käytetty historiassa ja käytetään edelleen jollain tasolla sosiaaliseen kiipeämiseen. Entwistle (2000, 123) kertoo Finkelsteinin (1991) väitteestä, että 1800-luvulla Yhdysvalloissa vallitsi liike, jossa pukeutumisella pyrittiin edistämään sosiaalista statusta työelämässä. Pukeutuminen ei tosin edistänyt vain liiketoimintaa, vaan se oli myös itsetunnon mittari. 1970-luvun *Power Dressing* oli keino edistää naisen tasa-arvoa miesvaltaisilla aloilla. Puvut tekivät naisista vakuuttavamman oloisia, kun miesten bisnespuvuista otettiin malli naisten bisnespuvulle. Tässä mallissa oli tarkat esimerkit, kuinka tehdä leikkaukset puvun takkiin, jotta esimerkiksi naisen seksuaalisuutta rintojen kautta ei korosteta. Seksuaalisuus nimittäin nähtiin naisen vaikutusvaltaa heikentävä asiana. (Entwistle 2000, 31–32, 49, 52, 55, 123.)

Kulttuuristen ja sosiaalisten tekijöiden lisäksi puvun valintaan vaikuttavat myös funktionaaliset ja esteettiset tekijät. Funktionaalisia tekijöitä voivat olla esimerkiksi suojaaminen muun

muassa sääolosuhteilta ja kemikaaleilta tai erityisiin tarkoituksiin, kuten ammatteihin ja vapaa-ajan harrastuksiin, suunnitellut puvut, jotka vaativat niille kohdistettuja ominaisuuksia, kuten joustavuutta, hengittävyyttä ja turvallisuutta. Pukeutuminen tekee Entwistlen mukaan vartalosta hyväksyttävän, kunnioitettavan ja mahdollisesti myös haluttavan. Puvulla koristaminen lisää seksuaalista viehättävyyttä, ja on todettu, että puku on seksikkäämpi kuin täysin paljaana oleminen, sillä puku herättää uteliaisuuden ja fantasiat. Pukeutuminen on osa sosiaalisen kanssakäymisen järjestelmää – se, miten pukeutuu, vaikuttaa sosiaaliin tilanteisiin ja lopulta myös minäkuvaan. Puvulla, erityisesti muodikkaalla puvulla, yksilö voi kokea kuuluvansa joukkoon ja samaan aikaan erottua joukosta. (Roach-Higgins, Eicher & Johnson 1995, 1; Entwistle 2000, 7, 35, 43, 57–62, 181–182.)

3.3 Pukeutumisen ja ulkonäön hallinnan suhde minään

Minätietoisuuteemme kuuluu tietoisuus myös ulkonäöstämme. Ulkonäkö synnyttää usein vuorovaikutusta ympärillämme olevien ihmisten kanssa. Ihmisiltä saatu **palaute** vaikuttaa käsityksemme itsestä ja siihen, miten jatkossa ilmaiseemme itseämme ulkonäöllä. (Kaiser 1997, 146, 151.) Ihmisellä on myös luonnollinen taipumus vertailla itseään muihin ja sitä kautta arvioida itseään ja muodostaa minäkuva. Ojanen (2012, 18–19) esittää Kenneth Gergenin (1972) **sosiaalisen vertailun** tutkimustuloksia, jotka osoittivat, että ihmisten itsetunto kohosi, kun he olivat itseään rähjäisempien seurassa. Sen sijaan niiden henkilöiden itsetunto laski, jotka olivat tyylikkäästi käyttäytyvän ja hienosti pukeutuneen seurassa. (Ojanen 2012, 18–19.)

Minäkuvan ansiosta pukeudumme sosiaaliin tilanteisiin ja niiden roolien mukaan, joita otamme kussakin sosiaalisessa tilanteessa. Ihminen, jolla on terve minä, ei kuitenkaan ole tarve mukautua ympäristön rooli-odotuksien mukaan. On todettu, että ihmiset, jotka pukeutuvat itselleen, hyväksyvät myös paremmin itsensä. Sen sijaan itsenäisen ja kypsän minän vastakohta on jatkuva itsensä vertaaminen muihin ja **sosiaalisen hyväksynnän** ja samankaltaisuuden tavoittelemisen. Tällainen ihminen, jonka itsehyväksyntä on huono, pyrkii myös miellyttämään muita ja hakemaan muiden hyväksyntää pukeutumisellaan. On myös todennäköistä, että hän kokee myös epävarmuutta pukeutumisestaan. (Keltikangas-Järvinen 1994, 119; Kaiser 1997, 164, 171–175.)

Henkilöiden, joilla on epävarmat määritelmät itsestään, on todettu käyttävän vahvempia symboleita pukeutumisessaan. Pukeutuminen sisältää symboleita, jotka saavat henkilön sulautumaan yhteisöön paremmin, ja pukeutuminen lisää samalla itsevarmuutta ja auttaa itsensä määrittelemisessä. Ihminen voi kokea esimerkiksi epävarmuutta sosiaalisesta asemastaan tai uudessa työssä, ja tällöin panostamalla pukeutumiseen ja pukeutumalla vahvasti ammattiyhteisöön kuuluvien normien mukaan, itsevarmuus voi kasvaa. (Kaiser 1997, 177–178.)

Identiteetti on yhteydessä yksilön asemaan sosiaalisissa rakenteissa, ja pukeutuminen on yksi sanaton keino viestittää sosiaaliin rakenteisiin kuulumisesta tai niistä erottautumisesta. Roach-Higgins ja Eicher kertovat, että esimerkiksi tietystä sormessa oleva sormus kertoo, että kyseessä on naimisissa oleva henkilö, ja antaa samalla tietyn oletuksen sopivasta käyttäytymisestä (Roach-Higgins & Eicher 1995, 13). Puku on keino tuoda identiteettiä esille ja se on keino peittää tiettyä identiteettiä. Seksuaaliterapian näkökulmasta eräs yksityisen sektorin toimija ajattelee, että pukeutumisen avulla voidaan vahvistaa esimerkiksi asiakkaan sukupuoli-identiteettiä. Pukeutuminen on myös tärkeä väline yksilön persoonallisuuden ilmaisussa, ja sitä tukemalla voidaan edistää asiakkaan voimaantumista ja kuntoutumista. (Kolmannen sektorin toimija 1., henkilökohtainen tiedonanto, 1.11.2021; Kolmannen sektorin toimija 1., henkilökohtainen tiedonanto, 7.10.2021; Yksityisen sektorin toimija, henkilökohtainen tiedonanto, 21.10.2021.)

Entwistle esittää, että 1700-luvulla vuosisadan puoliväliin saakka aristokraattiseen hahmoon kuuluivat vahva meikki, peruukit ja prameat puvut. Pukeutumisen tarkoituksena ei ollut kuitenkaan tuoda omaa yksilöllisyyttä tai identiteettiä esiin, vaan ulkonäön merkitys oli ensisijaisesti esittäytyä itsestä ulkopuolisena persoonana. Pukeutuminen oli ikään kuin teatteria, ja tätä voi verrata näyttämötaiteiden esiintymispukuihin, nykyajan rooliasuihin ja muihin vastaaviin, joissa oma persoona peittyy roolin taakse. Romantiikan tyyllisuuntaus toi luonnollisuuden ja aitouden ihanteen myös ulkonäköön. 1900-luvun alusta lähtien valokuva- ja elokuva-ala vaikuttivat siihen, että ihmiset alkoivat kiinnittämään enemmän huomiota ulkonäkönsä. Entwistlen (2000, 74) mukaan Featherstone (1991) sanoo, että ulkonäöllä on merkittävä osuus onnellisuuden ja täyteen saavuttamisessa. (Featherstone 1991, 179; Entwistle 2000, 73–74, 113.) 2020-luvulla sosiaalisesta mediasta on tullut merkittävä sosiaali-

sen vertailun alusta. Ihmiset kokevat painetta muokata kehoaan “täydelliseksi some-vartaloksi”. Some on esimerkiksi vaikuttanut viime vuosina plastiikkakirurgian suosion kasvuun, ja kehon muokkaaminen omien ihanteiden mukaan on entistä helpompaa ja halvempaa. (Lappalainen 2018.) Samanaikaisesti toisaalla pyritään säilyttämään myös luonnollisuuden ihannetta, ja eri tuotemerkit ja organisaatiot pyrkivät kampanjoimaan luonnollisen kehon puolesta.

Entwistle kirjoittaa, että naisilla on suurempi **tietoisuus kehostaan** kuin miehillä ja naisten identiteetti sijoittuu enemmän kehoon kuin miesten identiteetti. Entwistle (2000, 31) esittää Bergerin (1972) päätelmän, että naiset pitävät kehoaan katselun kohteena enemmän kuin miehet, minkä vuoksi he myös tekevät enemmän tietoisia valintoja pukeutumisen suhteen. (Entwistle 2000, 30–31.) Tyytymättömyys omaan kehoon vaikuttaa siihen, että ihminen haluaa peittää tai muokata kehoaan. Pukeutuminen vaikuttaa merkittävästi kehonkuvaan, sillä sen lisäksi, että pukeutumisella voidaan muokata, piilottaa ja peittää kehoa, sillä voidaan myös korostaa kehon eri osia. Pukeutumisen myötä minäkuva voi muuttua, ja näin ollen myös itsetuntokin voi muuttua niin hyvään kuin huonoon suuntaan.

Kehontyytyväisyydellä on todettu olevan yhteyksiä tyytyväisyydestä itseen eli minään. On tutkittu, että masentuneet henkilöt ovat tyytymättömämpiä omaan kehoonsa kuin ei-masentuneet. Tässä tutkimuksessa henkilöiden ulkoisessa olemuksessa ei huomattu olevan merkittäviä eroja, vaan tyytymättömyys omaan kehoon johtui vääristyneestä tai negatiivisesta minäkuvasta. Pukeutumisella ja ulkonäön hallinnalla voi tukea heikkoa itsetuntoa. Pukeutamalla voi tehdä itsensä nähdyksi, mikä tuo merkityksen tunnetta. Masentuneille henkilöille pukeutuminen voi olla erityisen merkittävää, sillä se voi antaa voimaa sosiaaliseen elämään. (Kaiser 1997, 174–175.)

Kehontyytyväisyyteen vaikuttavat myös kulttuurilliset ihanteet. Kehontyytyväisyyden parantamiseksi on kehitetty myös tekniikoita, joissa esimerkiksi pyritään muuttamaan negatiiviset lausunnot itsestään tunnistamalla ja arvioimalla automaattisia ajatuksia kehonkuvasta positiivisemmiksi ja rationaalisemmiksi käsityksiksi. Tämä terapiamuoto voi pitää sisällään myös fantasiaharjoituksia, joiden avulla ihminen voi muodostaa uutta käsitystä ja tunnetta

itsestään. Joidenkin tutkimusten mukaan ne kuluttajat, jotka olivat tyytyväisiä tiettyihin kehonosiin, käyttivät myös runsaasti kauneudenhoitotuotteita. Tällaista yhteyttä kehontyytyväisyydellä ja pukeutumisella ei ole kuitenkaan todettu. (Kaiser 1997, 108–109.)

Pukeutumisella ja ulkonäön hallinnalla on suuri merkitys ihmisen minäkuvalle ja itsetunnolle. Minuutta käsitellessä sosiaalinen ja kulttuurinen konteksti nousevat uudestaan esiin muun muassa sosiaalisessa vertailussa ja sosiaalisen palautteen vastaanottamisessa. Normatiivisella minäkuvalle on näin ollen todella suuri merkitys ihmiselle. Lisäksi ehjän minäkuvan saavuttamiseksi ihminen pyrkii luontaisesti olemaan ihanneminän kaltainen (Vuorinen 1999, 195). On tärkeää löytää keinoja tukea asiakkaan tervettä minää, jolloin asiakas pukeutuisi itselleen eikä vain sosiaalisen hyväksynnän toiveessa. Tämä voisi tuoda kestävämpää pohjaa itsetunnolle.

4 METODISET VALINNAT

Tutkimukseni lähestymistapa on laadullinen tutkimus, jonka tavoitteena on saada ymmärrystä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kuntoutusprosessin luonteesta ja siitä, mitä pukeutuminen kuntoutumisen eri vaiheissa merkitsee heille. Laadullisessa tutkimuksessa huomion kohteena ovat näkökulmat ja merkitykset, ja tarkoituksena on saada tutkittavasta ilmiöstä syvällistä ymmärrystä. Näin ollen laadullisen tutkimuksen tavoitteena ei ole yleistysten tekeminen. (Kananen 2017, 35.) Koska tutkin ihmisryhmän kokemuksia, niitä ei ole tarkoituksenmukaista tutkia määrällisesti. Laadullinen tutkimus vastaa usein kysymyksiin, jotka alkavat sanoilla ”mitä” ja ”miten” ja siinä yleisesti käytettäviä sanoja ovat: kuvailla, tutkia, valaista, saada esiin, synnyttää, luoda merkitystä ja etsiä ymmärrystä. (Leavy 2017, 72.) Tutkimukseni päätehtävänä on selvittää, miten pukeutuminen vaikuttaa mielenterveys- ja päihdekuntoutujien minäkuvaan ja itsetuntoon ja miten pukeutumisella voidaan tukea heidän kuntoutumistaan. Lopulta tutkimuksen tavoitteena on luoda pohjaa konseptille, jossa vaate-tussuunnittelija tuottaa palveluita mielenterveys- ja päihdekuntoutujille julkisen, yksityisen tai kolmannen sektorin tasolla.

Tutkimukseni on perinteinen laadullinen tutkimus. Mielestäni tällaiselle poikkitieteelliselle tutkimukselle on mahdollista kuitenkin myös soveltaa sekä taideperustaisen toimintatutkimuksen että interventiotutkimuksen metodeja. Taideperustaisessa tutkimuksessa tutkija on

vahvasti läsnä taiteellisessa työskentelyssä ja tällaisessa tutkimuksessa yhtenä menetelmänä voi olla narratiivinen aineistonkeruu. Interventiotutkimuksen tavoitteet muutoksen aikaansaamiselle asettuvat myös pro gradu -tutkimukseni aihepiiriin. Tutkimustyön pohjalle sopii etnografisen aineiston kerääminen, minkä jälkeen tutkimukseen voi mahdollisesti soveltaa taideperustaisia välineitä.

Vertailen metodisia valintojani kahteen laadulliseen opinnäytetyöhön, jotta saan näkökulmaa siihen, miten muut ovat tutkineet tutkimusaiheittani lähellä olevia tutkimuksia. Soile Hynynen ja Suvi-Tuulia Kovalainen (2016) ovat esimerkiksi tehneet Pro gradu -tutkielman *“Päihdemaailmasta äitiyteen: Äitiyden merkitys päihdeongelmasta toipumisesta sosiaalisen identiteetin teorian kautta tarkasteltuna”*. Tutkimuksen teema on hyvin lähellä oman tutkimukseni teemaa. Sekä heidän että minun tutkimuksessa käsitellään identiteettiä ja päihderiippuvuudesta kuntoutumista. Toinen päihdekuntoutujia koskettava opinnäytetyö on Ria Hernesahon (2010) kvalitatiivisen tutkimuksen piiriin sijoittuva etnografinen tutkimus *“Roskiin heitetty prinsessamekko ja muita kertomuksia. Naiseuden kokeminen ja rakentuminen Mainiemen Helmi-yhteisön päihdekuntoutujilla.”* Tässä tutkimuksessa on lisänä kuntoutuksen kehittämisen aspekti, joka on myös osa oman tutkimukseni tavoitetta.

4.1 Aineiston kerääminen

Laadullisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmiä ovat muun muassa valmiit ja tuotetut dokumentit, havainnointi, kertomukset, haastattelut ja kyselyt. Etnografista tutkimusta voidaan pitää myös laadullisen tutkimuksen alalajina. Siinä aineiston kerääminen on deskriptiivistä tutkimusta, johon liittyy kulttuurin syvälinen analyysi sekä merkitysjärjestelmän tulkinta objektiivisesta näkökulmasta. Etnografisessa aineistossa tulee näkyviin monitahoinen kulttuurinen ilmiö ja prosessi sekä niiden merkitykset yksilölle ja yhteisölle. Tässä arkitodellisuuden ilmiöt tulevat esiin kenttätöön kautta. Havaintoaineisto empiirisessä kenttätutkimuksessa voidaan kerätä mittaamalla, näytteitä ottamalla tai tarkkailemalla, ja kun kohteena ovat ihmiset, aineistoa voidaan kerätä havainnoimalla (havaintomuistiinpanot), haastatteleamalla, kyselyillä (kyselylomakkeet > kyselyaineisto) sekä muulla vuorovaikutuksella. Vuorovaikutuksellisuus on etnografisen aineiston tärkeä elementti, ja kaiken toiminnan kautta pyritään vaikuttavuuteen. (Hämeenaho & Koskinen-Koivisto 2014.) Kyselyn avulla voi saada vastauksia laajemmalta joukolta, ja siksi se voisi olla hyvä väline tiedon keruulle.

Tässä tutkielmassa haluan kuitenkin määrän sijaan keskittyä syvällisiin kertomuksiin ja kokemuksiin.

Jorma Kananen mukaan laadullisesta tutkimuksesta tulee etnografinen, kun tutkija elää tutkittavien elämää. Perinteisen laadullisen tutkimuksen aineisto kerätään siis lyhyiden vierailujen aikana. (Kananen 2017, 47.) Kun mietin Tansaniassa tekemiäni havaintojani kadulla elävien poikien elämästä, uskon, että pukeutumisen merkityksestä mielenterveys- ja päihdekuntoutujille voisi myös yhtä hyvin kerätä aineistoa etnografisin keinoin. Esimerkiksi Hernesaho toteutti tutkimuksensa alussa kolme toiminnallista kertaa, joissa hän oli osallistuvana havainnoijana mukana eli hän osallistui toimintaan aktiivisena toimijana. Toiminnallisen osuuden lisäksi hän järjesti päihdekuntoutujille ryhmäkeskustelun, jossa purettiin ajatukset.

Hynynen ja Kovalainen keräsivät aineistonsa teemahaastattelun avulla, johon he ottivat elämäkerrallisen näkökulman. Valitsin tutkimusmenetelmäksi ryhmäkeskustelun yksilöhaastatteluiden sijaan, sillä ryhmäkeskustelu on yksilöhaastattelua monipuolisempaa, etenkin, jos ryhmän jäsenet luottavat toisiinsa. Ryhmäkeskustelun riski on tosin siinä, jos ryhmän jäsenet eivät uskalla puhua toistensa kuullen asioista. Toisaalta ryhmässä keskustelu voi olla rennompaa yksilöhaastatteluun verrattuna. Tällöin myös toisten tuomat ajatukset voivat herättää itsellä uusia ajatuksia ja synnyttää näin enemmän keskustelua. Ryhmäkeskustelu eroaa ryhmähaastattelusta siten, että ryhmähaastattelussa vuorovaikutus tapahtuu enimmäkseen haastattelijan ja yhden haastateltavan välillä kerrallaan, vaikka läsnä onkin useita haastateltavia. Ryhmäkeskustelussa sen sijaan haastattelija pyrkii edistämään ryhmän jäsenten välistä vuorovaikutusta. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tutkielmani kohderyhmänä ovat mielenterveys- ja päihdekuntoutajat, sillä mielenterveys- ja päihdeongelmat kulkevat usein käsi kädessä. Tavoitin kohderyhmän omia verkostojani hyödyntäen. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavien määrän sijaan on tärkeää valita henkilöt, jotka tuntevat tutkittavan ilmiön (Kananen 2017, 126). Koska hyödynsin kohderyhmän tavoittamisessa omia verkostojani, uskoin, että keskusteluun osallistuvat ne, jotka osaavat antaa näkökulmia ilmiöön. Hernesahon ajatuksena oli, että toiminnallisuus lisää tutkittavien yhteenkuuluvuuden tunnetta ja näin ollen saa aikaan luottamuksellista keskustelua (Hernesaho 2010, 16). Itse luotin omaan harkintakykyyni valita keskusteluun sellaiset henkilöt, joilla on jo valmiiksi riittävä luottamus keskenään, ja jotka uskaltavat puhua henkilökohtaisista asioistaan toistensa kuullen. Mainitsin keskustelusta osallistujille ensiksi suullisesti, ja

kun osallistuja osoitti mielenkiintonsa aihetta kohtaan, annoin hänelle virallisen kutsun ryhmäkeskusteluun (liite 1) sekä tutkimuslupa- ja vaitiolovelvollisuuslomakkeen (liite 2), jotka hänen tuli täyttää ennen ryhmäkeskusteluun osallistumista.

Ryhmäkeskusteluun osallistuville antamassani kutsussa mainittiin, että ryhmäkeskusteluun osallistuvat voivat tuoda halutessaan omia valokuviaan, joista saa viitettä pukeutumisesta eri elämänvaiheissa. Miina Savolaisen kehittelemässä sosiaalipedagogisessa *Voimauttavan valokuvan mallissa* käytetään myös välineinä omakuvia ja albumikuvia sekä arjen tilanteissa otettavia kuvia ilmiöiden selventämiseksi. Valmiiden tai tuotettujen dokumenttien avulla esimerkiksi reflektoidaan ja tutkitaan omaa minää ja yhteisön toimintaa. (Voimauttavan valokuvan menetelmä.) Oman minän tutkimisen lisäksi tutkimuksessani valokuvien oli tarkoitus olla keskustelun tukena. Valokuvat ovat erityinen keino saada selkeä kuva menneessä ajassa tapahtuneesta pukeutumisesta, koska tässä tutkimuksessa ei ole mahdollista tarkastella kohderyhmän pukeutumiskäyttäytymistä pitkällä aikavälillä tehtynä pitkittäistutkimuksena. En kuitenkaan huomioi valokuvia tutkimukseni aineistona, sillä tutkimukseni intressinä on kohderyhmän kuvailemat kokemukset eivätkä omat analyysini valokuvista.

Tavoitteeni oli saada ryhmäkeskusteluun noin seitsemän osallistujaa, mutta koska Covid-19:n aiheuttamien rajoitusten vuoksi keskustelutilaisuuden tapahtumahetkellä yksityistilaisuudet oli rajoitettu kuuteen henkeen, kutsuin ryhmäkeskusteluun lopulta viisi henkilöä. Näin ollen itseni (SJ) mukaan lukien kokoontumisessa oli kuusi henkilöä. Keskusteluun osallistuneista kaksi henkilöä oli miehiä (M4 ja M5) ja kolme henkilöä oli naisia (N1, N2 ja N3). Iältään henkilöt olivat 20–41-vuotiaita.

Keräsin aineistoni järjestämällä ryhmäkeskustelun vuoden 2021 maaliskuussa. Ryhmässä keskusteltiin pukeutumisen merkityksestä ja muista teemoista. Olin valmistellut puolistrukturoidun rungon, jossa oli valmiita kysymyksiä ja teemoja:

1. Mitä pukeutuminen merkitsee sinulle?^[1]_[SEP]
2. Millainen pukeutuminen miellyttää sinua?^[1]_[SEP]
3. Millä perusteella valitset pukeutumisesi (esim. funktionaalisuus, esteettisyys, uskukset, kommunikointi, roolipuku)?
4. Ovatko päihteenkäyttö tai mielenterveyden haasteet vaikuttaneet pukeutumiseesi? Millä tavalla? (Valokuvat apuna)

5. Onko pukeutumisesi muuttunut päihteidenkäytön tai kuntoutumisprosessin aikana?
(Valokuvat apuna)
6. Millaisia tilanteita sinulla on tullut pukeutumiseen liittyen, esimerkiksi työhaussa, muissa sosiaalisissa tilanteissa tai yksin ollessa? Oletko tullut leimatuksi pukeutumisen takia?
7. Koetko, että pukeutumisesi on asetettu odotuksia, ja miten suhtaudut ulkopuolelta tuleviin odotuksiin?
8. Miten koet pukeutumisen vaikuttavan siihen, miten näet itsesi? Onko sinun esimerkiksi helpompi hyväksyä kehosi tietynlaisessa pukeutumisessa?
9. Onko sinulla ihanteita pukeutumisesi? Millaisia? Miten uskoisit ihanteiden vaikuttavan käsitykseesi itsestä (esim. joukkoon kuuluminen, joukosta erottautuminen)?
10. Millaista tukea sosiaali- ja terveystieteiden palveluissa tarjotaan pukeutumiseen liittyen ja koetko, että olisit joskus tarvinnut sellaista? Millainen palvelu olisi tarpeen?
11. Mitä merkitystä on sillä, että pukeutuu ja laittautuu jonkun kanssa tai yksin?

Ryhmäkeskustelun alussa osallistujat asettuivat kahdelle vastakkain olevalle sohvalle. Kerroin, että nauhoitan keskustelun, jotta minun ei tarvitse tehdä muistiinpanoja keskustelun aikana. Teemahaastattelut nauhoitetaan, jotta haastattelutilanne on mahdollisimman luonnollinen ja jotta tutkijan eikä tutkittavan huomio keskity siihen, mitä kirjoitetaan muistiin (Kananen 2017, 104). Vakuutin haastateltaville, että he voivat puhutella toisiaan nimellä, koska nauhoitusta ei tule kuulemaan kukaan muu kuin minä. Tämän jälkeen avasin puvun käsitettä osallistujille. Puku saatetaan käsittää helposti hyvin suppeasti niin, että sen ajatellaan sisältävän esimerkiksi vain vaatteet ja asusteet. Halusin varmistaa, että puvun käsite on selvä osallistujille, jotta he voivat ottaa huomioon kaikki heille merkittävät kehon lisäykset ja muutokset. Kirjoitin fläppitaululle asioita, jotka sisältyvät pukuun: *“PUKU: vaatteet, asusteet, kampaus (+ parta, viikset jne.), meikki, hajuvesi, kehon muutokset, kuten lävistykset, tatuoinnit, arvet”*. Muuten en avannut keskustelun aihetta sen enempää, vaan etenin puolistrukturoidun rungon kysymyksiin.

Keskustelun aikana katsoin, että saan kysymyksiini vastaukset, mutta ennalta laatimani rungon lisäksi tilaa jäi myös avoimelle keskustelulle. Haastatteluissa ja keskusteluissa on tärkeää, että tutkija ei tee omia oletuksiaan, vaan varmistaa, että ymmärtää haastateltavien vas-

taukset oikein (Kananen 2017, 103). Näin ollen saatoin keskustelun aikana esittää tarkentavia kysymyksiä sekä jatkokysymyksiä, jotta sain mahdollisimman tarkan vastauksen aiheeseen. Oma roolini oli olla keskustelun vetäjä eli esitin kysymyksiä ja huolehdin, että myös hiljaisemmat henkilöt saivat äänensä kuuluviin.

Keskustelun alussa hyppäsin ensimmäisen kysymyksen yli ja päädyin aloittamaan mielestäni helpoimmasta kysymyksestä: *“Millainen pukeutuminen miellyttää teitä? Millaisessa pukeutumisessa koette olevanne tyytyväisiä itsenne kanssa?”* Vaikka olinkin laatinut kysymysrunгон kohdistettuna yksikön toiselle persoonalle, luonnollisesti ryhmäkeskustelussa käytin monikon toista persoonaa ellen osoittanut kysymystä suoraan yhdelle henkilölle. Saatoin välillä osoittaa kysymyksen suoraan yhdelle henkilölle, jokaiselle osallistujalle vuorotellen, jotta varmasti kaikki vastasivat esittämäni kysymykseen. Koska haastateltavat pohivat pukeutumistaan siltä kannalta, mitä muut ajattelevat, halusin täsmentää ja kysyä nimenomaan, mikä on osallistujien lempipukeutuminen ilman, että mietitään, mitä muut ihmiset ajattelevat heidän pukeutumisestaan. Seuraavan kysymyksen esitin rungon mukaan.

Pukeutumisen valintaperustelujen jälkeen siirryin kysymään kuntoutumista edeltävästä pukeutumisesta ja pukeutumisesta kuntoutumisen aikana tai sen jälkeen. Tässä vaiheessa haastateltavat näyttivät valokuviaan ja kuvailivat pukeutumistaan elämänsä eri vaiheissa. Keskustelutilaisuudessa kaikilla kolmella naisella oli muutamia valokuvia, jotka kuvasivat heidän pukeutumistaan tiettyinä ajanjaksoina. Kaikista elämänvaiheista ei välttämättä haluttu tuoda kuvia näyttille. Kuvat synnyttivät keskustelua ryhmässä. Näiden jälkeen kysyin vielä, oliko jollain enemmän sanottavaa pukeutumisen merkityksestä, esimerkiksi, miten pukeutuminen on vaikuttanut siihen, miten näkee itsensä tai itsetuntoon. Näin runkoon kirjoittamani ensimmäinenkin kysymys tuli käsiteltyä.

Kuudennessa kysymyksessä teemana oli leimautuminen. Keskustelussa N3 puhui siitä, että hän pukeutui niin siististi, että olisi vartijoille huomaamaton, ja tämän ajatuksen kautta oli luonnollista siirtyä leimautumisen teemaan. Kysyin, olivatko haastateltavat tulleet leimaetuiksi pukeutumisen vuoksi. Tämä synnytti lisää keskustelua pukeutumisen merkityksistä. Tarkensin vielä, että miten pukeutuminen on vaikuttanut sosiaalisissa tilanteissa ennen kuntoutumista tai sen jälkeen.

Tämän jälkeen minua kiinnosti, millä tavalla kuntoutujat suhtautuvat ulkopuolelta tuleviin odotuksiin. Kysyin myös, miten asia oli ennen verrattuna tähän päivään. Odotuksiin liittyen

henkilöillä oli paljon kerrottavaa. En kysynyt keskustelutilanteessa kahdeksatta kysymystä, sillä siihen koin saaneeni riittävästi näkökulmia haastateltavien omasta aloitteesta.

Keskustelua oli syntynyt jo paljon, ja muutamilla osallistujilla oli jo hieman kiire lopettaa. He suostuivat kuitenkin vielä vastaamaan kahteen kysymykseen. Aiemmin olimme käyneet läpi miellyttävää pukeutumista, mutta halusin vielä tarkentaa, millaisia ihanteita kuntoutujilla oli pukeutumiselle tai millainen pukeutuminen voisi vielä enemmän vaikuttaa heidän itsetuntoonsa. Viimeisenä kysymyksenä kysyin *“Millaisia palveluita vaatetussuunnittelija voisi tuoda päihde- ja mielenterveyskuntoutujille ja millaisia tarpeita koette kuntoutujilla olevan tämän suhteen?”*

Ryhmäkeskustelun nauhoitin osallistujien suostumuksella puhelimeeni. Nauhoitettua aineistoa syntyi 1:01:22 h. Litteroin keskustelun, ja litteroitua tekstiä kertyi yhteensä 18 sivua. Litterointityyppinä käytin eksaktia eli sanatarkkaa litterointia, mutta tutkielmaan muutin joi-takin murre sanoja yleiskielen tasolle henkilöiden kotiseudun tunnistettavuuden estämiseksi. Lisäksi poistin liian usein toistuvat “niinku”-sanat, joita en nähnyt merkittäväksi tutkimus-tehtäväni kannalta. Peruslitterointi olisi voinut riittää aineiston dokumentointiin, mutta päädyin sanatarkkaan litterointiin siksi, että halusin säilyttää haastateltavien vuorovaikutuksen ja pienetkin myötäilyt dokumentissa. Tutkimustehtävän kannalta keskeistä oli keskustelun asiasisältö. Referoiva litterointi olisi puolestaan saattanut jättää useita mielenkiintoisia ilmaisuja tai painotuksia pois. (Kvalitatiivisen datan käsittely; Mettovaara 2016.)

4.2 Aineiston analysointi

Aineiston analyysin tarkoituksena on tehdä laajasta kokonaisuudesta mielekäs ja helposti ymmärrettävä tiivistelmä. Aineiston analysoimiseen Hynynen ja Kovalainen sekä Herne-saho käyttivät sisällönanalyysiä. Hynynen ja Kovalainen yhdistivät analysoinnissa elämän-kerrallista lukutapaa. Mielestäni sisällönanalyysi palveli myös oman tutkimustehtäväni tar-koituksia parhaiten. Sisällönanalyysi on kvalitatiivisen tutkimuksen aineiston käsittelyme-netelmä, jossa aineisto ensin pilkotaan, käsitteellistetään ja lopuksi kootaan uudelleen. (Laa-dullisesta sisällönanalyysistä.)

Tutkimusaineistoni pilkkominen alkoi litteroituun aineistoon tutustumisella. Järjestelin samoja aihepiirejä käsitteleviä tekstejä peräkkäin, jonka jälkeen korostin tekstistä tutkimustehävän kannalta tärkeät kohdat eri väreillä. Tätä vaihetta sisällönanalyysissä kutsutaan koodaukseksi, eli jäsentelyssä hyödynnetään itselle sopivia tapoja, kuten alleviivauksia, merkkejä ja värejä. Eri värit edustivat sisällönanalyysissäni pääteemoja, jotka nimesin aineiston luokitteluvaiheessa seuraavasti: 1. Itseä miellyttävä pukeutuminen, 2. Pukeutumiseen vaikuttavat tekijät, 3. Pukeutumisen tuomat tunteet, 4. Muiden ihmisten suhtautuminen omaan pukeutumiseen ja ulkonäköön ja 5. Tyylineuvonta. Pääteemojen sisällöt teemoittelin vielä yksityiskohtaisempiin ryhmiin. Aineiston luokittelu voidaan tehdä teoriapohjaisesti tai aineistolähtöisesti tai käyttäen sekä teoriaa että aineistoa luokittelun tukena. Luokittelin aineistoni aineistolähtöisesti, mutta luokittelun jälkeen korostin vielä sanoja, joilla oli yhteneväisyyttä teoriassa tulleiden termien ja teemojen kanssa. Nämä sanat näkyvät lihavoituina ryhmäkeskustelun tuloksissa. (Teemoittelu 2016; Kananen 2017, 143.)

Pääteemat ja alateemat:

1. Itseä miellyttävä pukeutuminen

Ensimmäisessä pääteemassa keskeisiä asioita olivat:

- Rento ja mukava pukeutuminen,
- Esteettisyys ja ulkonäkö sekä
- Merkkivaatteet ja laatu.

Esteettisyys ja ulkonäkö pitää sisällään muun muassa tyylin, siistin pukeutumisen, vaatteiden ja kenkien värin, kehon lisäykset sekä tuoksun ja fyysiset maneerit.

2. Pukeutumiseen vaikuttavat tekijät

Toinen pääteema muodostui laajaksi kokonaisuudeksi, ja jaoin asiasisällön seuraaviin teemoihin:

- Muiden mielipiteiden ajattelu,
- Joku muu valitsee pukeutumisen,

- Mielentila ja voimavarat,
- Oman tyylin hakeminen sekä esteettiset ja funktionaaliset tekijät,
- Taloudelliset tekijät,
- Fyysisten jälkien peittäminen,
- Suvaitsevaisuus ja ajan muuttuminen,
- Päihteidenkäyttö sekä
- Itsensä ja omien mieltymystensä löytäminen.

3. Pukeutumisen tuomat tuntemukset

Kolmannen pääteeman alle kokosin pukeutumisen tuomat tuntemukset, joita haastateltavat kuvailivat. Otsikoin nämä tuntemukset seuraavasti:

- Hyvänolontunne,
- Itsetunto, itsevarmuus, itsearvostus ja tunne, että on oma itsensä,
- Ahdistus sekä
- Yhteisöllisyys, yhteenkuuluvuuden ja turvallisuuden tunne.

4. Muiden ihmisten suhtautuminen omaan pukeutumiseen ja ulkonäköön

Neljäs pääteema sisälsi seuraavia teemoja:

- Ennakkoasenteet,
- Siisteys ja hygienia,
- Joukosta erottuminen,
- Pukeutumiseen vaikuttaminen ja
- Suullinen palaute.

5. Tyylineuvonta

Viidentenä pääteemana oli tyylineuvonta, josta ei muodostunut omia alateemoja.

5 RYHMÄKESKUSTELUN TULOKSET

Tulosluvussa kuvataan ensiksi mielenterveys- ja päihdekuntoutujille miellyttävää pukeutumista sekä kerrotaan pukeutumiseen vaikuttavia tekijöitä. Tässä annetaan esimerkkejä päihneiden käytön ja mielenterveydellisten haasteiden vaikutuksista pukeutumiseen. Aineisto tarjoaa kokemuksellista tietoa pukeutumisen merkityksistä osallistujien minuudelle eli identiteetille, minäkuvalle ja itsetunnolle. Tuloksissa käy myös ilmi, millaisen roolin ryhmäkeskusteluun osallistujat antavat pukeutumiselle kuntoutumisprosessin etenemisessä. Kerronnassa sivutaan myös sosiaalisen vertailun merkitystä sekä otetaan huomioon sosiaalinen palaute ja leimautuminen. Lopuksi kuvataan, millaisia mahdollisuuksia pukeutumista tukevilla palveluilla nähdään olevan kuntoutumisprosessissa.

Tuloksilla pyritään löytämään vastauksia seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Miten pukeutuminen vaikuttaa mielenterveys- ja päihdekuntoutujan minuuteen?,
2. Miten pukeutuminen edistää mielenterveys- ja päihdekuntoutujan kuntoutumista? ja
3. Millaisia palveluita kuntoutujalle voisi tarjota pukeutumiseen liittyen?

Esitän tulokset teemoittain, ja tekstiin olen sisällyttänyt suoria lainauksia keskustelusta, sillä ne antavat lukijalle parempaa ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä ja haastateltavien kertomuksista. Ryhmäkeskustelussa syntyi myös paljon keskustelua, jossa ryhmän jäsenet olivat vahvassa vuorovaikutuksessa keskenään kysellen toisiltaan kysymyksiä ja pohtien keskustelussa ilmaantuneita asioita. Toisten kommentit toivat myös muille uutta näkökulmaa. Olen pyrkinyt tuomaan tuloksissa esiin myös tätä vuorovaikutusta suorilla lainauksilla, sillä ne havainnollistavat keskustelutilannetta parhaiten.

5.1 Ensimmäinen pääteema: Itseä miellyttävä pukeutuminen

RENTO JA MUKAVA PUKEUTUMINEN

Ensimmäinen kysymykseni oli “Millainen pukeutuminen miellyttää teitä tai millaisessa pukeutumisessa koette olevanne tyytyväisiä itsenne kanssa?” Selvästi tärkeimmäksi tekijäksi miellyttävässä pukeutumisessa osoittautui rennolta ja mukavalta tuntuvat vaatteet, kuten leggingsit, villasukat ja huppari. Kaksi naista, N1 ja N2 vastasivat hupparin ja tiukat housut tai leggingsit. Täsmennyksenä yläosaan oli, että se ei saa kiristää, ja N1 piti tärkeänä, että huppari tai yläosa on iso ja löysä. N2:lle tärkeää oli myös, ettei mikään vaate kiristä, eikä housuja

tarvitse nykiä ylemmäs. Toinen miehistä, M5 sanoi pitävänsä vaatteista, jotka ovat mahdollisimman rennot ja löysät.

ESTEETTISYYS JA TYYLI

Toisaalta rentojen vaatteiden ohella mainittiin, että välillä saisi olla siistimmätkin vaatteet. N2:n mukaan huppari ei sovi mihin tahansa. Hän näytti yhtä valokuvaa, joka oli ainoa kuva, jossa hänellä on jokin muu yläosa kuin huppari. M4 kertoi pitävänsä sotilastyyllisistä reisitaskuhousuista, ja sanoi ettei ole muuttanut tyyliään ainakaan kymmeneen vuoteen. Hänen asukokonaisuuteensa kuuluvat lisäksi mustat kengät ja musta huppari tai bändipaita. Myös kaksi muuta haastateltavaa, N1 ja M5 sanoivat käyttävänsä pääosin mustia vaatteita. M4 tarkensi, että reisitaskuhousujen värillä ei ole väliä, ja että ne voivat olla esimerkiksi punavalko-harmaat, kunhan ne eivät ole *“mitään keltasii tai tällasii”*.

N3 kuvaili pitävänsä boheemista tyylistä ja kivoista kuoseista. Hänen pukeutumismieltymyksensä erosivat muiden haastateltavien esiin tuomista asioista siten, että hän sanoi olevansa valmis kärsimään hieman esteettisyyden vuoksi, esimerkiksi pitämään yllä epämukavia kenkiä. Hän korosti sitä, että on tärkeää, että vaatteet ovat omaan silmään kauniit. Boheemin tyylin lisäksi hän kertoi pitävänsä naisellisemmista vaatteista, tiukemmista housuista ja hieman korollisista kengistä. Myös N1 kertoi panostavansa kenkiin ja pitävänsä erilaisista kengistä.

Vaatteiden ja kenkien lisäksi N3 kertoi pitävänsä meikkaamisesta ja että hänelle on tärkeää, että hiukset ovat hyvin. Muut eivät erityisemmin kuvailleet meikin, hiusten laittamisen tai hajuveden osaa omassa pukeutumisessaan, paitsi N1 kertoi laittautumisen ja pukeutumisen merkityksestä masennuksesta selviytymisen yhteydessä. Ihannepukeutumisesta puhuttaessa N2 mainitsi ehdottomasti haluavansa olla naisellisempi ja pukeutua naisellisemmin. N3 sanoi haluavansa enemmän korkokenkiä ja oppia korkokengillä kävelyn hyvin, ettei aina tarvitsisi olla *“niin paksut korot”*. Hajuvesi ja hyvältä tuoksuminen sanottiin kuuluvan myös ihannepukeutumiseen. Haaveena oli myös, että olisi valinnanvaraa pukeutumiseen, ettei pukeutuminen riippuisi rahasta.

N1:n toiveena oli saada paljon tatuointeja, sillä hän rakastaa niitä. Hän näki, että tatuoinnit tuovat esiin hänen identiteettiään, mutta samalla hän kertoi haasteena olevan sen, että tatuoinnit ovat todella kalliita:

*“Sellain tois viel enemmän itteeni, kuka mä oon ja sillee. Ne on vaan tosi **kalliit.**”*

(N1)

M4 haaveili lävistyksestä ja mahdollisesti myös tatuoinnista, jos *“miljoonan sattuu löytämään”*. Tatuointia hänellä ei ole ollut koskaan kuitenkaan vielä mahdollista hankkia, sillä sanojensa mukaan hän on ollut aina *“niin persaukinen”*.

MERKKIVAATTEET JA LAATU

Ennen N3:lle oli tärkeää omistaa tiettyä merkkiä olevat skeittikengät, kun nykyään hänelle riittää, että kengät ovat hyvännäköiset. Toisaalta hän mainitsi, että pitää hyvännäköisistä merkkivaatteista ja kalliista alusvaatteista. Lisäksi laukkujen on oltava hyvännäköisiä. Vaatteet eivät saisi myöskään olla rispaantuneita tai vanhoja. Hajuveden laadusta N3 tarkensi, ettei hajuvesi saisi olla *“vaniljantuoksunen Yves Rocher:lta”*.

5.2 Toinen pääteema: Pukeutumiseen vaikuttavat tekijät

MUIDEN MIELIPITEIDEN AJATTELEMINEN:

N1 näytti valokuviaan, miten *“tyttömäisesti”* hän ennen pukeutui. Hän kertoi, että ennen tuntui siltä, että piti olla kuin muut, ja siksi hän pukeutui samalla tavalla. Vaikka tyyli on muuttunut sellaiseksi, josta itse tykkää, niin hän tunnusti ajattelevansa paljon, mitä muut ajattelevat hänen pukeutumisestaan:

”– – ajattelen paljon sitä, että voinks mä nyt laittaa tätä paitaa, et mitä jos jotkuu kattoo jotenkii eri tavalla, et jos siin on joku vääränlainen kuosi tai.” (N1)

JOKU MUU VALITSEE OMAN PUKEUTUMISEN:

Muilla haastateltavilla oli kokemuksia siitä, kuinka joku muu haluaa vaikuttaa toisen pukeutumiseen tavalla tai toisella. M5 sanoi tyttöystävänsä pukevan häntä *“kuin Ken-nukkeä”*. Toisaalta hän sanoi luottavansa tyttöystävän makuun, ja tyttöystävä auttaa, kun hän haluaa pukeutua siistimmin. Useampi haastateltava yhtyi ajatukseen, että parisuhteessa nainen hoi-
taa miehen vaatehankinnat, ja N3 kommentoi:

“Meil on ehkä vähän samaa henkee. [Naurua taustalla] [Erisnimi poistettu]:l on yhtäkkii alkan olee vaatteit kaapissa ja muuta nii minähän ne sille oon hankkinu.”
(N3)

N1 kertoi, että hänen käyttäessään päihteitä, äiti valitsi juhliin hänen pukeutumisensa. Nämä juhlapuvut eivät olleet hänen itsensä mielestä mukavia eikä hän viihtynyt niissä. N3:lla ja M4:lla äidit olivat joko kommentoineet pukeutumista negatiivisesti tai yrittäneet sanallisesti saada pukeutumiseen muutosta.

MIELENTILA JA VOIMAVARAT:

Merkittävä pukeutumiseen vaikuttava tekijä haastateltavien mukaan oli mielentila ja voimavarat. Erityisesti hyvä tai huono itsetunto sekä masennus tai siitä paraneminen olivat merkittävässä osassa. M5 kuvaili aikaa ennen kuntoutumistaan:

*“No silloin ei välittän juurikaa, et mitä on päällä, et **laitto päälle, mitä sai, tuli vastaan** ja – – just se, et ei vitun välii. Ei välittän itestään, ei välittän mistää, ni miks sit välittäis, mitä on päälläkään, kuhan on jotaa.” (M5)*

N2 ja N3 olivat myös sitä mieltä, että masennuksen aikaan ei jaksaa panostaa ulkonäköön tai pukeutumiseen, vaan ottaa ensimmäiset vaatteet, jotka kaapissa tulee vastaan. N2 kuvaili, että pahojen masennusjaksojen aikaan hän alkaa enemmän vuorautua huppariin. Masennusjakson päättyessä pukeutuminen muuttuu vähäksi aikaa, jolloin hän sanoi olevansa rohkeampi ja jaksavansa sekä haluavansa panostaa enemmän ulkonäköön.

N3:n kokemus oli, että masennuksen jälkeen, kun on alkanut parantua, on halunnut pukeutua nätisti ja näyttää kauniilta myös itselleen. Lisäksi hän mainitsi, että parisuhteen kautta itsetunto on parantunut, ja hän haluaa näyttää hyvältä myös kumppanille. N3:n kokemus oli, että itsetunnon parantumisen myötä ei tarvitse piiloutua ja voi näyttäytyä ihmisille.

N1:lle pukeutuminen oli voimavara masennuksen aikaan. Hän sanoi, että silloin hän nimenomaan panostaa pukeutumiseen. Tämä näkökulma synnytti pohdintaa myös muissa haastateltavissa:

N1: “Mul on taas itseasias, mä oon kovast sillee just siin masennuksen pohjalla, ni mä laittaudun paljo enemmän ja pukeudun paljo enemmän, et mä saisin niinku mun mielen pois niist pahoist ajatuksista ja”

N3: “Auttaakse sul paljon siin...” [H1: “Auttaa.”] H3: “silleen niinku mielialaan?”

N1: “Just niinku hiusten laittaminen, meikkaaminen, erilaisten vaatteitten kokeilu...”

N3: “Toi on mieletön voimavara tavallaan itelle niinku sellanen ahistuksen ja massenuksen niinkun ainaki hetkellinen vähentäjä.”

N2: “Toi pitää itekki nyt muuten muistaa, et sitte ens kerralla, ku on tollanen jakso, nii et kokeilla, et jos jaksais panostaa, et saaks siit iloo.”

N1: “Ja sitte, ku sä jaksat panostaa, nii sitte, ku sä näät miten hyvält sä näytät, ku sä oot laittan ittes hyvännäköseks, nii siit tulee niin paljo parempi fiilis.”

Keskustelua syntyi myös hupun roolista ja merkityksestä. Hupun avulla peitetään kehoa ja piiloudutaan ihmisiltä, mutta eri syistä. M4:lle se oli itsensä peittämisen väline huonon itsetunnon takia, kun taas M5 pohti, että hupun käyttöön voi liittyä myös rikolliset aiheet:

SJ: “Mut se oli mun mielest, kuulosti jotenki merkittävält, miten sä sanoit, et joo, että en enää kävele huppu päässä, et osaisitsä kuvailla, et mitä se sulle merkitsee, ku kävelee huppu päässä?”

M5: “No sillon just haluu **naamioituu** ja **ehkä varastaa** ja kaiken näköst **piiloutuu** ihmisilt.”

M4: “Mul se on taas siin, et en yhtää tykkää siit, et miltä mä näytän, ni mitä enemmän mä saan **itteeni peitetty**, ni sitä parempi fiilis mul on, et sen takii mä just huppuu pidän.” [SJ: “mm elikkä se...”] [M5: “Saa tietyn **turvallisuuden tunteen.**”] M4: “Just toi.”

M4: “Se on just niinku M5 sano, et se ehkä niinku sellasen pienen **turvallisuuden tunteen**, et jotenki siin tulee se, että muitten ei tarvi niin paljo kattoo, et miten vitun ruma mä oon [naurua], ni siin tulee silleen vähän parempi fiilis ja tollast.”

N2: “Eli toi on niinku **itsetuntokysymyski?**”

M4: “No varmaa joo.”

OMAN TYYLIN HAKEMINEN SEKÄ ESTEETTISET JA FUNKTIONAALISET TEKIJÄT:

Vaatteiden valintaperuste määräytyi N2:n mukaan siten, miltä vaate näyttää kaupassa, mutta tärkeää oli myös, että vaate tuntuu hyvältä päällä. N1 sanoi yleisesti valitsevansa sellaiset

vaatteet, joista tykkää. M4:lla oli selkeä tyyli, josta pitää, ja esimerkiksi bändipaitoja hän sanoi ostavansa sen takia, että pitää tietyistä bändeistä ja haluaa tukea niitä. Funktionaaliset tekijät olivat M4:lle tärkeitä, esimerkiksi, että reisitaskuhousujen taskuihin mahtuu paljon tavaraa ja huppareissa huppu korvaa pipon.

TALOUDELLISET TEKIJÄT:

Taloudelliset tekijät nousivat haastattelun aikana useaan otteeseen keskusteluun. Moni haastateltava kertoi, ettei ole pystynyt pukeutumaan tietyllä tavalla, sillä ei ole ollut riittävästi rahaa. Kaksi naista kertoi, että heidän käyttäessään huumeita rahaa ei jäänyt vaateostoksiin. N3:lle vaatteet olivat kuitenkin niin tärkeä asia, että ne hankittiin tavalla tai toisella, vaikka varastaen:

*“ – se on ollu sen verran tärkeä asia, et yleensä ei siin vaihees, kun käytät varsinki kovii aineit, ku oot ihan tosissaa fyysisestkii koukus, niin ei siinä paljoo jää pelivaraa mihinkää vaatteisiin, mutta niitä on sitten vaikka **pölliny** tarpeeseen. Mutta että ne on ollu niin tärkeit tavallaan ja tuonu sit **kulissii** ylle, et kaikki on hyvin. Se on ollu sellain yks iso asia pukeutumisessa, et se on ollu siistii, kun on halunnu näyttää ulkopuolisest sitä, että et ei oo niinku mitää päihdeongelmii.” (N3)*

FYYSISTEN JÄLKIEN PEITTÄMINEN:

Viiltelystä ja suoneen piikittämisestä johtuen kaksi haastateltavaa kertoivat joutuneensa pukeutua niin, että jäljet eivät näy. Molemmat pitivät esimerkiksi pitkähihaisia paitoja ja hihoja alhaalla. Toinen haastateltava lopetti näkyviin paikkoihin piikittämisen, ettei tarvitse yrittää peittää jälkiä. Nykyään hänellä on vapautunut olo, kun ei tarvitse miettiä piikittämisjälkien peittämistä tai vastaavaa, vaan voi käyttää mitä tahansa vaatteita haluaa.

SUVAITSEVAISUUS JA AJAN MUUTTUMINEN

Ryhmäkeskustelussa tuli puhetta siitä, kuinka ajat ovat muuttuneet haastateltavien nuoruudesta lähtien. Haastateltavat pohtivat sitä, että nykyään nuorison suvaitsevaisuus erilaisuutta kohtaan on lisääntynyt, eikä nykyään esimerkiksi tuomita niin helposti, jos joku pukeutuu eri lailla. Haastateltavat muistelivat, kuinka tietynlainen pukeutuminen (värikkäämmät vaatteet, hame, korkokengät, goottimaisesti pukeutuminen, värikäs tukka, rastat, lävistyksset) sai ihmiset katsomaan, tuijottamaan, kuiskimaan tai nauramaan negatiivisesti kommentoiden.

N2, N3 ja M5 luettelivat, että esimerkiksi goottimaisesti pukeutuvaa saatettiin pitää narkkarina, pahiksena, hautakiviä potkivana, saatananpalvojana tai noitana. N2 kertoi, miten ajan muuttuminen on vaikuttanut häneen:

“Tosi nopeestihan nyt vuodet on muuttunu. Tää tilanne, et on mitä värikkäämpiä ihmisiä, paljon lävistyksiä ja kaikkii tatuointeja ja näin, ni se on vapauttanu itseäkin paljon.” (N2)

Vaikka N3:lla on ollut omakohtaisia kokemuksia muiden suhtautumisesta omaan pukeutumiseen negatiivisesti, hän kertoi itsevarmuutensa kasvaneen, eikä hän välitä, vaikka muut ihmiset katsoisivatkin.

PÄIHTEIDENKÄYTTÖ

Kaksi naista kertoi, kuinka päihteidenkäytöllä on ollut vaikutusta pukeutumiseen. N3 kertoi, että kun päihteet alkoivat kiinnostamaan, hänen pukeutumisensäkin muuttui aatteiden mukaiseksi. N2 kertoi, että päihteitä käyttäessään hän vietti paljon aikaa äijäseurassa autotalleissa ja vastaavissa paikoissa, jolloin hän pukeutui reisitaskuhousuihin. Toisinaan hän saattoi myös pukeutua seksuaalisuutta korostaen, paljastaviin vaatteisiin sekä korkokenkiin, *”tosi tyrkkymäisesti”*.

N3:lla pukeutuminen muuttui *”hipihtävästä”* tyylistä naisellisemmäksi ja vähän aikuismaisemmaksi, kun hän siirtyi vahvempiin huumeisiin. Hän kertoi, että suonensisäisten huumeiden käytön alkaessa pukeutuminen muuttui yhä merkkipainotteisemmaksi. Siistillä pukeutumisella hän piti yllä kulissia, jotta ihmiset eivät arvaisi, että hänellä on päihdeongelma, vaan luulisivat, että kaikki on hyvin. N3:n mukaan tämä niin sanottu naamioituminen onnistui, ja monelle päihteidenkäyttö tuli myöhemmin täysin yllätyksenä.

ITSENSÄ JA OMIEN MIELTYMYSTENSÄ LÖYTÄMINEN

Kun N1 alkoi löytää itseään ja hän sai rohkeutta, hän alkoi myös pukeutua oman tyylin mukaan. M4:llä pukeutumiseen ei ole tullut muutosta ainakaan kymmeneen vuoteen. Hänellä nuoruudessa oli erilaisia vaihteita, jolloin pukeutuminen on muuttunut eri alakulttuureiden tai ryhmiin kuulumisen mukaan, esimerkiksi hiphop ja uusnatsismi. Nykyinen pukeutuminen on vakiintunut hevimusiikin kuuntelun vaikutuksesta.

5.3 Kolmas pääteema: Pukeutumisen tuomat tunteukset

HYVÄN OLON TUNNE

Pukeutumisen kuvailtiin tuovat paljon erilaisia hyvän olon tunteita. Haastateltavista tuntui hyvältä pukeutua välillä vähän siistimmin. Nättinä ja itselleen kauniilta näyttämisen sanottiin lisäävän hyvää oloa. N3 nautti siitä, että saa pukeutua kotoa löytyviin kivoihin hameisiin ja käyttää niitä töissä. Mielihyvää tuotti myös se, jos pukeutuu massasta erottuvasti. Ajatuksen taustalla oli se, että kun on jaksanut panostaa itseensä ja jos joku muukin huomaa sen, siitä tulee hyvä mieli.

Pukeutumisen sanottiin tuovan hyvää oloa erityisesti masennuksen jälkeen, mutta yhdellä haastateltavalla pukeutuminen vaikutti positiivisesti mielialaan jo masennuksen aikana. N3 kertoi kaverin hoitajan suositelleen, että jos ei muuta jaksa päivässä, niin voi harjata hiuksensa ja laittaa jotain meikkiä, kuten ripsiväriä. Hoitajan mukaan se antaa pienen buustin päivään.

ITSETUNTO, ITSEVARMUUS, ITSEARVOSTUS JA TUNNE, ETTÄ ON OMA ITSENSÄ

Pukeutumisen vaikutuksesta itsetuntoon ja itsevarmuuteen oli paljon keskustelua. Itsetunnon sanottiin nousevan, kun pukeutuu siisteihin farkkuihin ja paitaan, ei kuitenkaan huppariin. N2 kuvaili, että on itsevarmempi olo, kun ei tarvitse miettiä, millaiset vaatteet on päällä tai miltä näyttää. Toisaalta itsetuntoon vaikutti negatiivisesti se, kun ei voinut ostaa sellaisia vaatteita kuin olisi halunnut, ja N2:n mukaan se vaikutti itsetuntoon todella paljon. Erityisesti huumeiden käytön lopettamisen seurauksena pystyi hankkimaan vaatteita, ja sen vaikutusta N2 ja M5 kuvaavat seuraavasti:

”Sit kun lopetti huumeitten käytön ja tuli se aika, et pysty ruveta ostamaan ite vaatteita, niin siin kohtaa tajus sen, et vau miten siistiä oli, kun sai ostaa siistejä vaatteita ja semmosii hyvännäkösii, et ei tarvinu miettiä missään, et miltähän ja mitenhän mä nyt taas oon. Niinku se oli tosi iso juttu.” (N2)

*”No siin vaihees, ku on alkan välittää elämäst. Ku on alkan lopettaa kaman vetämisen. Sit mietti vähän muita vaatetuksii ja se on **kohottanu itsetuntoo**, ku on alkan saamaan uutta vaatetta ja on ollu varaa ostaa.” (M5)*

Vaatteiden kunnolla on ollut väliä erityisesti N3:lle, joka kertoi, että rispaantuneet ja vanhat vaatteet ovat vaikuttaneet heti itsetuntoon. Lisäksi hänen itsearvoaan on kohottanut se, että on itse tiennyt, millaiset alusvaatteet hänellä on päällä. N3 kertoo, että:

*“ – – varsinkii jossain kohtaa oli **alusvaatteet**, et mä tykkäsin, et ne on **kalliit**, ei pelkäästään sen takia, et kylhän ne tuntu mukavammalt, mut siin tuli itelle sellain **itsearvon nostatus** tavallaan, et mä tiän, et mul on vaikka kalliit kalsarit tai jotaa, et siit tuli hyvä mieli itellee.” (N3)*

Kuvia katsellessa kävi ilmi, kuinka tietynlainen pukeutuminen voi tuntua väärältä. N1 muisteli omakohtaisia tuntemuksiaan:

*“Must **tuntu aina niin väärälle**, ku mul oli värikäst päällä, mut must jotenki tuntu, et mun **piti** olla, ku kaikil oli. Mä halusin olla niinku muut. Mut sit mä aloin vast löytää itteeni niinku mist tykkää ja sit mä aloin pukeutuu silleen, uskals pukeutuu. – – Tuntuu siltä, et on paljo oma ittänsä ja tuntuu paremmalta mennä ihmisten luo ja kun on silleen oma ittänsä.” (N1)*

AHDISTUS

Haastattelun alussa esiin tulleena aiheena oli ahdistus pukeutumiseen liittyen. Tunne johtui siitä, että haastateltava oli pukeutunut sanojensa mukaan “väärin” johonkin tilaisuuteen. Vaikka itsestä vaatteet tuntuivat hänen mielestään hyvältä, niin sanottu alipukeutuminen aiheutti tilanteessa ahdistusta.

TURVALLISUUDEN, YHTEISÖLLISYYDEN JA YHTEENKUULUVUUDEN TUNNE
M4 kertoi peittävänsä itseään pukeutumisella huonon itsetunnon ja itsensä rumana pitämisen vuoksi. Hänelle pukeutuminen tästä näkökulmasta katsottuna toi turvallisuuden tunnetta. N3 mainitsi myös tietyn tyylin tuntuneen turvalliselta itseään etsiessä. Pukeutumisen sanottiin tuovan myös yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, kun esimerkiksi M4 oli kuulut sivullisten henkilöiden kommentoivan hänen bändipaitaansa positiivisesti.

5.4 Neljäs pääteema: Muiden ihmisten suhtautuminen omaan pukeutumiseen ja ulkonäköön

Eräs keskustelun teema oli ihmisten **ennakkoasenteet**. Erityisesti M4:llä oli tapauksia, joissa hän oli kokenut ulkopuolisten toimineen hänen pukeutumiseensa tai ulkonäköönsä liittyvien ennakkoasenteiden mukaan. Esimerkiksi bussissa hänen vieressään istuva vanhempi rouva oli siirtänyt laukkuja ja tarkastanut ovatko puhelin ja lompakko tallella. Toisessa tapauksessa M4:n kävellessä auton ohi autossa istunut vanhus oli laittanut auton ovet lukkoon. Muut ryhmäläiset ihmettelivät hieman näiden ulkopuolisten reaktiota, koska heidän mielestään M4 ei näytä pelottavalta.

Tämä keskustelu johti ryhmässä lopulta pohdintaan hupun merkityksestä. Hupun ajateltiin peittävän kasvoja ja helpottavan ihmisiltä piiloutumista. Ihmisiltä piiloutumisen tai naamioitumisen nähtiin johtuvan eri syistä – joko itsetunto-ongelmista tai rikosaikeista. SJ muisteli M5:n ryhmäkeskustelun ulkopuolella sanottua kommenttia *“En enää kävele huppu päässä”*, jonka merkitystä M5 yritti muistella. M5:n mukaan huppu saattoi nimenomaan merkitä hänelle elämäntyylä, jolloin piti piiloutua ihmisiltä.

N3 kertoi, että päihteitä käyttäessään hän oli tehnyt itsensä ikään kuin huomaamattomaksi pukeutumalla asiallisesti, siististi ja merkkivaatteisiin. Hän uskoi, että tästä johtuen ihmiset eivät ajatelleet ensimmäisenä, että *”mitähän toi vetää”* eikä vartijat lähteneet perään. Toisaalta **joukosta oli erottunut** silloin, kun joutui käyttämään kesällä pitkähihaisia paitoja piikittämisen jälkien peittämiseksi. Kun ihmiset olivat ihmetelleet pitkähihaisten paitojen käyttöä, N3 oli uskaltanut kertoa totuuden.

Ryhmässä oltiin kuitenkin sitä mieltä, että yleisesti **siisteys ja hygienia** ovat niitä asioita, jotka ihmiset huomaavat ja joita he paheksuvat, jos ne eivät ole kunnossa. Yleisen epäsiisteyden lisäksi N2 ja N3 mainitsivat hajun, laihuuden, esimerkiksi luiset kasvot sekä väsyneen ja pöhöttyneen olemuksen. Tilanteet, joissa pukeutumisella on ollut erityistä merkitystä tai pukeutumisen seurauksesta on erottunut joukosta, ovat olleet juhlatilaisuuksia, joissa on normien mukaisesti odotettu siistimpää pukeutumista tai ainakin muut vieraat ovat pukeutuneet siististi. M4:n sanojen mukaan hän meni eräisiin juhliin *“rytkyissä”*, koska hän ei omista hienompia vaatteita, ja koki näin erottuvan joukosta.

Haastateltavilla oli kokemuksia, kun joku on halunnut **vaikuttaa** omaan **pukeutumiseen**, eikä sitä pidetty hyvänä asiana. Kolmella henkilöllä äiti oli puuttunut heidän pukeutumiseensa, esimerkiksi N1 kertoi, ettei kestänyt sitä, kun hänen äitinsä oli puuttunut hautajaispukeutumiseen. N3 muisteli sitä, kuinka äiti oli vienyt pois hyvän mielen hiusten värjäämisestä kommentoimalla hiuksia negatiivisesti. N1 huomautti, että on väärin puuttua toisten pukeutumiseen. Myös M4 mainitsi, että hän käy äitinsä kanssa pari kertaa vuodessa saman keskustelun läpi, jossa äiti yrittää saada poikansa ostamaan muita vaatteita kuin reisitaskuhousuja ja bändipaitoja.

Edellä mainittujen negatiivissävyisten **suullisten palautteiden** lisäksi keskustelijoilla oli kokemuksia myös positiivisesta palautteesta pukeutumiseen liittyen. M4 kertoi esimerkiksi, että joku on saattanut kommentoida pukeutumista hyvällä tavalla, kuten *”komee paita”*. Hän muisteli myös erästä toista tilannetta seuraavasti:

“– – kuulin, ku se toinen sano toiselle et: ”Ei vittu, kato! Tol äijäl on [erisnimi poistettu] -takki pääl.” Sit siin tuli sellain et jhee.” (M4)

5.5 Viides pääteema: Tyylineuvonta

Yksi merkittäväksi pukeutumiseen vaikuttavaksi tekijäksi mainittiin se, että päihkeitä käytäessään haastateltavilla ei ollut ollut rahaa panostaa vaatteisiin. Osallistujat ehdottivatkin, että kuntoutujille voisi olla stailauspalvelua madalletulla kynnyksellä. N2 kuvaili tätä tarvetta seuraavasti:

“– – ku käytät kovasti päihkeitä ja jos vaikka käytät vieläkin tai lopetat, ni sit on tosi vaikeeta ruveta pukeutumaan siihen siististi just, kun sulla ei oo sitä sellast mitään. Ja sit, ku sä oot tottunut tietyl taval pukeutumaan, ni itseluottamuski tai itsetunto on tietysti huono, nii se on vaikee lähtee hakemaan siihen sitä siistiä tyyliä, et jos ei oo ketään, kuka sanoo, et sä voisit kokeilla tommosta, et se saattais sopii sulle.” (N2)

N3 sanoi kaipaavansa tyylineuvontaa vaatetusalan ammattilaiselta, joka *”osaisi löytää niitä hyviä asioita, jotka pukevat toista, niin sitä kautta voisi tukea kuntoutujan itsetuntoa”*. Hän lisäsi tähän vielä, että *“– – tulis näyttää, et mikä just sen suunnittelijan tai vaateammattilai-*

sen mielest tai mikä näyttää hänen mielest hyvältä, ni se voi tuua ihan uusia näkökulmia toiselle.” Vaatetus suunnittelijat koettiin *”niin hienoiksi”* ja saavuttamattomiksi, että haastateltavien mielestä olisi hienoa saada suunnittelijat helpommin lähestyttäviksi. N3 toivoi, että High End -mallistot olisivat halvempia, ja antoi esimerkin H&M:n ja Karl Lagerfeldin yhteistyöstä.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Minuuden uudelleen rakentaminen on yksi tärkeimpiä asioita mielenterveys- ja päihdekuntoutuksessa, sillä ehjä minuus on hyvinvoinnin perusta. Tutkimustehtävänäni oli selvittää:

1. Miten pukeutuminen vaikuttaa mielenterveys- ja päihdekuntoutujan minuuteen? ja
2. Miten pukeutuminen edistää mielenterveys- ja päihdekuntoutujan kuntoutumista?

Identiteetin, minäkuvan ja itsetunnon rakentuminen olivat keskeisiä keskustelunaiheita ryhmäkeskustelussa, ja tutkimusaineisto osoitti, mikä merkitys pukeutumisella on mielenterveys- ja päihdekuntoutujien minuudelle ja millainen rooli pukeutumisella on kuntoutuksessa. Hernesahon (2010) tutkimustulokset osoittivat myös, että itsestä huolehtimisella ja ulkoisen naiseuden ilmentämisellä oli merkitystä eheytymiselle (Hernesaho 2010).

Eri sektoreiden toimijat, jotka ovat työskennelleet mielenterveys- ja päihdekuntoutujien parissa, tunnistivat kuntoutujien minuuden tukemisen ja myös ulkonäön hallinnan tai pukeutumisen tukemisen tärkeyden. Resurssit asiakkaalle mieleisen, minuutta rakentavan pukeutumisen tukemisessa ovat osoittautuneet kuitenkin vähäisiksi, eikä sosiaali- ja terveysalalla ole tähän mennessä tällaiseen tukitoimenpiteeseen vakiintunutta käytäntöä. Kuntoutujat kertoivat, ettei heillä itselläänkään ollut resursseja miellyttävien vaatteiden hankintaan, ja itselle sopivan tyylin etsiminen saattoi tuntua vaikealta. Kolmantena tutkimuskysymyksenäni oli:

3. Millaisia palveluita kuntoutujalle voisi tarjota pukeutumiseen liittyen?

6.1 Tutkimustulosten yhteenveto ja arviointi

Olen tarkastellut sisällönanalyysissä muodostamiani teemoja ja lajitellut ne niiden tutkimuskysymysten alle, joihin koen teemojen vastaavan parhaiten. Tässä alaluvussa käsittelen tutkimuskysymykset järjestyksessä. Olen myös korostanut tekstistä avainsanoja teemojen hahmottamiseksi.

1. Miten pukeutuminen vaikuttaa mielenterveys- ja päihdekuntoutujan minuuteen?

Haastateltavat kuvasivat hyvin tarkkaan itselleen miellyttävää pukeutumista, esimerkiksi vaatteiden ja asusteiden värillä oli erityinen merkitys. Vaatteiden ja asusteiden värin lisäksi tatuoinnit voivat kuulua persoonalliseen tyyliin ja sisältää itselle tärkeitä symboleita. Tatuointien mainittiin tuovan **itseään esiin**.

Joukkoon kuuluminen ja yhteenkuuluvuuden tunne ovat tärkeitä identiteetin rakentumiselle, ja tätä voidaan vahvistaa pukeutumalla ryhmälle tyypillisin keinoin. Samalla tavoin pukeutuminen vahvistaa yhteisöihin samaistumista. Erityisesti yksi haastateltava kertoi kokeilleensa nuoruudessaan erilaisia rooleja, joita yhdisti tietynlainen pukeutuminen. Tätä James Marcian mukaan kutsutaan *identiteetin etsinnäksi*. Lopulta haastateltava saavutti tietyn identiteetin metallimusiikin parissa, ja pukeutumisenkaan ei hänen mukaansa ole muuttanut sen jälkeen. Henkilölle toi hyvää mieltä se, kun joku tunnisti bändin hänen paidassaan ja kommentoi asiaa myönteisesti. *Saavutettu identiteetti* on haastateltavalla sen verran vahva, että hän ei ole halunnut muuttaa tyyliään esimerkiksi äidin kehoituksista huolimatta.

N1:llä pukeutumisen motiivina oli ollut aiemmin se, että hän olisi **samanlainen kuin muut**. Siihen aikaan hän oli **tuntenut olonsa “vääräksi”**. Kyseessä oli todennäköisesti *lainattu identiteetti* – hän ei ollut ehkä kokeillut tarpeeksi erilaisia rooleja ja halusi sulautua massaan. On mahdollista, että lainattu identiteetti johtuu heikosta itsetunnosta ja pukeutumalla haetaan jonkun ihmisen tai tietyn ryhmän hyväksyntää. Kyseinen henkilö liitti rohkeuden siihen, että uskaltautui pukeutua oman tyylin mukaan. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, uskaltaa olla oma itsensä (Lehtovirta et al. 2012, 269). Lopulta N1:lle itsensä ja oman tyylin löytäminen oli tuonut **itsevarmuutta** ja helpottanut myös **sosiaalisissa tilanteissa toimimista**.

Päihteiden käytön myötä ihminen saattaa omaksua hyvin erilaisia rooleja, esimerkiksi omalle perheelle saattaa olla hyvin erilainen kuin joukossa, jossa käytetään päihteitä. Eri yhteisöissä vallitsevat myös erilaiset normit ja moraalit. Päihteitä käyttävä henkilö saattaa joutua ristiriitaan erilaisten roolien vuoksi, esimerkiksi jos päihdepiireissä vallitseva moraalit poikkeaa paljon kotona opitusta moraalista. Tämä ristiriita saattaa johtaa identiteettikriisiin ja lopulta ehkä jopa oman minuuden katoamiseen. Tässä *epäselvässä identiteetissä* ihminen kokee elämän merkityksettömyyttä. Yksi haastateltava kertoi, että hän ei aiemmin välittänyt pukeutumisestaan, kun ei välittänyt itsestään eikä mistään muustakaan. Hän kertoi, että kun päihteiden käyttö väheni ja sai rahaa ostaa vaatteita, myös **itsetunto nousi**. Moni muukin kertoi uusien, itselleen mieluisten vaatteiden **kohottaneen itsetuntoa**.

Toisille **joukosta erottuminen** kohottaa itsetuntoa. Tiettyssä määrin **sosiaalinen vertailu** vaikutti positiivisella tavalla kuntoutujan minäkuvaan ja itsetuntoon. Oma pukeutumista verrattiin muiden pukeutumiseen, ja jos henkilö koki pukeutuvansa keskiarvoa paremmin, se kohotti itsetuntoa ja sai **onnistumisen tunteen**, että on jaksanut panostaa. Pukeutuminen voi siis olla hyvä **kannustin** itselle, sillä masentuneena ei aina ole voimavaroja laittautua, mutta lopulta, kun siihen panostaa, se palkitsee. Yleisesti masentuneena ei koettu olevan laittautumiseen voimavaroja, mutta erään osallistujan kommentti inspiroi myös muita ajattelemaan, että masennuksen aikana laittautuminen ja pukeutuminen voisikin parantaa oloa.

Sosiaalinen vertailu voi vaikuttaa myös negatiivisesti, jos ihanneminäkuva on täysin tavoittamattomissa. Sosiaalinen vertailu aiheutti esimerkiksi ahdistusta, jos henkilö oli alipukeutunut johonkin tilaisuuteen, jossa muut olivat pukeutuneet hienommin. Keskustelussa kävi myös ilmi, kuinka siisteillä ja ehjillä vaatteilla on merkitystä kuntoutujille. Mukavien vaatteiden lisäksi oli haastateltavien mielestä hyvä pukeutua välillä vähän siistimmin. Joku sanoi, että on **tärkeää näyttää hyvältä muille, mutta myös itselleen**. Kuvaus kalliista alusvaatteista osoitti, että puvulla on suuri merkitys **itsearvon tunteelle** ja itselle, vaikka muut eivät pukeutumisesta tietäisikään. Samassa yhteydessä mainittiin merkkivaatteet, ja hajuveden laadullakin oli merkitystä.

Kahdella kuntoutujalla ihanteet pukeutumiseen liittyivät **naisellisuuden** ilmaisemiseen. Pukeutumisen haluttiin olevan naisellisempaa ja korkokenkiä haluttiin enemmän. Lisäksi yksi haastateltava toivoi oppivansa korkokenkällä kävelyn paremmin. Ihanteet eivät liittyneet siis ainoastaan pukeutumiseen, vaan kokonaisvaltaiseen ulkoiseen olemukseen. Hernesahon

opinnäytetyössä aineistosta kävi ilmi hyvin samanlaisia asioita. Tutkittavat naiset halusivat ilmentää naiseuttaan pukeutumisen kautta, ja myös heille korkokengät olivat naiseuden tunnusmerkki. Lisäksi Hernesahon tutkimustuloksissa mainittiin parfyymi, kirkkaanpunainen huulipuna ja itsestä huolehtiminen. Tähän sisältyi muun muassa itsensä hemmottelu leivoksen nauttimisella tai ihonhoidolla. (Hernesaho 2010, 22.)

Hernesahon tutkittavat kuvasivat rajuja kokemuksia, jotka olivat aiheuttaneet heidän naiseutensa haavoja ja vaikuttaneet omiin ajatuksiin niin, etteivät he halunneet ilmentää naiseuttaan ulkoisesti (Hernesaho 2010, 30). Sukupuoli-identiteetin, erityisesti naiseuden korostaminen mielenterveys- ja päihdekuntoutujilla osoittautuu kirjallisuudessa sekä Hernesahon ja minun tutkimuksissa tärkeäksi, ja monilla kuntoutujilla muutos näkyy pukeutumisessa. Päihteitä käyttävien yhteisö vaikuttaa monien naisten pukeutumiseen siten, että he pukeutuvat ympäristöön sopiviksi ja ovat olemukseltaan miesten kaltaisia (Kujala 2005, 62), kuten N2 kuvaili pukeutuvansa äijäporukassa reisitaskuhousuihin, koska he liikkuvat paljon esimerkiksi autotalleissa. Hernesahon tutkimuksessa eräs nainen kuvasi äitiyden kautta tapahtunutta muutosta: *“Mul ei koskaan mitään naisen mallia ollu mut sit ku mä sain ensimmäisen muksun tai lapsen ni sit alko kattoo vähän ympärilleen niit muita naisii, minkälaisii ne on, mitä ne tekee, siihen asti mä kuljin aina t- paita ja verkkarit jalassa. Olin samanlainen kundi ku kaikki muutki. No varmaan just toi pukeutuminen ehkä.”* (Hernesaho 2010, 21).

Toisaalta yksi nainen kertoi pukeutuneensa naisellisesti ja hallinneen ulkonäköään siten, että pystyi peittelemään päihteidenkäytön. Pukeutumisella oli siis merkitystä myös **normatiiviselle minäkuvalle**. Hernesahon tutkimuksessa näkyi sama ilmiö, ja ulkonäköön ja vaatteisiin panostaminen oli keino uskotella myös itselleen kaiken olevan kunnossa (Hernesaho 2010, 22). Usein uutisissa on tarinoita ihmisistä, jotka käyvät töissä, ovat vanhempia ja käyttävät huumeita. Pukeutumisella voidaan pitää siis yllä roolia, kulissia, ja peittää todellista minää, sillä jos ulospäin asiat näyttävät hyvältä, harvemmin kukaan epäilee päihdeongelmaa. Kulissin ylläpitämisellä voi välttää myös paheksunnan kohteeksi joutumista ja stigmaa. Haastateltavien mielestä paheksuntaa aiheutti epäsiisti ulkonäkö, haju ja pöhöttynyt olemus, eikä niinkään se, millaisiin vaatteisiin on pukeutunut.

Pukeutuminen tuotti haastateltaville hyvää mieltä, mutta **negatiivinen palaute** oli saattanut musertaa hyvän mielen, jonka pukeutuminen oli alun perin saanut aikaan. Keskusteluryhmässä yksi mies oli kokenut ainakin kahteen otteeseen sanatonta palautetta, jotka johtuivat

todennäköisesti ulkopuolisten ennakoasenteista haastateltavan ulkonäköä kohtaan. Tämä osoittaa sen, että pukeutumisen symbolit voivat aiheuttaa väärinymmärryksiä, sillä symbolit merkitsevät puvun kantajalle eri asioita kuin ulkopuolisille, jotka muodostavat omat käsityksensä (Entwistle 2000, 113). Keskustelussa kävi ilmi, että esimerkiksi kyseiselle haastateltavalle huppu tuo turvallisuuden tunnetta, kun taas jotkut saattavat saada hupusta mielikuvan rikollisesta.

Ulkonäön hallinnalla voi vaikuttaa myös **kehontyytyväisyyteen**, ja esimerkiksi yksi haastateltava kertoi pukeutumisen avulla peittävänsä kehonosia, koska koki itsensä rumana eikä halunnut muiden näkevän itseänsä sellaisena. Itsetunto-ongelmat ja normatiivinen minäkuva voivat siis vaikuttaa pukeutumiseen, jolloin pukeutuminen tuo turvallisuuden tunnetta. Ulkonäköä voi hallita myös esimerkiksi löysillä ja tiukilla vaatteilla, jolloin tietyt kehonosat korostuvat ja tietyt peittyvät. Kaikki naiset kertoivat miellyttävään pukeutumiseen kuuluvan tiukat housut. Kahdelle naiselle paidan piti olla väljempi tai isompi, kuten huppari. Nämä mieltymykset voivat liittyä ulkonäön hallintaan kehontyytyväisyyden saavuttamiseksi tai ne voivat olla miellyttäviä myös käytännöllisistä tai mukavuuden haluun liittyvistä syistä, mutta mieltymysten syyt eivät keskustelussa selvästi tulleet ilmi.

Pukeutumisessa kerrottiin tapahtuneen muutosta kuntoutumisen edetessä. Eräs nainen kertoi, ettei tarvitse enää peittää itseään ja on vapaus valita vaatekaapista mitä tahansa. Toisella muutos elämäntyyliin näkyi siten, ettei tarvinnut kulkea enää huppu päässä. Moni oli löytänyt omaa tyyliään ja itsetunto oli parantunut itse valittujen vaatteiden myötä. Vaikuttaa siis siltä, että pukeutumisella on tärkeä rooli mielenterveys- ja päihdekuntoutujan uuden, voimaantuneen minäkuvan tukemisessa. Amerikkalaisessa *Häkkilinnut* -tosi-tv-sarjassa (Powell 2021) naisvankeja kuvataan vankeutensa aikana. Sarjassa eräs nainen on vapautumassa, ja hän kertoo, miten on valmistautunut vapaaksi pääsyyn ja uudenlaisen elämän alkuun. Hän kertoo muun muassa, että hänen äitinsä tuo hänelle uusia vaatteita, ja pohtii vankikaverinsa kanssa, että vanhat vaatteet voisi vaikka polttaa. Tämä on kuvaus siitä, kuinka vaatteet tai tietynlainen pukeutuminen ovat sidoksissa tiettyyn elämäntyyliin tai kulttuuriin, ja pukeutumistyylin muutos vahvistaa uutta identiteettiä, joka halutaan omistaa.

2. Miten pukeutuminen edistää mielenterveys- ja päihdekuntoutujan kuntoutumista?

Mielenterveys- ja päihdekuntoutujilla toimintakyky on heikentynyt. Päihdekuntoutujilla päihteet ovat vieneet henkilön resursseja, ja paljon aikaa menee päihteiden hankkimiseen, päihtymistilan hakemiseen ja lopulta päihtymistilasta selviytymiseen. Näin ollen päihteistä riippuvaisen henkilön ajatukset ovat kiinni päihteissä (Kujala 2005, 58). Kun kuntoutuja opettelee päihteetöntä elämäntapaa, hän saattaa kokea tyhjyyttä, sillä hän on ennen pyrkinyt pitämään toimintakykyä yllä tai saamaan mielihyvää päihteillä. Myös minuus on saattanut kadota ja kuntoutujan on opittava tuntemaan itsensä uudelleen ja muodostettava identiteetti, kuka hän on ja mihin hän kuuluu. Olen havainnut, että päihteitä käyttäneillä henkilöillä, jotka opettelevat elämää selvin päin, alkaa mullistava prosessi itseensä uudelleen tutustumisella.

Muiden kuntouttavien palveluiden rinnalla pukeutuminen voi auttaa uuden identiteetin selkiyttämässä. Pukeutumisen kautta myös minäkuva ja itsetunto voivat parantua. Mielenterveys- ja päihdekuntoutuja voi kokea uuden pukeutumisen kautta olevansa osa “normaalia” ilman, että stigma määrittää hänen minäkuvaansa. Kun ihminen on löytänyt itsensä ja on sinut itsensä kanssa mukaan lukien pukeutumisen ja oman kehon, myös sosiaalisissa tilanteissa toimiminen voi olla helpompaa, kuten N1 kertoi. Pukeutuminen voi vahvistaa itsevarmuutta, eikä itseään tarvitse hävetä. Häpeä on saattanut syrjäyttää kuntoutujan pois arjen yhteisöistä, joten esimerkiksi siistimmin pukeutumisella voi vahvistaa samaistumista yhteisöihin ja niihin integroitumista. Kun itsetunto on parempi, ei myöskään tarvitse pelätä, että erottuisi joukosta negatiivisella tavalla. Henkilö, joka saa voimia panostaa pukeutumiseensa, voi löytää siitä lopulta voimavaran itselleen.

Ryhmäkeskustelussa ei käynyt ilmi, onko pukeutumisella ollut vaikutusta tutkittaville esimerkiksi työn saamisessa. Henkilöt mainitsivat lähinnä tilanteita, joissa joku läheinen on kommentoinut ulkonäköä tai kun ulkopuoliset ihmiset ovat toiminnallaan osoittaneet ennakoasenteita henkilöitä kohtaan. Julkisella sektorilla työskennellyt henkilö tosin sanoi, että ulkoisella olemuksella on merkitystä sosiaalisissa tilanteissa, kuten työpaikan hakemisessa (Julkisen sektorin toimija, henkilökohtainen tiedonanto, 4.11.2021).

3. Millaisia palveluita kuntoutujalle voisi tarjota pukeutumiseen liittyen?

Ryhmäkeskustelun tulosten perusteella kuntoutujille oli merkitystä sillä, miten palautetta pukeutumisesta annetaan ja keneltä palaute tulee. Palautteen vastaanottamiseen vaikutti myös se, onko kuntoutuja itse tyytyväinen omaan pukeutumiseensa vai kaipaako hän neuvoja, esimerkiksi äitien antamia ehdotuksia pukeutumiseen ei yleisesti pidetty hyvinä. Ryhmäkeskustelussa kuntoutujilla oli huonoja kokemuksia siitä, että joku oli puuttunut heidän pukeutumiseensa, vaikka kuntoutuja oli itse ollut siihen tyytyväinen. Sen sijaan kuntoutajat haastateltavat kokivat, että vaatetusalan ammattilainen tai suunnittelija osaisi antaa näkökulmaa omaan tyyliin ja pukeutumiseen. Erään haastateltavan mukaan päihnteitä lopettaessa on huono itsetunto ja kun on tottunut pukeutumaan tietyllä tavalla, ei välttämättä osaa pukeutua siistiin tyyliin ja oman tyylin etsiminen saatettiin kokea vaikeana. Suunnittelijan uskottiin ymmärtävän, millainen tyyli tai millaiset vaatteet kuntoutujalle voisivat sopia.

Tulokset osoittivat, että pukeutuminen on tärkeää mielenterveys- ja päihdekuntoutujien mielen rakentumiselle, mutta resurssit pukeutumiselle ovat rajalliset. Taloudellisesta tilanteesta johtuen kuntoutujien ei ollut helppo hankkia itselleen miellyttävää pukeutumista. Tarpeena saattaisi myös olla se, että koska kaikki eivät omista esimerkiksi hienompia juhlavaatteita, mielenterveys- ja päihdekuntoutujille voisi avata vaatelainaamon, josta he voisivat etsiä itselleen sopivan juhlapuvun.

Pukeutuminen on keino ilmaista persoonallisuutta ja toteuttaa itseään. Kuten identiteetin etsimisessä itselleen sopivan identiteetin voi löytää kokeilemalla useita identiteettejä, samoin kuntoutujille suunnattavissa palveluissa voidaan auttaa kokeilemaan erilaisia "roolipukuja", jotta henkilö voi löytää sen pukeutumisen, mikä **"tuntuu omalta"**. Roolipuvuilla tässä yhteydessä tarkoitan sitä, että pukeutuminen sisältää erilaisia symboleja ja puvulla voidaan ilmaista sosiaalisia rooleja. On ero sillä, mistä puvusta tykkää ja mikä tuntuu omalta, ja tässä oman tyylin löytämisessä vaatetusalan ammattilainen voi auttaa kuntoutujaa.

6.2 Tutkimusprosessin arviointi

Tutkimustehtävä syntyi itselleni mielenkiintoisesta aiheesta, jossa yhdistyi koulutustaustani ja kokemukseni. Aiheen rajaaminen muotoutui kuitenkin vasta matkan varrella. Tutkimuskysymykset laadin pukeutumisen merkitystä ajatellen, mutta kun ulkonäköön liittyvät asiat tulivat esiin aineistossani ja myöhemmin lukemissani kirjallisuuslähteissä, koin välttämättömäksi tuoda sen esiin jo tutkimustehtävää esitellessä ja teoreettisessa viitekehyksessä.

Alun perin ajatuksenani oli tehdä taideperustainen tutkimus, jossa olisi toiminnallisia menetelmiä. Luovuin ajatuksesta, sillä halusin saada ensin kokemusperäistä tietoa ilmiöstä, ja koin ryhmäkeskustelun hyväksi ratkaisuksi. Keskustelu osoittautui antoisaksi, ja siinä varmasti merkittävänä tekijänä oli se, että keskustelijat tunsivat jollain tasolla toisensa ja usalsivat siksi puhua hyvin henkilökohtaisistakin asioistaan. Ilman luottamusta tällaista keskustelua ei varmasti olisi syntynyt. Yksilöhaastattelut olisivat voineet myös toimia, mutta kuten aiemmin pohdin, muiden kommentit herättivät muissa ajatuksia ja keskustelu oli siksi hyvin vuorovaikutuksellista. Uskon, että kuntoutujat saivat myös itselleen keskustelusta hyödyllisiä näkökulmia, ja olen sitä mieltä, että tällaisia keskusteluja voisi olla jopa enemmänkin mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kesken. Valokuvien mukana olo keskustelussa toimi myös hyvin, ja ne avasivat odotetusti keskustelua, erityisesti, kun haluttiin saada kuvaa kuntoutujan pukeutumisesta eri vaiheissa.

Keskustelu kesti noin tunnin, ja loppua kohden joillakin kuntoutujilla alkoi olla kiire. Tästä johtuen viimeisiin puolistrukturoidun rungon kysymyksiin vastaaminen jäi hieman suppeammaksi. Viimeisenä esimerkiksi kysyin mielenterveys- ja päihdekuntoutujien tarpeista pukeutumiseen liittyvistä palveluista ja mitä palveluita esimerkiksi vaatetussuunnittelija voisi tarjota. Näihin sain kyllä joitakin vastauksia, ja monet tarpeet olivat tulleet esiin jo aiemmin keskustelussa. Tämän vuoksi en nähnyt enää tarpeelliseksi kerätä lisää aineistoa.

Mietin jälkeinpäin, olisiko ryhmäkeskustelussa voinut keskustella enemmän siitä, millainen minäkuva ja itsetunto kullakin kuntoutujalla on. Tästä olisi voinut johtaa keskustelua siihen, miten tärkeä rooli normatiivisella minäkuvalla on itseen, ja mitkä tekijät ohjaavat pukeutumisvalinnoissa. Toisaalta keskustelussa kävi jotenkin ilmi, kenellä on hyvä itsetunto ja kenellä heikko itsetunto ja kuka pukeutuu muita varten ja kuka itselleen. Mielestäni pukeutumisessa on merkittävä ero siinä, ketä varten pukeutuu, sillä se kertoo paljon itsetunnosta.

Ryhmäkeskustelussa esimerkiksi eräs henkilö, joka toisti paljon sitä, kuinka hyvältä tuntuu pukeutua itselleen ja olla omasta mielestään kaunis, ilmaisi myös sen, ettei välitä siitä, mitä muut ajattelevat hänen pukeutumisestaan (vaikka positiivinen palaute tuntuukin hyvältä).

Keskustelussa tuli monipuolisesti esille asioita pukeutumisen merkityksestä tutkittavien minuudelle. Pukeutuminen tukee kuntoutumista erityisesti siten, että se vahvistaa uutta tarinaa ja minuutta, joka kuntoutujan on luotava eheytyäkseen. Monilla mielenterveys- ja päihdekuntoutujilla leimautuminen ja häpeä ovat estäneet osallisuuden tunnetta. Kun ajatukset eivät enää ole täysin keskittyneet ongelmaan ja kuntoutuja alkaa toipua, on tärkeä löytää keinoja vahvistaa identiteettiä ja positiivista minäkuva.

Kuntoutujat kuvasivat persoonallista pukeutumistyyliä, johon vaatteiden ja asusteiden lisäksi kuuluivat muun muassa tatuoinnit, lävistyksset, meikki, hiusten laittaminen ja hajuvesi. Merkitystä oli puvun siisteydellä ja laadulla, vaatekappaleiden ja asusteiden väreillä, fyysisellä ja henkisellä tunteella, miltä puku tuntui päällä sekä esteettisyydellä ja identiteetin välittämällä. Nämä asiat vaikuttivat muun muassa joukkoon samaistumiseen, yhteisöllisyyden tunteeseen, turvallisuuden tunteeseen ja itsetuntoon, jolla oli iso osuus keskustelussa. Tärkeää haastateltaville oli, että he saivat pukeutua itselleen miellyttävästi ja omaa persoonallisuuttaan ilmaisten. Muiden ihmisten mukaan pukeutumisen kerrottiin tuntuvan “*väärälle*”, mikä kertoo siitä, että puku on syvä tunne minuudesta. Entwistle mukaan se on syvä kokemus kehosta ja minuuden ilmaisemisesta (Entwistle 2000, 7). Susan Kaiserin mukaan on eroa sillä, mitkä vaatteet ovat “minua” ja mistä vaatteista pidän. Joku vaate tai puku yksinkertaisesti tuntuu omalta, eli se kuvaa yksilön minuutta. Sen sijaan jotkut vaatteet tai tyyli, joista itse pitää, eivät tunnu omilta. (Kaiser 1997, 148.) Oman minuuden vahvistamiseksi vaatetusalan ammattilaisen tarjoama neuvo ja palvelu nähtiin keskustelussa hyödyllisenä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kannalta. Oman tyylin löytymisellä ja itsevarmuuden lisääntymisellä kerrottiin olevan vaikutusta myös sosiaalisissa tilanteissa toimimiseen, mikä on selkeä kuntoutumisen merkki.

Vaikka en saanut kaikkiin puolistrukturoidun rungon kysymyksiin kattavia vastauksia, ja esimerkiksi viimeinen kysymys jäi kokonaan kysymättä ajan loppuessa, sain riittävät vastaukset kaikkiin tutkimuskysymyksiin. Ryhmäkeskustelussa tuli paljon samoja asioita esille kuin mitä teoriassa ja muissa tutkimuksissa on esitetty, esimerkiksi ulkonäön hallinnasta ku-

lissin ylläpitämiseksi ja sukupuoli-identiteetin korostamisesta pukeutumisen kautta. Toisaalta pukeutumisen merkitystä mielenterveys- ja päihdekuntoutujien minuudelle ja kuntoutumisen edistymiselle ei lukemissani lähteissä ole esitetty yhtä kattavasti. Pukeutumisen tutkimuksiin viittaavissa lähteissä, joita esitin teoriaosuudessa, kerrotaan pukeutumisen merkityksestä minuudelle, kun taas muussa kirjallisuudessa on kerrottu minuuden rakentamisen merkityksestä mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Oma tutkimukseni yhdisti sujuvasti nämä kaksi aihetta vastaten kysymyksiin *“Miten pukeutuminen vaikuttaa mielenterveys- ja päihdekuntoutujan minuuteen?”* ja *“Miten pukeutuminen edistää mielenterveys- ja päihdekuntoutujan kuntoutumista?”*. Tutkimukseni antaa täten aiheen pohtia pukeutumisen tukemisen roolia mielenterveys- ja päihdetyössä ja haastaa sosiaali- ja terveysalan panostamaan tähän paremmin. Lopuksi tutkimustulokset antoivat ideoita palveluihin, joita vaatetusalan ammattilaiset voisivat tarjota mielenterveys- ja päihdekuntoutujille. Näitä ideoita pohdin ja jalostan eteenpäin alaluvussa *6.4 Tutkimustulosten yhteiskunnallinen merkitys ja jatkotutkimusehdotukset*.

6.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen validiteetti toteutuu tutkimusasetelmassa siten, että ryhmäkeskusteluun osallistujat olivat mielenterveys- tai päihdekuntoutujia tai molempia, ja nämä kaikki viisi henkilöä olivat tutkimukseni kohderyhmää. Täten he olivat myös asiantuntijoita tutkittavasta ilmiöstä ja parhaita kertomaan omista kokemuksistaan. Ryhmäkeskustelu on tutkimusmenetelmänä pätevä, kun pyritään saamaan selvää ilmiöstä henkilöiden kokemusten kautta. Keskustelun nauhoittaminen ja tarkka litterointi takasi sen, etten jätä kenenkään kommentteja sivuun, vaan otan jokaisen asian huomioon tutkimuksessani. Palasin useaan otteeseen litteroituun aineistoon ja tarkistin nauhoituksesta, että olen kuullut kaiken oikein.

Tutkimuksen tuloksia olen vahvistanut teoriaan ja muihin tutkimuksiin verraten. Laadullisessa tutkimuksessa aineistotriangulaatio eli monista lähteistä saatu aineisto voi vahvistaa tutkimuksen väitteiden ja tulkintojen luotettavuutta (Kananen 2017, 177–178). Lisäksi lähetin tutkimustuloksista kootun tekstin jokaiselle keskusteluun osallistuneelle, ja sain heiltä vahvistuksen aineiston luotettavuudesta.

Tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta on tarkasteltava läpi tutkimusprosessin, ja jo ennen ryhmäkeskustelua pohdin paljon sitä, miten esitän kysymykseni, jotta kysymykset eivät

loukkaa ketään. Esimerkiksi en tiennyt, onko vaikkapa leimautumisesta puhuminen jollekin vaikeaa. Olen puhunut teoriaosuudessa sosiaalisesta vertailusta, niin itselläni nousi ennen aineiston keruuta pieni pelko, että eihän se asetelma, että en itse ole kuntoutuja ja esitän kuntoutujille hyvin sensitiivisiä kysymyksiä, tuo nöyryyttävää asemaa tutkittaville. Oli vaikea arvioida, miten kuntoutujat itse kokevat tilanteen. Toisaalta tutkimukseen osallistuminen oli kaikille täysin vapaaehtoista ja suostumisen varmistamiseksi annoin jokaisen osallistujan täyttää kirjallisen tutkimuslupa- ja vaitiolovelvollisuuslomakkeen (liite 2).

Pohdin myös, että vaikuttaako tutkimuksen luotettavuuteen se, että keskustelijat olivat myös minulle jokseenkin tuttuja. En kuitenkaan koe, että kenelläkään olisi ollut syytä sanoa asioita minun takiani, vaan uskon, että kaikki kommentit olivat rehellisiä. Toisaalta haastetta tuttavallisuuteen toi se, että saatoin välillä osallistua keskusteluun, vaikka haastattelijana ei saisi ottaa kantaa vastauksiin. Vastausten kommentointi saattaa johtaa haastateltavia vastaamaan siten, miten he uskovat tutkijan haluavan kuulla asiat. (Kananen 2017, 104.) Saatoin esimerkiksi sanoa väleissä kommentteja, kuten *“Ihanaa!”* tai yhtyä nauruun muiden kanssa. Koen kuitenkin, että tilanne salli sen, ja myös omalla olemuksellani pyrin luomaan rennomman ilmapiirin, että haastateltavien olisi helpompi puhua aiheesta.

Jotta ryhmäkeskustelu ei tuntuisi liian jännittävältä tilanteelta, päätin aloittaa keskustelun mielestäni helposta aiheesta – lempipukeutumisesta. Osa ryhmäläisistä oli hiljaisempia, ja siksi kysyin jokaisen kysymyksen kaikilta erikseen, että kaikki saivat sanottua jotakin. Oma roolini oli siis keskusteluun osallistaminen ja puolistrukturoidun rungon avulla keskustelujen avaaminen. Ennen ryhmäkeskustelua olin joidenkin kanssa puhunut tutkimukseeni liittyvästä aiheesta ja saatoin keskustelussa kysyä kyseiseltä henkilöltä haluaako hän kertoa aiemmin keskustelluista tapahtumista. Koin, että se oli soveliasta, sillä haastateltava olisi myös voinut vastata asiaan kielteisesti. Ottaen myös huomioon, että keskusteluryhmässä henkilöt tunsivat toisensa, ajattelen, että keskustelun luonne oli tarpeeksi rento ja vapaamuotoinen.

Tutkimustulokset olen esittänyt tutkielmassani eettisiä periaatteita kunnioittaen niin, että kohderyhmän jäsenten henkilöllisyys ei voi käydä ilmi tutkielmani kautta. En siis ole maininnut heidän nimiään, asuinpaikkakuntaansa tai mitään, mistä voisi käydä ilmi heidän henkilöllisyytensä. Tämän vuoksi olen myös muuttanut murre sanoja litteroidusta aineistosta ja

jättänyt tuloksista pois sellaiset ilmaiset, joiden mukaan henkilöiden asuinpaikkakunta kävisi ilmi. Tutkimusaiheeni taustaksi haastattelin neljää yksityisen, julkisen ja kolmannen sektorin työntekijää, joilla on kokemusta mielenterveystyöstä tai mielenterveys- ja päihdekuntoutujien kanssa toimimisesta. Jätin heidän nimensä ja yksikkönsä mainitsematta siitä syystä, ettei tietty asuinalue käy ilmi millään tavalla tutkielmassani.

6.4 Tutkimustulosten yhteiskunnallinen merkitys ja jatkotutkimusehdotukset

Tutkimukseni antaa hyvän pohjan jatkotutkimuksille ja palveluiden kehittämiseksi. Tutkimukseni taustaa varten haastattelemani työntekijöiden mukaan mielenterveys- ja päihdeasiakkaiden tai -potilaiden pukeutumisen tukeminen on tärkeää minuuden rakentumiselle, mutta monen työntekijän näkökulmasta pukeutumisen tukeminen rajoittuu lähinnä budjetin ja käytännöllisyyden mukaan. Ulkonäköasioissa asiakkaita tai potilaita ohjataan toki hygienian ylläpitämiseen. Vaikka kolmannen sektorin toimijat ja mielenterveys- ja päihdeyksiköt saattavat järjestää pukeutumiseen ja ulkonäön hallintaan liittyvää viriketoimintaa tai hemmotteluhetkiä, pukeutumisen ja ulkonäön hallinnan tukeminen on silti vähäistä. Pukeutumiseen ja ulkonäön hallintaan puuttuminen on vaikeaa myös siksi, että aihe voi olla kuntoutujalle arkaluontoinen. Sosiaali- ja terveysalalla ei tiedettävästi ole vakiintunutta käytäntöä, jossa mielenterveys- ja päihdekuntoutujien positiivista minäkuvaa ja itsetuntoa tuettaisiin pukeutumisen ja ulkonäön hallinnan keinoin. Näin ollen tällaiselle matalan kynnyksen palvelulle, johon asiakas voi osallistua halutessaan, voisi olla kysyntää.

Kuntoutujien kokemusten pohjalta voisi lähteä kehittämään uudenlaista konseptia, jossa kuntoutumista edistetään entistä kokonaisvaltaisemmin. Vaatetusalan ammattilainen voisi kehittää jonkinlaisen design-paja-konseptin, missä yhdistettäisiin kuntoutujille tärkeää ulkonäköön ja pukeutumiseen liittyvää ohjausta sekä tyylineuvonta- ja stailauspalveluita. Palvelu voisi sisältää myös esimerkiksi värianalyysin tekoa. Tutkimustulokset osoittavat, kuinka merkittävää pukeutuminen on mielenterveys- ja päihdekuntoutujien itsetunnolle. Pukeutuminen vaikuttaa ihmisen minäkuvaan, ja kun ihmisellä on myönteinen minäkuva, myös itsetunto nousee. Lisäksi kuntoutujille voisi tarjota mahdollisuuden hyödyntää omia vahvuuksiaan ja toteuttaa itseään kullekin räätälöidyn mielenkiintoisen tekemisen kautta, esimerkiksi

kädentaitojen ja muun luovan toiminnan avulla. Design-pajassa voisi olla kuntouttavaa työtoimintaa ja yhtenä vaihtoehtona voisi olla esimerkiksi ompelutyötä. Se, että kuntoutuja olisi konseptissa aktiivisena toimijana, on voimaannuttavaa ja itsetuntoa kohottavaa.

Konseptin sisällä vaatetussuunnittelija voisi suunnitella asiakkaan kanssa yhteissuunnittelun tuloksena kierrätysmateriaalista pukuja asiakkaaksi tulleille kuntoutujille ja kuntouttavassa työtoiminnassa olevat voisivat tehdä kierrätysvaatteisiin korjausompelua. Joillakin yhdistyksillä on jopa pulaa siitä, miten kierrätysvaatteita ja -tekstiilejä voisi hyödyntää, ja esittämäni konseptiin voisi hyvin lisätä tekstiilien uusiokäytön. Kuntouttavaan tai kehityshankkeena tehtävään toimintaan olisi mahdollista saada myös yhteiskunnallista rahoitusta, ja se tukisi myös kuntoutujien toimintakykyä paljon laajemmin. Kuntouttavan työtoiminnan ohjaajana voisi toimia sosiaali- ja terveysalan ammattilainen, esimerkiksi sosionomi tai toimintaterapeutti. Tyylineuvonta- ja stailauspalvelut voisi olla myös hyvä liikeidea, erityisesti, jos sosiaali- ja terveysala alkaisivat ostaa niitä vaatetussuunnittelijalta.

Itselleni luontevaa oli tehdä tällainen poikkitieteellinen tutkimus, sillä minulla on sosionomina kokemusta päihde- ja mielenterveystyöstä. Jos olisin vain vaatetusalan opiskelija, jolla ei olisi aiempaa kosketuspintaa mielenterveys- ja päihdetyöhön, olisi hyvin tärkeää ensiksi perehtyä asiakaslähtöiseen työotteeseen ja mielenterveys- ja päihdetyön ammattietiikkaan. Haluan korostaa, että tutkimukseni tarkoitus ei ole missään nimessä se, että vaatetussuunnittelijat tulevat kertomaan mielenterveys- ja päihdekuntoutujille, miten heidän tulisi pukeutua. Asiakaslähtöinen työote tarkoittaa sitä, että ensisijaisesti kuunnellaan asiakasta ja otetaan huomioon hänen toiveensa ja tarpeensa. Tutkimuksessani monet haastateltavat olivat kokeneet negatiivisena sen, että joku yritti vaikuttaa heidän pukeutumiseensa. Toisaalta vaatetusalan ammattilaisen uskottiin tietävän, mikä tyyli sopisi heille. Stailaus ja neuvonta tulisi olla siis asiakasta kunnioittavaa sekä inspiroivaa ja osallistavaa. Osallistaminen tarkoittaa asiakkaan ottamista mukaan suunnitteluprosessiin tasavertaisena toimijana, ja osallistavalla työotteella on merkitystä muun muassa asiakkaan prosessiin sitoutumiselle ja itsetunnolle. Olen ehdottanut, että vaatetusalan ammattilaisen työparina olisi sosiaali- ja terveysalan ammattilainen, ja näin molemmat voisivat tuoda konseptiin arvokasta tietotaitoa ja osaamista.

Tässä tutkimuksessa halusin saada ensin selkeyttä ilmiöön mielenterveys- ja päihdekuntoutujien näkökulmasta, joten taideperustaisen toimintatutkimuksen sijaan päädyin järjestä-

mään ryhmäkeskustelun. Tutkimusaiheittani voisi kuitenkin tutkia myös hyödyntäen taideperustaista toimintatutkimusta, jossa mielenterveys- ja päihdekuntoutujille pidettäisiin työpajatoimintaa pukeutumiseen liittyen. Miina Savolaisen Voimauttavan valokuvan menetelmä on hyvä esimerkki siitä, miten taidetta voidaan käyttää työvälineenä identiteetin tukemisessa (ks. Voimauttavan valokuvan menetelmä).

Voimauttavan valokuvan kaltaista taideperustaista metodia voisi soveltaa myös jatkotutkimukseen tai aiemmin mainitsemaani kehittämishankkeen konseptiin. Työpajassa voisi rakentaa ihanneminäkuvaa pukeutumisen avulla esimerkiksi tekemällä kollaaseja ihannepukeutumiseen ja ihanneminään liittyen. Tutkija voisi olla prosessissa kuntoutujan tukena siten, että he voisivat vuorovaikutuksen kautta pohtia kuntoutujan ihanneminää ja yhteissuunnitella lopulta pukeutumistyylin ihanneminälle. Työpajan päätteeksi voisi järjestää ikään kuin roolipäivän ihanneminässä, jossa konkreettisesti pukeuduttaisiin ihanneminän kaltaiseksi, ja mahdollisesti se voitaisiin vielä ikuistaa valokuviin. Ihanneminätyöpajaa seuraisi valokuvien tarkastelu sekä avoin keskustelu. Keskustelussa kuntoutuja voisi esimerkiksi kertoa, miltä ihanneminään pukeutuminen tuntui ja mitä muita kokemuksia toiminta sekä toiminnan tuotos herätti hänessä. Tällaista avointa toiminnan jälkeistä keskustelua käytti myös Mimosa Norja tutkimuksensa aineistonkeruuna. Ihanneminän rakentaminen ja siihen liittyvä pukeutuminen olisi mielestäni mielenkiintoinen jatkotutkimusehdotus, sillä tutkimuksessa kävi ilmi, että kaikilla haastateltavilla ei edes ollut selkeää ihanneminää. Sen työstäminen voisi edesauttaa kuntoutujan elämän merkityksellisyyden löytämistä luoden tavoitetta, jota kohti pyrkiä. Voimauttavan valokuvan mallissa tavoitteena on, että asiakas voi nähdä itsensä uudella tavalla, rakastavammin ja lempeämmin sekä suhtautua myös toisiin kuuntelevammin, myötätuntoisemmin ja arvostavammin (Voimauttavan valokuvan menetelmä). Mielestäni tämä ajatus sopisi täydellisesti mielenterveys- ja päihdekuntoutujien tukemiseen, sillä minuuden eheytymiseksi kuntoutuksessa on tärkeää luoda uutta tarinaa ja nähdä itsensä uudella tavalla (Lehtovirta et al. 2012, 254–256).

Taideperustaisen tutkimuksen ja interventiotutkimuksen yhdistämistä on ehdottanut filosofian tohtori ja taideperustaisen tutkimuksen asiantuntija Patricia Leavy. Tässä kehittämissprojektiin yhdistyisi taide. Interventiotutkimuksessa tavoitteena on organisaation sisällä vuorovaikutuksen avulla tapahtuva muutos. Kun tutkimuksessa ajatuksena on voimaantuminen, on huomioitava, ettei kukaan ihminen pysty voimautta toista, vaan voimaantumisen prosessi lähtee ihmisestä itsestään. Voimauttavan valokuvan menetelmässä on ymmärretty,

että toisiin liittymistä ja luottamusta ei voi oppia, jos joutuu olemaan vain kasvatuksen tai interventioiden kohteena. Siksi taiteen kautta väliin tuleminen on mielestäni erinomainen keino vaikuttaa, sillä taide itsessään on voimaannuttavaa. Lisäksi taideperustaisessa tutkimuksessa taiteilijatutkijan rooli muuttuu neutraalista subjektiiviseksi osallistumisen kautta. Tämä voi vaikuttaa siihen, etteivät tutkimuksen kohderyhmän jäsenet koe itseään uhatuiksi, sillä projekti toteutetaan yhteistutkimisen periaattein, jossa jokaisella on tärkeä ja tasavertainen rooli. (Jansson 2013, 154; Voimauttavan valokuvan menetelmä.)

6.5 Loppusanat

Ryhmäkeskustelussa oli mielenkiintoista se, kuinka haastateltavat antoivat pohdittavaksi hyvin erilaisia näkökulmia. Tämä kertoo siitä, kuinka erilaisissa kuntoutumisen vaiheissa ja tilanteissa ihmiset ovat ja kuinka erilaisia tarpeita heillä on. Toisilla esimerkiksi oli hyvä itsetunto ja toisilla huonompi, mutta pukeutuminen osoittautui kaikille merkittäväksi asiaksi. On siis tärkeää huomata, että tulosten mukaan pukeutumisella oli merkitys jokaisen kuntoutujan minuudelle, vaikka pukeutumistyylit olivat erilaiset ja pukeutumiseen panostaminen oli erilaista.

Mielenterveys- ja päihdekuntoutujille, jotka alkavat jo toipua, on hyvä tarjota tukea oman minuuden löytämiseksi. Itseen tutustuminen vie aikaa, ja kuntoutujan tukeminen vaatii pitkäjänteistä rinnalla kulkemista. Toisaalta jo yhdenkin design-pajan järjestäminen voi saada paljon myönteistä aikaan. Oman persoonallisen tyylin ja itsensä ilmaisemisen löytämisen tukeminen voi innostaa kuntoutujaa ja auttaa häntä näkemään itsensä uudella tavalla. Kuten kuntoutuksessa pyritään katsomaan tulevaisuuteen, samoin pukeutumisen tukemisessa oman ihanneminän rakentaminen voi auttaa kuntoutujaa luomaan uutta tulevaisuuteen tähtäävää näkökulmaa.

LÄHTEET

Aalto, M. 2017. *Samanaikainen päihde- ja mielenterveyden häiriö* [verkojulkaisu]. [Julkaistu 3.10.2017]. Päihdelinkki.fi-internetsivut. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoisikut/mielenterveys/samanaikainen-paihde-ja-mielenterveyden-hairio>. [Viitattu 5.10.2021.]

Andresen, R. Oades, L. G. & Caputi, P. 2011. *Psychological Recovery: Beyond Mental Illness*. Chichester, West Sussex, UK: John Wiley & Sons, Ltd. 190 s. ISBN: 978-0-470-71143-9.

Eicher, J. B. Evenson, S. L. & Lutz, H. A. 2000. *The Visible Self: Global Perspectives on Dress, Culture, and Society*. 2. painos. New York: Fairchild Publications, Inc. 446 s. ISBN: 1-56367-068-2.

Entwistle, J. 2000. *The Fashioned Body: Fashion, Dress, and Modern Social Theory*. The USA: Blackwell Publishers Inc. 258 s. ISBN: 0-7456-2006-X.

Erikson, E. H. 1959. *Identity and the Life Cycle*. New York: International Universities Press, Inc. 171 s. Vol. I, No. 1.

Featherstone, M. 1991. *The Body in Consumer Culture*. Teoksessa: M. Featherstone, M. Hepworth & B. S. Turner. 1991. *The Body: Social Process and Cultural Theory*. London: Sage Publications Ltd. S. 170–196. ISBN: 0-8039-8412-X.

Goffman, E. 1963. *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. Lontoo: Penguin Books Ltd.

Hernesaho, R. 2010. *Roskiin heitetty prinsessamekko ja muita kertomuksia. Naiseuden kokeminen ja rakentuminen Mainiemen kuntoutumiskeskuksen Helmi-yhteisön päihdekuntoutujilla*. Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö. Hämeen ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma. Lahdensivu. 38 s. Saatavissa: https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/20838/roskiin_heitetty_prinssamekko.pdf?sequence=1&isAllowed=y. [Viitattu 13.11.2021.]

Holmberg, J. 2010. *Päihderiippuvuudesta elämänhallintaan*. 1. painos. Helsinki: Edita Publishing Oy. 182 s. ISBN: 978-951-37-5298-9.

Hynynen, S. & Kovalainen, S.-T. 2016. *Päihdemaailmasta äitiyteen: Äitiyden merkitys päihdeongelmasta toipumisessa sosiaalisen identiteetin teorian kautta tarkasteltuna*. Pro gradu -tutkielma. Itä-Suomen yliopisto, Yhteiskuntatieteiden laitos, sosiaalipsykologian koulutusohjelma.

Saatavissa: https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/17327/urn_nbn_fi_uef-20161262.pdf?sequence=-1&isAllowed=y. [Viitattu 13.11.2021.]

Hämeenaho, P. & Koskinen-Koivisto, E. (toim.) 2014. *Etnografian ulottuvuudet ja mahdollisuudet*. Ethnos-toimite 17. Helsinki: Ethnos ry. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/311102664_Etnografian_ulottuvuudet_ja_mahdollisuudet. [Viitattu 30.11.2020.]

Identiteetti, minäkuva ja itsetunto [verkkojulkaisu]. 2014. vernerinet: Verkkopalvelu kehitysvammaisuudesta. [Päivitetty 26.3.2014.] Saatavissa: <https://verneri.net/yleis/identiteetti-minakuva-ja-itsetunto>. [Viitattu 6.3.2021.]

Jansson, S.-M. 2013. *Taiteisiin perustuva interventiotutkimus*. Teoksessa: P. Rantala & S.-M. Jansson (toim.). 2013. *Taiteesta toiseen – Taidelähtöisten menetelmien vaikutuksia. Tutkimusraportteja ja selvityksiä 10*. Lapin yliopiston taiteiden tiedekunnan julkaisu ja B. Lapin yliopiston julkaisu. S. 150–158. Saatavissa: https://blogs.helsinki.fi/taika-hanke/files/2009/02/Taiteesta_toiseen.pdf [viitattu 30.11.2020].

Joseph, N. 1995. *Layers of Signs*. Teoksessa: M. E. Roach-Higgins, J. B. Eicher & K. K. Johnson. 1995. *Dress and Identity*. The USA: Fairchild Publications, Inc. S. 80–85. ISBN: 1-56367-057-7.

Kaiser, S. B. 1997. *The Social Psychology of Clothing: Symbolic Appearances in Context*. 2nd Edition Revised. New York: Fairchild Publications. 651 s. ISBN: 1-56367-107-7.

Kananen, J. 2017. *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisu -sarja, 234. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. 213 s. ISBN: 978-951-830-456-5.

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. *Hyvä itsetunto*. Helsinki: WSOY. 243 s. ISBN: 951-0-22837-0.

Kujala, V. 2005. *Haavoittunut naiseus ja päihdeongelman syveneminen*. Teoksessa: T. Hiltunen, V. Kujala & K.-P. Mattila. 2005. *Näkyvä piilo: Päihdeongelmaisen naisen matka haavoittuneesta lapsuudesta eheyteen*. Sininauhaliitto. Jyväskylä: Päivä Osakeyhtiö. S. 61–90. ISBN: 952-5096-55-6.

Kuusela, P. 2006. *Realismi ja sosiaalisen identiteetin episteeminen status*. Teoksessa: P. Rautio & M. Saastamoinen. 2006. *Minuus ja identiteetti*. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy - Juvenes Print. S. 36–56. ISBN: 951-44-6731-0.

Kvalitatiivisen datan käsittely [verkkojulkaisu]. Tietoarkiston internetsivut. Saatavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/aineistonhallinta/kvalitatiivisen-datan-kasittely/>. [Viitattu 11.10.2021.]

Laadullisesta sisällönanalyysistä [verkkojulkaisu]. Koppa. Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/kurssit/215677/harjoitusryhma/laadullisten-menetelmien-pienryhma/pienryhma-14-2-18.pdf>. [Viitattu 11.10.2021.]

Lappalainen, E. 2018. *Some-ajan ilmiö näkyy kauneusleikkauksissa - Ihmiset haluavat näyttää samalta kuin Snapchatin filttareissa* [verkkojulkaisu]. Talouselämä-internetsivut. [Julkaistu 10.8.2018 06:00.] Saatavissa: <https://www.talouselama.fi/uutiset/some-ajan-ilmiö-nakyy-kauneusleikkauksissa-ihmiset-haluavat-nayttaa-samalta-kuin-snapchatin-filttereissa/a21aa626-bda5-3951-924c-b5314d9348c0>

Leavy, P. 2017. *Research Design – Quantitative, Qualitative, Mixed Methods, Arts-Based, and Community-Based Participatory Research Approaches*. New York: The Guilford

Press. Saatavissa: https://books.google.fi/books?hl=fi&lr=&id=hxyDDgAAQ-BAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=patricia+leavy+2009+research+design&ots=T53-5Xq8b5&sig=SMfn4E-NpJNmAU7ck0fKvBXayKU&redir_esc=y#v=onepage&q=patricia%20leavy%202009%20research%20design&f=false. [Viitattu 30.11.2020.]

LeDoux, J. 2002. *Synaptinen itse: Miten aivot tekevät minusta minut*. Suom. K. Pietiläinen. Helsinki: Terra Cognita Oy. 449 s. ISBN: 952-5202-57-7.

Lehtovirta, M. & Peltola, L. 2012. *Ihminen mielessä: Psykologian perusteet lähihoitajalle*. Helsinki: Edita Publishing Oy. 352 s. ISBN: 978-951-37-6127-1.

Mattila, K.-P. 2005. *Päihdeongelmaisen naisen lapsuus ja nuoruus*. Teoksessa: T. Hiltunen, V. Kujala & K.-P. Mattila. 2005. *Näkyvä piilo: Päihdeongelmaisen naisen matka haavoittuneesta lapsuudesta eheyteen*. Sininauhaliitto. Jyväskylä: Päivä Osakeyhtiö. S. 11–35. ISBN: 952-5096-55-6.

Mead, G. H. 1934. *Mind, self and society: from the Standpoint of a Social Behaviorist*. London: University of Chicago Press Ltd. 272 s. Vol. 1. ISBN: 0-226-51667-9.

Mettovaara, J. 2016. *Eri litterointityyppien käyttötarkoitukset* [verkkojulkaisu]. Spoken Oy:n kotisivut. [Julkaistu 30.8.2016.] Saatavissa: <https://spoken.fi/eri-litterointityyppien-kayttotarkoitukset/> [Viitattu 11.10.2021.]

Mikä on kuntoutussuunnitelma? [verkkojulkaisu]. 2020. Terveyskylä-internetsivut. [Päivitetty 10.11.2021.] Saatavissa: <https://www.terveyskyla.fi/kuntoutumistalo/kuntoutujalle/oma-kuntoutuminen/kuntoutussuunnitelmani-opas-kuntoutujalle/mika-on-kuntoutussuunnitelma>. [Viitattu 13.11.2021.]

Monenlaista kuntoutusta [verkkojulkaisu]. Mielenterveystalo.fi-internetsivut. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-opaat/opaat/tietoa_kuntoutuksesta/Pages/monenlaista_kuntoutusta.aspx. [Viitattu 5.10.2021.]

Murto, K. 1997. *Yhteisöhoiton suuntauksia*. Jyväskylä: Jyväskylän koulutuskeskus Oy. 272 s. ISBN: 951-8945-08-X.

Norja, M. 2017. *Puku muutoksen agenttina – eli katsoja-kokija kävelyllä toisen kengissä*. Maisterin opinnäytetyö. Aalto-yliopisto, Pukusuunnittelun koulutusohjelma. 120 s. Saatavissa: https://aaltodoc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/31320/master_Norja_Mimosa_2017.pdf?sequence=1&isAllowed=y. [Viitattu 2.11.2021.]

Ojanen, M. 2012. *Minäteoriat* [verkkojulkaisu]. [Julkaistu 28.8.2012.] Saatavissa: <https://drive.google.com/file/d/0By5DWe7G8H1VRC1jcWZoN0wtaWM/view?resourcekey=0-fY2htiC6L-Y-maR0Zc4zSg>. [viitattu 23.10.2021.]

Oksanen, J. 2015. *Päihteet ja itsetunto* [verkkojulkaisu]. Diasarja. Saatavissa: http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/hyvinvointi-hakusessa/motivoiva-toimintatapa/paihteet_ja_itsetunto_joksanen. [Viitattu 23.11.2020.]

Paris, J. Ricardo, A. & Raymond, D. 2021. *Child Growth and Development*. College of the Canyons. Saatavissa: [https://socialsci.libretexts.org/Bookshelves/Early_Childhood_Education/Book%3A_Child_Growth_and_Development_\(Paris_Ricardo_Rymond_and_Johnson\)/15%3A_Adolescence_-_Social_Emotional_Development/15.02%3A_James_Marcia__Theory_of_Identity_Development](https://socialsci.libretexts.org/Bookshelves/Early_Childhood_Education/Book%3A_Child_Growth_and_Development_(Paris_Ricardo_Rymond_and_Johnson)/15%3A_Adolescence_-_Social_Emotional_Development/15.02%3A_James_Marcia__Theory_of_Identity_Development). [Viitattu 1.11.2021.]

Powell, T. (tuottaja). 24.9.2021. *Jailbirds New Orleans* [Tosi-tv-sarja]. K1 J1.

Rautio, P. 2006. *Historiallista johdattelua minä- ja identiteettitutkimukseen*. Teoksessa: P. Rautio & M. Saastamoinen. 2006. *Minuus ja identiteetti*. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy - Juvenes Print. S. 11–22. ISBN: 951-44-6731-0.

Ruisniemi, A. 2006. *Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa*. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto, Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos. Tampere: Acta Universitatis Tamperensis 1150. 283 s. ISBN: 951-44-6618-7.

Perälä, N.-K. 2014. *Toimintaterapiaa päihdekuntoutuksessa – Arjen hallintaa tukeva ryhmä*. Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö. Turun ammattikorkeakoulu, Toimintaterapian koulutusohjelma. 39 s. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/79673/Perala%20Niina-Kaisa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. [Viitattu 13.11.2021.]

Roach-Higgins, M. E. & Eicher, J. B. 1995. *Dress and Identity*. Teoksessa: M. E. Roach-Higgins, J. B. Eicher & K. K. Johnson. 1995. *Dress and Identity*. The USA: Fairchild Publications, Inc. S. 7–18. ISBN: 1-56367-057-7.

Roach-Higgins, M. E. Eicher, J. B. & Johnson, K. K. 1995. *Dress and Identity*. The USA: Fairchild Publications, Inc. ISBN: 1-56367-057-7.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkójulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. <<https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>>. [Viitattu 13.11.2021.]

Saastamoinen, M. 2006. *Minuus ja identiteetti tutkimuksen haasteina*. Teoksessa: P. Rautio & M. Saastamoinen. 2006. *Minuus ja identiteetti*. Tampere: Tampereen yliopistopaino Oy - Juvenes Print. S. 170–181. ISBN: 951-44-6731-0.

Simon, B. E. 1995. *Body Image and Plastic Surgery*. Teoksessa: M. E. Roach-Higgins, J. B. Eicher & K. K. Johnson. 1995. *Dress and Identity*. The USA: Fairchild Publications, Inc. S. 44–50. ISBN: 1-56367-057-7.

Stone, G. P. 1995. *Appearance and the Self*. Teoksessa: M. E. Roach-Higgins, J. B. Eicher & K. K. Johnson. 1995. *Dress and Identity*. The USA: Fairchild Publications, Inc. S. 44–50. ISBN: 1-56367-057-7.

Suosituksset (103) [verkkójulkaisu]. Duodecim, Käypä hoito. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/suosituksset>. [Viitattu 5.10.2021.]

Teemoittelu [verkkójulkaisu]. 2016. Koppa. [Päivitetty 21.4.2016, 21.35.] Saatavissa: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysi-menetelmat/teemoittelu>. [Viitattu 11.10.2021.]

Voimauttavan valokuvan menetelmä [verkkójulkaisu]. Voimauttavan valokuvan kotisivut. Saatavissa: <http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.htm>. [Viitattu 30.11.2020.]

Vuorinen, R. 1999. *Persoonallisuus & minuus*. Vantaa: WSOY. 333 s. ISBN: 951-0-16439-9.



Lapin yliopisto
Taiteiden tiedekunta
Tekstiili- ja vaate suunnittelun koulutusohjelma



Kutsu ryhmäkeskusteluun

Hei!

Teen Pro gradu -tutkielmaa *pukeutumisen merkityksestä päihde- ja mielenterveyskuntoutujan minäkuvalle*. Aiheeseen liittyen järjestän keskusteluhetken Jaspiksessa maanantaina 29.3.2021 klo 15.15, ja tarvitsen siihen muutamia vapaaehtoisia päihde- ja mielenterveyskuntoutujia (entisiä tai nykyisiä) kertomaan kokemuksistaan. Keskustelun avaamiseksi ja tueksi voit tuoda halutessasi valokuvia, jotka antavat viitettä pukeutumisestasi eri elämänvaiheissa. Kuvia ei julkaista keskustelun ulkopuolella. Pro gradu -tutkielmani on laadullinen tutkimus, jonka tarkoituksena on kerätä kokemukseräistä tietoa tutkimusaiheesta.

Äänitän keskustelun, jotta saan tarkasti koottua vastaukset kysymyksiini. Pidän kuitenkin huolen, että keskusteluun osallistuvien henkilöllisyys ei paljastu tutkielmassani, ja tuhoan äänityksen, kun olen saanut vastaukset poimittua. Esittelen tutkimustani seminaariryhmässä ja huomioin aineiston keruuta koskevissa keskusteluissa vaitiolo velvollisuuden. Tutkimuksen tuloksia käytetään ainoastaan tässä Pro gradu -tutkielmassani, joka tulee olemaan löydettävissä Lapin yliopiston sähköisessä julkaisuarkistossa Laudassa (<https://lauda.ulapland.fi/handle/10024/59344>).

Pyydän, että täytät oheisen **Tutkimuslupa- ja vaitiolo velvollisuuslomakkeen** ja toimitat sen minulle viimeistään ryhmäkeskustelun alussa. Samassa sitoudut noudattamaan vaitiolo velvollisuussääntöä, jotta jokaisella ryhmäkeskusteluun osallistuvalla voi olla turvallinen olo jakaa henkilökohtaisia asioitaan.

Ystävällisin terveisin,

Silvia Jurvansuu

Vaate suunnittelun maisteriopiskelija

silvia@jurvansuu.com

0407574177

Pro gradu -tutkielman ohjaaja: Professori Ana Nuutinen, ana.nuutinen@ulapland.fi



Lapin yliopisto
Taiteiden tiedekunta
Tekstiili- ja vaate suunnittelun koulutusohjelma



Tutkimuslupa ja vaitiolovelvollisuus

Tutkielman työnimi: *Pukeutumisen merkitys päihde- ja mielenterveyskuntoutujan minäkuvalle – Ihanneminän rakentamista pukeutumisen avulla*

Olen lukenut saamani kutsun ryhmäkeskusteluun osallistumisesta. Tiedostan, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja voin keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa ilmoittamalla siitä tutkijalle.

Kaikki tieto, josta minut voidaan tunnistaa, pysyy luottamuksellisena eikä sitä julkaista ryhmäkeskustelun ulkopuolella.

Jos minulla on tutkimukseen tai ryhmäkeskusteluun liittyvää kysyttävää, voin ottaa yhteyttä tutkijaan.

Haluan osallistua Silvia Jurvansuun Pro gradu -tutkielmaan. Samalla sitoudun olemaan vaiti muiden ryhmäkeskusteluun osallistuvien asioista.

Päiväys:

Allekirjoitus:

Nimen selvennys:

Puhelinnumero tai muu yhteystieto tarpeellisten yhteydenottojen varalta:
