

RUUMIINKUVAN KOKEMUS NUOREN
NAISEN ELÄMÄSSÄ 2000-LUVULLA
FENOMENOLOGINEN TAPAUSTUTKIMUS

Sanna Hyvärinen
Opinnäytetyö
Humanistinen ammattikorkeakoulu
Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön
koulutusohjelma (210 op)
11/2012

SISÄLTÖ

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1. Johdanto	5
2. Fenomenologia ja teemahaastattelu	7
2.1 Fenomenologia	7
2.2 Teemahaastattelu	9
2.3 Tapaustutkimus	10
3. Haastattelu ja analysoinninkulku	12
4. Itsetunto ja ruumiinkuva	16
5. Media	20
6. Henkilön profiili	22
7. Pohdintaa	25

LÄHTEET

VIITTEET

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Koulutusohjelman nimi

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Sanna Hyvärinen	Sivumäärä 31 ja 1 liitesivu
Työn nimi RUUMIINKUVAN KOKEMUS NUOREN NAISEN ELÄMÄSSÄ 2000-LUVULLA	
Ohjaava(t) opettaja(t) Jussi Muittari & Regina Pesonen	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja	
Tiivistelmä <p>Opinnäytetyöni tehtävänä on hahmottaa nuoren suomalaisen naisen ruumiinkuvaa sen merkittävyyden ja siihen vaikuttavien tekijöiden osalta. Ruumiinkuvan merkittävyyden ja ruumiinkuvaan vaikuttavien tekijöiden hahmottamisen tarkoituksena on, että sen myötä voitaisiin löytää kasvatuksellisia keinoja ruumiinkuvan vahvistamiseen ja tukemiseen. Ruumiinkuva näyttelee yhä korostuvaa osaa ulkonäkö- ja suorituskeskeisessä yhteiskunnassa.</p> <p>Opinnäytetyöni tieteellinen perusta löytyy fenomenologiasta. Fenomenologian perusajatukseen kuuluu kokemuksellisuus ihmisen olemisen perusmuotona. Ihminen ei synny kokemustensa kanssa, vaan ne muovautuvat kanssakäymisessä ympäristön kanssa. Koska ihminen on luonnoltaan yhteisöllinen, näitä kokemuksia tutkimalla on mahdollista löytää jotain yleispätevää koko yhteisön elämänpiiristä jossa tutkittava yksilö elää. Opinnäytetyöni toteutustapa on teemahaastattelu ja fenomenologinen analyysi.</p> <p>Haastattelulle tekemäni analyysin perusteella henkilö kokee voimakkaasti paitsi median, erityisesti sosiaalisen median painostavan/ohjaavan tiettytyyppiseen ruumiinkuvaan. Hän kokee itsetuntonsa ja ruumiinkuvansa olevan parantunut, vaikka ei koe sen vieläkään olevan niin hyvä kuin se voisi olla. Hänen itsetuntonsa ja ruumiinkuvansa ovat kokeneet trauman teini-iässä, josta jääneitä jälkiä hän parantele osittain yhä. Eniten hän kokee epävarmuutta ruumiinkuvastaan vaateostoksilla ja median, erityisesti sosiaalisen median äärellä. Epävarmuutta herättää suurimmaksi osaksi ruumiinrakenteen naisellisuus, mikä ei vastaa esimerkiksi kaikkien vaatevalmistajien näkemystä naisen vartalosta. Myös ilkeät kommentit kehon muodoista ovat yhä ajankohtaisia, vaikka teiniajat ovat jääneet jo aikaa taakse. Epävarmuus saa haastateltavan vertaamaan itseään muihin. Itsensä muihin vertaaminen ajaa laihdutussuunnitelmiin ja alakuloon.</p> <p>Analysointivaiheessa korostuvia teemoja olivat liikunta, sosiaalinen media sekä koulukiusaaminen. Pohdintaosassa käsittelen näiden suhdetta toisiinsa, kasvamiseen ja muuhun elämänpiiriin sekä esitän kehitys- ja kehittämismahdollisuuksia näihin liittyen.</p>	
Asiasanat ruumiinkuva, itsetunto, fenomenologia, itsetunto, nuoruus	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Name of the Degree Programme

ABSTRACT

Author Sanna Hyvärinen	Number of Pages 31
Title The experience of body image in a young womans life in late 2000	
Supervisor(s) Jussi Muittari & Regina Pesonen	
Subscriber and/or Mentor	
Abstract <p>The purpose of this thesis is to find meaning of body image and subjects affecting it. My object of study is a young woman living in Finland. To know the meaning of body image and subjects affecting it is important in order to bring up individuals self esteem and body image as strong and healthy as it can be. Strong body image has a growing role in appearance- and achievement oriented society.</p> <p>Thesis has a method base in fenomenology. The grounding rule in fenomenology is that humans life is build from experiences. Man is not born with those experiences, but they are grown and evolved with and by surrounding society. Human nature is communal, and therefore those experiences can tell as something from the world surrounding this individual. Thesis is executed with interview and fenomenology-based analysis.</p> <p>In the analysis based by the interview it shows that the person interviewed feels strongly the influence not only media, but especially social media pressuring in to a certain type of body type. She feels that her body image has improved from what it used to be, but thinks that it is still not as good as it could be. Her self esteem and body image went through a massive trauma in her years of growing, and that trauma was bullying. She is still in healing for those experiences. She is most insecure in dealing with social media and shopping new clothes. All the insecurity comes mostly from her feminine and curvy body-type, because it does not match with the body-type that clothing tailors expect her to have. All the mean comments from unfamiliar people do not help either. Insecurity makes her to compare her appearance to other people. The result is for her to feel blue and plan unnecessary weight loss.</p> <p>Exercise, social media and bullying where the most distinctive themes in the analysis of the interview. In my thesis I study these themes and their connections with each other, growing and bringing up a person. I also bring developing ideas to the table.</p>	
Keywords body image, self esteem, fenomenoly, youth	

1 JOHDANTO

Tasapainoiseksi naiseksi kasvaminen ei ole helppoa. Ulkonäköpaineet, niiden kanssa eläminen ja niihin sopeutuminen ovat olleet minun mielenkiinnonkohteenani jo pitkään, johtuen siitä yksinkertaisesta syystä, että minä olen nainen ja luonteeltani pohdiskeleva. Kasvatuksellisessa mielessä asia alkoi kiinnostaa minua oman tyttäreni synnyttyä. Uskon, että nimenomaan tyttölapsen äidille tällaiset asiat näyttäytyvät eri tavoin ja niihin kiinnittää eri tavalla huomiota, onhan jokaisen äidin hartaimpana toiveena saada nähdä lapsensa kasvavan tasapainoiseksi ja onnelliseksi aikuiseksi.

Uudessa valossa aihe näyttäytyi minulle opintoihin liittyvän työharjoittelun merkeissä, jossa työskentelin maahanmuuttajalasten kanssa. Jo hyvinkin nuoret tytöt vertailivat toistensa, julkisuuden henkilöiden ja omaa ulkonäköään. Tuossa tapauksessa vertailu oli pelkästään positiivista tai vähintään neutraalia tyyliin ” minä olen kuin Rihanna, koska minulla on samanvärinen iho.” Se jäi kuitenkin ajatuksiini pyörimään. Missä vaiheessa positiivinen ”keneltä julkkikselta sinä näytät”-leikki muuttuu negatiiviseksi ja painostavaksi ”minunkin pitäisi näyttää tuolta ollakseni tarpeeksi hyvä”- ajatteluksi. Miten siihen voisi puuttua, vai voiko siihen puuttua?

Työni alussa himoitsin siis vastauksia siihen, miten kasvatuksella voidaan vaikuttaa ihmisen ruumiinkuvaan, vai voidaanko ylipäätään. Hyvin pian huomasin, että ennen kuin voimme mennä niin pitkälle, meidän on ensin tiedettävä mikä on ruumiinkuva, mikä on sen merkitys ihmisen henkisessä hyvinvoinnissa, mitkä ovat sen uhkat ja mikä sitä vahvistaa.

Työssäni etsin vastauksia kysymyksiin mikä on ruumiinkuvan merkitys, onko sillä merkitystä. Mikä siihen vaikuttaa positiivisesti, mikä negatiivisesti. Näiden kysymysten kautta voidaan tulevaisuudessa lähestyä ajatusta kasvatuksen vaikutuksesta ruumiinkuvan kehitykseen.

Tutkimukseni nojaa vahvasti fenomenologiseen tutkimusperinteeseen: Jotain yksittäistä tutkittaessa pyritään löytämään jotain yleisesti pätevää.

Yhdeksi haasteeksi opinnäytetyöni aiheessa osoittautui ruumiinkuvan käsite. Vaikka sitä käytetään paljon puhekielessä ja mediassa, sen tieteellinen määrittely on kovin vapaa. Omassa työssäni olen kirjallisuuden ja haastattelun perusteella päättänyt määrittelemään ruumiinkuvan osaksi ihmisen itsetuntoa, yhdeksi sen ilmenemismuotoja. Huonon itsetunnon omaava ihminen pyrkii helposti näkemään myös kehonsa puutteellisena ja vajavaisena. Toisaalta ruumiinkuvan voi nähdä myös itsetunnon rakennuspalikkana siten, että kokemus omasta ruumiista osaltaan joko vahvistaa tai heikentää ihmisen itsetuntoa.

Tutkimuksessani erittäin kiinnostaviksi teemoiksi nousivat liikunnan sekä sosiaalisen median voimakas vaikutus ruumiinkuvaan. Haastateltavani mainitsi erityisesti liikunnan ruumiinkuvaa parantavana tekijänä, ja mielenkiintoista onkin, miten liikunta tuntuisi parantavan ruumiinkuvaa ilman että ulkoiset muutokset olisivat erityisen merkittäviä. Sosiaalisen median hän taas mainitsi useaan otteeseen keskusteltaessa ruumiinkuvaa stressaavista tekijöistä.

2 FENOMENOLOGIA JA TEEMAHAASTATTELU

2.1 Fenomenologia

Sananmukaisesti fenomenologia tarkoittaa ilmenevän jäsentämistä. Fenomenologiaksi kutsuttu filosofinen menetelmä on pitkin 1900-lukua ymmärretty monin eri tavoin, eikä sen käytöstä ole pystytty muodostamaan kovin yhteneväistä kokonaisuutta. (Backman, Himanka.)

Kokemuksellisuus on ihmisen maailmasuhteen perusmuoto. Ihmisen oleminen tässä maailmassa siis rakentuu kokemuksista; aistikokemuksista, tunnekokemuksista, muistoista. Yhtenä oletuksena fenomenologiassa on, että ihmisen suhde maailmaan on intentionaalinen. Tässä yhteydessä intentionaalisuudella tarkoitetaan sitä, että kaikki merkitsee meille jotain. Tällöin meistä kukaan ei koskaan voi kuvata todellisuutta täysin objektiivisesti, vaan jokaisessa havainnossa kohde näyttäytyy havaittajan omien pyrkimysten, kiinnostusten ja uskomusten valossa. Saatamme esimerkiksi kokea jonkin eleen loukkaavana siksi, että oletamme kyseisen ihmisen olevan halukas loukkaamaan meitä. (Laine, 27.)

Fenomenologiassa tutkitaan näitä kokemuksia, jotka syntyvät vuorovaikutuksessa ympäröivän todellisuuden kanssa. Tällä tarkoitetaan esimerkiksi tunnetiloja joita tietyt hajut tai äänet, toisin sanoen ympäristön ärsykkeet, meille synnyttävät. (Emt, 27.)

Ruumiinkuvan tutkimiseen fenomenologia sopii siksi hyvin, että myös ruumiinkuva käsitteenä on kokemus, tai joukko kokemuksia. Ruumiinkuvaa ei oikeastaan voida tutkia muutoin kuin kokemuksen kautta, ja kokemuksena se on jokaisella henkilökohtainen.

Fenomenologiseen merkitysteoriaan sisältyy olennaisena ajatus, että yksilönä ihminen on perimmäisesti yhteisöllinen. Merkitykset, joiden valossa ympäristö ja elämä meille näyttäytyvät, eivät ole meissä synnynnäisinä, vaan ne muotoutuvat sen mukaan millaiseen ympäristöön me kasvamme ja miten meidät kasvatetaan. Tämä tarkoittaa siis sitä, että esimerkiksi erilaisissa kulttuureissa elävillä ihmisillä on

erilainen tapa tulkita asioita, sillä heidän todellisuutensa on rakennettu erilaisille merkityksille. Esimerkiksi erilaiset arvot ja maailmankuvat muodostuvat näistä merkityksistä. Myös yksilön ruumiinkuva kehittyä ja muotoutuu yhteydessä ympäröivään maailmaan. (Emt, 28.)

Yhteisön jäsenenä meillä on yhteisiä piirteitä, yhteisiä merkityksiä. Tutkittavat ihmiset, kuten tutkija itsekkin, ovat osa jonkin yhteisön merkitysten perinnettä. Tämän vuoksi jokaisen yksilön kokemusten tutkimus paljastaa myös jotain yleistä ympäröivästä maailmasta. Samalla kun käyn läpi yksilön tuntemuksia ja ajatuksia, pyrin siis löytämään siitä rakenteita, jotka mahdollisesti kertovat jotain myös ympäröivästä maailmasta. (Emt, 28.)

Toisaalta jokainen yksilö on erilainen, kukaan meistä ei ajattele jonkin säännön tai tyypillisyyden mukaisesti. Minkään tutkimuksen intressinä tuskin on tutkia ketä tahansa yksilöä. Fenomenologinen tutkimus onkin tavallaan yksittäiseen suuntautuva paikallistutkimusta; Ei ole tarkoituskaan löytää universaaleja yleistyksiä, vaan enemmän pyrkiä ymmärtämään jonkin tutkittavan alueen ihmisten merkitysmaailmaa. Tässä tutkimuksessa olennaisinta onkin löytää merkityssuhteita juuri suomalaisen nuoren naisen sielunelämästä suhteessa ympäristöönsä ja sen ärsykkeisiin. Tämä tutkimus ei siis ole yleistettävissä esimerkiksi afrikkalaisiin tai aasialaisiin nuoriin naisiin. (Laine, 28-29.)

Vaikka fenomenologisen tutkimuksen päämääränä onkin löytää jotain yleisluontoista yksilön kokemuksista, se ei saa olla itsetarkoitus, eikä kaikkea löydettyä tietoa voi, eikä ole tarkoituksenmukaistakaan yleistää. On ymmärrettävä, että jotkin kokemukselliset ilmiöt ovat todellakin vain yksilön henkilökohtaisia kokemuksia. Tässä tarvitaan erityisesti tutkijan omaa tulkinnallista älyä. Siinä ikään kuin poimitaan pois epäolennainen niin, että lopulta jäljelle jää vain olennainen. Työssäni törmäsin tähän muun muassa henkilökohtaista tyyliä käsiteltäessä: Haastateltavani koki oman henkilökohtaisen pukeutumistyylinsä hyvin vahvistavana ja voimakkaana tekijänä kehonsa hyväksymisessä. (Emt, 27.)

Mietin tätä analysointivaiheessa ja tulin siihen tulokseen että tämä on hänen henkilökohtainen kokemuksensa, ja tuskin on yleistä että pukeutumistyyli vaikuttaisi

yksilöön mitenkään erityisen voimakkaasti. Vastaavasti taas puhuttaessa koulukiusaamisesta ruumiinkuvaa heikentävänä tekijänä ja kehuja vahvistavana tekijänä tulinkin siihen tulokseen että ne ovat jo niin selkeitä seikkoja, ettei niihin ole tarpeen tässä tutkimuksessa enempää perehtyä. Ja erityisesti kehujen kohdalla on tärkeää huomioida se seikka, että niissä merkitsee aina paitsi se mitä sanotaan, myös se kuka sanoo. Esimerkiksi äidin kehut eivät välttämättä lämmitä nuoren mieltä yhtään niin paljon kuin kavereiden kehut.

Vaikka ihminen ei voikaan koskaan ymmärtää tutkimaansa ilmiötä täysin, pohjautuu reduktion kautta tapahtuva fenomenologinen ymmärtäminen silti tiukasti todellisuuteen, sillä tutkimuskohteen materiaalina toimii nimenomaan ihmisen kokemus aiheesta. (Emt, 27.)

Fenomenologisen tutkimuksen tieteelliseen arvoon ei vaikuta haastateltavien määrä. Päätinkin hylätä aluksi suunnittelemani useamman haastattelun tekemisen. Toisaalta se olisi lisännyt materiaalin määrää tutkimuksessa, mutta toisaalta kokemuksia tutkittaessa, kokemusten määrä ei mitenkään vähennä yksittäisen kokemuksen merkitystä. Myöskään fenomenologin ymmärrystä se ei kasvata. Minulla olisi ollut vain useita kokemuksia enemmän tutkittavana. (*Lehtomaa, 2005, 167.*)

2.2 Teemahaastattelu

Käytän opinnäytetyössäni teemahaastattelua. Vaikka fenomenologian valossa se katsotaankin hieman kyseenalaiseksi materiaalin hankkimiskeinoksi sen ohjaavan luonteen vuoksi, en yksinkertaisesti kyennyt täysin sulkemaan pois teemoittelua haastattelussa, sillä mielestäni se oli ainoa keino saada tietoa minua nimenomaisesti kiinnostavasta aiheesta eli ruumiinkuvasta ja miten se on tapauksen elämässä rakentunut. Pyrin kuitenkin asettelemaan kysymykset mahdollisimman avoimiksi niin, että myös niihin vastaaminen voisi olla haastateltavalle mahdollisimman vapaata.

Teemahaastattelu on Suomessa suosituin haastattelutapa, jolla laadullista aineistoa on kerätty. Kyseessä on eräänlainen keskustelu, joka tapahtuu tutkijan aloitteesta ja tutkijan ehdoilla; Tutkija pyrkii vuorovaikutustilanteessa saamaan selville haastateltavilta häntä kiinnostavat asiat, tai ainakin ne, jotka kuuluvat tutkimuksen aihepiiriin. (Eskola & Vastamäki 2001, 24.)

Jotta fenomenologisen tutkimusotteen käyttäminen olisi paitsi mielekästä myös tarkoituksenmukaista, on tutkimusaineiston hankinta tehtävä niin, että tutkija ohjaa esiin tulevia kokemuksia mahdollisimman vähän. Omalla kohdallani tämä tarkoitti sitä, että en esimerkiksi ottanut edes puheeksi tiettyjä haastattelurunkoon merkattuja asioita. Haastattelun edetessä minulle tuli vahvana tunne, että haastateltava tahtoo nimenomaan keskittyä koulun jälkeisen elämän ja kokemusten kuvaamiseen ja nykyhetkeen, joten kunnioitin sitä. (Lehtomaa, 2005, 167.)

Fenomenologisessa tutkimuksessa haastateltaviksi valitaan ihmisiä, joilla on eläviä ja omakohtaisia kokemuksia tutkijaa kiinnostavasta ilmiöstä. (Lehtomaa, 2005, 167.)

Tämän vuoksi halusin haastatella nuorta aikuista, koska heidän nuoruutensa on tapahtunut hyvin pitkälle tässä samassa ympäristössä missä yhä elämme, mutta heillä on jo kykyä arvioida nuoruuttaan ja kehitystään objektiivisesti.

2.3 Tapaustutkimus

Tapaustutkimus voidaan määritellä empiiriseksi tutkimukseksi, jossa kohde on useimmiten tapahtumakulku tai ilmiö. Näin ollen siinä tarkastellaan yleensä pientä joukkoa tapauksia, usein yhtä tiettyä tapausta. Se on perusteellinen ja tarkkapiirteinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Kaiken alla piilee ajatus siitä, mitä voimme oppia tapauksesta. Tarkoitus on lisätä ymmärrystä tapauksesta sekä niistä olosuhteista, joiden johdosta tapauksesta tuli sellainen kuin tuli. (Laine, Bamberg & Jokinen, 9-10.)

Tapaustutkija etsii toisaalta sitä, mikä on tapauksessa toisaalta yhteistä ja toisaalta uniikkia. Ongelma piilee tapauksen yleistettävyydessä. Yleisesti ottaen tapaus ei ole yleistettävissä. Toisaalta tutkija saattaa löytää yksilöitä yhdistävän, yllättävänkin,

piirteen. Tämä yleistettävyys ei silti saa olla itsetarkoitus. Yleistämistä oleellisempänä on nähtävä tapauksen ymmärtäminen. (Metsämuuronen, 16-19.)

Tapaustutkimus voidaan ymmärtää keskeiseksi kvalitatiivisen metodologian tiedonhankinnan strategiaksi, sillä lähes kaikki strategiat käyttävät lähestymistapanaan tapaustutkimusta. Erot erilaisissa tiedonhankinnan strategioissa löytyvät pääosin tiedonhankinnan tavoista ja tutkimuksen kohteista. (Metsämuuronen, 16-19.)

Tapaustutkimuksessa on syytä erottaa toisistaan tapaus ja tutkimuksen kohde. Tämän tutkimuksen tapauksena toimii nuori nainen ja hänen kokemuksensa kehonkuvastaan. Tämän tutkimuksen kohde sen sijaan on kehonkuvan merkitys ja siihen vaikuttavat tekijät. Tapaus on se mitä tutkimme, kohde on se mistä toivomme saavamme tätä kautta lisätietoa. Tämän tutkimuksen kohdalla on hyvä myös tiedostaa, että sosiaalisesta maailmasta ei ole mahdollista löytää objektiivista totuutta. Sosiaalisessa maailmassa kaikki on aina jonkun yksilön kokemusta, näkemystä, käsitystä tai ymmärrystä. (Laine, Bamberg & Jokinen, 11, 23.)

Tapaustutkimuksessa voidaan käyttää laadullista ja määrällistä aineistoa, olennaista on ainoastaan se, että tapaustutkimuksenkohteena on yksi tapaus tai pieni joukko tapauksia, kun taas tilastollisessa tutkimuksessa yksiköitä on paljon. (Emt., 11.)

3 HAASTATTELU JA ANALYSOINNIN KULKU

Opinnäytetyöni aiheen ja luonteen löydettyäni aloitin työn tekemisen perehtymällä fenomenologiaan ja haastattelun tekemiseen kirjallisuuden pohjalta. Samalla perehdyin myös aihetta käsittelevään kirjallisuuteen, sillä koin että näin saisin myös haastatteluun enemmän sisältöä.

Haastateltavakseni valitsin nuoren naisen, jonka tiesin olevan kiinnostunut ulkonäköön liittyvistä asioista ja siihen liittyvistä ilmiöistä. Päädyin nuoreen aikuiseen, sillä mielestäni tässä tutkimuksessa on tärkeää, että henkilö on elänyt nuoruutensa jokseenkin vallitsevassa media- ja kulttuuriympäristössä. Toisaalta en halunnut haastatella nuoria, sillä epäilen että heiltä ei ehkä löytyisi työn vaatimaa reflektiivisyyttä ja kykyä jäsentää omia tunteitaan ja niihin vaikuttavia tekijöitä, kuten aikuisella ihmisellä on.

Haastattelua varten rakensin hyvin vapaamuotoisen aiheeseen liittyvän rungon, mutta en suunnitellut kysymyksiä sen enempää etukäteen (liite 1). Valmiit kysymykset olisivat rajanneet haastattelun kulkua ihan liikaa, mutta toisaalta koin että jonkinlainen hahmotelma auttoi itseäni haastattelun eteenpäin kuljettamisessa ja aiheessa pysymisessä. Haastattelu toteutettiin internetin välityksellä. Jos tilanne olisi antanut periksi, olisin mieluummin toteuttanut haastattelun kasvokkain. Toisaalta internetissä oli se etu, että ns. kasvottomana ihmisen on ehkä helpompi puhua hankalammista aiheista totuuden mukaisesti. Koen että ulkonäkö ja omat ajatukset siitä voivat olla ihmisille hyvin hankalia ja intiimeiksi koettuja aiheita.

Haastatteluvaiheen jälkeen koitti analyysin aika. Analyysin toteutin pääsääntöisesti Merja Lehtomaan teoksessa Kokemuksen tutkimus esittämän menetelmän mukaisesti.

Ensimmäiseksi muodostin haastattelun sisällöstä yksityiskohtaisen merkitysverkoston. Sen jälkeen muodostin merkitysverkostosta keskeiset sisältöalueet. Pyörittelin siis ajatuksia ja kokemuksia legopalikan tavoin, missä kohdassa käsitellään mitäkin, millaista tarinaa mikäkin kokemus kertoo.

Haastattelumateriaaliin perehtyminen oli myös tärkeä osa prosessia. Aluksi tuntui, että ”tässäkö tämä todella on, tästäkö minun pitäisi saada jotain irti”, mutta kun saatoin päästä irti mielikuvistani ja keskittyä todelliseen tilanteeseen, pystyin löytämään haastattelusta todella paljon koukuja joihin tarttua ja joita jäin pohtimaan. Materiaalia oli lopulta siis aivan riittävästi. Haastattelumateriaaliin perehtyminen myös avaa myös tutkijan omaa ihmiskäsitystä, mikä on avuksi ennakkokäsitysten sulkeistamisessa. (Lehtomaa, 2005, 177.)

Itse asiassa myös mielikuvistaan irtipäästäminen on olennainen osa fenomenologista analysointimenetelmää, jota kutsutaan fenomenologiseksi reduktioksi. Se on menetelmä, jonka avulla epäolennaisuudet pyritään siirtämään syrjään ja keskittämään huomio olennaisuuksiin. Sen ensimmäistä vaihetta, luonnollisen asenteen reflektiota ja mielessä tapahtuvaa syrjään siirtämistä kutsutaan sulkeistamiseksi. Käytännössä sulkeistaminen edellyttää tutkijalta sitä, että hän tekee ennen aineistonhankintaan tarttumista itsensä tietoisesti tutkimaansa ilmiöön liittyvästä spontaanista kokemustavastaan ja sen jälkeen etsii tapoja panna ne tietoisesti syrjään. (Lehtomaa, 2005, 165.)

Omalla kohdalla sulkeistamisessa auttoi aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen ja tutkimuksiin tutustuminen ja perehtyminen. Näin saatoin peilata omia ajatuksiani siihen, mitä aiheesta on kirjoitettu. Sekä vanhojen aiheesta tehtyjen tutkimusten että aihetta sivuavien tekstien lukeminen auttoi minua näkemään omat ennakkoluuloni. Yllättäen minun oli huomattava, että myös omat ennakkoluuloni aihetta koskien olivat vahvasti länsimaisen median värittämät, eivät suinkaan millään tasolla ”itsenäiset” tai yleisestä mielipiteestä poikkeavat. Lukeminen ja tiedon lisääntyminen aihetta koskien auttoi minua näkemään aiheen hieman realistisemmin. Mikäli olisin jättänyt tämän vaiheen väliin, olisi esimerkiksi haastattelun kysymykset mahdollisesti voineet olla niin riemukkaasti oman näkökulmani värittämiä, että todellinen tieto olisi voinut jäädä saamatta kokonaan, ja sen sijaan työni olisi todellisuudessa mukailnut lähinnä omaa näkemystäni aiheesta.

Kokonaisnäkemysten saamiseksi keskeisten sisältöalueiden kautta jatketaan tulkintaan ja ymmärtämiseen. Tulokset tulee suhteuttaa olemassa olevaan ymmärrykseen, eli siihen, mitä aiheesta jo tiedetään. Tulkinnassa on paikkansa sekä

kuvaamisella että tulkitsemisellä. Tärkeää on myös nähdä sekä yksityiskohdat että kokonaisuus. Materiaalin työstämisen aikana on pyrittävä pitäytymään tulkitsemiselta, sillä tulkinnan aika on vasta lopussa, kun materiaali on ns. osiin pilkottuna ja jäseneltynä. Vasta silloin tiedon hiukkasista voi ryhtyä muodostamaan kokonaisuuksia. Tärkeää on myös muistaa, että työ perustuu täydellisesti todellisuuteen, siis tutkittavaan tilanteeseen ihmisen kokemana. (Lehtomaa 2005, 190.)

Omassa tutkimuksessani muun muassa sosiaalinen media tuli täysin ”puun takaa”. En ollut siis etukäteen osannut ajatella asiaa lainkaan, ja vastavasta haastattelun analysointivaiheessa huomasin miten voimallisesti se materiaalista nousi esiin. En myöskään osannut juuri ajatella ruumiinkuvaa muuten kuin koon puolesta, joten rintavuuden vaikutukset tulivat yllätyksenä. Isorintaisuus ei ole sama asia kuin pienirintaisuus. Pienet rinnat ovat ehkä enemmän henkilökohtainen huoli, kun taas isot rinnat ovat jotain mistä herkästi kommentoidaan. Isot rinnat aiheuttavat usein myös harmillisia miellelyhtymiä: Isorintainen nainen nähdään helposti halpana hutsuna, ja valitettavan monet kokevat vielä oikeudekseen sanoa sen ääneen.

Se taas, että haastateltava kokee että ”ei kroppa ole mikään onnenlähde kuitenkaan” kertoo siitä että hänellä on kaikista epävarmuuksistaan huolimatta kuitenkin kohtuullisen terve suhtautuminen ulkonäöllisiin seikkoihin.

Ennen haastattelua minulla oli ajatuksena keskustella paljon enemmän mm. lapsuudesta ja nuoruuden ruumiinkuvasta. Haastattelun aikana tuli kuitenkin ilmi, että koulukiusaaminen oli niin laaja ja raju trauma haastateltavan ruumiinkuvalle, että se vaikutti oikeastaan kaikkeen. Tämän johdosta keskustelua lapsuudesta ja nuoruudesta ei oikeastaan ollut mielekästä edes juuri jatkaa, sillä en ollut tekemässä tutkimusta koulukiusaamisen vaikutuksista. Näin ollen keskustelunaiheeksi valikoitui enemmänkin nykytilanne ja peruskoulun jälkeiset ajat. Haastateltava mainitsi ruumiinkuvaa vahvistaviksi tekijöiksi myös positiiviset kommentit; mielestäni tämä on kuitenkin selviö samalla tavalla kuin koulukiusaamisen musertavuus. Samalla tavalla kuin koulukiusaaminen voi särkeä ruumiinkuvan, yhtä varmasti kehuminen voi sitä vahvistaa. Se ei kuitenkaan ole asia, johon tahdoin keskittyä.

Myös liikunta ja sen vaikutukset kroppaan nousivat yllättävän voimakkaasti esille haastattelussa. Haastateltava kokee liikunnan vaikuttaneen hänen ulkonäköönsä. Hän myös löysi lohtua hyvästä fyysisestä kunnosta. Ilmeisesti ajatusmalli meni kutakuinkin näin: ” Kroppani ei ehkä ole kaikkein hoikin ja linjakkain, mutta ainakin sillä juostaan 15 km. ”

Sosiaalinen media ja vaatteiden mitoitukset ovat myös aiheita, jotka vaikuttavat itsettyytyväisyyteen negatiivisesti, lähinnä siltä osin, että vaateliikkeiden vaatteita ei useinkaan ole suunniteltu povekkaille naisille. Tässä kohden on tulkittavissa, että kyse ei ole yhdestä tai kahdesta paidasta, vaan paljon enemmän. Ja kun riittävän usein törmää vaatteisiin jotka eivät sovi päälle tulee todennäköisesti väistämättä mieleen, että onko vika vaatteessa vai vartalossa. Vaatteiden mitoitukset on kuitenkin tulkittava sellaiseksi jutuksi, josta kaikki joutuvat vuorollaan kärsimään, eikä siihen juurikaan voi vaikuttaa. Jos vaatteiden mitoitusta muokattaisiin povekkaille sopivammaksi, se loukkaisi pienirintaisia jne.

5 ITSETUNTO JA RUUMIINKUVA

Itsetunto on käsitteenä valtavan laaja, sisältäen myös ajatuksen oman ruumiinsa ja olemuksensa hyväksymisestä. Sitä voidaan luonnehtia esimerkiksi ihmisen kyvyksi luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään havaitsemistaan heikkouksista huolimatta. Käsitteenä se ulottuu jopa kyvyksi nähdä koko oma elämä tärkeänä ja ainutlaatuisena. (Kelttikangas-Järvinen 2003, 16.)

Minäkuva eli minäkäsitys on se käsitys, mikä ihmisellä on itsestään, millaisena hän pitää itseään ja minkälaisin määrein hän itseään, tavoitteitaan ja arvomaailmaansa kuvaa. Ihmisen itsetunto on hyvä silloin, kun hänen minäkäsityksessään ovat voitolla positiiviset ominaisuudet ja huono silloin, kun negatiiviset ominaisuudet peittoavat hyvät. Hyvän itsetunnon omaavan ihmisen minäkuva on kuitenkin ”totuudenmukainen” siinä mielessä, että hän tiedostaa positiivisten ominaisuuksiensa lisäksi myös heikkoutensa. Heikkouksien ja puutteiden myöntäminen ei romuta hänen itseluottamustaan eikä tuota hänelle ahdistusta, joka vaatisi jonkinlaisia toimenpiteitä. Heikkouksien myöntäminen tässä yhteydessä ei kuitenkaan tarkoita sitä, ettäkö niitä olisi tarve hyväksyä. Hyvä itsetunto tarkoittaa ennemminkin rehellisyyttä huonojenkin puolien suhteen, sisältäen kuitenkin sen ajatuksen niistä eroon pyrkimisestä. (Emt,16- 17.)

Itsetunto on osa persoonallisuutta ja temperamenttia. Se ei kuitenkaan ole mikään syntymässä saatu valmis paketti, vaan se muotoutuu elämän edetessä. Kaikki lasten ja nuorten kanssa tekemisissä olevat ihmiset vaikuttavat siihen. Koska sitä voi rakentaa ja vahvistaa itsekkin, on tätä rakennustehtävää syytä jokaisen kasvattajan tukea. (Cacciatore, Kortenniemi-Poikela, Huovinen 2008, 61.)

Itsetunnon vahvistaminen ja vaaliminen on erityisen tärkeää siksi, että toimiva itsetunto edistää kasvua tasapainoiseksi ihmiseksi. Lapsen kasvaessa hänen minäkuvansa kehittyy ja muovautuu. Erilaisilla temperamenteilla on tässä erilaiset haasteet, mutta oikein tuettuna jokaisesta voi kasvaa itseään arvostava, itsensä kanssa pärjäävä ja tyytyväinen ihminen. Itsetunto on perusrunko, joka kannattelee elämän tuulissa ja tuiskuissa. (Cacciatore, Kortenniemi-Poikela, Huovinen 2008, 61.)

Itsensä arvostaminen on myös hyvä suoja. Itseään arvostava lapsi, nuori tai aikuinenkaan ei anna kohdella itseään miten sattuu eikä suostu itseään haavoittavaan tai vaurioittavaan toimintaan vain hyväksyntää ja arvostusta saadakseen. Hän arvostaa itseään eikä sen takia myöskään tietoisesti halua vahingoittaa itseään. (Emt, 61.)

Itsetunto on käsitteenä haastava. Haastavaksi sen tekee sen ”näkymättömyys”. Se on sisäinen ominaisuus, joka ei anna itsestään ulkoisia, selviä merkkejä. Tavallaan se on pelkkä ajatus, toimintamalli ihmisen pään sisällä. Ja koska se on pelkkä ajatus, se on myös jatkuvassa muutoksessa. Tämä ei silti poista sen painoarvoa, sen vaikutusta ihmisen kaikkeen toimintaan, päätöksiin, elämään. Käytös ja olemus, ulkoasu ja siisteys, kaikki ulkoiset seikat jotka ihmisestä kertovat, voivat kertoa myös hänen itsetunnostaan. Viestit vain eivät puhu selkeää kieltä: Ulkoisesti hyvin siisti ihminen voi tuntea olonsa niin epävarmaksi että kompensoi sitä yltiöpäisellä ulkonäkönsä puunaamisella. Koska itsetunto ei ilmenny suoraan eleissä, ilmeissä tai ulkonäössä, voi sitä myös oppia näyttelemään vaikka sitä ei olisikaan. (Cacciatore, Kortenniemi-Poikela, Huovinen 2008, 12.)

Itsetunnon ja itsenäisyyden välillä on yhteys. Hyvän itsetunnon omaava ihminen asettaa itselleen omat päämääränsä riippumatta siitä millaisia odotuksia ympäristö hänelle asettaa tai toivoisi hänen itselleen asettavan, ja pitää näistä kiinni. Ihminen ei myöskään koko ajan pohdi, mitä muut hänestä ajattelevat, ei ole jatkuvasti huolestunut muiden hyväksynnästä eikä pyri jatkuvasti ajattelemaan ja toiminaan yleisen mielipiteen mukaisesti. (*Kelttikangas-Järvinen 2003, 20.*)

Myös kyky arvostaa muita ihmisiä kuuluu osana hyvään itsetuntoon. Vahvan itsetunnon omaava ihminen näkee toisen ihmisen osaamisen, antaa tälle tunnustusta ja arvoa elämän mielipiteille. Hän kykenee myös ihaillemaan toisia ihmisiä ja asettamaan itselleen auktoriteetteja ilman että olisi niistä riippuvainen tai kokisi niiden uhkaavan itseään. Hän ymmärtää oman arvonsa ja tiedostaa osaamisensa, mutta ei oleta olevansa ainoa joka osaa tai ainoa jota tulee arvostaa. (*Kelttikangas-Järvinen 2003, 18.*)

Ihmisen itsetunnosta voidaan erottaa kaksi toisistaan eroavaa tasoa: Julkinen ja yksityinen itsetunto. Yksityinen on se, mitä ihminen itse itsestään ajattelee ja miten hyvänä hän itseään pitää. Tämä on itse asiassa ihmisen varsinainen, todellinen itsetunto. Julkinen itsetunto taas on se, miten ihminen itsensä muille esittelee käytöksellään, olemuksellaan ja usein myös psykologisissa testeissä. Se on kuva, jonka hän haluaa maailmalle itsetunnostaan ja itsevarmuudestaan välittää. Ne eivät ole koskaan täysin sama asia, yksikään ihminen ei kerro itsestään julki aivan kaikkea mitä ajattelee. Tasapainoisella ihmisellä julkisen ja yksityisen itsetunnon välillä ei kuitenkaan ole kovin suurta eroa, sillä hänellä ei ole tarvetta ylläpitää itsevarmuudestaan totaalisesti todellisuudesta poikkeavaa kuvaa. (Kelttikangas-Järvinen 2003, 24-25.)

5.1 Ruumiinkuva

Vaikka jokaisella ihmisellä onkin jonkinlainen hänelle tyyppillinen ”yleinen itsetunto”, miten hän yleisesti ottaen luottaa itseensä ja ottaa vastaan elämän koettelemukset ja mahdollisuudet, ei itsetuntoa voi silti kuvata yksittäiseksi olemukseksi. Se on kokonaisuus, joka koostuu useista elämänalueista ja ihmisen niillä tuntemasta itseluottamuksesta. Yksi näistä itsetunnon rakennuspalikoista on ruumiinkuva. (Emt. 24-25.)

Ruumiinkuvaksi nimitetään sitä subjektiivista kuvaa, mikä ihmisellä on omasta kehostaan. Se koostuu ihmisen omista havainnoista itsestään sekä ympäristön suhtautumisen tunnistamisesta ja viestien lukemisesta. Terveen ruumiinkuvan omaava ihminen tiedostaa ja hyväksyy sekä ruumiinsa edut että sen puutteet. Ruumiin ulkoiset tai funktionaaliset ominaisuudet eivät tällöin aiheuta yksilölle ylenpalttista huolta tai ahdistusta, vaan hän kokee olevansa tasapainossa ruumiissaan ja sen haltija. Hän tiedostaa ruumiinsa kyvyt ja puutteet. (Suomen Parkinson-Liitto ry, 1995.)

Usein ruumiinkuva liitetään lähinnä ruumiin ulkomuotoon ja sen hyväksymiseen, mutta siihen sisältyy myös ajatus ruumiin toimintakyvystä ja toiminnallisuudesta. Erityisesti tilanteissa, joissa ruumiin toimintakykyä koetellaan tai ihminen kohtaa

esimerkiksi pysyviä terveydellisiä häiriöitä kuten halvaantuminen tai vammautuminen, on myös ruumiinkuva koetuksella. (Emt.)

Sisäinen ruumiinkuva on paljon enemmän kuin pelkkä näkyvä ruumis. Siihen liittyvät fyysisten edellytysten lisäksi myös erilaiset ympäristön arvot ja normit, näistä keskeisimpinä sukupuoleen ja ikään liittyvät käsitykset. Myös sisäiset tuntemukset, mielikuvat ja tapa jäsentää ulkoista maailmaa ovat osa ruumiinkuvaamme. Vuorovaikutus oman ruumiin ja siinä tapahtuvien prosessien ja ympäröivän maailman välillä muovaa osaltaan ruumiinkuvaa. Ihmisen käsitys omasta ruumiistaan muovautuu koko hänen elämänsä ajan, ja ruumiinkuvan kehittyminen alkaa jo kohdussa. (Emt.)

Vaikka minun työssäni keskitytään lähinnä nuoren ruumiinkuvaan, ja vaikka haastateltavakin totesi ”iän tehneen tehtävänsä” ruumiinkuvan suhteen, ei ikä välttämättä tee kenenkään ruumiinkuvasta automaattisesti hyvää. Ihmisen vanhetessa kehon fyysiset rajoitteet tulevat vastaan ja tuovat omat rasitteensa ruumiinkuvalle. Toisinaan mittarina toimii se, mihin kehon voimat ja taidot riittävät; Kuinka kauas pystyy kävelemään tai kuinka paljon jaksaa liikkua. Suorituskeskeinen yhteiskunta vahvistaa tällaista näkemystä. (Suomen Parkinson-Liitto ry, 1995.)

Erityisen voimakkaasti ruumiinkuvaan vaikuttaa varhaiseen seksuaaliseen kehitykseen liittyvät tabut ja salailut. Aivojen toimintahäiriöt saattavat aiheuttaa tilan jossa ruumiinkuvan kokemus muuttuu ja ääritapauksessa jopa häviää. Mielenterveyden häiriöt yleensäkin aiheuttavat helposti ruumiinkuvan häiriytymisiä, mutta ruumiinkuvan häiriöitä voi olla myös muutoin täysin terveiksi miellettyillä ihmisillä. Myös kuoleman aiheuttama ahdistus vaikuttaa ruumiinkuvan muodostumiseen ja erityisesti sen häiriöihin. (Emt.)

Itsetunto muodostuu monista eri osa-alueista. Heikko ruumiinkuva ei tarkoita sitä, etteikö ihminen voisi tuntea itseään esimerkiksi taitavaksi laulajaksi tai hauskaksi seuramieheksi. Hyvä itsetunto muodostuu yleensä niin, että yhden alueen heikkoutta tasapainottaa toisen alueen vahvuus. Jokaisen itsetunto on jossain hyvä, jossain vähän huonompi. Nykypäivän ulkonäkökeskeinen maailma nostaa kuitenkin ruumiinkuvan eri tavoin esille kuin ennen. (*Kelttikangas-Järvinen 2003, 27.*)

7 MEDIA

Mediaksi mielletään perinteisesti tv, radio ja lehdistö sekä joukkoon uusimpana tulokkaana liittynyt internet lukuisine mahdollisuuksineen. Internetin kentältä erityisesti sosiaalinen media on haalinut viimeaikoina vaikuttavuutta ja näkyvyyttä ylitse muiden.

Internetin esiinmarssi näkyy erityisesti arjen muuttuneina toimintatapoina ja niihin liittyvinä tarinoina sekä pohdintoina työpaikoilla, koulutuksessa, harrastuksissa tai vaikka teknologian kehitystehtävissä. Jokainen voi itse miettiä, miten internetin kulttuurinen omaksuminen on vaikuttanut esimerkiksi omiin tapoihin elää niin sisustuksen, ajan- ja rahankäytön kuin kulutustottumuksienkin suhteen. Useimmissa tapauksissa muutos on varsin vähäinen; tv-ohjelmat tarkistetaan päivän lehden sijaan internetistä, samoin kuin lottonumerot. Kaikki muutokset eivät kuitenkaan ole välttämättä myönteisiä. (Suominen, 266.)

Haastateltu kertoo, että hänelle erityisesti blogien ja facebookin kuvat ja ihmiset aiheuttavat huonommuuden tunnetta ja epävarmuutta omasta ukonäöstä. Facebook ja blogit ovat ympäristöjä, joissa voi esiintyä ihmisiä täysin julkisuuden ja muun median ulkopuolelta. Näin voisi olettaa, että he ovat kuvissa ja julkaisuissa omia itsejään, ilman käsittelyä ja korjailua. Vaikka näinhän ei suinkaan ole. Jo pelkästään kuvasommittelu on oiva tapa laihduttaa, häivyttää ja piilottaa. Myös kuvankäsittely ovat arkipäivää myös facebookissa ja blogeissa. Tämä siis voi luoda illuusion, että nämä muut ”tavalliset” ihmiset ovatkin oikeastaan kauniimpia ja hoikempia tavallisuudestaan huolimatta. Julkisuuden henkilöissä, kuten elokuvatähdissä, on helppo selittää heidän ylivertainen ulkonäkönsä sekä rahalla että kokonaisella koneistolla joka pyörii heidän ulkonäkönsä ympärillä. Haastateltu sanoikin, ettei osaa samaistua julkkiksiin.

Alun alkujaan kiinnostavien verkkolinkkien keräämisen ja jakamiseen tarkoitettu verkkokirjanpito eli ”blogi” on muuttunut päiväkirjan pitämiseksi, uutisten kommentoimiseksi ja lukemattomiksi muiksi tavoiksi jakaa tietoa yhteisöllisesti. Blogien ominaisena piirteenä onkin julkaistujen kirjoitusten kommentointimahdollisuus; Kuka hyvänsä voi lisätä huomautuksia kirjoituksiin,

tarjota lisätietoa, kehua tai haukkua kirjoittajaa tai lisätä aiheeseen liittyviä verkkolinkkejä. (Aalto & Uusisaari, 62-63.)

Blogien tyyli vaihtelee asiatekstistä vapaaseen puhekieleen. Mitä blogiin kirjoitetaan, riippuu bloginpitäjän persoonasta ja kiinnostuksenkohteista. Monet aloittavat matkapäiväkirjan pitämällä. Myös harrastuksia, kuten esimerkiksi käsitöitä ja leivontaa, käsittelevät blogit ovat erittäin suosittuja. Lifestyle- ja muotiblogit ovat myös oma lukunsa. Suosituimmat ja seuratuimmat muotibloggaajat ovat jo tehneet harrastuksestaan työn, ja esimerkiksi ammattimainen mainonta blogeissa on viimevuosina yleistynyt valtavasti. Kirjoittamisen lisäksi valokuvaus ja kuvankäsittely näyttävät ”bloggaamisessa” yhä kasvavaa roolia: Yhä enemmän ruoanlaittoa käsittelevissä blogeissa näkee ammattimaisesti kuvattuja annoksia, valmiita suoraan kotivinkin tai keittokirjan sivuille, samoin kuin suuri osa lifestyle-blogien työistä joutaisi suoraan mallitoimistoon. (Aalto & Uusisaari, 63.)

Myös muotiteollisuus elää median kautta. Victoria’s Secret- alusvaatemalliston esittelytilaisuudet lähetetään tv:stä jopa täällä Suomessa. Painetussa mediassa on lukuisia julkaisuja, jotka keskittyvät joko pelkästään tai suureksi osaksi ulkonäköön ja muotiin. Viimevuosina onkin alettu kiinnittää huomiota muotiteollisuuden välittämään naiskuvaan, ja esimerkiksi muotiraamattunakin tunnettu ”Vogue”-lehti on vuonna 2012 päättänyt kieltää liian laihat mallit sivuiltaan. Myös kuvankäsittely on alkanut viimeaikoina herättää huomiota, sillä monelta taholta on huomattu että mainosten ”täydelliset” ihmisvartalot eivät itse asiassa aina edes ole ihmiskehon fysiologisten sääntöjen mukaisia; Vyötäröt ovat kapeampia kuin on fyysisesti mahdollista, kädet pidemmät, silmät suuremmat ja niin edelleen. Myös kuvankäsittelyyn on täten alettu kaavailemaan rajoituksia.

8 HENKILÖN PROFILI

Haastateltava on 26-vuotias nainen, ammatiltaan graafikko. Hän harrastaa kuvankäsittelyä, bloggausta sekä liikuntaa. Elää yksin. Hän on normaalipainoinen nainen ja hyvässä fyysisessä kunnossa. Vartaloltaan hän muodokas/naisellinen.

Haastateltava kokee ruumiinkuvansa parantuneen nuoruudestaan ja muutoksen jatkuneen vielä viime vuosinakin. Tähän muutokseen on vaikuttanut erityisesti onnistunut laihduttaminen lihaskuntotreenin ja ruokavalion kautta. Hänen itsevarmuutensa on kasvanut ja hän kokee että treenaamisen myötä myös keho on alkanut näyttää paremmalta. Ei koe silti olevansa ”vielä” tyytyväinen, vaan huolta ulkonäöstä aiheuttavat henkilön suuret rinnat, jotka hän kokee uskottavuutta vähentävänä tekijänä. Tähän kokemukseen vaikuttavat erityisesti ilkeät kommentit, joita haastateltava on lähinnä tuntemattomilta saanut. Myös painonpudotus on edelleen mielessä, sillä tuntee itsensä lihavaksi toisiin verrattuna, vaikka tiedostaakin olevansa fyysisesti hyvässä kunnossa. Hän kokee ruumiinkuvansa parantuneen myös iän myötä, kuten myös positiivisten kokemusten kautta. Positiivisiksi kokemuksiksi hän laskee esimerkiksi saadut kehuet sekä tehdyt mallinhommat.

Ruumiinkuvan parantuminen näkyy hänen elämässään siinä, että ruumiinkuvan parantumisen myötä myös muut ihmiset ovat kehuneet enemmän ja miehet ovat lähestyneet enemmän. Ruumiinkuvan parantuminen on antanut hänelle myös rohkeutta pukeutua näyttävämmin, sen sijaan että tarvitsisi piiloutua suuriin vaatteisiin. Kokee tämän johtuvan toisaalta sisäisestä tuntemuksesta, ja toisaalta sisäisen tuntemuksen näkymisestä ulospäin. Ruumiinkuvan parantumisen myötä haastateltu kokee pystyvänsä olemaan aidosti sitä mitä on, eli voivansa pukeutua kuten haluaa ja uskaltuen olla myös naisellinen ja seksikäs.

Haastateltava oli nuorena koulukiusattu, ja siitä johtuen hän on ollut erittäin epävarma itsestään ja ulkonäöstään. Hän tunsu lihavaksi, rumaksi, vastenmieliseksi, eikä uskonut että kukaan voisi koskaan pitää häntä viehättävänä millään tasolla. Kiusaaminen koulussa oli haukkumista ja ulkonäön arvostelua. Kokee tämän johtuneen osaksi siitä että kehittyi fyysisesti muita tyttöjä nopeammin. Nopea fyysinen kehittyminen oli hankalaa. Näin jälkikäteen hän ajattelee, ettei se ei olisi

vaikuttanut niin voimakkaasti, mikäli siitä ei olisi muut huomautelleet. Kokee kantavansa kiusaamisen vaikutuksia yhä, ”paikkaillen” sen jättämiä jälkiä. Kokemus vastenmielisestä ulkonäöstä sai hänet vihaamaan itseään ja negatiivinen kuva itsestä aiheutti masennuksen ja herätti jopa toiveita kuolemasta. Kiusaaminen loppui kun koulukin loppui. Sen jälkeen ei ole kiusattu, muutamia negatiivisia kommentteja lukuun ottamatta.

Negatiivinen kokemus ulkonäöstä ei nuoruudessa kuitenkaan vaikuttanut suuresti laittautumiseen ja pukeutumiseen, vaan oma tyyli, ulkonäkö ja laittautuminen ovat aina olleet hänelle tärkeä asia ja tapa ilmaista itseään. Oman tyylin löytäminen pukeutumisessa on tuonut positiivisia vaikutuksia, mm. kehon hyväksynnän kautta. Toisaalta taas esimerkiksi vaatteiden pieni mitoitus ärsyttää ja turhauttaa.

Haastateltava ei silti ole vielä kukaan sinut kroppansa kanssa. Laihduttaminen käy mielessä useamman kerran viikossa. Hän on silti onnellinen, ettei ole sairastunut syömishäiriöön, vaan on onnistunut tiputtamaan painoa treenillä ja ruokavaliolla. Laihduttamisen tarve herää kun vertaa itseään muihin ja huomaa olevansa kurvikkaampi. Laihtumisen myötä uskoo löytävänsä helpommin ja paremmin istuvia vaatteita. Tällä hetkellä kokee että vaatteet tehdään joko laihoille tai suurille ihmisille.

Kauneusihanteet haastateltava kokee vinoutuneiksi. Jos hän saisi päättää, kauneusihanteet kannustaisivat tavoittelemaan terveyttä liiallisen laihuuden sijaan. Ihmedieeteistä puhuminen on hänen mielestään ärsyttävää, niiden sijaan pitäisi enemmän puhua terveellisestä ruoasta ja liikkumisesta. Toivoisi että mediassa näytettäisiin enemmän erityylyisiä ihmisiä, lävistettyjä, tatuoituja, eri alakulttuureista, kansallisuuksista jne. Ja osoittaa että hyvin erilainenkin ulkomuoto voi olla kaunis.

Kauneusihanteista keskusteltaessa haastateltu toi ilmi uskonsa kauneusihanteiden vinoutuneisuuteen. Hän uskoo että kauneusihanteet tuovat paineita monille, koska niin annetaan ymmärtää että on vain yksi ainoa oikea tapa olla kaunis. Hän toivoisi että muistettaisiin kauneutta olevan erilaista, ja sitä miten eri kulttuureissa ja eri aikakausina kauneusihanteet ovat vaihdelleet. Ulkonäön lisäksi haastateltu muistuttaa paineista muillakin elämänalueilla, kuten opiskelussa, ihmissuhteissa, raha-asioissa. Julkkisten elämää ihailaan ja tuodaan esille heidän ”täydellisyyttään”,

mutta unohdetaan että heillä on kunto-ohjaajat, omat kokit, lastenhoitajat ja elämä erilaista kuin ”taviksilla”.

Haastateltavan kokemuksen mukaan ihmisiltä vaaditaan nykyään todella paljon. Aika suosii kovia arvoja, ja yhteiskunta on muuttunut yhä enemmän suoritus- ja ulkonäkökeskeiseksi. Myös elintason nousu on mahdollistanut kauneusleikkaukset, muotivaatteet, kosmetiikan jne. käytön. Hän kokee että entisessä, maatalouteen keskittyneessä yhteiskunnassa ei tarvittu ulkonäkö-juttuja, kun työ oli rankkaa eikä aikaa jäänyt tyhjän pohtimiselle.

Hän kokee myös, että internetin käytön sekä facebookin yms. esillä olon myötä ihmisestä on tullut eräänlainen objekti jota saa arvostella. Hänellä on tunne, että erityisesti facebook, kauneusihanteet ja media yleensä vaikuttaa siihen, miten hän omaan kroppaansa suhtautuu; se lisää vertailua toisiin ja tunnetta, ettei koskaan ole tarpeeksi hyvä. Tämä siis näin, vaikka haastateltava media-alan ammattilaisena tietää että median antama kuva ei ole todellinen, sillä kuvia käsitellään todella rankalla kädellä. Haastateltava kokee erityisesti facebookin ja bloggaajat vertailun kohteena, koska ne ovat tavallisia ihmisiä, eivät julkkiksia. Julkisuuden henkilöihin hän ei koe samaistumisen kykyä.

Haastateltavan aikuisikä on ollut ruumiinkuvan suhteen uudelleen kasaamisen aikaa, koska koulukiusaaminen jätti sen niin palasiksi. Positiiviset kommentit auttoivat alkuun, ja ymmärtämään että ajatukset omasta rumuudesta ja vastenmielisyydestä eivät ole välttämättä totuus. Hän on kuitenkin sitä mieltä, että on aivan sama mitä muut sanoo, jos itse näkee itsensä lihavana. Toisaalta taas sanominen vaikuttaa kyllä toisin päin, että jos sanotaan lihavaksi niin se jää mieleen pitkäksi aikaa.

Haastateltavan mukaan hyvä ruumiinkuva ei tarkoita sitä, että tuntisi itsensä kauniiksi, vaan sitä, että hyväksyy itsensä semmoisena kuin on. Hän ei tänäkään päivänä tunne itseään kauniiksi, mutta uskoo että joku voi niin hänestä ajatella. Kauneus ja hyvä olo eivät kulje käsi kädessä. Hän kokee että ruumiinkuvalla on merkitystä, mukavampi elää kun on tyytyväinen itseensä. Hän siis liittää ruumiinkuvan osaksi itsetyytyväisyyttä.

9 POHDINTAA

Fenomenologisen perusluonteen mukaisesti etsittäessä yleistä yksilöllisestä herättää tämän haastattelun osalta kysymyksiä erityisesti sosiaalisen median vaikutus yksilön itsetuntoon ja ruumiinkuvaan. Yhteenvetona tästä materiaalista nousee selkeimmin esiin kolme mielenkiintoista teemaa, joita työtäni aloittaessani lähdin etsimäänkin: Mikä on ruumiinkuvan merkitys, mikä siihen vaikuttaa ja voiko siihen vaikuttaa.

Sosiaalinen media, käsittäen tässä tapauksessa erityisesti blogit ja facebookin, nousi voimakkaasti esiin epävarmuutta aiheuttavana tekijänä. Itsensä vertaaminen muihin on yleinen ja selvä merkki itsetunnon heikkoudesta kyseessä olevalla elämänalalla. Tässä tapauksessa se on ulkonäkö, mutta yhtä hyvin vertailun tarvetta voi aiheuttaa esimerkiksi työelämä. Sosiaalinen media käsitetään helposti ”todellisemmaksi” kuin media yleensä. Blogien pitäjät eli bloggareit koetaan ”taviksiksi”, ei julkisuuden henkilöiksi. Näin myös haastattelemani henkilö todetessaan ettei osaa samaistua julkkisiin, vaan sitä vastoin vertaa itseään juuri bloggareihin. Facebook ja blogit ovat ympäristöjä, joissa voi esiintyä ihmisiä täysin julkisuuden ja muun median ulkopuolelta. Näin voisi olettaa, että he ovat kuvissa ja julkaisuissa omia itsejään, ilman käsittelyä ja korjailua. Vaikka näinhän ei suinkaan ole. Jo pelkästään kuvasommittelu on oiva tapa laihduttaa, häivyttää ja piilottaa. Myös kuvankäsittely on arkipäiväistynyt niin facebookissa kuin blogeissakin. Tämä siis voi luoda illusion, että nämä muut ”tavalliset” ihmiset ovatkin oikeastaan kauniimpia ja hoikempia tavallisuudesta huolimatta. Huomion arvoista on myös se, että haastateltu henkilö on itsekin media-alan ja kuvankäsittelyn ammattilainen. Kuitenkaan tieto siitä, miten ja kuinka paljon kuvia käsitellään ennen julkaisua, ei ”suojele” häntä median ulkonäölle tuottamilta paineilta.

Huomiota herättää myös se, ettei haastateltu kokenut median näyttämän ihannevertalon, kauneushanteen juurikaan vaikuttavan häneen. Oma olettamukseni oli erilainen. Sen sijaan hän kyllä toi ilmi median tuomat paineet ns.ihanne-elämän suhteen; Pitäisi olla hieno työ, paljon rahaa, upea asunto jne, ja tämän hän kokee paineistavana. Eli sen sijaan että median vaikutus kohdistuisi ulkonäköön, se kohdistuukin itse asiassa muualle elämänpiiriin. Tässä voi tulla esiin ihmisen yksilöllisyys sen suhteen, miten median vaikutus koetaan, mutta huomion arvoista

on, että selvästi se kuitenkin vaikuttaa. Ei ehkä niin yksioikoisesti kuin itse olin alkujaan olettanut, mutta vaikutus kuitenkin on olemassa.

Haastateltavasta on nähtävissä jonkinlainen sisäinen kamppailu toisaalta kauneusihanteita vastaan ja toisaalta kuitenkin yleiseen kauneuden ”muottiin” sulautumisessa. Hän arvostaa erilaista kauneutta, mutta joiltakin osin, erityisesti ruumiinrakenteen puolesta, toivoisi kuitenkin sopivansa vallitsevan kauneusihanteen mukaiseen kuvaan.

Ulkonäkö ja kauneusihanteet ovat aina olleet osa ihmisten elämää, osa kulttuuria. Paineita ja stressiä ne alkavat aiheuttaa siinä vaiheessa, kun ihminen kokee, ettei hän voi olla hyvä, haluttu ja hyväksytyt yhteisön jäsen ilman tiettyjä piirteitä tai tiettyntyyppistä ulkonäköä. Tämä alkaa olla oikeasti todellisuutta yhä useamman nuoren, paitsi tytön, myös pojan elämässä.

Voiko ulkonäköpaineilta suojautua täydellisesti kukaan nainen? Ovatko ulkonäköpaineet itse asiassa edes suojautumisen arvoinen asia? Haastattelun perusteella väittäisin että on. Haastattelun perusteella on ilmeistä, että ulkonäkö voi tuottaa hirvittävää stressiä ihmiselle ja ylenmääräistä haittaa itsetunnolle. Epävarmuus ulkonäössä voi johtaa epävarmuuteen myös muilla elämänalueilla. Haastateltu henkilö kertoi, että jatkuva ulkonäön mollaaminen kouluaikana sain hänet vihaamaan itseään ja uskomaan että kukaan ei koskaan voisi huolia häntä. Muserrettu itsetunto ja ruumiinkuva saivat hänet toisinaan jopa toivomaan kuolemaa.

Ruumiinkuvaansa parantaviksi tekijöiksi haastateltu mainitsee positiiviset kommentit, mallintyöt sekä urheilun. Erittäin mielenkiintoinen pointti on, että myös toisessa aiheesta tehdyssä opinnäytetyössä pinnalle nousi liikunnan positiiviset vaikutukset ruumiinkuvaan. Toisaalta ymmärrän tämän niin, että liikunta ehkä laihduttaa ja muotoilee kehoa ja ”kaunistaa” sillä tavalla, mutta toisaalta mieleni tekisi hirveästi myös ajatella liikunnan fysiologisia vaikutuksia esimerkiksi aivojen toimintaan. Kun otetaan huomioon, että haastateltava ei ole koskaan ollut oikeasti ylipainoinen, on oletettava etteivät myöskään liikunnan ulkoiset vaikutukset yksinkertaisesti voi olla valtavan huomattavia. Oma olettamukseni on, että itse asiassa oman kehon haastaminen ja sen vahvuuksien ymmärtäminen yhdessä aivojen tuottamien

endorfiinien kanssa saattavat luoda koktailin joka auttaa hyväksymään myös oman kehon puutteet paremmin. Liikunnan myötä oman kehon fyysisyys ja ns. käyttöominaisuudet selkiintyvät, jolloin ulkonäkö kehon ”hyvyyden” ainoana mittana kenties menettää merkitystään. Tähän viittaisi myös haastateltavan oma maininta hyvästä fyysisestä kunnosta ja siitä, miten hyvä kunto lohduttaa. Liikuntaa pitäisi kuitenkin pystyä harrastamaan omaehtoisesti, ilman voimakkaita ulkoisia vaatimuksia niin, ettei liikunnasta tulisi pelkkää suorittamista, jossa onnistumisen elämykset on varattu pelkästään voittajille. Jos omaa suoritustaan joutuu jatkuvasti vertaamaan muiden suorituksiin, se vähentää kykyä iloita omasta suorituksesta oli sitten tulostasoltaan muiden ylä- tai alapuolella.

Haastateltavani kärsi koulukiusaamisesta yläkouluikäisenä, jolloin ihminen elää muutenkin kehityksellisesti herkkää aikaa. Vaikka koulukiusaamista traumana ei voi, eikä pidäkään täysin sivuuttaa tällaisessa tutkimuksessa, olen pyrkinyt niin sanotusti ”näkemään sen lävitse”. Tällä tarkoitan sitä, että koulukiusaaminen, varsinkin kun se kohdistuu ulkonäköön, on itsestään selvästi murskaavaa ruumiinkuvalle. Sitä ei ole tarpeen erikseen alleviivata, eikä sen vaikutuksiin ole tarpeen sen enempää puuttua. Siksi mielenkiintoisemmaksi minulle nousikin se, mitä tapahtui kiusaamisen jälkeen. Mikä silloin vaikutti ruumiinkuvan vahvistumiseen. Uskon myös, että jokaisella ihmisellä on ulkonäköön ja ruumiinkuvaan liittyvä jonkinasteinen trauma; Pappa kutsui palleroksi, isä kutsui rimpulaksi, koulun terveydenhoitaja vihjasi kiloista tai sukulaistäti kysyi sinun kuultesi suurista korvistasi, että eikö niitä muka leikatakaan. On aina yksilöstä kiinni se, miten hän asioihin suhtautuu. Jollekin riittävän paha trauma suistamaan ruumiinkuvan täysin pois raiteiltaan voi olla jo se, että kielletään lapsena ottamasta toista palaa kakkua. Vaikka kuinka haluaisimme, emme voi suojata lapsiamme kaikelta. Siksi koen, että tärkeintä, mitä kasvattajina ja ohjaajina voimme tehdä, on auttaa lapsen itsetunto kasvamaan niin vahvaksi, että se kestää myös tällaiset tilanteet hajoamatta.

Ruumiinkuvan merkitys näyttäytyy haastattelun mukaan jonkin verran ristiriitaisena. Toisaalta ruumiinkuvan merkitys nähtiin aika neutraalina tyyliin ”onhan se mukavampi olla kun on tyytyväinen itseensä”. Toisaalta taas, kun puhuttiin haastatellun elämäntilanteesta jolloin ruumiinkuva oli palasina, kuvasi hän sen ajan tunteita hyvin rajusti. Hän kertoi muun muassa vihanneensa itseään ja uskoneen olevansa

maailman inhottavin ja vastenmielisin olento, jota ei muun muassa saanut valokuvata lainkaan. Hän myös käytti suuria vaatteita peittääkseen itsensä. Tällä perusteella ruumiinkuvalla tuntuisi siis kuitenkin olevan aika voimakas vaikutus.

Jos ruumiinkuvaan halutaan vaikuttaa sitä vahvistavasti, tämän materiaalin perusteella kasvattajan kannattaisi kiinnittää huomiota kokonaisvaltaiseen ihmisen hyväksyntään. Nuorelle tulisi antaa rauhaa ja tilaa kasvaa ja käsitellä kasvuun liittyviä ongelmia omassa tahdissaan. Koulukiusaamiseen puuttumista ei kai voi tarpeeksi korostaa, ja tämä huomio luonnollisesti jatkaa aikaisempien aiheesta tehtyjen tutkimusten linjaa. Koulukiusaamisen jättämät jäljet jäävät uhrin itsensä paikattaviksi, ja se tuntuu ajatuksena nurinkuriselta ja raskaalta. Loppupeleissä suuri osa tästä laskusta lankeaa yhteiskunnan maksettavaksi esimerkiksi erilaisten terapioiden muodossa. Mietin, millaista tukea koulukiusatulla on mahdollista saada tähän ”jälkien paikkaamiseen”. Ainakin Googlen kautta tällaista tukea oli vaikea löytää, suurin osa projekteista ja yhdistyksistä keskittyy kiusaamisen ehkäisyyn, ja kiusattujen tuki ry on ilmeisesti lopetettu ja sen vetäjät syytettynä törkeästä petoksesta. Mielestäni esimerkiksi vertaistuki voisi olla koulukiusatulle kullannarvoista, mutta tuen etsiminen voi olla raskasta ja vaikeaa varsinkin jo valmiiksi rusennetulle ihmiselle.

Liikunta rajoittuu monilla nuorilla koulun liikuntatunteihin. Koulun liikuntatunneilla taas merkillepantavaa on suorittaminen ja kilpailu. Liikuntaa koulussa pitäisikin kehittää vastaamaan enemmän tämän päivän tarpeita: Biologiassa opetetaan biologiaa, kotitaloudessa opetellaan hoitamaan kotitaloutta, miksei liikunnassa opetettaisi liikkumaan? Opetussuunnitelma voisi kohdistua enemmän ympäristön tarjoamiin liikkumisen mahdollisuuksiin ja liikunnan monipuolisuuteen, alueella toimiviin liikuntajärjestöihin ja paikallisiin liikunta-alueisiin ja sitä kautta opastaa ja rohkaista nuoria liikunnan pariin. Myös lajivalikoimaa voisi nykypäiväistää huomattavasti. Peruskoulun liikuntaan voisi myös liittää jonkinlaisen ”liikuntasetelin”, joilla saisi helpotusta liikuntaan liittyviin maksuihin ja sitä voisi käyttää esimerkiksi alueen yhdistysten tarjoamiin liikuntapalveluihin. Nuoria voitaisiin myös rohkaista ja opastaa harrastustoimintaan hakeutumisessa niin, että peruskoulun päätyttyä ja mahdollisesti uudelle opiskelupaikkakunnalle lähdettäessä liikunta ei jäisi pois.

Sosiaalisen median vaikutusta, ja median vaikutusta yleensäkin on vaikea kasvatuksella pois sulkea. Tällöin vaihtoehdoksi jää yksilön vahvistaminen, ja tilanteen tiedostaminen. Nuorten kanssa toimittaessa tulisi korostaa, että niin sosiaalista kuin sosiaalinen media onkin, myös se on täynnä ”muokattua totuutta”, eikä kaikki sielläkään ole sitä miltä näyttää. Tähän liittyyneen voimakkaana tekijänä medialukutaito, jonka myötä nuori, kuten vanhempikin voi oppia suodattamaan jonkin verran myös sosiaalisesta mediasta tulevaa tietoa. Sosiaalisen median ja internetissä vietetyn ajan rinnalle olisi myös tärkeä saada niitä oikeita sosiaalisia tilanteita ja kohtaamisia, jolloin myös vahvistuisi ymmärrys siitä mikä on todellista ja mikä muunneltua totuutta. Ennen kaikkea tulisi kuitenkin tiedostaa myös sosiaalisen median voimakas vaikutus.

LÄHTEET

Aalto, Tuija & Uusisaari, Marylka Yoe 2009. Nettiä elämää, Sosiaalisen median maailmat. Helsinki: BTJ Kustannus.

Cacciatore, Raisa, Kortenniemi-Poikela, Erja & Muovinen, Maarit 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Helsinki: WSOY.

Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana 2007. Teemahaastattelu: Opit ja opetukset. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) Ikkunoita Tutkimusmenetelmiin II: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Hakala, Juha T 2001. Menetelmällisiä kokemuksia. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Rainen (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I, metodin valinta ja aineistonkeruu, virikkeitä aloittavalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Laine, Timo 2007. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.) Ikkunoita Tutkimusmenetelmiin II: Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Lehtomaa, Merja 2005. Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: Haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa Perttula, Juha & Latomaa, Timo (toim.) Kokemuksen tutkimus. Helsinki: Dialogia Oy, 163–194.

Metsämuuronen, Jari 2008. Metodologia 4: Laadullisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: International Methelp.

INTERNETLÄHTEET

Backman, Jussi & Himanka, Juha. Portti Filosofiaan: Fenomenologia. Viitattu 3.4.2012. <http://filosofia.fi/node/2712>.

Suomen Parkinson-liitto ry. Ruumiinkuvan takana koko ihmisen mieli. Parkinson postia 1/95. Viitattu 20.11.2012. <http://www.parkinson.fi/julkaisut/artikkelit/ruumiinkuvan-takana-koko-ihmisen-mieli-195>

LIITTEET

Liite 1: Haastattelurunko

Liite 1: Haastattelurunko

Kysymykset haastatteluun

Lapsuus

Onko sinulla muistoja lapsuutesi ruumiinkuvasta? (Esimerkiksi: kömpelyys, pulleus)

Miten ympäristösi tuki ruumiinkuvaasi? (Esim. sanoilla: pikkuprinsessa, pallero tms.)

Kauneusihanne

Tunnetko paineita nykyajan kauneusihanteisiin yltämisestä?

Koetko kauneusihanteet ruumiinkuvallesi vahingollisina?

Koetko, että media olisi vaikuttanut ruumiinkuvaasi?

Nuoruus

Nuorena ihminen kokee yksilöllisiä muutoksia kehossaan. Miten sinä vastaanotit kehosi muutokset ja millaiseksi tunsit ”uuden” kehosi?

Millainen oli ruumiinkuvasi nuorena?

Mitkä olivat ne seikat, jotka eniten vaikuttivat ruumiinkuvaasi nuoruudessasi? Positiiviset, entä negatiiviset?

Miten ympäristösi vaikutti ruumiinkuvaasi nuorena, tai koetko sen ylipäänsä vaikuttaneen?

Nyt

Millaiseksi tunnet ruumiinkuvasi nyt?

Miten koet sen muuttuneen sitten teinivuosien?

Mitä ajattelet ruumiinkuvan merkityksestä elämässäsi? Onko sillä merkitystä?

Mitkä ovat nyt ne seikat, joilla eniten on vaikutusta ruumiinkuvaasi?