

Emilia Kylmäluoma, Sanna Mäkinen & Meri Sumiloff

**YHDEKSÄSLUOKKALAISTEN TYTTÖJEN KOKEMUKSIA OMASTA KEHOS-
TAAAN JA SEN VAIKUTUKSESTA TOIMINNALLISEEN OSALLISTUMISEEN**

**YHDEKSÄSLUOKKALAISTEN TYTTÖJEN KOKEMUKSIA OMASTA KEHOS-
TAAN JA SEN VAIKUTUKSESTA TOIMINNALLISEEN OSALLISTUMISEEN**

Emilia Kylmäluoma,
Sanna Mäkinen &
Meri Sumiloff
Opinnäytetyö
Kevät 2018
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Toimintaterapian tutkinto-ohjelma

Tekijät: Emilia Kylmäluoma, Sanna Mäkinen & Meri Sumiloff

Opinnäytetyön nimi: Yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen kokemuksia omasta kehostaan ja sen vaikutuksesta toiminnalliseen osallistumiseen

Työn ohjaajat: Kaija Nevalainen & Pirjo Lappalainen

Työn valmistuslukuksi ja -vuosi: Kevät 2018

Sivumäärä: 49 + 5

Muutokset nuoren kehossa muuttavat myös nuoren kokemusta omasta kehostaan. Kokemus rakentuu vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, jossa media ja sitä kautta tulevat sosiaaliset paineet asettavat tietynlaisia odotuksia nuorille. Toimintaterapiassa ihminen nähdään kokonaisvaltaisena kehon ja mielen muodostamana yksilönä. Yksilölliset tekijät, kuten kokemus kehosta vaikuttavat toimintaterapian näkemyksen mukaan yksilön toiminnalliseen osallistumiseen. Nuori muodostaa käsitystä itsestään toimijana eri ympäristöissä tapahtuvan toiminnallisen osallistumisen kautta, mikä edistää nuoren normaalia kehitystä. Toimintojen valitseminen ja niihin osallistuminen saavat aikaan kokemuksen toiminnallisesta hyvinvoinnista.

Tämän laadullisen tutkimuksen tarkoituksena on kuvailla nuorten tyttöjen kokemuksia kehostaan ja toiminnallista osallistumista erilaisissa toiminnallisissa ympäristöissä. Tutkimustehtävänä on kuvailla yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen kokemuksia siitä, miten kokemus kehosta vaikuttaa heidän toiminnalliseen osallistumiseensa. Tutkimus toteutettiin yhteistyössä peruskoulun kouluterveydenhoitajan kanssa. Tutkimuksen tiedonantajina oli viisi yhdeksäsluokkalaista tyttöä. Aineisto kerättiin ryhmätilanteessa luovia toimintoja ja ryhmähaastattelua käyttäen, joiden tarkoituksena oli kannustaa nuoria tuomaan omia näkökulmiaan vapaasti esille keskustelun kautta sekä mahdollistaa uusien näkökulmien ja vertaistuen saamisen. Aineisto analysoitiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia käyttäen.

Tutkimustulosten mukaan nuorten omalla suhtautumisella sosiaalisen ympäristön asettamiin odotuksiin ulkonäköä kohtaan oli merkitystä toiminnallisten valintojen tekemisessä sekä toimintoihin osallistumisessa. Odotukset vaikuttivat nuorten toiminnalliseen osallistumiseen eri tavoin riippuen siitä, miten nuori suhtautui niihin. Tutkimustuloksissa ilmeni myös, että nuoret tavoittelivat yhteenkuuluvuutta ulkonäköön vaikuttamisen kautta. Koettujen kehon epäkohtien kanssa tultiin toimeen ja tärkeintä oli kehon toimivuus. Tutkimustulosten avulla toimintaterapeutit voivat ymmärtää paremmin nuorten omakohtaisia kokemuksia kehostaan ja sen vaikutuksia toiminnalliseen osallistumiseen. Tutkimustulosten pohjalta toimintaterapeuttien voi olla helpompi ohjata nuoria löytämään ja osallistumaan sellaisiin toimintoihin, joiden kautta nuoret kokevat voivansa vahvistaa kokemusta kehostaan ja itsestään toimijoina.

Asiasanat: toimintaterapia, nuoruus, ympäristö, sosiaalinen media, ryhmähaastattelu

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Occupational Therapy

Authors: Emilia Kylmäluoma, Sanna Mäkinen & Meri Sumiloff

Title of thesis: Ninth-grade girls' experiences of their body and its effects on occupational participation

Supervisors: Kaija Nevalainen & Pirjo Lappalainen

Term and year when the thesis was submitted: Spring 2018

Number of pages: 49 + 5

Physical changes during adolescence affect the experience of one's body. The experience is formed in interaction with the environment where media and social pressures throughout it set expectations for adolescents' appearance. In occupational therapy, the individual is seen as whole where body and mind are interacting. According to occupational therapy, personal factors such as the experience of one's body have an impact on occupational participation. Through occupational participation in various environments adolescent forms a perception of oneself which enhances the normal development of an adolescent. Occupational participation supports well-being.

The aim of this study was to describe ninth-grade girls' experiences of their bodies and occupational participation. The thesis was a qualitative study which was carried out through group interview. The interviewed were five ninth-grade girls. The qualitative data was analyzed using the method of content analysis.

The result showed that adolescents' stance towards anticipations set by the social environment affect the occupational participation. The effects varied depending on individual's way of reaction towards the anticipations. Adolescents seek social cohesion among peers by modifying their appearance. The adolescents did not let their bodily faults affect their participation and the most important was a functioning body. According to the results, occupational therapists may have a better understanding of adolescents' personal experiences of ones' body and its effects on occupational participation. Occupational therapist can guide adolescents to find and participate occupations which validates their experiences of one's body and themselves as active doers.

Keywords: occupational therapy, adolescence, environment, social media, group interview

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	NUOREN TOIMINNALLINEN OSALLISTUMINEN MUUTTUVASSA KEHOSSA.....	8
2.1	Nuoruus elämänvaiheena ja kokemus kehosta	8
2.2	Nuoren toiminnallinen osallistuminen ja toiminnalliset ympäristöt	10
2.3	Esiymmärryksemme aiheesta	14
3	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT.....	16
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	17
4.1	Tutkimusmetodologia	17
4.2	Tiedonantajat.....	18
4.3	Aineiston keruu.....	19
4.4	Aineiston analyysi.....	22
5	TUTKIMUSTULOKSET	24
5.1	Itsekkriittisyys	24
5.2	Ulkonäön merkitys.....	26
5.3	Muista riippumattomat valinnat.....	28
5.4	Inhimillinen keho.....	30
6	KESKEISTEN TULOSTEN TARKASTELU.....	33
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	35
8	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS.....	37
9	POHDINTA	41
	LÄHTEET.....	45
	LIITTEET	50

1 JOHDANTO

Fyysisen kehityksen myötä nuoren suhtautuminen omaan kehoon muuttuu. Nuori saattaa kokea nopeat muutokset ongelmallisina tai itsevarmuutta lisäävinä. Muuttuvan kehon omaksumiseen tuovat haasteita myös sosiaalisen ympäristön luomat odotukset nuorta kohtaan yhdessä nuorten lisääntyneen median käytön kanssa. Nämä yhdessä voivat saada aikaan epävarmuuden tunteen ja vaikuttaa nuoren toiminnalliseen osallistumiseen. (Kempainen 2000, 143; Kielhofner 2008, 21, 131; Halliwell & Diedrics 2012, 217; Meier & Gray 2013, 1, 4.) Toiminnallisella osallistumisella tarkoitetaan osallistumista hyvinvoinnin kannalta välttämättömiin toimintoihin sekä toimintoihin, joita yksilö haluaa tehdä (Kielhofner 2008, 101).

Toimintaterapia on asiakaslähtöistä toiminnan avulla terveyttä ja hyvinvointia edistävää kuntoutusta (WFOT 2012, viitattu 10.10.2016). Nuorten toimintaterapiassa tavoitteet suuntaavat kehitystehtävien mukaisesti itsenäistymiseen sekä itseä koskevien merkityksellisten valintojen tekemiseen, joiden avulla on mahdollista vastata ympäristön asettamiin odotuksiin. (Kielhofner 2008, 131-132.) Tärkein tavoite toimintaterapiassa on mahdollistaa yksilön osallistuminen hänen jokapäiväiseen elämäänsä edistämällä toimintakykyä sekä mukauttamalla ympäristöjä ja toimintoja yksilölle sopiviksi (WFOT 2012, viitattu 5.2.2018).

Kokemus kehosta rakentuu toimimisen kautta tietyssä ympäristössä ja vaikuttaa toiminnalliseen osallistumiseen. Yksilö toimii omasta kehostaan käsin ja ympäröivä todellisuus koetaan kehon kautta. (Kielhofner 2008, 21, 70-71.) Kokemus kehosta eli eletty, koettu keho on toiminnallisen osallistumisen lisäksi keskeinen käsite tutkimuksessamme. Toimintaterapian pro gradu -tutkielman mukaan nuorten mielestä ulkonäkö, itsetunto ja merkityksellisiin toimintoihin osallistuminen ovat osa heidän hyvinvointiaan (Grek 2008, 44-45). Yksilön hyvinvoinnin ja terveyden ylläpitäminen on todennäköisempää yksilön osallistuessa omiin tarpeisiinsa vastaavaan ja mielihyvää tuottavaan toimintaan osallistumista edistävässä ympäristössä (Reed & Sanderson 1999, 33-34, Wilcock 2010, 115).

Aiheen valintaan vaikutti sen kiinnostavuus ja ajankohtaisuus. Suomessa nuorten hyvinvointiin liittyviä haasteita ovat muun muassa syrjäytyneisyys, henkinen pahoinvointi ja sosiaalinen epätasa-arvo (Kauhanen, Erkkilä, Korhonen, Myllykangas & Pekkanen 2013, 86). Lisääntyneellä median

käytöllä on yhteys negatiiviseen kehon kokemiseen, kun taas yksilön positiivinen suhtautuminen omaa kehoaan kohtaan suojaa ympäristön asettamilta paineilta (Halliwell & Diedrics 2012, 217).

Sosiaali- ja terveysministeriö (2011) painottaa lasten ja nuorten toimintakyvyn edistämässä varhaista puuttumista ongelmiin. Toimintaterapeutti voi tukea nuorta vähentääkseen fyysiseen ja seksuaaliseen kehitykseen liittyvää ahdistusta (Vroman 2015, 107). Kokemuksemme mukaan interventiossa jää usein huomioimatta yksilön omakohtainen kokemus kehostaan silloin, kun keho on toimiva ilman fyysisiä rajoitteita. Tämän tutkimuksen kautta saadaan nuorten kokemuksiin perustuvaa tietoa siitä, kuinka moninaiset vaikutukset nuoren kokemuksella omasta kehostaan sekä ympäristöllä on hänen toiminnalliseen osallistumiseensa. Toimintaterapeuttien lisäksi myös muut nuorten kanssa työskentelevät voivat käyttää tätä tietoa työssään edistäessään nuorten hyvinvointia.

Tutkimus toteutettiin laadullisen eli kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmin, sillä ne korostavat osallistujien omakohtaisia kokemuksia aiheesta. Tutkimuksen **tarkoituksena** on kuvailla nuorten tyttöjen kokemuksia kehostaan ja toiminnallista osallistumista erilaisissa toiminnallisissa ympäristöissä. Tutkimuksen **tehtävänä** on kuvata yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen kokemuksia siitä, miten kokemus kehosta vaikuttaa heidän toiminnalliseen osallistumiseensa. Tutkimukseen osallistui viisi yhdeksäsluokkalaista tyttöä. Aineisto kerättiin ryhmätilanteessa luovia toimintoja ja teemahaastattelua käyttäen. Aineisto analysoitiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia käyttäen.

2 NUOREN TOIMINNALLINEN OSALLISTUMINEN MUUTTUVASSA KEHOSSA

Seuraavassa luvussa kuvailemme nuoruutta elämänvaiheena. Lisäksi käsittelemme nuorten toimintaterapiaa, nuoren toiminnallista osallistumista, nuoren kokemusta kehostaan sekä nuoren toiminnallisia ympäristöjä, kuten sosiaalista mediaa. Kuvaamme myös esiyymmärrystämme aiheesta.

2.1 Nuoruus elämänvaiheena ja kokemus kehosta

Nuoruus on elämänvaihe, joka voidaan jakaa varhaisnuoruuteen (12–14 vuotta), varsinaiseen nuoruuteen (15–17 vuotta) ja jälkinuoruuteen (18–22 vuotta). Yhdeksäsluokkalaiset nuoret elävät varsinaista nuoruutta. Itse hankitun autonomian saavuttaminen on nuoruuden kehityksellinen päämäärä. Nuori kokee hänen sisäisten ja ulkoisten tekijöidensä välisiä ristiriitoja, joiden ratkaiseminen tukee nuoren kasvua. (Aalberg ja Siimes 2007, 67-68.)

Nuoruuteen kuuluvat mielialan ja käyttäytymisen vaihtelut (Vroman 2015, 110). Nuoruudessa mahdollista kaaosta aiheuttavat nuoren biologiset muutokset ja sosiaalinen siirtymä lapsuudesta aikuisuuteen (Kielhofner 2008, 131). Nuori etsii omaa identiteettiään ja muodostaa käsitystä itsestään. Persoonallisuuden rakentumiseen nuoruudessa vaikuttavat aikaisemmat kehitysvaiheet sekä nuoren ja ympäristön vuorovaikutus. (Aalberg & Siimes 2007, 56, 67.) Nuoruuden kehitykseen kuuluvat kehon muutosten ja oman ulkonäön hyväksyminen (Vroman 2015, 110). Nuoruudessa korostuvat kiinnostus omaa itseä, fyysisiä muutoksia ja omaa seksuaalisuutta kohtaan (Seeskari 2004, 128). Nuoren keho kehittyy kohti aikuisempaa ulkomuotoa ja nuori voi kokea riittämättömyyden tunteita sekä kriisejä suhteessa omaan kehoonsa (Seeskari 2004, 128; Kielhofner 2008, 132). Nuori saattaa hakea hyväksyntää niin paljon, että esittää muuta kuin oikeasti on. Nuori kuitenkin kehittää sallivampaa ja realistisempaa kuvaa itsestään. Sallivampi ja realistisempi suhtautuminen itseen saavutetaan yleensä vasta jälkinuoruudessa. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén 2003, 155.)

Oman perheen kanssa vietetty aika vähenee ja nuori viettää yhä enemmän aikaa ikätovereidensa kanssa (Kielhofner 2008, 132). Kaverisuhteet vahvistuvat nuoruudessa ja nuori omaksuu kavereidensa käyttäytymis- ja pukeutumistyylin. Etenkin varsinaisen nuoruuden aikana nuori on altis ikäistensä asettamille paineille. Itsenäistyminen vanhemmista tapahtuu hiljalleen ja jälkinuoruudessa

suhde vanhempiin vahvistuu uudelleen. Jälkinuoruudessa nuori alkaa löytää omia ajattelutapojaan ja kavereiden merkitys ei ole enää niin suuri. (Vroman 2015, 110.)

Nuoruuden aikana mielenkiinnon kohteissa ja arvomaailmassa tapahtuu muutoksia lisääntyneen valinnanvapauden myötä. Ikätovereiden kanssa vietetty aika ja uusien asioiden kokeileminen vaikuttavat nuoren mielenkiinnon kohteisiin. Nuori tuo esille omia valintojaan ja itsenäisyyttään ulkoisen olemuksensa sekä omien arvojensa ja mielipiteidensä kautta. Myös työskentelytaidot kehittyvät ja nuori alkaa pohtia tulevaisuuteen liittyviä asioita kuten uravalintaansa sekä tulevia roolejaan entistä realistisemmin. (Kielhofner 2008, 131–132; Vroman 2015, 110.) Nuoruuteen kuuluvien kehityksellisten tehtävien täyttäminen ei ole aina helppoa. Nuori tarvitsee kodin tukea kehittymiseensä sekä paljon onnistumisen kokemuksia ja arvostusta. (Määttä 2007, 9-10.) Nuoruuden loppupuolella nuori kokee itsensä yhteiskunnan jäseneksi ja ottaa vastuuta itsestään sekä ympäristöstään (Aalberg & Siimes 2007, 71).

Huomioidessa yksilön kokonaisvaltaisuuden, ei kehoa ja mieltä voida erottaa toisistaan (Kielhofner 2008, 72). Yksilöt, jotka kokevat muutoksia kehossaan ovat alttiita kehon kokemiseen liittyvän häiriön syntymiselle (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 267–268). Nuorilla nopea kasvu ja aikuisen ulkomuodon kehittyminen vaikuttavat käsitykseen itsestä (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2006, 128).

Toimintaterapian teoreetikko Kielhofner kuvaa kokemusta kehosta käsitteellä "**eletty, koettu keho**" (lived body), joka on sekä fyysinen että psyykinen. Käsite sai alkunsa filosofin Merleau-Pontyn (1962) ajatuksesta, jonka mukaan keho on kokemuksien sijaintipaikka. Eletty, koettu keho tarkoittaa yksilön kokemusta siitä, miten hän kehonsa kautta kokee olemassaolonsa ympäröivässä maailmassa. Eletty, koettu keho kuvastaa sitä, miten yksilö suoriutuu kehostaan käsin, miten toimintakyvyn rajoitukset koetaan ja miten yksilön kokemukset näistä rajoituksista vaikuttavat suoriutumiseen. (Kielhofner 2008, 20, 70, 74.) Eletty, koettu keho on jatkuvasti läsnä sisäisessä kokemuksemme. Kielhofner kritisoi muun muassa kehon tarkastelua terapiassa. Kielhofnerin mukaan on vaara, että tietoisuus ja ymmärrys kehon keskeisistä rooleista ihmisen elämässä jäävät liian herkästi huomioimatta, jos kehoa tarkastellaan vain kuntoutettavana objektina terapiassa. Hänen mukaansa terapiassa tarvitaan myös objektiivista näkökulmaa, mutta se ei saa olla ainoa kehon tarkastelun lähestymistapa. (Kielhofner 2002, 83.)

Yksilö ei varsinaisesti ole tietoinen omasta kehostaan ollessaan terve ja pystyessään toimimaan itselleen optimaalisella tavalla. Yksilö havaitsee asioita ja toimii kehostaan käsin, ei kehollaan, ja kokonaisvaltainen asioiden kokeminen mahdollistuu kehon eri osien kautta. Kehon osien voidaan ajatella olevan ikään kuin kanavia, joiden kautta asioiden kokeminen mahdollistuu. Mikäli jokin näistä kanavista lakkaa toimimasta esimerkiksi sairastumisen myötä, myös koettu osa maailmasta katoaa ihmisen ulottuvilta. (Kielhofner 2008, 71-73.)

Käsitys omasta kehosta tai kehon osista on psyykinen mielikuva, samoin kuin aistimukset kehon tuntemuksista. Psyykinen mielikuva eli kognitio sisältää uskomukset kehon ulkonäöstä sekä ulkonäön merkityksen. Aistinäkemykset kehosta sisältävät tunteen kehon osien olemassa olosta suhteessa ympäristöön, kehon rakenteesta kuten lihaksikkeudesta tai velttoudesta, kehon osien muodosta sekä yhtenemättömyydestä. Kokemus kehosta rakentuu asioiden tekemisen kautta, koska keho on yleensä jatkuvasti käytössä (Kielhofner 2008, 71). Yksilölle on ominaista arvioida jatkuvasti kokemuksiaan kehostaan. Esimerkiksi hyvänolon kokemukset, kehon kyvyt, luotettavuus ja muuntuvuus muodostavat yksilölle mielikuvan omasta kehostaan. Kehoon jäävät muistot, kokemukset ja reaktiot ovat yksilöllisiä ja jokainen reagoi itselleen tyypillisellä tavalla eri kokemuksiin. (Herrala, Kahrola & Sandström 2008, 29–31.)

Kokemus kehosta vaikuttaa yksilön tunteisiin, ajatuksiin sekä käyttäytymiseen ja sitä kautta sosi-aalisiin suhteisiin (Vroman 2015, 107). Kivisen ja Runsalan (2011) omassa kyselytutkimuksessa selvisi, että nuorten kokemukset kehosta vaikuttavat ruokailutottumuksiin. Nuori koki usein tarvetta laihduttaa, mikä aiheutti ruokailutottumuksien muuttamista. Kontoniemi (2014) kuvaa pro gradu – tutkielmassaan tekijöitä, jotka nuoret kokevat merkityksellisinä kehonkuvan rakentumisen kannalta. Näitä tekijöitä ovat muun muassa itsensä tunteminen ja arvostaminen, ulkoinen vaikutelma, kuten pukeutuminen sekä tyytyväisyys omaa kehoa kohtaan. Terve suhtautuminen omaan ulkomuotoon edistää nuoren tyytyväisyyttä sekä yhteyttä ikätovereihin (Vroman 2015, 108). Keho ei siis ole pelkkä objekti kuntoutuksessa tai nuoren elämässä, vaan keho koetaan elämän perustana ja kannattelijana (Kielhofner 2001, 83; Herrala ym. 2008, 35).

2.2 Nuoren toiminnallinen osallistuminen ja toiminnalliset ympäristöt

Toimintaterapiassa on tavoitteena mahdollistaa yksilön osallistuminen hänen jokapäiväiseen elämänsä (WFOT 2012, viitattu 5.2.2018). Toimintakyvyllä tarkoitetaan toimintaterapiassa yksilön

kykyä selviytyä merkityksellisiksi ja välttämättömäksi kokemistaan jokapäiväisen elämän toiminnoista omista ympäristöissään. Yksilön kokemus omista mielenkiinnonkohteistaan, arvoistaan sekä ympäristön asettamista mahdollisuuksista tai rajoituksista on yhteydessä hänen omaan kokemukseensa toimintakyvystään. **Toiminnallinen osallistuminen** sisältää itsestä huolehtimisen, työn tekemisen sekä vapaa-ajan viettämisen fyysisessä ja sosiaalisessa ympäristössä yksilön omien valintojen ja tarpeiden sekä sosiaalisen ympäristön asettamien odotusten mukaisesti. Yksilöön sekä ympäristöön liittyvät tekijät voivat mahdollistaa tai rajoittaa toiminnallista osallistumista. (Kielhofner 2008, 26, 101–102, 131–132.) Toimintojen valitseminen ja niihin osallistuminen saavat aikaan kokemuksen toiminnallisesta hyvinvoinnista (Doble & Santha 2008, 186).

Nuoren osallistuminen muuttuu murrosiän tuomien muutosten myötä. Toiminnallinen osallistuminen edesauttaa nuoren normaalia kehitystä nuoren kokeillessa uusia toimintoja erilaisissa ympäristöissä. Nuori tekee toiminnallisia valintoja tyydyttääkseen omia tarpeitaan, mutta joutuu samalla kuitenkin huomioimaan ympäristön odotukset ja vaatimukset. Toiminta on nuorelle keino tunteiden ja ajatusten ilmaisemiseen. (Kielhofner 2008, 101–102, 131–133.) Lopputulos tai toiminta itsessään ei ole niin tärkeää, vaan tärkeintä on kokemus toiminnasta. Kokemuksella toiminnasta tarkoitetaan sitä, miten toiminta vaikuttaa ihmiseen toiminnan tekemisen aikana. (Hasselkus 2011, 185.) Nuorille on tärkeää osallistua itsenäistymistä ja oman itsensä löytämistä edistäviin ja yhteenkuuluvuutta mahdollistaviin toimintoihin. Toiminnallisen osallistumisen kannalta perheen ja kavereiden kanssa vietetty aika on tärkeää. (Heikkilä & Maikku 2013, 36.)

Nuorten toimintaterapiassa keskeistä on auttaa nuorta saavuttamaan tarvittavat taidot ja pätevyys selvitäkseen nuoruuden kehityksellisistä tehtävistä sekä siirtymästä aikuisuuteen. Toimintaterapeutti harjoittelee nuoren kanssa itsestä huolehtimisen taitoja, sosiaalisia taitoja, ongelmanratkaisutaitoja, vapaa-ajan ja työelämän toimintoihin liittyviä taitoja, ahdistuksen hallintaa sekä itseilmaisua. (Flanigan 2001, 164.) Erityisesti itsestä huolehtimisen taitojen harjoittelu on tärkeää, jotta nuori voi itsenäisesti osallistua tasapuolisesti eri toimintakokonaisuuksiin sosiaalisesti hyväksyttävällä tavalla. Itsestä huolehtimisen toimintoihin kuuluvat esimerkiksi henkilökohtaisesta hygieniasta huolehtiminen, syöminen, pukeutuminen ja ehostautuminen. (Shepherd 2010, 474.) Nuoruudessa on ominaista ottaa enemmän vastuuta itsestä huolehtimisesta, kuten vaatteiden ostosta ja ruoanlaitosta. Lisäksi nuori osallistuu vastuullisemmin kodinhoidollisiin tehtäviin, saattaa tehdä osa-aikatoivia sekä huolehtii omasta ajan ja rahan käytöstään. (Kielhofner 2008, 132.)

Nuorten kanssa työskentelevät toimintaterapeutit hyödyntävät omaa asiantuntemustaan kohderyhmästä, tietämystään nuoren kehittymisestä ja siihen liittyvistä haasteista sekä toimintälähtöistä työskentelyä edistääkseen nuoren tervettä kehitystä. He luovat terapeuttisen vuorovaikutussuhteen nuoren ja hänen perheensä sekä verkostonsa kanssa edistääkseen onnistunutta siirtymää aikuisuuteen. Nuorten toimintaterapiassa pyritään näkemään vahvuudet ja voimavarat ennen haasteiden tunnistamista. Nuoren sosiaaliseen ja kulttuuriseen ympäristöön liittyvien tekijöiden ymmärtäminen on olennaista nuoren toimintaterapiaprosessissa. (Vroman 2015, 123–124.)

Ympäristöt voivat joko rohkaista positiiviseen käyttäytymiseen ja tarjota mahdollisuuksia tai epäonnistua nuoren terveelle kehitykselle tarpeellisen tuen ja resurssien tarjoamisessa (Vroman 2015, 121). Ympäristö voidaan määritellä fyysisenä, sosiaalisena ja kulttuurisena. Ympäristö voi joko mahdollistaa tai rajoittaa yksilön toimintaa. Ympäristö vaikuttaa esimerkiksi ihmisen toimintaan, arvoihin, mielenkiinnonkohteisiin ja rooleihin. Sama ympäristö voi vaikuttaa eri yksilöihin eri tavoin. Yksilöt kohtaavat samoissa ympäristöissä erilaisia fyysisiä tiloja, esineitä, ihmisiä, odotuksia ja mahdollisuuksia osallistua toimintoihin. Vuorovaikutus yksilön, toiminnan ja ympäristön välillä on jatkuvaa ja vastavuoroista. Ympäristön vaikutus yksilön joka päiväiseen toimintaan riippuu yksilön kognitiivisista ja fyysisistä kyvyistä, omien roolien ja ympäristön vaatimusten arvioinnista sekä piirteistä, jotka liittyvät sen hetkiseen vuorovaikutukseen ympäristön kanssa. (Kielhofner 2008, 86–89, 97.)

Fyysinen ympäristö kattaa kaikki tilat, esineet, rakennukset sekä luonnon. Toimintoihin osallistutaan useimmiten tietyissä rakennetuissa tiloissa, kuten ostoskeskuksissa ja harrastuspaikoilla. Toiminta tapahtuu fyysisen ympäristön lisäksi aina myös sosiokulttuurisessa kontekstissa. (Kielhofner 2008, 21, 86-88.) Nuoren tavallisimpia toimintaympäristöjä ovat koti, koulu, vapaa-ajanviettopaikat sekä mahdollinen työpaikka. Kulttuuri tarkoittaa uskomuksia ja käsityksiä, arvoja ja normeja, tapoja, tottumuksia ja käyttäytymistä, jotka jaetaan yhteisössä ja jotka siirtyvät seuraaville sukupolville. Yksilön arvot, kokemus pätevydestä, mielenkiinnon kohteet ja sisäistetyt roolit heijastavat hänen kuulumista tiettyyn kulttuuriin. Kulttuuri vaikuttaa siihen, mitä ympäristössä on ja millaista yksilön vuorovaikutus on ympäristön kanssa. **Kulttuurinen ympäristö** näkyy niin fyysisessä kuin sosiaalisessakin ympäristössä, sillä kulttuuri määrittää pitkälle, miten toimimme sosiaalisessa ympäristössä ja millainen meidän fyysinen ympäristömme on. (Kielhofner 2008, 95-96, 131-132.) Kulttuurin arvot välittyvät ja voimistuvat median kautta, mutta media ei itsessään tuota niitä (Määttä 2007, 119).

Sosiaaliseen ympäristöön kuuluvat ihmisryhmät ja kaikki toiminnan muodot, jotka ovat suhteessa ihmiseen. Sosiaalinen ympäristö vaikuttaa yksilön mielenkiinnon kohteiden ilmenemiseen. Nuoret käyvät ikätovereiden kanssa läpi useita muutoksia nuoruuteen liittyen ja kaverit ovat nuorille tärkeitä. (Kielhofner 2008, 132.) Ystävyysuhteet luovat nuorelle tunteen yhteen kuulumisesta sekä hyväksynnästä, jolla on vaikutus nuoren itsetuntoon. Ystävyysuhteet kehittyvät pienissä tiiviissä ryhmissä, joissa henkilökohtaiset tarpeet kohdataan ja yhteisiä toimintoja jaetaan. Ryhmässä nuori harjoittelee sosiaalisia taitoja, tunnetaitoja, joustavuutta sekä muiden mielipiteiden huomioimista. Ystävyysuhteiden puute voi saada nuorelle aikaan tunteen syrjäytymisestä ja yksinäisyydestä. (Mulligan 2014, 141–142; Vroman 2015, 118.) Eryityisesti kouluympäristö luo merkittävän sosiaalisen verkoston nuoren oman perheen lisäksi (Simons 2005, 229). Nuori kaipaa kuitenkin aikuisten asettamia rajoja sekä aikuisen läsnäoloa kokeakseen olevansa pidetty sekä turvassa. Nuoruudessa ryhmään kuulumisen on välttämätöntä ja edistää kasvua kohti aikuisuutta. (Aalberg & Siimes 2007, 71, 129–130.) Sosiaalisen ympäristön kautta yksilö saa palautetta suhteuttaessaan itseään ympärillä oleviin ihmisiin, minkä avulla hän muodostaa käsityksen itsestään (Herrala ym. 2008, 29–31).

Median käyttö on kasvava osa nuorten elämää (Cash & Smolak 2011, 101). **Medialla** tarkoitetaan informaatiota sekä kanavia, joiden myötä informaatiota jaetaan ja välitetään. Mediaan kuuluu esimerkiksi televisio, mainokset, lehdet, radio, kirjat, elokuvat ja tv-sarjat. (Hintikka 2018, viitattu 13.2.2018.) Median kautta saadaan useita viestejä siitä, millainen on ideaali kehon koko ja muoto (Cash & Smolak 2011, 101). Media markkinoi tarkoin rajattua fyysistä ulkomuotoa, johon suurin osa väestöstä ei sovi (Vroman 2015, 107-108). Median luomat kauneusihanteet painottavat hoikkaa ja lihaksikasta vartaloa, symmetrisiä kasvonpiirteitä sekä raikasta ja nuorekasta kokonaisuutta (Halliwell & Diedrics 2012, 217). Medialla on vaikutusta asenteisiin, käyttäytymiseen ja tietoisuuteen (Salokoski & Mustonen 2007, 15). Lisääntynyt median käyttö voi vaikuttaa negatiivisesti kokemukseen kehosta, mutta median vaikutukset ovat yksilöllisiä ja toiset ovat haavoittuvaisempia kuin toiset. Positiivinen kokemus kehosta ja kehon arvostaminen suojaavat mediasta ja ympäristöstä tulevilta ulkonäköpaineilta. (Halliwell & Diedrics 2012, 217.)

Sosiaalisen median käyttäjät eivät ole vain informaation vastaanottajia, vaan myös sisällöntuottajia. Keskeinen piirre **sosiaalisessa mediassa** eli somessa on käyttäjien välinen nopea kommunikointi. Sosiaalinen media lisää käyttäjien välistä verkostoitumista, sosiaalisuutta ja yhteisöllisyyttä. (Hintikka 2018, viitattu 13.2.2018.) Sosiaalinen media toimii nuorille keskusteluympäristönä, jonka tiedetään vaikuttavan nuoren kokemukseen omasta kehostaan. Sosiaalisessa mediassa esimerkiksi

keskustellaan ulkonäöstä liittyen tyytymättömyyteen kehossa sekä laihuuden ihannointiin. Julkaisemalla kuvan itsestään sosiaaliseen mediaan nuori saa palautetta ulkonäöstään. Oman ulkonäön korostuminen sosiaalisessa mediassa kuvien kautta lisää nuorten tyttöjen tyytymättömyyttä painoon, laihuuden ihannointia sekä itsensä esineellistämistä. Lisääntynyt ulkonäön korostuminen sosiaalisessa mediassa erityisesti Facebookissa vaikuttaa nuorten tyttöjen kokemukseen kehostaan negatiivisesti. (Meier & Gray 2013, 1, 4.) Facebook ei kokemuksemme mukaan vaikuta enää olemaan niin suuressa suosiossa nuorten keskuudessa. Nykypäivänä nuoret käyttävät erityisesti kuviin keskittyviä sovelluksia, kuten kuvien jakopalvelua ja sosiaalista verkostoa Instragramia sekä Snapchattia. Monet nuoret seuraavat Youtubessa tubettajia eli käyttäjiä, jotka tuottavat julkista videosisältöä eri aiheisiin liittyen.

Ystävyysuhteiden luomista ja niiden ylläpitämistä verkossa pidetään tärkeänä ja kehityksellisesti merkittävänä prosessina nuoruuden aikana. Sosiaalisen median käyttäminen tukee hyvinvointia silloin, kun sitä käytetään vuorovaikutuksen välineenä ystävien kanssa keskustelemiseen. Sosiaalisessa mediassa ystävien kanssa keskustelemisella on yhteys myönteiseen itsetuntoon. Kommunikointi sosiaalisessa mediassa lisää sosiaalista tukea, vähentää sosiaalista ahdistuneisuutta, vahvistaa itsetuntoa sekä vähentää sosiaalista syrjäytymistä. (Best, Manktelow & Taylor 2014, 2, 7-8, 11.) Kokonaan sosiaalisen median ulkopuolelle jättäytymistä ei pidetä normaalina. Sosiaalisen median käyttö voi nuorten mielestä olla välttämätöntä, jotta ei joutuisi kaveripiiriin ulkopuolelle. (Martikainen 2015, 113-114.)

2.3 Esiymmärryksemme aiheesta

Käytämme sosiaalista mediaa päivittäin, mikä on vaikuttanut esiymmärrykseemme aiheesta. Olemme kiinnittäneet huomiota nuorten ja nuorten aikuisten julkaisevan itsestään kuvia, joissa he näyttäytyvät hyvin samankaltaisina, mikä ei anna tilaa luonnollisuudelle ja yksilöllisyydelle. Sosiaalisessa mediassa esiintyvä kuvamateriaali on luonut itsellemme mielikuvaa siitä, millainen oman kehon tulisi olla, jotta se olisi sosiaalisesti hyväksyttävä.

Esiymmärryksenämme oli, että sosiaalisesta mediasta tulevilla ihanteilla kehon ulkomuotoon liittyen olisi huomattavan rajoittava vaikutus nuoren toiminnalliseen osallistumiseen. Oletimme, että nuoret käyttävät sosiaalisessa mediassa paljon aikaa tuntemattomien ihmisten saavutuksien seu-

raamiseen ja sitä kautta pyrkisivät omalla toiminnallaan yhtä virheettömän oloiseen suoriutumiseen. Oletimme sosiaalisen median enemmän rajoittavan kuin mahdollistavan nuoren toiminnallista osallistumista sekä nuorten kokevan kehon epäkohdat selkeämmin kuin vastaavat positiiviset ominaisuudet.

3 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Tutkimuksemme tarkoituksena on kuvailla nuorten tyttöjen kokemuksia kehostaan ja toiminnallista osallistumista erilaisissa toiminnallisissa ympäristöissä. Laadullisen tutkimuksen pohjalle laaditaan tutkimustehtävä tai -tehtävät. Tutkimustehtävät esitetään yleensä kysymysmuodossa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 124–128.) Opinnäytetyömme tutkimustehtävänä on kuvata:

1. Yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen kokemuksia siitä, miten kokemus kehosta vaikuttaa heidän toiminnalliseen osallistumiseensa.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Seuraava luku käsittelee tutkimuksen metodologisia lähtökohtia, tiedonantajien valintaa, aineiston keruuta sekä analyysia. Luvussa perustellaan tutkimusprosessin aikana tehtyjä valintoja ja ratkaisuja sekä niiden soveltuvuutta tutkimukseen. Valinnalla tarkoitetaan pohdintaa siitä, mitä tutkitaan, minkälaista aineistoa kerätään ja mitä lähestymistapaa käytetään (Hirsjärvi ym. 2009, 123).

4.1 Tutkimusmetodologia

Tutkimuksemme on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullisen tutkimuksen lähtökohtana pidetään todellisen elämän kuvaamista ja kohdetta pyritään tutkimaan mahdollisimman kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi ym. 2009, 161). Laadullisessa tutkimuksessa pyritään viemään tutkittavaa ilmiötä käsitteellisemmälle tasolle (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom–Yläne & Paavilainen 2011, 83). Laadulliselle tutkimukselle on ominaista, että tutkittavasta ilmiöstä on olemassa vain vähän tietoa (Kylmä & Juvakka 2007, 30). Käytämme kuvailevaa tutkimusotetta, jonka tarkoituksena on esittää tarkkoja kuvauksia henkilöistä, tapahtumista tai tilanteista sekä dokumentoida keskeisimpiä piirteitä ilmiöön liittyen (Hirsjärvi ym. 2009, 139). Tarkoituksenamme on tuoda esille nuorten kokemuksia tutkittavaan ilmiöön liittyen kerätyn aineiston perusteella.

Tutkimuksen filosofinen viitekehys sisältää ontologiset ja epistemologiset käsitykset. Edellä mainittuja käsityksiä pidetään tutkimuksessa keskeisinä, mutta myös ongelmallisina. **Ontologialla** tarkoitetaan kysymyksiä todellisuuden luonteesta sekä tutkittavan kohteen ymmärtämisestä. (Hirsjärvi ym. 2009, 129-130.) Tutkimuksen ontologisena käsityksenä voidaan pitää ihmiskäsitystä, sillä tutkimuskohteena ovat ihmiset. Laadullisessa tutkimuksessa korostetaan kokonaisvaltaisuutta eli sitä, että yksilöä pitäisi katsoa kokonaisuutena, osana jotakin todellisuutta (Ronkainen ym. 2011, 83). Toimintaterapiassa yksilö nähdään kokonaisvaltaisena kehon ja mielen muodostamana kokonaisuutena, johon myös ympäristötekijät vaikuttavat (Kielhofner 2008, 21, 70-71). Näkemyksemme ihmisyydestä on yhdenmukainen toimintaterapian näkemyksen kanssa. Valitsimme tiedonantajiksi nuoria, koska aihe on erityisen ajankohtainen nuoruuden kehitystehtävien, kuten muuttuvan ruumiinkuvan jäsentämisen kannalta (Aalberg & Siimes 2007, 68). Koemme heillä olevan omakohtaista kokemusta aiheesta. Tarkoituksenamme on ryhmätilanteen kautta tarjota nuorille turvallinen

kokemus, joka mahdollistaa omaan kehoon liittyvien asioiden pohtimisen ja jakamisen yksin ja yhdessä.

Epistemologialla tarkoitetaan tietämisen alkuperää, luonnetta sekä tiedon muodostamista (Hirsjärvi ym. 2009, 129-130). Epistemologisena lähtökohtana voidaan pitää ilmiön ymmärtämistä nuorten näkökulmasta käsin. Aineiston keruussa käytimme luovia menetelmiä, jotta nuorten olisi helpompi lähteä pohtimaan ja käsittelemään tutkittavaa aihetta. **Luovien toimintojen** avulla yksilö voi ilmaista itseään ja saada niiden avulla käsityksen omasta tilanteestaan sekä tarkastella omia sisäisiä ristiriitojaan. Luovien toimintojen avulla yksilön tyytyväisyyden tunne ja itsetunto voivat kohota (Hagedorn 1995, 120; Creek 2008, 336.) Käyttämällä luovia toimintoja pyrimme rohkaisemaan nuoria tuomaan omia näkökulmiaan vapaasti esille ja ryhmähaastattelun kautta monipuolista tutkimusaineistoa, sillä ryhmässä keskusteleminen voi tuoda esille useita näkökulmia.

4.2 Tiedonantajat

Tiedonantajien valinnassa on tärkeää muistaa, mitä ollaan tutkimassa (Vilka 2005, 114). Laadullisessa tutkimuksessa ei ole tarkoituksena pyrkiä tilastollisiin yleistyksiin, mutta valituilla tiedonantajilla tulisi olla kokemusta tutkimuksen kohteena olevasta asiasta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85-86). Laadullisen tutkimuksen aineiston määrä on yleensä pieni, koska oleellisen löytäminen voisi vaikeutua, mikäli osallistujamäärä olisi liian suuri (Kylmä & Juvakka 2007, 58-59). Tiedonantajien määrään vaikuttavat käytettävissä olevat resurssit (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85-86).

Tutkimuksemme tiedonantajina toimivat yläkouluikäiset nuoret. Tiedonantajat saatiin yhteistyökumppanimme, kouluterveydenhoitajan kautta. Tutkimuslupa saatiin 21.12.2017. Kouluterveydenhoitajalle lähetettiin etukäteen tutkimuksen saatekirje (liite 1) sähköpostitse ja hän välitti saatekirjeen oppilaille. Tiedonantajiksi pyrittiin saamaan molempien sukupuolien edustajia, jotta näkökulma tutkittavaan aiheeseen olisi mahdollisimman monipuolinen. Tarkoituksenmukaisen aineiston koon kannalta tiedonantajien kokonaismääräksi määriteltiin 5-6 henkilöä. Tiedonantajien kriteereiksi määriteltiin 14-16 vuoden ikä, keskustelutaito, suomen kieli sekä vapaaehtoinen halukkuus osallistua aineiston keruutilanteeseen.

Aiheesta kiinnostuneet oppilaat ottivat yhteyttä kouluterveydenhoitajaan. Kouluterveydenhoitaja ilmoitti meille halukkaat osallistujat sekä heidän yhteystietonsa. Tutkimukseen halukkaiksi ilmoit-tautuivat seitsemän tyttöä ja yksi poika, joista arvottiin lopulliset kuusi osallistujaa ja heille ilmoitet-tiin valituksi tulemisesta tekstiviestillä. Suostumuslomakkeet (liite 2, liite 3) lähetettiin koulutervey-denhoitajalle ja hän antoi lomakkeet tiedonantajille. Tiedonantajat täyttivät suostumuslomakkeet ja veivät huoltajien suostumuslomakkeet huoltajilleen täytettäväksi, koska ovat alle 18-vuotiaita. Tie-donantajia pyydettiin palauttamaan suostumuslomakkeet kouluterveydenhoitajalle. Olimme yhtey-dessä koulun rehtoriin ja apulaisjohtajaan sopiessamme ajan ja paikan ryhmähaastattelulle yläkou-lun tiloissa. Ajan ja tilan varmistuttua ilmoitimme nuorille ryhmähaastattelun aikataulusta tekstivies-tillä. Haimme suostumuslomakkeet kouluterveydenhoitajalta ennen ryhmähaastattelua. Yksi vali-tuista nuorista perui osallistumisensa, joten ryhmähaastatteluun osallistui lopulta viisi yhdeksäs-luokkalaista tyttöä. Tutkimukseen osallistuneet tytöt olivat kahdelta eri luokalta eli osa tuns-i toisensa hyvin.

4.3 Aineiston keruu

Laadullisen tutkimuksen aineiston keruussa on suositeltavaa käyttää metodeja, joissa tutkittavien näkökulmat ja ääni pääsevät esille (Hirsjärvi & Hurme 2009, 27). Tutkimuksen aineisto kerättiin ryhmässä toteutettavan teemahaastattelun avulla (liite 4), sillä se on tiedonantajille matalan kyn-nyksen aineiston keruumenetelmä. Ryhmähaastattelu on tarkoituksenmukainen myös silloin, jos tiedonantajat arastelevat haastattelua (Hirsjärvi ym. 2009, 221). Ryhmään kuuluminen on nuoruus-iässä ominaista, joten ryhmähaastattelun käyttö on luontevaa nuorten kanssa (Aalberg & Siimes 2007, 70-73). Ryhmässä käyty keskustelu mahdollistaa myös vertaistuen saamisen, mikä on tutki-muksen aiheen sensitiivisyyden kannalta tärkeää. Ryhmähaastattelu valittiin myös aikataulutuksel-lisista syistä, sillä sen avulla voidaan saada nopeasti tietoa usealta eri vastaajalta (Hirsjärvi & Hurme 2009, 35,43). Teemahaastattelulla pyrimme saamaan tutkimustehtävän kannalta oleellista tietoa ennalta määritettyjen teemojen mukaisesti.

Aineiston keruu toteutettiin tammikuussa 2018 nuorten koulun tiloissa. Aineiston keruuseen varat-tiin aikaa kaksi tuntia, joka nauhoitettiin kokonaisuudessaan. Nauhoittaminen toimii tulkintojen tar-kastamisen välineenä sekä muistiapuna (Ruusuvoori & Tiittula 2005, 14). Aineiston keruun riskinä on, että nauhoituslaite ei toimi, joten tilanteessa käytettiin kolmea äänityslaitetta. Aineiston keruu-

tilanteessa käytettiin aineiston keruumenetelminä omakuvapiirrosta, kollaasia sekä ryhmähaastattelua ja kirjoitelmaa. Aineiston keruussa käytettiin triangulaatiota. Triangulaatiolla tarkoitetaan erilaisten metodien, tutkijoiden, tiedonlähteiden ja teorioiden yhdistämistä yhdessä tutkimuksessa. Triangulaation avulla tutkija ei voi pysyttäytyä vain yhdessä näkökulmassa, vaan hänen on ylitettävä omat ennakkoluulonsa ilmiötä tutkittaessa ja tuloksia analysoidessa. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 143.)

Aloitimme aineiston keruun esittelemällä itsemme ja keräämällä tiedonantajilta suostumuslomakkeet. Sitten kävimme läpi aineiston keruutilanteen aikataulun ja tarkoituksen sekä säännöt. Seuraavaksi kävimme läpi kuulumiset. Tiedonantajat ja tutkijat saivat valita tunnetilaansa vastaavan paperisen emoji-hymiön pöydältä ja jokainen sai vuorollaan kertoa kuulumisensa emojiin avulla.

Kuulumisten jakamisen jälkeen pohdimme yhdessä tiedonantajien kanssa tutkimuksen aihetta ja kerroimme heille, mitä kehon omakohtainen kokeminen voi tarkoittaa ja millaisia asioita ryhmässä on tarkoitus pohtia omaan kehoon liittyen. Aineiston keruutilanteen tarkoituksen ja käsiteltävän aiheen läpikäymisen jälkeen ohjeistimme tiedonantajat toimintaan ja osoitimme toiminnassa tarvittavat välineet. Saimme aineiston keruuseen tarvittavat välineet ja materiaalit Oulun ammattikorkeakoululta. Toiminnan tarkoituksena oli omakuvapiirroksen tekeminen sen pohjalta, miten tiedonantaja näkee oman kehonsa. Annoimme tiedonantajille seuraavan ohjeistuksen: ”Piirrä paperin keskiosa kokovartalo-selfie itsestäsi sellaisena, kuin näet oman kehosi. Piirros voi olla esimerkiksi kehosi ääriviivat. Aikaa teillä on 10 minuuttia, jonka jälkeen jatkamme seuraavaan vaiheeseen.” **Omakuvapiirros** on menetelmä, jonka avulla voidaan tutkia ja arvioida kehonkuvaa (Kettunen, Kähäri-Wiik, Vuori-Kemilä & Ihalainen 2009, 100).

Tiedonantajat jatkoivat omakuvapiirrosta kollaasitekniikalla valmiiksi leikattujen kuvien avulla sen mukaan, miten he kokevat oman kehonsa. Annoimme kollaasiin seuraavan ohjeistuksen: ”Täydennä omakuvaasi lehdistä leikatuilla kuvilla. Valitse sellaisia kuvia, jotka liittyvät omaan kehoosi ja siihen, miltä kehosi tuntuu ja mitä siitä ajattelet. Voit myös kirjoittaa ja piirtää, jos et löydä haluaamaasi kuvaa. Aikaa tähän vaiheeseen käytetään 35 minuuttia.” **Kollaasilla** tarkoitetaan yhdistelmätekniikalla erilaisista materiaaleista, kuten kuvista tai teksteistä koottua kuvaa. Kollaasin teossa ja materiaalien valinnassa keskeisintä on luovuus ja mahdollisuudet ovat lähes rajattomat. Kollaasin elementit voivat olla toisiinsa liittyviä tai monien teemojen yhdistelmä. (Hannula 2011, viitattu 26.7.2017.)

Omakuvapiirroksen ja kollaasin jälkeen seurasi ryhmähaastattelu, joka toteutettiin teemahaastatteluna. Haastattelimme tiedonantajia heidän tekemiinsä kollaaseihin liittyen. Jokainen kertoi työstään muille juuri sen verran, kuin itse halusi. Kollaasit toimivat jatkokeskustelun pohjana.

Varasimme aineiston keruun loppuun 15 minuuttia aikaa kirjoitelmaa varten. Ohjeistimme tiedonantajia vastaamaan valmiissa kirjoitelmapaperissa oleviin kysymyksiin. **Kirjoitelma** on yksi laadullisista menetelmistä ja kirjoitelman avulla on mahdollista päästä lähemmäs niitä merkityksiä, joita ihmiset antavat ilmiöille ja tapahtumille. Kirjoitelman avulla saadaan kuuluviin tutkittavan ääni ja näkökulma. (Hirsjärvi & Hurme 2008, 28.) Kirjoitelmat tehtiin anonyymeina. Rohkaisimme tiedonantajia olemaan yhteydessä kouluterveydenhoitajaan, mikäli kokisivat tarvitsevansa keskustelua apua tai muunlaista tukea aiheeseen liittyen. Lisäksi annoimme tietoa siitä, mistä valmiin opinnäytetyön voi käydä halutessaan lukemassa. Aineiston keruutilanteen lopuksi kiitimme tiedonantajia osallistumisesta. Pyysimme tiedonantajilta lopuksi heidän sähköpostiosoitteensa. Lähetimme heille seuraavana päivänä elokuvacliput sähköpostiin.

Nuoret osallistuivat toimintoihin oma-aloitteisesti ja työskentelivät keskittyneen ja innokkaan oloisesti. Nuoret keskustelivat hieman toistensa kanssa työskentelyn aikana ja kommentoivat toistensa kollaaseja kaverilliseen sävyyn. Työskentelyssä pysyttiin ennalta sovitussa aikataulussa ja kaikki nuoret saivat kollaasit tehtyä. Keskustelussa nuorten oma-aloitteinen osallistuminen oli niukkaa, mutta kysymysten ja kannustuksen kautta he rohkaistuivat tuomaan esille näkemyksiään. Tiedonantajien ollessa nuoria on tärkeää korostaa, että tutkija on kiinnostunut nuoresta ja hänen mielipiteistään aidosti (Hirsjärvi & Hurme 2009, 132-133). Haastattelun aikana toimimme useamman kerran nuorille esille, että haluamme kuulla, mitä he ajattelevat ja että kaikki heidän kertomansa on meille arvokasta tietoa. Korostimme lisäksi, että ei ole olemassa oikeaa eikä väärää tietoa. Tutkijoina osallistuimme kaikki teemahaastatteluun esittämällä kysymyksiä ja reagoimalla nuorten kertomaan. Olimme jakaneet haastattelun teemoja keskenämme, minkä avulla varmistimme jokaisen teeman käsittelyn. Työnjako välillämme sujui luonnollisesti, koska olemme tottuneet työskentelemään yhdessä.

4.4 Aineiston analyysi

Aineisto analysoitiin induktiivista eli aineistolähtöistä analyysia käyttäen. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin perusideana on yhdistellä käsitteitä ja näin saada vastaus tutkimustehtävään muodostamalla yleiskäsitteitä tutkimuskohteesta (Kylmä & Juvakka 2007, 66). **Induktiivista analyysia** ohjaa aineiston sisältö (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95). Induktiivisessa analyysissa pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus tutkimusaineistosta. Analyysi on aineistolähtöistä, mikä tarkoittaa sitä, että aikaisemmilla tiedoilla, havainnoilla tai teorioilla ei ole merkitystä analyysin toteuttamiseen tai lopputulokseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 95.)

Induktiivisen aineiston analyysin vaiheita ovat redusointi, klusterointi ja abstrahointi. Ennen aineiston analyysia sisällönanalyysissa määritellään analyysiyksikkö, joka voi olla yksittäinen sana, kokonainen lause, lauseen osa tai ajatuskokonaisuus, joka sisältää useita lauseita. Tutkimustehtävä sekä aineiston laatu ohjaavat analyysiyksikön määrittämistä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108, 110.) Tässä tutkimuksessa analyysiyksiköksi valikoitui lausekokonaisuus. Sisällönanalyysin tarkoituksena on tiivistää aineistoa kadottamatta sen merkitystä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 108).

Aineiston käsittely alkaa aineiston tekstiksi kirjoittamisella eli litteroinnilla (Kylmä & Juvakka 2007, 65). Nauhoitettu ja kirjoitettu aineisto litteroitiin. Jaoinme litteroitavan aineiston keskenämme kolmeen osaan ajan säästämiseksi, jonka jälkeen perehdyimme aineistoon huolellisesti. Aineistoa kertyi yhteensä 12 A4-kokoista sivua, fonttikoolla 12 ja rivivälillä 1,5.

Litteroinnin jälkeen pelkistettiin eli redusointiin aineisto. Tämä tarkoittaa sitä, että aineistosta karsitaan tutkimuksen kannalta epäolennainen pois. **Pelkistämisen** voi tehdä esimerkiksi alleviivamalla auki kirjoitetusta aineistosta erivärisillä kynillä ne ilmaukset eli analyysiyksiköt, jotka vastaavat tutkimustehtävän kysymyksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109-110.) Aineiston pelkistäminen tehtiin värjäämällä ylimääräiset lauseet litteroidusta aineistosta. Sen jälkeen poistettiin täytesanat ja tutkimustehtävään liittymättömät ilmaisut sekä muodostettiin alkuperäisilmauksista yksinkertaisempia lauseita kadottamatta niiden merkitystä.

Alkuperäisilmaus:

"No kyllä mulla ainaki on parempi olo sillee, et mul on sellaset vaatteet mistä mä ite tykkään."

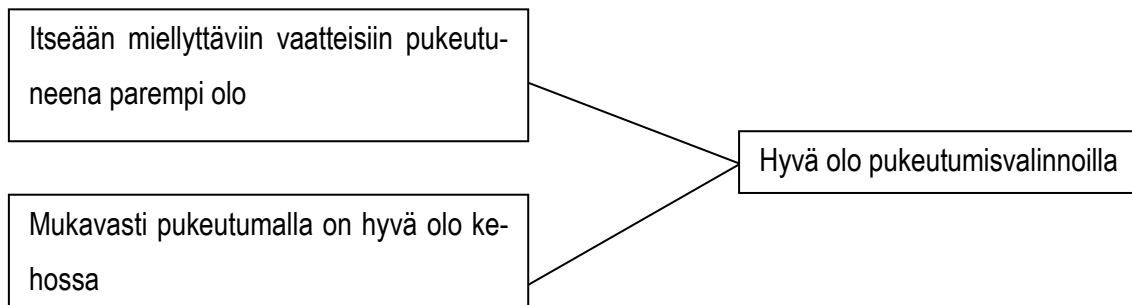
Pelkistetty ilmaus:

Itseään miellyttäviin vaatteisiin pukeutuneena parempi olo

Aineiston ryhmittely eli klusterointi tehtiin pelkistämisen jälkeen (KUVIO 1). **Ryhmittelyllä** tarkoitetaan sitä, että pelkistetyistä ilmaisuista etsitään samankaltaisuuksia ja/tai eroavaisuuksia. Ilmaukset, joilla tarkoitetaan samaa asiaa, ryhmitellään ja yhdistetään alaluokiksi ja nimetään käsitteellä, joka kuvaa luokan sisältöä. Yksittäisten tekijöiden sisällytys yleisempiin käsitteisiin tiivistää aineistoa. Alaluokat yhdistetään ja ryhmitellään tämän jälkeen yläluokiksi. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110-111.) Samaa asiaa kuvaavat ilmaisut ryhmiteltiin, jonka jälkeen ne yhdistettiin alaluokiksi. Alaluokat nimettiin ryhmää kuvaavien käsittein.

Pelkistetty ilmaus

Alaluokka



KUVIO 1. Esimerkki aineiston klusteroinnista

Klusteroinnin jälkeen tehtiin aineiston käsitteellistäminen eli abstrahointi. **Käsitteellistäminen** tarkoittaa teoreettisten käsitteiden muodostamista tutkimuksen kannalta olennaisen ja valikoidun tiedon perusteella. Käsitteellistäminen on osa pelkistämisprosessia ja sitä jatketaan niin kauan kuin se on mahdollista aineiston sisällön näkökulmasta. Yläluokat yhdistetään kokoaviksi käsitteiksi eli pääluokiksi. Pääluokista voidaan muodostaa niitä yhdistävät luokat eli käsitteet. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 109, 111-112.) Alaluokat yhdistettiin ja ryhmiteltiin yläluokiksi ja saadut yläluokat käsitteellistettiin edelleen pääluokiksi.

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tutkimusaineistosta muodostui kahdeksan yläluokkaa ja neljä pääluokkaa, jotka vastaavat tutkijamustehtävään: Yhdeksäsluokkalaisten tyttöjen kokemuksia siitä, miten kokemus kehosta vaikuttaa heidän toiminnalliseen osallistumiseensa. Aineiston pääluokat on tuotu esiin **lihavoinnilla ja alleviivauksella**, yläluokat **lihavoinnilla** ja alaluokat **alleviivauksella**. Tulosten raportoinnissa on käytetty suoria lainauksia, jotka on *kursivoitu* ja sisennetty. (Sulkeita) on käytetty selventämään asia-yhteyttä. Raportin liitteenä olevat kuvat (liite 5) selventävät tutkimustuloksiin johtavaa analyysia.

5.1 Itsekriittisyys

Nuoret kuvasivat vastauksissaan itsekriittisyyden vaikuttavan heidän toiminnalliseen osallistumiseensa. Pääluokka **itsekriittisyys** jakautui yläluokkiin **kriittisyys itseä kohtaan** ja **pidättäytymisen somessa**.

Aineiston mukaan **kriittisyyteen itseä kohtaan** sisältyy kriittisyys omaa kehoa kohtaan ja itsen arviointi suhteessa muihin. Nuoret kokivat kriittisyyttä omaa kehoa ja kehon muutoksia kohtaan. Kehon tuntuessa huonolta nuoret eivät kertomansa mukaan halua esiintyä kuvissa eivätkä pukeutua julkisille paikoille paljastavasti. Eräs nuori toi esille, että kehokuvien näkeminen somessa saa ajattelemaan oman kehon muuttamista.

Itse olen kriittinen omasta kehosta nopeiden muutosten vuoksi, vaikei pitäisi.

...mut sitte jos on huono päivä niiku et näyttää iha hirveeltä nii sit, jos joku alkaa ottaa susta jotai kuvaa nii sit heti sillee että ei ei elä ota.

No kyllä mulla ehkä ainaki vaikuttaa kesällä et niiku meenkö mä jossain hirveen paljastavissa vaatteissa, jos mun maha röllöttää...nii en.

No kyllä se (kuvat kehosta somessa) vähä inspiroi, että oispa kivaa, jos ois tolleen tai näin, mutta niin, en tiää.

Itsen arvioiminen suhteessa muihin tarkoittaa nuorten hyväksyvämpää suhtautumista muiden ulkonäköä kohtaan. Eräs nuori toi esille oman kuntonsa vertailun johtavan itsekritiikkiin. Lisäksi osa nuorista koki ruuhkaisen rannan paikkana, jonne ei haluta mennä.

Muut ei varmaan ees huomais et nyt sitä aina näyttää vaan tuolta. Tai tuntuu ku joku kaveri näyttää (kuvaa) et onks tää iha hirvee ja mää näytän täs iha uniselt ja mä sillee et sä näytät tuolta luonnos aina...että mitä ihmettä.

Koulun liikuntatunneilla usein vertailee itteään ja kuntoaan muihin joka johtaa itsekritiikkiin.

...tai meenkö mää johoni rannalle jos siellä on hirveesti ihmisii, nii en.

Pidättäytyminen somessa tarkoittaa nuorten mukaan sitä, että someen julkaistavaa sisältöä rajoitetaan tietoisesti, julkisiin julkaisuihin täytyy panostaa ja tyytyväisyys itseen vaikuttaa someaktiivisuuteen. Someen julkaistavaa sisältöä rajoitetaan niin, että someen ei julkaista juuri koskaan kuvia omista kasvoista ja julkaiseminen on vapaampaa yksityisessä käyttäjäprofiilissa.

Emmä ainakaa tai tyylii ikinä omasta naamasta... (julkaise sosiaaliseen mediaan kuvia itsestä)

...sit mul on niinku semmonen privakäyttäjä, siel on ehkä kolkytviis seuraajaa ja sit mää voin sinne paljo vapaammin sillee laittaa ja sinne mä laitan paljo enempi.

Nuorten mielestä julkisiin julkaisuihin täytyy panostaa laittautumalla ja näihin julkaisuihin panostetaan enemmän kuin kavereille lähetettyihin. Somessa julkaistavan julkisen kuvan täytyy olla hyvänlaatuinen.

Hyvältä (pitää näyttää somessa julkaistavassa julkisessa kuvassa.) Et siihen on niinku panostanu, et jotenki meikannut tai jotaki. Hiukset o ihan hyvi.

No jos mä laittasin, että kaikki näkkee nii sitte mä ehkä yrittäsin panostaa enemmän, miltä se kuva näyttää. Ja sitte jos mää niinku laitan sillee, että vaan mun kaverit niin mua ei oikeen kiinnosta ees vaikka mä näyttäsin tosi tyhmältä.

Että se (somesa julkaistava kuva) on hyvän laatu.

Tyytyväisyys itseen vaikuttaa someaktiivisuuteen nuorten kokemana niin, että kuvia, joihin on tyytymätön ei julkaista somessa. Osalla nuorista hyvä olo kehossa lisää someaktiivisuutta, kun taas kehon tuntuessa huonolta kuvia itsestä jaetaan vähemmän.

No emmää sitä (kuvaa, johon ei ole tyytyväinen) laittas sinne (someen).

No ehkä sitä saattaa joskus jotai snäppää (silloin kun on hyvä olo omassa kehossa).

Et emmää ehkä nii paljoo sitte itsestä ota kuvia niiku muille (jos on huono olo kehossa).

5.2 Ulkonäön merkitys

Nuoret kuvasivat ulkonäön merkityksen määrittävän heidän toiminnallista osallistumistaan osittain. Pääluokka **ulkonäön merkitys** koostuu **ympäristön vaikutuksesta laittautumiseen** sekä **rennosta suhtautumisesta laittautumiseen**.

Ympäristön vaikutus laittautumiseen sisältää sen, että kotona ei välitetä ulkonäöstä, laittautumiseen ympäristön mukaan ja pukeutumisella haetaan hyväksyntää. Välinpitämättömyys ulkonäköä kohtaan kotiympäristössä näkyy nuorten mukaan siten, että kotona ei tarvitse välittää muiden mielipiteistä. Kotona ollaan rennoissa vaatteissa myös kavereiden kanssa.

Vooi sielä (kotona) olla muitaki, eei niitä kiinnosta kuitenkaa (miltä näyttää).

... jos mä oon kotona ja siellä on kavereita, niin kyllä mulla varmaan silti on semmoset iha ehkä rennommat vaatteet, koska kyllä kavereillaki on, nii ei ne niinku aattele sillee, että miks tolla on tommoset vaatteet.

...jos on kotona nii saattaa olla missä sattuu ja just jossain rennommissa.

Laittautuminen ympäristön mukaan tarkoittaa sitä, että kaupungille sekä kouluun pukeudutaan samalla tavalla ja harrastuksiin ei tarvitse laittautua. Koulukavereiden laittautuminen vaikuttaa omaan

laittautumiseen ja laittautumisella koetaan yhteenkuuluvuutta. Julkisille paikoille voidaan lähteä kuitenkin ilman laittautumista.

...jos lähtee johki kaupungille ja kouluun nii sitte o vähä niinku samantyyppiset (vaatteet)...

No reeneihin voi mennä mitkä vaatteet päällä vaan ja ei niinku kettään kiinnosta.

Ehkä kaikki ymmärtää, että maanantaina ku kaikki ei ehkä näytä nii hyvältä koska, nii maanantai on aina vähä semmone että yrittää saaha taas vähä unirytmistä kiinni ja herää mahdollisimman myöhää niiku että just sitte ehtii kouluu.

Ehkä siinä paikassakin ne olevat ihmiset kuitenkin (vaikuttavat pukeutumiseen) niin. Nii ehkä se on vaan semmonen juttu, että kaikki aina vähän laittautuu, ku lähtee kouluun tai kaupungille. Sit muutki on niinku kotona rennommissa ja sillee.

No en. En (koe, että en voisi lähteä julkisille paikoille ilman meikkiä tai laittautumista).

Aineiston mukaan pukeutumisella hyväksyntää tarkoittaa sitä, että parhaiden kavereiden mielipiteet pukeutumisesta vaikuttavat eniten, mutta myös muiden mielipiteet pukeutumisesta vaikuttavat. Parhaiden kavereiden mielipiteet vaikuttavat enemmän koulussa kuin vapaa-ajalla.

No varmaan parhaiten kavereitten (mielipiteet vaikuttavat pukeutumiseen eniten).

...kyl se (muiden mielipiteet pukeutumisesta) varmasti silti jossai alitajunnassa vähän, et mikää sattuu iha erikoinen ihme päällä voi lähtee.

No ehkä koulussa. Koulussa varmaan (eniten pukeutumiseen vaikuttavat parhaat kaverit).

Rento suhtautuminen laittautumiseen sisältää laittautumisen vähäisyyden ja vaihtelevan ajankäytön laittautumiseen. Nuoret toivat laittautumisen vähäisyyttä esille kertomalla, että meikkaaminen on keino muuttaa ulkonäköä, se on yleensä vähäistä ja laittautumista ei pidetä kovin tärkeänä. Meikkaaminen koetaan tärkeämmäksi kuin hiusten laittaminen ja kampaukseen ei aina panosteta.

No ainakin toi meikki muuttaa mun naamaa vähäsen.

No jotain ihan vähä jotain, mä en kovin vahavasti meikkaa, mutta jotain meikkivoidetta vähä ja taivutan ripset ehkä, joskus saattaa jotain enempiä mutta en mä yleensä jaksa. ...jos mä yleensä meikkaan nii pistän pelkästään huulipunnaa.

En mä kyllä hirveesti laittaudu mitenkää (kouluun tai kaupungille).

No mä yleensä vaan meikkaan ja mut mä en jaksa ikinä tehdä mun hiuksille mitään, ku siihen menis liikaa aikaa.

Sit just saattaa hiukset suoristaa tai jos ei, nii sit vaan kiinni tai auki tai pipo päähän.

Nuoret kokevat, että laittautumiseen käytetään aikaa vaihtelevasti, mikä tarkoittaa sitä, että omaan ulkonäköön kiinnitetään vaihtelevasti huomiota, laittautumiseen käytetty aika riippuu käytettävissä olevasta ajasta ja välillä ei jakseta herätä tarpeeksi ajoissa ehtiäkseen laittautua.

No en kyllä tännää miettiny yhtää (miltä näytän).

No joo kyl mä vähäsen (mietin miltä näytän) mutta sit mulla tuli kiire nii.

No en välillä mitenkää, välillä riippuu päivästä et jaksaako herätä ja välillä ei jaksa.

5.3 Muista riippumattomat valinnat

Nuoret kokivat tekevänsä muista riippumattomia valintoja toiminnallisessa osallistumisessaan. Pääluokka muista riippumattomat valinnat jakautuu yläluokkiin **some vuorovaikutuksen välineenä** ja **oma mielipide tärkein**.

Some vuorovaikutuksen välineenä sisältää sen, että somessa keskitytään vuorovaikutukseen arvostelemisen sijaan ja somessa kiinnostavat kavereiden julkaisut. Somessa vuorovaikutukseen arvostelemisen sijaan keskittymisestä kertoo se, että somea käytetään lähinnä kavereiden kanssa puhumiseen. Someen julkaistaan videoita kavereiden kanssa vietetystä ajasta ja omia videoita jaetaan kavereiden kesken. Julkaisut jaetaan yleensä vain kavereille.

Mä käytän aikalailta vaan, että mä puhun mun kavereitten kaa ja katon jottai meemejä. Et en mää sillee niinku mä en hirveen tykkää kattoo esim iigeestä mittään kuvia, mutta kyllä mää niinku välillä jos on tylsää.

...aina vaan jottai videoita tai jotaki iha ihimeellisiä jostain kavereitten kaa jostai sekkoilusta...

...ja sitte vaan laittaa tyyliin samoille kenen kaa sää oot tai sit toisille kavereille periaattees siinäkkää ei oo mittää järkee mut on se sitte ihan kiva joskus myöhemmin kattoo niitä jos tallentellee.

Mä laitan ylleensä vaan mun kavereille jotaki.

Nuoria kiinnostavat somessa kavereiden julkaisut. Tuntemattomien ihmisten elämän seuraaminen ei ole kiinnostavaa.

... mua kiinnostaa vaan se, jos mun kaveri on vaikka laittanu kuvan (sosiaaliseen mediaan).

... mua itteä ei kiinnosta seurata (sosiaalisessa mediassa) jonku tuntemattoman ihmisen elämää.

Yläluokkaan **oma mielipide tärkein** sisältyy pyrkimys omien valintojen tekemiseen, hyvä olo pukeutumisvalinnoilla ja se, että somessa ei välitetä muiden mielipiteistä. Pyrkimys omien valintojen tekemiseen näkyy nuorten toiminnassa siten, että pyritään pukeutumaan oman mielen mukaan. Nuoret haluaisivat ja yrittävät olla välittämättä muiden mielipiteistä.

No kyllä mä pyrin pukeutumaan sillee miten mä ite haluan...

Ei sen (muiden mielipiteiden ulkonäöstä) pitäis antaa vaikuttaa...

Niin mä ainaki pyrin sillee, et mä en mieltäis niinku mitä muut aattelee (pukeutumisesta)...

Hyvä olo pukeutumisvalinnoilla tarkoittaa sitä, että itseään miellyttäviin vaatteisiin pukeutuneena on parempi olo ja mukavasti pukeutumalla on hyvä olo kehossa.

No kyllä mulla ainaki on parempi olo sillee, et mul on sellaset vaatteet mistä mä ite tykkään.

Tunsin oloni paremmaksi sillee, että en jaksanu pittää farkkuja, niin mää laitoin tuommoset löysät housut nii.

Nuoret eivät välitä muiden mielipiteistä somessa eli somen kommentteista ei yleensä välitetä ja somekuvan suosittavuudella ei ole väliä. Kokemus kehosta ei vaikuta someaktiivisuuteen ja tärkeintä on oma tyytyväisyys kuvaan.

Emmää ylleensä mieti (somesa saatuja kommentteja).

Ei (ole sometykkäysten määrällä väliä).

No ei mulla oo niiku väliä, että onko hyvä vai huono (olo omassa kehossa) ... mää snäppään silti kaikille.

Mulla on vaan se, että kuhan mää oon ite tyytyväine siihe kuvvaan.

5.4 Inhimillinen keho

Aineiston mukaan nuoret suhtautuvat kehoonsa myötätuntoisesti toiminnallisia valintoja tehdessään. Pääluokka inhimillinen keho jakaantuu yläluokkiin **kehon kanssa toimien** ja **ruokavalinnat suhteessa kehoon**.

Yläluokka **kehon kanssa toimien** sisältää toimivan kehon tärkeyden sekä kehon epäkohtien hyväksymisen. Toimivan kehon tärkeys tulee esille siten, että keho mahdollistaa liikkumisen. Omassa kehossa viihtyminen koetaan tärkeänä ja oman kehon toimivuuteen ollaan tyytyväisiä. Osalla nuorista koetut onnistumisen kokemukset urheillessa vaikuttavat haluun urheilla.

Nii kyllähän se mahdollistaa et niiku voi liikkua sillee vapaasti mihi vaa. No pystyy urheileen ni on kivvaa.

Aihe sai ajattelemaan kuinka tärkeää on rakastaa ja viihtyä omassa kehossa ja tärkeintä on että meillä on toimiva keho jotta voimme tehdä asioita joita haluamme.

Ihan, ihan tyytyväinen (siihen, mitä voi omalla keholla tehdä arjessa).

No välillä vähä että ei jaksas mennä vaikka reeneihin mutta kyllä se sitte vaikka mää ootan tämän päivän reenejä tosi paljon koska meillä meni vaikka nii hyvi viimeksi nii sitte nyt niiku innolla on menossa reeneihi.

Nuorten mukaan kehon epäkohdat hyväksytään eli vaikka epäkohtia haluttaisiin muuttaa, niiden kanssa pystyy elämään ja ne eivät vaikuta osallistumiseen arjessa. Tyytymättömyys omaa ulkonäköä kohtaan ei vaikuta haluun lähteä liikkumaan ja liikkumisella tavoitellaan hyvää oloa omaa kehoa kohtaan.

No mää oon silleen aika tyytyväinen mutta sitte että on mulla kuiteki semmosia että mitä mää haluaisin muuttaa itsessäni. Joo mää kans, ku on toki niitä että haluais ehkä muuttaa.

No ihan hyvin (pärjää koettujen kehon epäkohtien kanssa).

No ei. Mulla on semmosia nii perus että ku mulla on nii iso kengän koko ja tosi iso käsi ja muutenki mää ehkä haluaisin olla vähän lyhyempi. Mutta ei se niiku vaikuta sitte.

Nii kyl mullaki sillee vaihtelee se fiilis (halu liikkua) mut ei se oikeestaa riipu sillee et niiku et onko mulla semmone fiilis et mää näytän jotenki huonolta tai.

... käyn salilla niinku sen takia, että mulle tulis hyvä olo niinku omaa kehoa kohtaan.

Yläluokka **ruokavalinnat suhteessa kehoon** sisältää tasapainottelun ruokavalinnoissa sekä sen että ruoan vaikutus ulkonäköön huomioidaan. Tasapainottelu ruokavalinnoissa näkyy aineiston

mukaan nuorten toiminnallisessa osallistumisessa siten, että liiallisesta syömisestä johtuva henkinen ja fyysinen huono olo kehossa vaikuttaa tuleviin ruokavalintoihin. Nuoret ovat joustavia ruokavalinnoissaan ja sallivat itselleen epäterveellisen ruoan syömisen silloin tällöin.

... ostettiin ihan järkyttävästi kaikilla meiän rahhoilla nii jotku hamppariateriat ja sipsiä ja suklaata ja sit meillä oli kummallaki iha järkyttävä olo sillo yöllä ja me tehti hirveet lupaukset, että nyt loppu että oikeesti tää ei voi jatkua, et me aina vaan syyään ja on se ehkä vähä pitäny ... siinä meni rahat ja tuli huono olo. ... jossai vaiheessa vaikka tuli niinku joka viikko käytyy sillee niini sitte tuli vähä, että pitäskö vähentää. Mut nii sitte jos meni nii sitte tuli vähän niinku et ei sais olla niin.

Fyysistä niinku, no oli se varmaan henkistäki (huonoa oloa johtuen liiasta syömisestä).

On mulla ainaki joskus, jos on sillee päättäny et nyt mää vähennän nii sitte on, mut sit ku on ollu jonku aikaa ettei oo syöny nii jotai roskaruokaa nii kyl sit voi niinku ihan luvan kaa.

Nuoret huomioivat ruoan vaikutuksen ulkonäköön. Nuoret tiedostavat ruokavalion vaikuttavan ulkonäköön. Ulkonäön miettiminen vaikuttaa syömisen määrään ja laatuun. Osalla ajatus lihomisesta vaikuttaa ostopäätöksiin ruoan suhteen.

... se ruoka vaikuttaa (kehoon), että mitä ruokaa syö.

No syön aika paljon, mutta ei se mulla ainakaa näy niin paljoa tai sit niinku niin, emmää tiä vaikka mä söisinki ihan hirveesti niin.

No kyllä mää ainaki mietin, et miten en mä nyt mittää ihan hirveesti osta jotain karkkeja just sen takii et ei lihoa hirviästi tai syö sitä.

6 KESKEISTEN TULOSTEN TARKASTELU

Aineiston analyysin tuloksina syntyivät tulokset, jotka liittyivät nuorten kehon kokemiseen ja sen vaikutuksiin toiminnallisessa osallistumisessa. Näkökulmia ovat kriittisyys omaa kehoa kohtaan, ulkonäön merkitys, muista riippumattomat valinnat sekä inhimillinen keho.

Tutkimustulosten mukaan nuorten **itsekriittisyys omaa kehoaan kohtaan** vaikuttaa toiminnallisten valintojen tekemiseen. Nuorten kertomassa korostui heidän kriittisempi suhtautuminen omaa kehoaan ja sen muutoksia kohtaan kuin muita kohtaan. Nuori vertaa itseään suhteessa muihin, sillä nuoret ovat tietoisia oman ulkonäkönsä lisäksi myös toistensa ulkonäöstä (Puuronen & Välimaa 2001, 74; Sinkkonen 2012, 58). Käsitystä itsestä rakennetaan vuorovaikutuksessa muihin (Kielhofner 2008, 106). Nuorten odotukset itseään kohtaan näyttäytyivät suurempina kuin heidän lähipiirinsä odotukset. Nuoret tiedostivat sen, että kaverit suhtautuisivat sosiaalisessa mediassa hyväksyvästi myös niihin julkaisuihin, joihin ei itse olisi tyytyväinen. Nuoret suhtautuivat julkaisuihinsa kriittisemmin silloin, kun ne olivat julkisia ja aktiivisuus sosiaalisessa mediassa väheni heidän ollessa tyytymättömiä itseensä. Julkaisemalla kuvia sosiaaliseen mediaan ja saamalla kommentteja sekä tykkäyksiä omaan ulkonäköönsä liittyen, nuori saa ulkopuolisen mielipiteen ja näkemys itsestään (Meier & Gray 2013, 4). Tyytymättömyys omaa kehoa kohtaan näyttäytyi siten, että ei pukeuduttu itseään korostaen, menty ruuhkaiselle rannalle tai esiinnytty kuvissa mielellään.

Tutkimustulosten perusteella **ulkonäön merkitys** vaihtelee ja määrittää nuorten toiminnallista osallistumista. Nuorten kokemusten mukaan laittautuminen ei ole välttämätöntä, mutta siihen kohdistuu sosiaalisia paineita ympäristöstä riippuen. Kulttuurinen ympäristö vaikuttaa sosiaalisiin rooli-odotuksiin ja rutiineihin nuoren arjessa (Shepherd 2015, 420). Nuoret laittautuvat silloin, kun he ehtivät ja jaksavat. Ympäristön mukaan pukeutumalla nuoret kokivat kuuluvansa joukkoon ja kavereiden mielipiteet olivat nuorille tärkeimpiä. Kouluympäristössä nuori pyrkii ulkonäön, pukeutumisen ja kehon avulla rakentamaan sosiaalista asemaansa (Puuronen & Välimaa 2001, 73-74). Nuori käsittelee ympäristön reaktioita omien kehollisten ja tunne-elämän muutosten lisäksi (Välimaa 2004, 14). Nuoret kokevat, että ainoastaan oma koti on paikka, jossa voi olla oma itsensä välittämättä muiden mielipiteistä omaa kehoaan kohtaan (Puuronen & Välimaa 2001, 95). Tämä näkyi myös meidän tutkimuksemme tuloksissa. Kotiympäristössä ja harrastuksissa nuorten pukeutumistyyli oli vapaampi kuin koulussa ja kaupungilla. Nuoren pukeutumisen tavat vaihtelevat nuoren kulttuurisesta ympäristöstä riippuen ja esimerkiksi hiuksia laitetaan eri tavalla eri ryhmissä (Shepherd 2015, 420).

Myös ulkonäkökeskeisyys ja ulkonäön merkityksellisyys korostuivat julkisilla paikoilla, kuten koulussa. Nuorille on ominaista, että he toivovat sopivansa joukkoon ja haluavat tulla nähdyksi samanaikaisesti kuin muut. Samanaikaisesti nuoret toivovat tulewansa nähdyksi ainutlaatuisina yksilöinä. (Vroman 2015, 102.)

Tutkimustuloksissa nuoret kuvailivat **muista riippumattomien valintojen** tekemistä liittyen toimintoihin ja valintoihin, joihin voidaan liittää kokemus kehosta. Aineiston mukaan nuorille oli tärkeää pyrkiä tekemään omia valintoja tietoisesti välittämättä muiden mielipiteistä. Nuoret vaikuttivat tietoisesti omalla toiminnallaan kokemukseensa kehostaan. Esimerkiksi itseään miellyttäviin vaatteisiin pukeutuminen oli nuorille tärkeää, sillä mukavasti pukeutuminen toi hyvän olon kehoon. Valinnanvapaus lisääntyy nuoruudessa ja haastaa nuoria tyytyväisyyttä tuovien valintojen tekemiseen (Doble & Santha 2008, 187). Ulkomuoto on nuorille keino tuoda yksilöllisyyttä esille ja kehittää itsetuntemustaan (Simons 2005, 228; Vroman 2015, 108). Osalle nuorista somekuvan suosittavuudella ei ollut merkitystä, vaan tärkeintä oli olla itse tyytyväinen. Kokemus omasta kehosta ei osalla nuorista vaikuttanut someaktiivisuuteen. Oma kokemus ulkonäöstä ja siitä, miltä keho itsestä tuntuu, on tyttöjen mukaan tärkeintä (Puuronen & Välimaa 2001, 82).

Tutkimustulosten mukaan **inhimillinen keho** näkyi nuorten myötätuntoisena suhtautumisena omaa kehoaan sekä sen epäkohtia kohtaan ja sitä kautta toiminnallisten valintojen tekemisessä. Nuoret halusivat muuttaa kehonsa epäkohtia, mutta kokivat, että epäkohdat eivät vaikuttaneet heidän toiminnalliseen osallistumiseensa. He olivat tyytyväisiä oman kehonsa toimivuuteen ja tyytymättömyys ulkonäköä kohtaan ei vaikuttanut haluun lähteä liikkumaan. Osa nuorista liikkui saadakseen hyvän olon kehoaan kohtaan. Liikkumisella on tutkittu olevan yhteys myönteiseen kokemukseen kehosta (Hausenblas & Fallon 2006, 33). Nuoret huomioivat ruoan vaikutuksen ulkonäköön sekä oloon kehossa. Nuorilla toistuva kehon ajattelu saa aikaan huolta kehoon liittyen (Vroman 2015, 107). Osa nuorista kiinnitti huomiota tasapainotteluun terveellisten ja epäterveellisten ruokien välillä ja osa koki voivansa syödä määrällisesti paljonkin ilman vaikutusta kehoon. Nuoruudessa tutkitaan ja hyväksytään fyysisistä ja seksuaalista kehon kehitystä (Vroman 2015, 104).

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Nuoren yksilöllisellä kokemuksella omasta kehostaan on merkitystä hänen elämässään. Nuoren kokemus kehostaan voi tilanteesta riippuen joko mahdollistaa tai rajoittaa toiminnallista osallistumista. Nuori tekee siis toiminnallisia valintoja sen mukaan, millainen on hänen kokemuksensa omasta kehostaan.

Tutkimustulosten mukaan voidaan todeta, että **sosiaalinen ympäristö, sen asettamat odotukset ulkonäköön liittyen ja nuoren suhtautuminen näihin odotuksiin vaikuttavat nuoren toiminnalliseen osallistumiseen**. Yhteenkuuluvuuden tavoittelu vaikuttaa nuoren toiminnalliseen osallistumiseen. Nuori hakee yhteenkuuluvuuden tunnetta pukeutumalla ja laittautumalla samantyyliisesti kavereidensa kanssa. Nuoren omalla suhtautumisella ulkopuolisiin odotuksiin ja paineisiin ulkonäöstä on merkitystä toiminnallisen osallistumisen kannalta. Riippuu nuoresta itsestään, kokeeko hän ympäristön paineet odotuksina vai vaatimuksina. Nuori toimii, miten hän itse haluaa sosiaalisista paineista huolimatta, mikäli hän antaa arvoa omille mielipiteilleen. Toisaalta, jos nuori ei täysin toimi omien mielipiteidensä mukaisesti, vaan kokee ympäristön asettamat paineet vaatimuksina, saattaa se rajoittaa hänen toiminnallista osallistumistaan. On siis oleellista huomioida nuoren yksilöllinen tapa kokea ympäristön odotukset. Toimintaterapeutin tulee huomioida nuoren omakohtainen, tilanteista riippuva sekä päiväkohtaisesti vaihteleva kokemus kehostaan ja ymmärtää, että se voi vaikuttaa toiminnalliseen osallistumiseen eri tavalla nuoresta ja hänen kokemuksistaan riippuen.

Nuoren kokemat epäkohdat omassa kehossaan tai tyytymättömyys omaa kehoaan kohtaan eivät vaikuta rajoittavasti nuoren arjessa selviytymiseen. Nuori kokee tulevansa toimeen koettujen kehon epäkohtien kanssa huolimatta siitä, että haluaisi muuttaa niitä. Nuoret osoittavat myötätuntoista suhtautumista omaa kehoaan kohtaan ja pitävät sen toimivuutta sekä omassa kehossa viihtymistä kaikkein tärkeimpänä. Omalla toiminnalla nuoret kokevat voivansa vahvistaa omassa kehossa viihtymistä. On siis tärkeää, että nuoret saisivat positiivisia kokemuksia itsestään ja kehostaan toiminnan kautta. Toimintaterapeutti voi ohjata nuorta löytämään ja osallistumaan sellaisiin toimintoihin, joiden kautta nuori kokee voivansa vahvistaa kokemusta kehostaan ja itsestään toimijana.

Toimintaterapeuteilla on ymmärrystä toiminnallisen osallistumisen merkityksestä sekä ympäristön ja yksilöllisyyden vaikutuksesta siihen. Toimintaterapeutit ymmärtävät yksilön kokonaisvaltaisuu- den, johon myös kokemus kehosta kuuluu. Toimintaterapeutti voi esimerkiksi nuorten toimintaterapiaryhmässä rohkaista nuoria tuomaan esille kehoonsa liittyviä asioita, jotta nuori oppisi tuntemaan kehonsa ja ymmärtämään, että hänen ajatuksensa ja tunteensa kehoaan kohtaan ovat samankal- taisia kuin ikätovereillaan. Kokemus kehosta ja sen vaikutukset toiminnalliseen osallistumiseen ovat nähtävissä nuorten elämässä, joten nuorten kanssa työskentelevät toimintaterapeutit voivat tämän tutkimuksen avulla saada lisää ymmärrystä siitä, miten olennainen osa kehon kokemisella on nuoruudessa.

8 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Tutkimuksen luotettavuuden arviointi on erittäin tärkeää tieteellisen tiedon, tiedon hyödyntämisen sekä tutkimustoiminnan kannalta. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan arvioida luotettavuuskriteereillä. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteereinä voidaan pitää refleksiivisyyttä, siirrettävyyttä, vahvistettavuutta sekä uskottavuutta. (Kylmä & Juvakka 2007, 127–128.)

Refleksiivisyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkija on tietoinen omista lähtökohdistaan tutkimuksen tekijänä. Tutkimuksen tekijän on kuvattava lähtökohdat tutkimusraportissa sekä arvioitava, kuinka hän itse vaikuttaa aineistoonsa ja tutkimusprosessiinsa. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Suhtautumisemme tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä kohtaan on tutkimuksen aikana ollut tietynlainen, kuten olemme aiemmin kuvanneet. Emme antaneet oletustemme vaikuttaa suhtautumiseemme tiedonantajia ja aihetta kohtaan, vaan otimme vastaan myös käsityksistämme poikkeavan tiedon. Suunnitteluvaiheessa kokeilimme myös itse nuorille suunniteltuja toiminnallisia tehtäviä ja pohdimme, mitä toimintojen tekeminen nuorilta vaatii. Tämä auttoi luomaan mielikuvan siitä, kuinka haastavalta ja henkilökohtaiselta tehtävät voisivat nuorista tuntua ja mikä olisi paras tapa antaa ohjeet.

Pyrimme kiinnittämään erityistä huomiota siihen, että keskittyisimme tasavertaisesti sekä toimintaa mahdollistaviin että rajoittaviin kokemuksiin ja tuntemuksiin, joita oma kokemus kehosta voisi aiheuttaa. Aineiston keruutilanteessa toimimme niin, että annoimme tiedonantajille riittävästi tilaa ja aikaa tuoda asioita esille monipuolisesti. Pyrimme välttämään johdattelevien kysymysten esittämistä haastattelutilanteessa. Huomasimme välillä esittävämme johdattelevia kysymyksiä, mikä saattoi vähentää tiedonantajien kerronnan esille tulemistä. Tarpeeksi selkeiden ja kertomaan kannustavien kysymysten esittäminen oli haastavaa. Aineiston keruutilanteen jälkeen huomasimme, että saatoimme välillä antaa nuorille jopa liikaa aikaa vastata kysymyksiin. Olimme tutkijoina tiedonantajille tuntemattomia ihmisiä, mikä saattoi vaikuttaa heidän halukkuuteen jakaa kokemustietoa. Tiedonantajilla oli ryhmähaastattelussa jokaisella vähintään kaksi itselleen tuttua kaveria, mikä saattoi helpottaa heidän osallistumista keskusteluun sekä tukea rennon ilmapiirin syntymistä. Aineiston analyysia tehdessä keskustelimme eroavista mielipiteistä ja olettamuksista aineistoa kohtaan, jotta vältimme tuloksia muotoutumasta omien odotustemme mukaan.

Siirrettävyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tulokset ovat siirrettäviä verrattuna muihin vastaaviin tilanteisiin. Lukija voi arvioida tulosten siirrettävyyttä tutkijan antaessa riittävästi kuvailevaa tietoa tutkimuksen osallistujista ja ympäristöstä. Laadullista tutkimusta ei kuitenkaan voi toteuttaa täysin samanlaisena, sillä tutkimustuloksiin vaikuttavat tiedonantajien ja tutkijoiden subjektiiviset näkemykset tutkittavasta ilmiöstä. (Kylmä & Juvakka 2007, 127-129.) Tutkimuksen lukija saa tietoonsa tuloksien lisäksi tiedonantajien valintamenetelmän, iän ja sukupuolen. Tiedonantajien kokemusten ainutlaatuisuuden vuoksi tutkimus ei ole suoraan siirrettävissä vastaaviin tilanteisiin, mutta tutkimalla yksityistä tapausta riittävän tarkasti voidaan nähdä mikä ilmiössä on merkittävää ja toistuvaa myös yleisemmällä tasolla (Hirsjärvi ym. 2009, 182).

Vahvistettavuudella tarkoitetaan tutkimusprosessin kirjaamista niin, että toinen tutkija voi seurata tutkimuksen kulkua pääpiirteisesti. Tutkija hyödyntää raportin kirjoittamisessa omia muistiinpanojaan tutkimusprosessin eri vaiheista. Tutkimuspäiväkirja on oleellinen osa laadullista terveystutkimusta, sillä se pohjautuu usein avoimeen suunnitelmaan, joka tarkentuu tutkimuksen edetessä. Tämän ideana on kuvata aineiston avulla esimerkiksi sitä, miten tutkija on päätenyt tuloksiinsa ja johtopäätöksiinsä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Olemme tutkimusprosessin aikana pohtineet aiheita monesta eri näkökulmasta ja kirjoittaneet muistiinpanoja. Muistiinpanojen avulla olemme havainneet, mistä olemme lähteneet sekä mihin ja miksi olemme aiheessa päätyneet. Tutkimus on raportoitu selkeästi ja totuudenmukaisesti. Olemme havainnollistaneet tutkimustuloksiin johtavaa analyysia kuvioilla sekä kirjanneet lähdeviitteet niin, että lukija löytää tietoa alkuperäislähteistä. Tietoperustan ja suunnitelman raporttien avulla vertaisarviointipari ja ohjaavat opettajat ovat pysyneet mukana tutkimusprosessin kulussa.

Uskottavuudella tarkoitetaan tutkimuksen sekä tulosten uskottavuutta ja sen osoittamista tutkimuksessa. Jotta tutkimus olisi uskottava, tutkimuksen tekijän tulisi varmistaa, että tutkimustulokset vastaavat tutkimuksen tiedonantajien käsityksiä tutkimuskohteesta. Uskottavuuden voi varmistaa esimerkiksi keskustelemalla tutkimusprosessista ja sen tuloksista toisten samaa aihetta tutkivien kanssa. Uskottavuutta vahvistaa myös se, että tutkimuksen tekijä on riittävän pitkän ajan tutkittavan ilmiön parissa ja kirjoittaa tutkimuspäiväkirjaa, jossa pohtii valintojaan ja kuvailee kokemuksiaan. Lisäksi uskottavuutta voidaan vahvistaa käyttämällä triangulaatiota. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.) Tutkimuksessa hyödynsimme neljää erilaista metodia aineiston keruussa, jolloin saimme monipuolisemmin kokemustietoa tiedonantajilta. Valitsemalla erilaisia aineiston keruumenetelmiä varmistimme, että jokaiselle tiedonantajalle löytyy sopiva keino tuoda esille ajatuksiaan ja kokemuksiaan

tutkittavasta ilmiöstä. Omakuvapiirroksen ja kollaasin tekeminen edesauttoivat keskustelun etenemistä ja tutkimustehtävän kannalta tärkeiden asioiden esille tulemista. Menetelmät saattoivat auttaa nuoria tulemaan tietoisiksi omista ajatuksistaan aiheen suhteen. Aineiston keruutilanteen lopussa annettu kirjoitustehtävä mahdollisti myös sellaisten ajatusten esille tuomisen, joita ei halunnut ääneen sanoa. Saimme myös kirjoitelman kautta hyödyllistä tietoa siitä, miten nuoret kokivat aiheen käsittelyn valitsemallamme tavalla. Aineiston keruutilanteessa annoimme selkeät ohjeet ja varmistimme, että keskustelujen aikana puhutaan samoista ilmiöistä. Teemahaastattelurunko auttoi meitä tutkijoina pysymään tutkimuksen kannalta keskeisissä puheenaiheissa sekä toimi samalla tarkistuslistana sille, että kävimme varmasti kaikki tärkeät teemat läpi.

Olemme työskennelleet aiheen parissa sen verran, että koemme ymmärtävämmä aiheita koko ajan paremmin. Tutkijoina meitä oli kolme, joten erilaisia näkökulmia tuli esille ja yhdessä pohdimme asioita monipuolisemmin. Esitimme tutkimustulokset alkuperäisilmaisuja hyödyntäen, jolloin lukija voi ilmaisujen avulla arvioida tutkijoiden muodostamia käsitteitä ja tuloksia. Pyrimme käyttämään mahdollisimman uusia lähteitä, mikä oli haastavaa, sillä löysimme aiheemme näkökulmaan sopivia tutkimuksia melko vähän. Ryhmähaastattelu menetelmänä saattoi osalla nuorista vaikeuttaa ja osalla nuorista rohkaista asioiden esiin tuomista. Saadun palautteen perusteella tutkimustilanne koettiin kuitenkin rentona ja mukavana. Tuloksiin on saattanut vaikuttaa erityisesti tiedonantajien päiväkohtainen kokemus omasta kehosta, joka olisi saattanut olla toisenlainen toisena päivänä. Tutkimuksen uskottavuuteen voi vaikuttaa myös aineiston niukkuus, jolloin näkökulma on voinut jäädä yksipuoliseksi tai hataraksi.

Myös tiedonantajien valintaperusteet vaikuttavat tutkimuksen luotettavuuteen. Tutkijoiden on tiedostettava, miksi ja miten tiedonantajat on parasta valita tutkimukseen. (Kylmä & Juvakka, 2007, 58.) Määrittelimme valintakriteerit etukäteen luotettavuuden lisäämiseksi. Kouluterveydenhoitaja saattoi vaikuttaa siihen, millaisia tiedonantajia tutkimukseen osallistui.

Tutkimuksessa tulee huomioida myös **eettiset periaatteet**. Näihin periaatteisiin kuuluvat rehellisyys, kunnioitus ja luottaminen, oikeudenmukaisuus, ihmisoikeuksien kunnioittaminen, sekä haitan välttäminen. On myös huomioitava, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja tutkimukseen osallistuvilta on kysyttävä luvat suostumuslomakkeella. (Kylmä & Juvakka, 2007, 138, 147, 149.) Tutkimuksen tekemisessä on noudatettava hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat huolellinen ja tarkka tutkimusprosessin läpivienti, muista tutkimuksista saadun tiedon vääristelemättömyys, tutkimusraportin yksityiskohtaisuus sekä tiedonantajien oikeuksien

kunnioittaminen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132–133.) Tutkimuksessa huomioimme osallistumisen vapaaehtoisuuden ja tiedonantajien yksityisyyden suojan. Painotimme useamman kerran tutkimus-tilanteessa tutkimuksen luotettavuutta ja vaitiolovelvollisuutta sekä osallistujien vapaaehtoisuutta kaikkeen, mitä he jakavat ryhmähaastattelun aikana, jotta tiedonantajat kokisivat olonsa turvaliseksi. Annoimme tiedonantajille saatekirjeellä etukäteen aineiston keruutilannetta koskevaa tietoa liittyen aikatauluun ja sisältöön. Ilmoitimme tarkemman ajankohdan ja tilan tiedonantajille puhelimitse.

Aineiston keruussa huomioimme sen, että aiheen käsitteleminen saattaa aiheuttaa tiedonantajissa monenlaisia tunteita ja ajatuksia. Tiedonantaja ei kielletty poistumasta aineiston keruutilanteesta, jos se koettiin tarpeelliseksi ja pyrimme käsittelemään aihetta säilyttäen rennon ilmapiirin. Osalle tiedonantajista saattoi olla haastavaa kertoa kokemuksistaan liittyen omaan kehoonsa. Aineiston keruutilanteen lopussa rohkaisimme tiedonantajia olemaan yhteyksissä kouluterveydenhoitajaan, jos he kokisivat tarvitsevansa keskusteluapua kehon kokemiseen liittyen. Näillä keinoin pyrimme välttämään haitan aiheuttamista tiedonantajille. Käsitelimme ja analysoimme aineiston itse. Näin tutkimuksen sisältö ja aineisto eivät joutuneet ulkopuolisten nähtäväksi. Kirjallisia ja nauhoitettuja aineistoja säilytettiin aineiston analysoinnin ajan ja tuhottiin sen jälkeen asianmukaisesti. Tutkimustyötämme ohjasi myös Suomen Toimintaterapialiitto ry:n ammattieettiset ohjeet (ks. Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry 2016, hakupäivä 1.2.2018).

9 POHDINTA

Aihe on mielestämme tärkeä ja ajankohtainen, sillä nykyaikana media määrittää, millainen kehon ulkomuodon tulisi olla. Media, etenkin sosiaalinen media on nykypäivänä nuorille yksi oleellinen toimintaympäristö, jossa nuoret viettävät paljon aikaa päivittäin. Tutkimus on mielestämme tarkoituksenmukainen, sillä tulosten kautta toimintaterapeutit saavat tietoa, jota voivat hyödyntää nuoren toimintaterapiassa. Mielestämme tutkimustulokset vastasivat tutkimuksen tarkoitukseen ja tehtävään, mutta tutkimustulokset eivät täysin tukeneet esiyymmärrystämme siitä, että sosiaalisesta mediasta tulevilla ihanteilla kehon ulkomuotoon liittyen olisi huomattavan rajoittava vaikutus nuoren toiminnalliseen osallistumiseen. Sosiaalisella medially olikin nuorille erilainen merkitys kuin olimme ajatelleet. Prosessin aikana olemme kiinnittäneet enemmän huomiota siihen, että sosiaalisen median kautta nuorille avautuu yhä laajempi näkemys erilaisista elämäntyyleistä ja ulkomuodoista, jolloin vain yksi näkökulma tai ihanne ei korostu. Tutkimustuloksissa kuuluu nuorten ääni ja tulokset tuovat nuorten omat kokemukset esille. Koemme, että näiden tutkimustulosten avulla toimintaterapeutit voivat ammattitaitoaan hyödyntäen vahvistaa toiminnan kautta nuoren voimavaroja kehon kokemiseen liittyen.

Tutkimusprosessin aikana pohdimme kehon merkitystä yksilön elämässä laajasti eri näkökulmista. Huomasimme myös kiinnostavamme arjessa enemmän huomiota kehoon liittyviin ilmiöihin. Ymmärryksemme kehon kokemisesta ilmiönä kasvoi prosessin myötä. Aihe muotoutui vähitellen lopulliseen muotoonsa, kun aloimme pohtia, miten saisimme korostettua toimintaterapian näkökulmaa. Halusimme korostaa toiminnallisen osallistumisen merkitystä, koska se on toimintaterapian näkemys mukaan keskeinen osa jokaisen ihmisen elämää. Tutkimusprosessin myötä myös oma käsityksemme toiminnallisen näkökulman merkityksestä nuorten kanssa työskenneltäessä vahvistui. Toimintaterapian tunnettavuus voisi olla parempikin ja tutkimusten toteuttamisen avulla voidaan jakaa tietoa muille ammattiryhmille ja väestölle toimintaterapian vaikuttavuudesta. Tutkimuksen tekeminen opiskelujen aikana valmistaa tuleviin ammatin kehittämistehtäviin ja auttaa näyttöön perustuvan työn tekemisessä sekä oman työn perustelemisessä.

Aloitimme opinnäytetyöprosessin syksyllä 2016. Aiheen rajaaminen oli haastavaa kehoon liittyvien käsitteiden runsauden vuoksi. Tietoperustaa tehdessä ryhmämme jakautui kahden opiskelijan lähdettyä ulkomaanvaihtoon, mikä hidasti prosessin etenemistä. Saimme tiedon mahdollisesta yhteistyökumppanista ohjaavien opettajiemme kautta. Aloitimme opinnäytetyösuunnitelman laatimisen

kesällä 2017. Opinnäytetyösuunnitelman tekeminen oli pitkä prosessi ja sitä työstiin suunniteltua pidempään. Tiedonantajien saaminen tutkimukseen oli pitkään epävarmaa ja olimme useamman kerran yhteydessä yhteistyökumppaniimme. Aineiston keruusta sopiminen yhteistyökumppanimme kanssa viivästy i lupaprosessin ja joululoman vuoksi, vaikka työskentely yhteistyökumppanimme kanssa oli kannustavaa ja sujuvaa. Toteutimme aineiston keruun alkuvuodesta 2018 ja sen jälkeen aloitimme opinnäytetyöraportin kirjoittamisen.

Tutkijan rooli oli meille jokaiselle uusi ja oli haastavaa erottaa aluksi toimintaterapiaryhmä ja tutkimustilanne toisistaan. Valmistauduimme aineiston keruutilanteeseen pohtimalla sitä, miten toimimme tutkijoina niin, että tilanteeseen osallistuminen olisi kaikille luontevaa. Yhteistyö välillämme oli luontevaa ja vuorottelimme vaiheiden aloituksessa sovitusti. Olemme kaikki jossain vaiheessa opintoja työskennelleet ryhmänohjaajina tai muissa projekteissa yhdessä, joten toistemme kanssa työskentely oli tuttua. Pystyimme osallistumaan tasapuolisesti ja annoimme tilaa toistemme kysymyksille. Täydensimme ja selvensimme toistemme esittämiä kysymyksiä nuorille tarpeen vaa-tiessa.

Koimme haasteena onnistua keräämään tarpeeksi kattava aineisto yhden aineiston keruutilanteen aikana, koska tilanne oli uusi ja nuoret meille tuntemattomia. Mikäli aineiston keruutilanne olisi toteutettu kahdella eri kerralla, olisimme voineet saada syvällisempää kokemustietoa nuorilta. Aineiston analyysia tehdessämme huomasimme aineistosta nuorten esille tuomia asioita, joihin liittyen olisimme voineet kysyä tarkentavia kysymyksiä aineiston keruutilanteessa. Aiheen käsittely ja siitä puhuminen ryhmässä saattoi olla nuorille haastavaa. Nuoret kuitenkin toivat esille kokeneensa tilanteen mukavana sekä rentona ja nuorten mielestä oli hyvä kuulla muiden kokemuksia aiheesta. Nuoret työskentelivät innokkaan oloisesti toimintojen aikana. Haastattelun aikana nuoret osallistui-vat vaihtelevasti, mutta toivat kuitenkin kokemuksiaan esille. Nuoria olisi voinut osallistaa tasapuo-lisemmin, jotta kaikki olisivat saaneet tuoda mielipiteensä esille. Jokaisen nuoren jatkuva osallista-minen oli kuitenkin haastavaa, sillä emme halunneet painostaa nuoria liikaa tutkimuksen aiheen ollessa sensitiivinen. Mielestämme nuoret toivat kuitenkin rohkeasti esille kokemuksiaan ja koimme tutkivamme tärkeää aihetta.

Aineiston analyysia tehdessä pyrimme keskittymään ainoastaan aineistoon ja sen analysointiin muun raportin sijaan, jotta analyysi olisi mahdollisimman aineistolähtöistä. Koimme tämän aluksi haastavana, sillä emme olleet tottuneet jäsentämään tietoa ilman siihen liittyvää tiettyä käsitteistöä

tai viitekehystä. Onnistuimme mielestämme hyvin, kun pääsimme perehtymään aineistoon huolellisesti ja tätä kautta aineisto tuli tutuksi. Aineiston tuttuus auttoi meitä hahmottamaan aineiston kokonaisuutena ja sen jälkeen oli helpompi aloittaa aineiston ryhmittely teemoittain. Ryhmittely oli aikaa vievin osuus, jonka aikana kokeilimme useasti erilaisia kokonaisuuksia eri näkökulmista. Kokonaiskuva aineistosta tarkentui ryhmittelyn aikana ja tämä auttoi meitä keskeisten tulosten ja johdopäätösten hahmottamisessa. Teimme aineiston analyysin yhdessä keskustellen ja tämä mahdollisti aineiston tarkastelun erilaisten näkökulmien kautta. Aineiston analyysi muodostettiin yhteisymmärryksessä aineiston alkuperäinen sisältö säilyttäen.

Opinnäytetyöprosessin aikana olemme pyrkineet käyttämään mahdollisimman uutta lähdetietoa. Käyttäessämme hieman vanhempia lähteitä olemme arvioineet niiden tarkoituksenmukaisuutta aiheemme kannalta. Prosessia aloittaessamme emme löytäneet juurikaan toimintaterapian näkökulmasta tehtyjä aihettamme tukevia tutkimuksia. Tutkimusten vähäisyys meitä kiinnostavasta aiheesta vahvisti päätöstä tutkia aihetta lisää. Tutkimusten saatavuus tietokannoista olisi voinut olla parempi, sillä suurin osa löytämistämme tutkimuksista oli diagnoosikeskeisiä tai tutkimusten tulokset osoittautuivat päinvastaisiksi verrattuna omiin tuloksiimme. Hyödynsimme jonkin verran lähitteiden tutkimuksia aiheeseen liittyen ja sovelsimme niitä toimintaterapian näkökulmasta. Opinnäytetyöprosessin aikana opimme hakemaan tietoa, karsimaan epäoleellisen tiedon sekä jäsentämään oleellisen tiedon suhteellisen sujuvaksi kokonaisuudeksi. Tulemme tarvitsemaan näitä taitoja myös työelämässä.

Opinnäytetyöprosessiin on kuulunut turhautumisen hetkiä, mutta aiheen kiinnostavuus on motivoinut meitä tukijoina viemään prosessia eteenpäin. Toisaalta juuri aiheen ja näkökulman muotoutumisen haastavuus ovat pitkittäneet opinnäytetyöprosessia. Tämä on opettanut meille pitkäjänteistä työskentelytapaa sekä epävarmuuden sietämistä. Aiheen parissa työskentely on välillä tuonut mukanaan onnistumisen kokemuksia, mutta välillä työn hidas eteneminen on aiheuttanut stressiä. Muihin tutkimuksiin perehtyminen on lisännyt ymmärrystämme tutkimusprosessin luonteesta ja auttanut sopeutumaan haastaviin hetkiin.

Yhdessä työskenteleminen on mahdollistanut eri näkökulmien esille tulemisen ja näin ollen rikastuttanut opinnäytetyöprosessia. Raportin tekemisen aikana yhteinen työskentely on ollut tiivistä ja antoisaa. Olemme keskustelleet syvällisesti ja laajasti aiheesta sekä tehneet päätöksiä yhdessä. Prosessin aikana olemme huomanneet jokaisella olevan erilaisia vahvuuksia, joita olemme hyödyntäneet raportin laadun parantamisessa. Työskentelytapamme ovat samankaltaiset, mikä on

tehnyt yhdessä työskentelystä vaivattomampaa. Työskentelyn kautta olemme oppineet tuomaan esille ja perustelemaan omia mielipiteitämme selkeästi sekä kyseenalaistamaan rohkeasti toistemme näkemyksiä. Kasvotusten työskentely koulun ryhmätyötiloissa on ollut meille hyvä tapa työskennellä. Konkreettisesti samassa tilassa työskennellessämme olemme voineet pohtia asioita yhdessä ja jakaa ajatuksiamme välittömästi, mikä on tehnyt työskentelystä tehokasta ja loppuraportin kielestä yhtenäistä. Yhteistyötahojen kanssa työskentely on kehittänyt oma-aloitteellisuutta, vastuunottoa sekä kärsivällisyyttä. Olemme saaneet hyödyllistä palautetta sekä ohjausta ohjaavilta opettajiltamme sekä vertaisarvioijiltamme.

Jatkotutkimusaiheena voisi tutkia, miten nuorten kanssa työskentelevät toimintaterapeutit huomioivat työssään kehon kokemisen merkityksen nuorten elämässä. Olisi mielenkiintoista tutkia nuorten kehon kokemisen vaikutuksia toiminnalliseen osallistumiseen laajemmalla otannalla. Näin voitaisiin saada tietoa siitä, onko nuorten kokemuksissa maantieteellisiä eroja. Olisi ajankohtaista tutkia, millaisia eri merkityksiä eri-ikäiset nuoret antavat sosiaaliselle medialle ja millaisia vaikutuksia sosiaalisen median käytöllä on eri-ikäisiin nuoriin. Mielestämme käytännön työn kannalta olisi tärkeää tutkia, millaisia toiminnallisia menetelmiä voitaisiin käyttää vahvistamaan nuoren myönteistä kokemusta kehostaan.

LÄHTEET

Aalberg, V. & Siimes, M. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. Helsinki: Nemo.

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2003. Nuoren aika. Porvoo: WSOY.

Best, P., Manktelow, R. & Taylor, B.J. 2014. Online communication, social networking and adolescent wellbeing: A systematic narrative review. *Children and Youth Services Review*. 41, 27-36.

Canadian Association of Occupational Therapists. What is Occupational Therapy? Viitattu 15.12.2016, <https://www.caot.ca/site/aboutot/whatisot?nav=sidebar>

Cash, T.F. & Smolak, L. 2011. *Body Image*. New York: The Guildford Press.

Creek, J. 2008. Creative activities. Teoksessa J. Creek, & L. Lougher. *Occupational Therapy and Mental Health*. Edinburgh: Churchill Livingstone Elsevier, 333– 342.

Doble, S.E. & Santha, J.C. 2008. Occupational well-being: Rethinking occupational therapy outcomes. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 75 (3), 184-190.

Flanigan, A. 2001. Occupational Therapy with adolescents. Teoksessa J. Creek & L. Lougher. *Occupational Therapy for Child and Adolescent for Mental Health*. Edinburgh: Churchill Livingstone Elsevier, 151-170.

Grek, K. 2008. Terveystieteiden edistämisen asiantuntijoiden, toimintaterapeuttien ja nuorten käsityksiä terveyden edistämisestä: toiminnallinen näkökulma. Toimintaterapian Pro gradu –tutkielma. Jyväskylä: Terveystieteiden laitos.

Hagedorn, R. 1995. *Occupational Therapy: Perspectives and Processes*. Edinburgh: Churchill Livingstone.

Halliwell, E. & Diedrics, C.P. 2012. Influence of the media. Teoksessa N. Rumsey & D. Harcourt. The Oxford Handbook of The Psychology of Appearance. Bristol: Oxford University Press, 217-238.

Hannula, P. 2011. Kollaasi on yhdistelmätekniikka. Viitattu 26.7.2017, <http://www.atelierhannula.fi/tekniikka.html>

Hasselkus, B.R. 2011. The Meaning of Everyday Occupation. Thorofare: SLACK Incorporated.

Hausenblas, H.A. & Fallon, E.A. 2006. Exercise and body image: A meta-analysis. Psychology & Health 21 (1), 33-47.

Heikkilä, A-K. & Maikku, M. 2013. ”Pittäähän sitä elämässä mennä etteenpäin”. Nuorten kokemuksia toimintaan osallistumisesta. Opinnäytetyö. Oulu: Oulun ammattikorkeakoulu.

Herrala, H., Kahrola, T. & Sandström, M. 2008. Psykofyysinen ihminen. Helsinki: WSOY.

Hintikka, K.A. Sosiaalinen media. Kansalaiskunnan tutkimusportaali. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 13.2.2018, <http://kans.jyu.fi/sanasto/sanat-kansio/sosiaalinen-media>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2008. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Hämeenlinna: Tammi.

Kauhanen, J., Erkkilä, E., Korhonen, M., Myllykangas, M. & Pekkanen, J. 2013. Kansanterveystiede. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kemppinen, P. 2000. Lasten ja nuorten tunne-elämän häiriöt. Vantaa: Kannustusvalmennus P&K. Ky.

Kettunen, R., Kähäri-Wiik, K., Vuori-Kemilä, A. & Ihalainen, J. 2009. Kuntoutumisen mahdollisuudet. Helsinki: WSOYpro Oy.

Kielhofner, G. 2002. Model of Human Occupation. Theory and Application. Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.

Kielhofner, G. 2008. Model of Human Occupation. Theory and Application. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Kivinen, S. & Runsala, E. 2011. "...En tahdo olla aikuisena mikään hyllyvä pullukka!" Kyselytutkimus raumalaisten 8.-ja 9.-luokkalaisten nuorten kehonkuvasta ja ruokailutottumuksista. Kasvatustieteen Pro gradu-tutkielma. Turku: Opettajankoulutuslaitos.

Kontoniemi, K. 2014. Nuorten naisten kokemuksia ja näkemyksiä kehonkuvaa rakentavista asioista. Terveyskasvatuksen Pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Terveystieteiden laitos.

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki: Edita Prima Oy.

Martikainen, L. 2015. Mitä se sulle kuuluu? – Nuoren elämän valinnat puntarissa. United Press Global.

Meier, E.P. & Gray, J. 2013. Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls. Cyberpsychology, Behavior and Social Networking. Washington DC: Mary Ann Liebert, Inc.

Mulligan, S. 2014. Occupational Therapy Evaluation for Children. A Pocket Guide. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Määttä, K. 2007. Syrjäytymisuhasta hyvinvointiin. Helposti särkyvää: Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja.

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. Helsinki: WSOY.

Puuronen, A. & Välimaa, R. 2001. Nuori ruumis. Helsinki: Gaudeamus.

Reed, K. & Sanderson, S.N. 1999. Concepts of Occupational Therapy. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Ronkainen, S., Pehkonen, L., Lindblom-Ylänne, S. & Paavilainen, E. 2011. Tutkimuksen voimasanat. Helsinki: WSOYpro Oy.

Ruusuvuori, J., & Tiittula, L. 2005. Haastattelu. Tutkimus tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino.

Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -säätelyn käytäntöihin. Mediakasvatusseuran julkaisuja 2/2007. Helsinki: Mediakasvatusseura. Viitattu 7.4.2017, <http://www.mediakasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>

Seeskari, D. 2004. Lasten ja nuorten taideterapia: Kasvamisen voimavara. Helsinki: Lasipalatsin Mediakeskus Oy.

Shepherd, J. 2010. Activities of Daily Living. Teoksessa J. Case-Smith & J.C. O'Brien. Occupational Therapy for Children and Adolescents. St. Louis: Elsevier Mosby. 474-511.

Shepherd, J. 2015. Activities of Daily Living. Teoksessa J. Case-Smith & J.C. O'Brien. Occupational Therapy for Children and Adolescents. St. Louis: Elsevier Mosby. 416-460.

Simons, D.F. 2005. Adolescent Development. Teoksessa A. Cronin & M. Mandich: Human Development and Performance. Throughout the Lifespan. New York: Thomson Delmar Learning, 215-245.

Sinkkonen, J. 2012. Nuoruusikä. Miten lapsesta tulee nuori aikuinen? Helsinki: WSOY.

Suomen Toimintaterapeuttiliitto ry 2016. Toimintaterapeuttien ammattieettiset ohjeet. Viitattu 1.2.2018, <http://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/site/assets/files/1080/ammattieettisetohjeet2016.pdf>

Talvitie, U., Karppi, S-L. & Mansikkamäki, T. 2006. Fysioterapia. Helsinki: Edita Prima Oy.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Jyväskylä: Tammi.

Vilkka, H. 2005. Tutki ja kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Vroman, K. 2015. Adolescents Development: Transitioning from Child to Adult. Teoksessa J. Case-Smith & J.C. O'Brien. Occupational Therapy for Children and Adolescents. St. Louis: Elsevier Mosby. 102-128.

Välimaa, R. 2004. Koululaisen terveys ja terveystyötön muutos. WHO – Koululais-tutkimus 20 vuotta. Tampere: Domus-Offset Oy.

WFOT 2012. Definition of Occupational Therapy. Viitattu 15.12.2016, <http://www.wfot.org/AboutUs/AboutOccupationalTherapy/DefinitionofOccupationalTherapy.aspx>

Wilcock, A. 2010. Population Health: An Occupational Rationale. Teoksessa M. E. Scaffa, S. M. Reitz & A. P. Pizzi. Occupational Therapy in the Promotion of Health and Wellness. Philadelphia: F.A. Davis Company, 110–121.

LIITTEET

LIITE 1. Saatekirje tiedonantajien rekrytointia varten

LIITE 2. Suostumuslomake nuorelle

LIITE 3. Suostumuslomake nuoren huoltajalle

LIITE 4. Haastattelun teemat

LIITE 5. Aineiston abstrahointi

Hei sinä nuori!

Olemme kolme toimintaterapeuttipiskelijää Oulun ammattikorkeakoulusta ja teemme tutkimusta liittyen nuorten kehonkuvaan ja toiminnalliseen osallistumiseen. Tarvitsemme tutkimukseen liittyvää tietoa juuri sinulta **tammikuussa 2018**. Saadaksemme tietoa, pyytäisimme sinua osallistumaan järjestämäämme ryhmätilanteeseen. Tarvitsemme ryhmätilanteeseen vielä **2-3** vapaaehtoista **osallistujaa**. Ryhmässä on tarkoituksena tarkastella kehonkuvaa toiminnallisilla menetelmin. Ryhmässä tehdään erilaisia aiheeseen liittyviä toimintoja, jonka jälkeen keskustellaan yhdessä. Keskustelussa saa tuoda esille omia kokemuksia, ajatuksia ja mielipiteitä. Jokaisen kertomat asiat ovat tärkeitä, eikä väärää tai huonoa tietoa ole! (:

Ryhmä toteutetaan koulusi tiloissa.

Osallistuminen ryhmätilanteeseen vie vain noin 2 tuntia kouluajastasi ja saat ryhmätilanteen jälkeen pienen palkkion vaivannäöstäsi!

Osallistujien nimet tulevat ainoastaan meidän tietoomme ja tutkimuksen tuloksista sinua ei voida tunnistaa.

Ilmoittaudu kouluterveydenhoitajallesi ja jätä puhelinnumerosi hänelle, jotta voimme olla sinuun yhteydessä liittyen tarkempaan aikatauluun ja muihin käytännön asioihin.

Yhteistyöterveisin Sanna Mäkinen, Meri Sumiloff & Emilia Kylmäluoma

Jos sinulla on kysyttävää, voit ottaa meihin yhteyttä sähköpostitse.

Hei!

Olemme kolme toimintaterapeuttipiskelijää Oulun ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä aiheesta kehonkuva ja toiminnallinen osallistuminen – nuorten kokemuksia omasta kehostaan ja sen vaikutuksesta toiminnalliseen osallistumiseen.

Aineistonkeruu tapahtuu ryhmätilanteessa loppuvuodesta 2017 tai alkuvuodesta 2018. Tarvitsemme lupanne tilantee nauhoittamista ja tiedonkeruuta varten.

Suostun osallistumaan ryhmätilanteeseen

Päivämäärä: _____

Kaikki saatava tieto käsitellään luottamuksellisesti ja täysin anonyymisti, joten nimeäsi, koulusi tai asuinpaikkakuntaasi ei mainita missään yhteydessä. Saatu aineisto tuhoetaan asianmukaisesti opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Opinnäytetyö julkaistaan theseus.fi sivustolla alkuvuodesta 2018. Toimitamme opinnäytetyömme luettavaksi myös yhteistyökumppanillemme kouluterveydenhoitajalle.

Yhteistyöterveisin: Emilia, Meri ja Sanna

Hei!

Olemme kolme toimintaterapeuttiopiskelijaa Oulun ammattikorkeakoulusta. Teemme opinnäytetyötä aiheesta kehonkuva ja toiminnallinen osallistuminen – nuorten kokemuksia omasta kehostaan ja sen vaikutuksesta toiminnalliseen osallistumiseen.

Aineistonkeruu tapahtuu ryhmätilanteessa loppuvuodesta 2017 tai alkuvuodesta 2018. Tarvitsemme lupanne tilanteen nauhoittamista ja tiedonkeruuta varten.

_____ saa osallistua ryhmätilanteeseen.

Päivämäärä: _____ Huoltajan allekirjoitus: _____

Kaikki saatava tieto käsitellään luottamuksellisesti ja täysin anonymisti, joten nuoren nimeä, koulua tai asuinpaikkakuntaa ei mainita missään yhteydessä. Saatu aineisto tuhotaan asianmukaisesti opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Opinnäytetyö julkaistaan theseus.fi-sivustolla alkuvuodesta 2018. Toimitamme opinnäytetyömme luettavaksi myös yhteistyökumppanillemme kouluterveydenhoitajalle.

Yhteistyöterveisin: Emilia, Meri ja Sanna

1. Kehon kokemisen vaikutus toiminnallisessa osallistumisessa

1.1 Toiminnallinen osallistuminen toimintakokonaisuuksiin

- Vapaa-ajan toiminnoissa
- Työhön / Opiskeluun liittyvissä toiminnoissa
- Itsestä huolehtimisen toiminnoissa

1.2 Toiminnallinen osallistuminen ympäristöissä

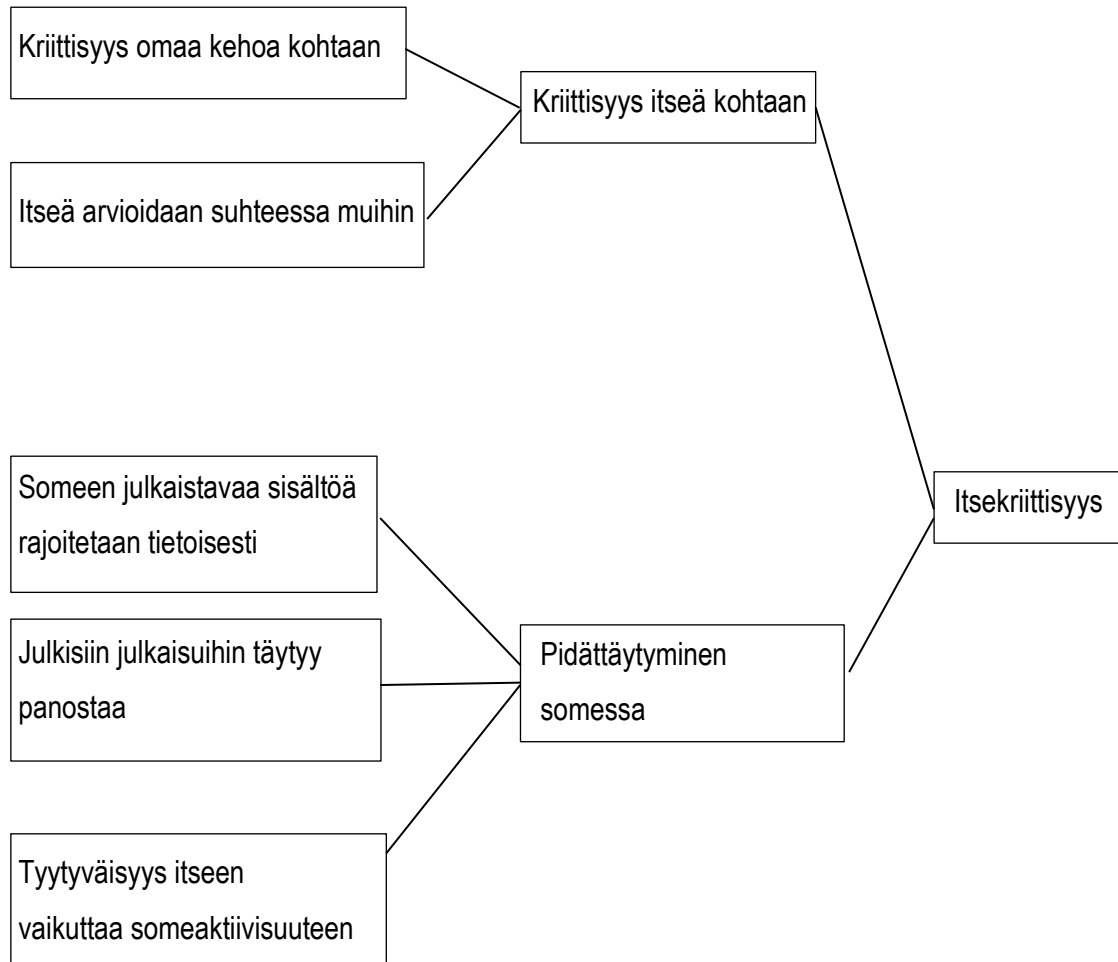
- Fyysisessä ympäristössä (esim. koulu, koti, harrastuspaikka, kavereiden koti, vapaa-ajan viettopaikka kuten ostoskeskus, nuorisotalo)
- Sosiaalisessa ympäristössä (esim. sosiaalinen media kuten Instagram, Snapchat & Youtube, luokkakaverit, ystävät, harrastuspiiri, perhe, sukulaiset)
- Kulttuurisessa ympäristössä (fyysisen ja sosiaalisen ympäristöjen esiintyminen kulttuurillisesti esim. asenneilmapiiri, mielenkiinnon kohteet, arvot)

Itsekriittisyys

ALALUOKKA

YLÄLUOKKA

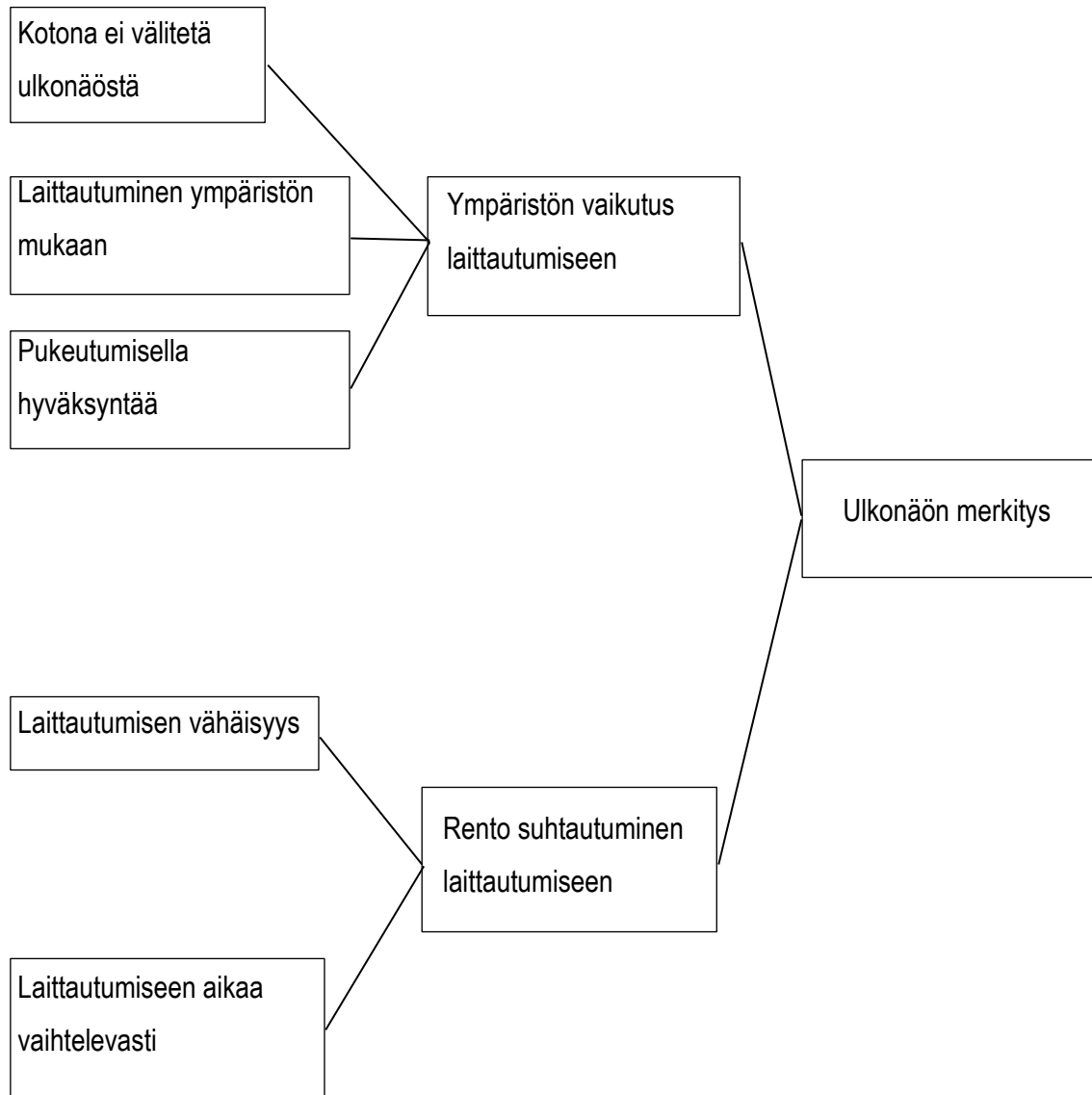
PÄÄLUOKKA



ALALUOKKA

YLÄLUOKKA

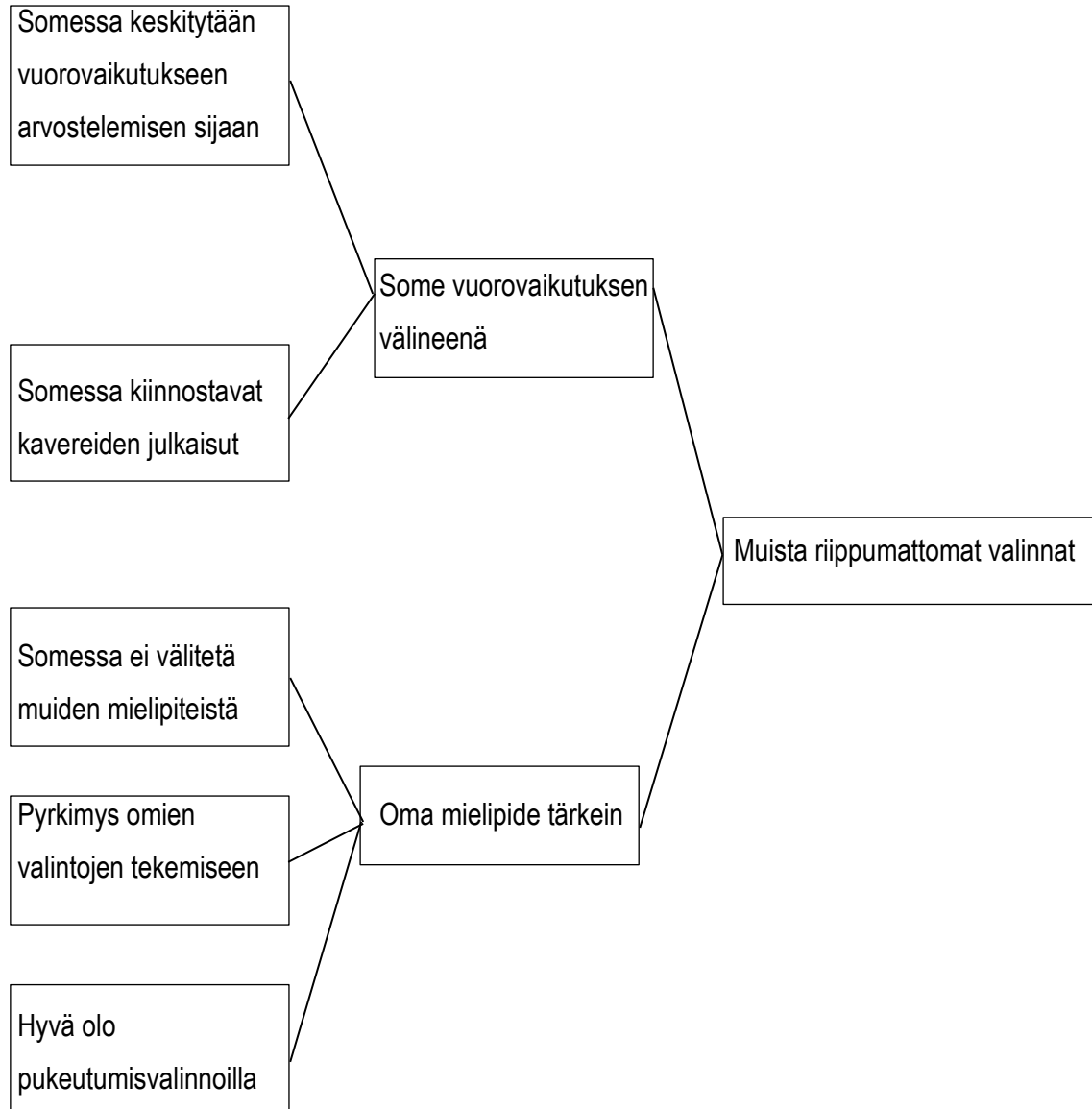
PÄÄLUOKKA



ALALUOKKA

YLÄLUOKKA

PÄÄLUOKKA



ALALUOKKA

YLÄLUOKKA

PÄÄLUOKKA

