



SALLA AULAKOSKI

## **Siveltimen kosketus kasvoilla**

- Meikkausryhmä aikuisuuden kynnyksellä oleville naisille

SOSIAALIALAN KOULUTUSOHJELMA  
2021

Tekijä Aulakoski, Salla	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä Toukokuu 2021
	Sivumäärä 51 sivua	Julkaisun kieli Suomi
Julkaisun nimi <b>Siveltimen kosketus kasvoilla – Meikkausryhmä aikuisuuden kynnyksellä oleville naisille</b>		
Tutkinto-ohjelma Sosionomi AMK		
<p>Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa olen suunnitellut ja toteuttanut meikkausryhmän Siveltimen kosketus kasvoilla. Opinnäytetyön avulla halusin selvittää aikuisuuden kynnyksellä olevien naisten kokemuksia meikkiryhmästä. Toiminnan tarkoituksena oli tukea osallistujien minäkuvaa meikkauksen avulla.</p> <p>Toiminnallinen osuus toteutettiin ryhmämuotoisesti ja se perustui meikkaajan ammattitaidolla toteutettuun meikinopastukseen ja taidelähtöiseen kasvomaalaukseen. Tavoitteena oli tukea osallistujien minäkuvaa ja identiteettityötä taidelähtöisen menetelmän avulla.</p> <p>Opinnäytetyöni pohjautuu tietoperustaan, joka koostuu aikuisuus elämänvaiheena, minäkuvaa sisältäen itsetunnon, kehoitsetunnon ja identiteetin sekä meikkaamista osana itseilmaisua ja taidelähtöisiä menetelmiä. Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus piti sisällään neljä ohjauksetta. Toiminta sijoittui kahden viikon ajanjaksolle. Ryhmään osallistui neljä 27–33-vuotiasta naista.</p> <p>Meikkausryhmän tavoitteena oli antaa naisille paikka tutkia omaa peilikuvaa ja suhdetta itseensä. Meikkausryhmä oli toteutettu kahdessa osassa: ensimmäisessä osuudessa oli henkilökohtainen meikinopastus ja toisessa osuudessa oli taidelähtöinen kasvomaalaus.</p> <p>Opinnäytetyön arviointimenetelminä käytettiin ryhmään osallistujien suullista ja kirjallista palautetta. Kirjallinen palaute annettiin palautelomakkeen avulla ryhmän loppumisen jälkeen, ja se sisälsi kuusi avointa kysymystä koskien toiminnallisen osuuden sisältöä. Lisäksi arvioinnissa on hyödynnetty ohjaajan havainnointia sekä kenttäpäiväkirjaa.</p> <p>Palautteen avulla osallistujat kokivat ryhmän hyödyllisenä. He saivat ryhmätoiminnan avulla uusia taitoja sekä tilaisuuden pohtia omaa suhdetta peilikuvaan.</p>		
<u>Asiasanat</u> Aikuisuus, meikkaus, minäkuva, taidelähtöiset menetelmät		

Author Aulakoski, Salla	Type of Publication Bachelor's thesis	25.5.2021
	Number of pages 51 pages	Language of publication: Finnish
Title of publication <b>The touch of the brush on the face – The make - up group for women on the threshold of adulthood</b>		
Degree program Bachelor of Social services		
<p>My thesis is a functional thesis where I designed and implemented the make-up group 'The touch of the brush on the face'. With the help of the thesis, I wanted to find out the experiences of women on the threshold of adulthood about the make-up group. The purpose of the action was to support participants' self-image through make-up.</p> <p>The functional part was implemented as a group and was based on make-up guidance as well as art-oriented face painting guided by a professional make-up artist. The goal was to support participants' self-image and identity work with the help of the art-oriented method.</p> <p>My thesis is based on the knowledge base consisting of adulthood as a stage of life, self-image including self-esteem, body image and identity as well as make-up as a part of self-expression and art-oriented methods. The functional part of my thesis included four guided sessions. Action was set on a two-week period. Four women aged 27-33 took part in the group.</p> <p>The goal of the make-up group was to give women a place to explore their own mirror image and relationship with themselves. The make-up group was implemented in two parts. The first one had personal make-up guidance and the second one had art-oriented face painting.</p> <p>Oral and written feedback from group participants were used as methods for evaluating the thesis. Written feedback was provided using a feedback form after the ending of the group, which included six open questions regarding the content of the functional part. In addition, I have utilized instructor's observation and the field diary in the evaluation.</p> <p>Participants perceived the group as beneficial. They gained new skills through group activities, as well as a place to consider their own relationship with their mirror image.</p>		
<u>Key words</u> Adulthood, make-up, self-image, art-oriented methods		

# SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	5
2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA ARVIOINTIMENETELMÄT .....	7
2.1 Aiheen valinta .....	7
2.2 Kohderyhmä ja tilaaja .....	8
3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS .....	8
3.1 Aikuisuus elämänvaiheena .....	9
3.2 Minäkuva, itsetunto ja identiteetti .....	10
3.2.1 Minäkuva .....	10
3.2.2 Itsetunto .....	12
3.2.3 Kehoitsetunto .....	14
3.2.4 Identiteetti .....	15
3.3 Taidelähtöiset menetelmät .....	16
3.4 Meikkaus osana itseilmaisua .....	17
3.4.1 Meikin psykologisia vaikutuksia .....	19
4 SIVELTIMEN KOSKETUS KASVOILLA TOIMINNAN ESITTELY .....	20
5 TOIMINNALLISEN OSUUDEN TOTEUTUS .....	23
5.1 Ensimmäinen ryhmäkerta .....	23
5.2 Toinen ryhmäkerta .....	25
5.3 Kolmas kerta .....	27
5.4 Neljäs kerta .....	28
6 PALAUTE .....	29
7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTAA .....	35
7.1 Pohdintaa ryhmänohjauksesta .....	36
8 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS .....	37
8.1 Tutkimusmenetelmät .....	39
8.2 Eettisyys .....	40
9 POHDINTA .....	40
9.1 Pohdintaa ammatillisesta kasvusta ja opinnäytetyön prosessista .....	42

LÄHTEET

LIITTEET

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa olen suunnitellut meikkausryhmän Siveltimen kosketus kasvoilla. Opinnäytetyöni pohjautuu tietoperustaan, joka koostuu aikuisuus elämänvaiheena, minäkuvaa sisältäen itsetunnon, kehoitsetunnon ja identiteetin sekä meikkaamista osana itseilmaisua ja taidelähtöisiä menetelmiä. Raportin teoreettinen viitekehys kertoo näistä. Opinnäytetyöni toiminnallinen osuus piti sisällään neljä ohjauksetta. Toiminta sijoittui kahden viikon ajanjaksolle. Ryhmään osallistui neljä aikuisuuden kynnyksellä olevaa naista. Raportissa olen avannut toiminnallisten kertojen sisältöä sekä siitä saatua palautetta yhdessä havaintojeni kanssa. Raportissa avaan opinnäytetyön tekoprosessia sekä omaa oppimista ja kehittymistä.

Taide käsitteenä pitää sisällään runsaan joukon eri taiteenlajien toimintaa. Taiteeseen kuuluu kaikki se luova toiminta, minkä tunnistamme taiteeksi yhteisöissämme. (Turunen ym., 2018, s. 8) Luovien toimintojen kautta ihmisen on mahdollista tutkia itseään, jäsentää maailmaa ja itseä sekä antaa tulla näkyväksi sen mille ei ole sanoja, koska luovan toiminnan aikana mieli on irti tämänhetkisestä todellisuudesta. (Airaksinen ym., 2015, s. 11) Taiteen hyvinvointia tukevia vaikutuksia on tutkittu yksilöiden ja yhteisöjen tasolla muun muassa ihmisen terveyden ja mielen hyvinvoinnin edistämisessä. (Turunen ym., 2018, s. 9) Taiteella ja kulttuurilla on suuri merkitys yksilön identiteetin rakentajana, taide lisää henkisiä voimavaroja sekä lisää sosiaalista pääomaa.

Opinnäytetyöni tavoitteena oli toteuttaa meikkausryhmä aikuisuuden kynnyksellä oleville naisille. Opinnäytetyön avulla halusin selvittää aikuisuuden kynnyksellä olevien naisten kokemuksia meikkiryhmästä, jonka tarkoituksena on tukea heidän minäkuvaa meikkauksen avulla. Turunen määrittää kirjassaan aikuisuuteen siirtymisen ikävuosien 27–35 tuloille. (Turunen, 2005, s. 175) Toiminta on ryhmämuotoista ja se perustuu meikkaajan ammattitaidolla toteutettuun meikinopastukseen ja taidelähtöiseen

kasvomaalaukseen. Tavoitteena on tukea heidän minäkuvaansa ja identiteettityötä taidelähtöisen menetelmän avulla.

Suomessa nuoruusikä ja varhaisaikuisuus on ihmisen kehitys- ja elämänkaaripsykologiassa haastavaa aikaa. Elämänvaiheeseen kuuluu ammatinvalinta ja koulutukseen haakeutuminen, oman aikuisuuden identiteetin muodostaminen sekä mahdollisesti perheen perustaminen sekä yhteiskuntaan kiinnittyminen. Tämä vaihe elämässä voi lisätä tai aiheuttaa ongelmia käyttäytymisessä ja mielenterveydessä. (Nurmi ym., 2014 s. 17–18)

Sosionomiopintojen ohessa kouluttauduin meikkaajaksi. Make Up Academyssa opiskellessani minua alkoi kiinnostaa, miten nämä kaksi toisistaan täysin poikkeavaa alaa voisi yhdistää ja olisiko meikkaamista mahdollista hyödyntää taidelähtöisenä menetelmänä sosiaalialalla.

Loin menetelmän, jonka tarkoituksena on antaa jokaiselle henkilölle lisää työkaluja työstää omaa minäkuva ja itsetuntoa.

Opinnäytetyöni tarkoitus oli kokeilla tätä menetelmää ja arvioida sen hyödyllisyyttä. Tavoitteeni oli selvittää, voiko tällaista menetelmää hyödyntää aikuisuuteen siirtymisen ikävaiheessa ja minkälaisia tunteita se herättää osallistujissa.

Vaikka kyseessä on meikkaus menetelmänä ja se sisältää henkilökohtaisen meikin opastuksen, työkalu ei ole oikeastaan meikki vaan peilikuvan ja asiakkaan välinen katse ja kohtaaminen. Meikkaaminen auttaa asiakasta kohtaamaan itsensä peilin kautta. Toiminnan tavoitteena on herätellä osallistujia havahtumaan oman peilikuvan äärelle, kuuntelemaan sisäistä puhetta ja katsomaan itseään peilistä hyväksyvämmiin ja myötätuntoisemmin.

Opinnäytetyö on kaksiosainen, ensimmäinen osuus koostuu toiminnanohjauksesta ja toinen osuus raportoinnista. Toimin itse tilaajana toiminimeni kautta. Tuotan meikinopastuksia, arki- ja juhlemeikkejä asiakkaille.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITTEET JA ARVIOINTIMENETELMÄT

Opinnäytetyö on toiminnallinen opinnäytetyö, joka koostuu kahdesta osasta. Ensimmäinen osuus oli suunnitella ja toteuttaa toiminnallinen osuus, joka on taidelähtöinen meikkausryhmä. Meikkausryhmän tavoitteena on auttaa naisia hyväksymään peili-kuva ja sekä opetella kuuntelemaan sisäistä puhetta koskien omaa kehonkuvaa. Toinen tavoite meikkausryhmällä oli antaa naisille taito tehdä arki- ja juhlameikki, jotta he saavat itsevarmuutta käyttää meikkiä arkena ja juhlissa. Kolmas tavoite toiminnalle on luovuuden avaaminen taidelähtöisen kasvomaalauksen avuin.

Toiminnallisen osuuden suunnittelun pohjalla olen hyödyntänyt kysymyksiä: Voiko meikkaamisella olla positiivisia vaikutuksia minäkuvaan ja itsetuntoon. Halusin ottaa toiminnalliseen osuuteen meikinopastuksen, koska meikkaajana törmään lähes jokaisen asiakkaan kohdalla keskusteluun, että haluaisi meikata, mutta ei osaa ja kokee epävarmuutta omaan tekemiseensä.

Toinen vaihe toiminnallisessa opinnäytetyössä on raportin kirjoittaminen. Toiminnallisen osuuden arviointiin olen käyttänyt omaa havainnointia ryhmänohjauksen yhteydessä sekä kenttäpäiväkirjaa. Kenttäpäiväkirjaa olen käyttänyt ja hyödyntänyt koko opinnäytetyöprosessin ajan. Toiminnallisen osuuden jälkeen suoritin kyselyn, joka on strukturoitu kyselylomake sisältäen kuusi avointa kysymystä.

### 2.1 Aiheen valinta

Aiheen valinta oli minulle heti selkeä, halusin tehdä jotain meikkaamiseen liittyvää, jonka tarkoituksena olisi auttaa naisia. Vaikka minulla oli aihe selvillä alusta alkaen, tähän liittyi valtavasti epävarmuutta ja aiheen rajaamisen vaikeutta. Pohdin vakavasti toista aihetta, mutta aihe ei jättänyt minua rauhaan, joten päätin toteuttaa sen kaikesta huolimatta.

Minulle on vuosien varrella kertynyt tilanteita, joissa naiset ovat tuoneet esille halun toteuttaa itseään, mutta eivät pysty siihen vallalla olevien roolien vuoksi. Koen tarvetta ja halua olla auttamassa naisia heidän voimaantumisen prosessissaan.

Opiskelin Make Up Academyssä, ja siellä minua alkoi kiinnostaa, voiko meikki toiminnallisena menetelmänä olla auttamassa ja tukemassa minäkuvan rakentumisen prosessissa ja onko meikillä voimaannuttavia ominaisuuksia käyttäjilleen.

Näiden pohjalta nousi opinnäytetyön aihe.

## 2.2 Kohderyhmä ja tilaaja

Olen itse opinnäytetyöni tilaaja oman toiminimeni kautta. Tuotan meikinopastuksia, arki- ja juhlameikkejä asiakkaille sekä toimin itsenäisenä ihonhoitokonsulttina myyden Mary Kayn ihonhoitotuotteita ja meikkejä. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus on tilaajani omistuksessa oleva konsepti ja tämän hyödyntäminen muissa yhteyksissä on kielletty.

Kohderyhmää rajatessani pohdin, haluanko tehdä toiminnallisen osuuden tietyn ryhmän edustajille vai haluanko toteuttaa toiminnallisen osuuden naisille, johon on kaikki tervetulleita ilman mitään erityispiirrettä. Päädyin rajaamaan asiakasryhmän aikuisuuden kynnyksellä oleville naisille. Lähdin tutkimaan tätä. Löysin elämänkaaripsykologiasta eri ikävaiheet ja niihin liittyvät kriisit. Tämä tuntui luontevalta määritelmältä kohderyhmälleni.

Meikkausryhmään osallistuneet henkilöt tavoitin ottamalla puhelimitse yhteyttä nykyisiin tai aiemmin asiakkaana olleisiin henkilöihin.

## 3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Teoreettisen viitekehyksen olen muodostanut aiheesta aikuisuus elämänvaiheena ja siihen liittyen minäkuva, itsetunto ja identiteetti. Koska opinnäytetyöni on toiminnallinen ja menetelmänä on taidelähtöinen menetelmä meikkauksen avuin, olen avannut taidelähtöisiä menetelmiä ja meikkausta osana itseilmaisua.



### 3.1 Aikuisuus elämänvaiheena

Aikuisuuteen siirtyminen määritellään kolmen pääkriteerin mukaan: vastuunotto itsestä, itsenäinen päätöksenteko ja taloudellinen itsenäisyys. Aikuistumisen ikävaihe ajoittuu 27–35 aikavälin tienoille. Aikuisuus käsitteenä ja ilmiönä on kovin epämääräinen ja sitä on vaikea määritellä, koska yksilö voi aikuistua hyvinkin aikaisin erilaisen elämäkokemusten myötä ja yksilön kasvu ja kehitys on koko elämän mittainen matka. Varhaisempien ikävaiheitten kehitys ja olot vaikuttavat merkittävästi myöhempiin vaiheisiin. Kuitenkin on selkeästi havaittavissa aikajakso, mikä eroaa merkittävästi lasten ja nuorten elämästä. Yleisesti aikuisella on jo vakiintunut persoona, hän on löytänyt paikkansa yhteiskunnasta ja sen järjestelmästä. Hän on ymmärtänyt oman rajallisuutensa sekä suurimmat mielikuvat ovat pyyhkiytyneet pois tai muuttanut muotoaan. (Turunen, 2005, s. 175)

Aikuisuuteen siirtymiseen kuuluu psyykinen murros, josta käytetään nimeä aikuistumisen kriisi. Tämä ajoittuu ikävuosien 27–30 tiennoille. Kaikki eivät koe murrosta tietoisesti, mutta muutos on ilmeinen ja todellinen. Jokainen kokee ikävaiheen yksilöllisesti ja sen kaikkia kerroksia on mahdoton kuvata. Ikävaihekriisi johtuu muuttamisen ja muuttumattomuuden ristipaineesta, jossa esiintyy vetoa molempiin suuntiin. Ihminen kokee haluttomuutta muuttumiseen. Kriisit ja prosessit pakottavat ihmisen kasvuun, ja kasvu auttaa siirtymään ikävaiheista toisiin. Kriisi ja sen selvittäminen mahdollistaa ehjemmän ja täyteläisemmän elämän. (Turunen, 2005, s. 17)

Aikuistumisen kriisissä yksilö kohtaa oman itsensä ja maailman. Tätä aikaa voisi kuvailla toisena puberteetti-ikäenä, jossa hän huomaa, ettei olekaan vapaa menneisyydestä ja hän kantaa edelleen mukanaan lapsuuttaan psyykessään. Siirtymävaiheeseen kuuluu itsenäistyminen, jossa hän kohtaa omia persoonallisia piirteitään, jotka ovat omaksuttuja lapsuudessa ja nuoruudessa. Aikuistumisen kriisiin kuuluu eletyn elämän, arvo- ja ihanteiden kyseenalaistaminen. Yksilön on aika itsenäistyä ja löytää itsenäinen ja mahdollisimman tietoinen suhde itseensä, omaan tunne-elämäänsä ja arvo- ja maailmaansa. Yksilön on karistettava menneisyyden varjot pois, jotta oma persoonallisuus pääsee vapautumaan. Itsenäistyminen on irtautumista, ja prosessi saattaa olla tuskallinen ja vastenmielinen. (Dunderfelt, 2011, s. 109–112)

Aikuistumisen kriisissä nuori aikuinen saattaa kokea selittämätöntä ahdistusta ilman näkyvää syytä. Aika ajoin hän kokee voimakasta voimattomuutta ja ahdistusta sekä pettymyksen tunnetta elettyä elämää kohtaan. Pettymys on käänteinen kuva narsistisesti latautuneesta ja ylimitoitettusta tavoitteista. Pettymyksen ja ahdistuksen tarkoituksena on tuoda käsiteltäväksi nuoruuden narsismia. Yksilö kohtaa oman rajallisuutensa ehkä ensimmäistä kertaa elämässään ja tajuaa, että hänen kyvyt ja taidot ovatkin rajalliset. Yksilö oivaltaa, että pelkkä unelmointi ei auta, ja ainoa tapa saavuttaa asioita on töiden tekeminen. Masennuksen tunne voi johtua nuoren elämän muuttuessa ”harmaaksi”. Nuori haluaa kokea suuria tunteita ja elää loistokasta elämää. Hän viettää aikaa juhlien ja ystävien kanssa aikaa viettäen. Ajatusmaailma on vielä suureellinen ja tuleva elämä näyttää nuoren silmissä loistokkaalle ja täyteläiselle. Kun nuori tajuaa, ettei juhliminen ja meneminen enää samalla tavalla tuota nautintoa, tämä aiheuttaa suurta hämmennystä ja masennusta nuoren mielessä. (Turunen, 2005, s. 178–179)

Nuoruuden huolettomuuden jälkeen voi tulla huoli tulevaisuudesta, koska elämä onkin arvaamatonta ja sitä ei voi hallita. Huoli tunteena on merkki vastuun heräämisestä. Aikuisuuden kriisin yksi tehtävä on ajattelun herääminen. Ajattelun kautta persoonallisuus kiinteytyy ja jäsentyy, jonka seurauksesta yksilöstä tulee itsellinen persoona. (Turunen, 2005, s. 182) Ajattelun kautta yksilön itseluottamus ja tunne pärjäämisestä vahvistuu. Yksilö kokee, että hän on löytänyt itsensä ja tuntee tietynlaista vapautta sen vuoksi. Aikuisuuden kriisin myötä yksilö alkaa kokea olevansa itse vastuussa omasta elämästään. Hänellä nousee halu toteuttaa itseään ja omaa persoonaansa samalla kuitenkin hyväksyen oman rajallisuutensa. Yksilöllä voi olla erilaista hallinnan tunnetta omaa elämäänsä kohtaan, ja tunne kuin palaset olisivat lokahtaneet paikoilleen. Tämä on elämän mittaisessa matkassa yksi osavoitto, mutta yksilön eheytyminen jatkuu läpi elämän. (Turunen, 2005, s. 185–188)

## 3.2 Minäkuva, itsetunto ja identiteetti

### 3.2.1 Minäkuva

Minäkäsitys on aina sidoksissa kontekstiin ja kulttuuriin sekä sen arvoihin. Ihmisen käsitys omasta itsestä perustuu hänen elinpiirissä hyväksytyihin malleihin, sääntöihin

sekä moraalisiin. Ristiriidan tarkoituksena on siirtää yksilö elämänvaiheesta toiseen ja muuttaa hänen identiteettiään, uskomuksiaan ja mahdollisesti moraalikäsitystä. Tämä johtaa identiteetin kasvuun ja minäkuvan laajenemiseen. Ristiriidan on tarkoitus tuoda sallivuus osaksi elämää.

Minäkuva tarkoittaa kaikkea sitä minkä ihminen kokee minuna eli erilaisten ominaisuuksien, toimintojen ja päämäärien avulla kerrottua minätarinaa. Se vastaa kysymykseen millainen minä olen? Minän perusrakenteet syntyvät kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana. Minäkuva kehittyy ja muuttuu läpi elämän vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa ja heiltä saadun palautteen avulla. Koettelemukset muokkaavat myös minäkuva. Varhaisaikuisuudessa yksilö saavuttaa yksilöllisen ja eriytyneen minäkuvan, joka ei enää radikaalisti muutu koettelemusten myötä. Yksilön minäkäsitys on realistinen ja muiden kertoma vastaa omaa käsitystä itsestä. (Keltinkangas-Järvinen, 2010, s. 100)

Kypsän aikuisen minäkuva on hyvin lähellä muiden ihmisten käsitystä hänestä. Hän tunnistaa omat piirteet, kyvyt ja taidot realistisesti. Kun minäkuva vastaa yksilön todellista käsitystä itsestään, kokee hän olonsa tasapainoiseksi. (Keltinkangas-Järvinen, 2010, s. 119)

Minäkuvan määrittäminen on haastavaa, koska se on henkilökohtainen käsitys itsestä eikä se ole mitattavissa. On helpompi huomata minäkuvan poissaolo kuin sen olemassaolo. Minäkuvan puuttumiseen kuuluu kielteinen käsitys itsestä. Yksilö ei tiedä, kuka hän on eikä osaa erotella omia ajatuksiaan toisten ajatuksista. Muut voivat vaikuttaa hänen ajatuksiinsa ja toimintaansa. Heitä on myös helppo manipuloida. Kun minäkuva ei ole yksilölle selvä, hän tarkkailee omaa käytöstään ulkopuolelta ja kokee oman persoonan vieraaksi. (Keltinkangas-Järvinen, 2010, s. 97)

Minäkuva jakautuu kolmeen osaan. Yksilöllinen minä pitää sisällään ajatukset, unelmat ja pelot. Näitä ei voi kukaan tietää, ellei yksilö jaa niitä toisten kanssa. Sosiaalinen minä tulee esille ryhmissä ja yhteisöissä. Ryhmästä riippuen yksilöllä nousee esiin erilaisia puolia itsestään, esim. kotiäiti painottaa taidekurssilla erilaisia asioita itsestään kuin leikkipuistossa muiden äitien kanssa. Ihanneminä, joka on samalla myös ihmisen tavoite-minä, on kolmas minäkuvan osa. Ihanneminä sisältää kaikki yksilön ihailemat ominaisuudet ja luonteenpiirteet, jotka hän haluaisi itselleen. Yksilö pyrkii

ihanneminään, joka pitää sisällään moraaliset ja eettiset odotukset, mitkä hän on itselleen asettanut. Ihanneminän ja yksityisen minän välillä on ikuinen jännite, koska ihanneminä on aina parempi kuin yksityinen minä. (Keltinkangas-Järvinen, 2010, s. 99)

### 3.2.2 Itsetunto

Itsetunto on osa yksilön minäkuva ja se on minäkäsityksen positiivinen määrä. Mitä vahvempi minäkäsitys, sitä parempi itsetunto ja minäkuva on totuudenmukaisempi. Hyvä itsetunto auttaa yksilöä selviytymään elämästä paremmin, koska yksilöllä on tunne, että hän kykenee hallitsemaan ja ohjailemaan elämää haluttuun suuntaan. Hän on oman elämänsä subjekti.

Itsetunto on hyvä silloin kun yksilö kokee olevansa hyvä, ja hän tunnistaa minäkäsityksessään enemmän positiivisia kuin huonoja piirteitä. Itsetunto määrittellään itseluottamukseksi ja itsensä arvostamiseksi. (Keltinkangas-Järvinen, 2010, s. 16)

Hyvään itsetuntoon kuuluu itsearvostus. Itsevarma henkilö pitää kiinni omista tarpeistaan ja mielipiteistään, ja tarvittaessa hän kykenee puolustamaan itseään. Hän tunnistaa itsessään heikkoudet ja vahvuudet eikä hänellä ole tarvetta selitellä huonoa käytöstään, vaan hän pyrkii pääsemään aktiivisesti eroon huonoista piirteistään. Hän uskaltaa asettaa tavoitteita ja ottaa haasteita vastaan. Mikäli yksilö kohtaa epäonnistumisen, hänen itsetuntonsa ei tästä romahda. Itsetunto kestää pettymyksiä ja epäonnistumisia. Epäonnistumisen kohdatessa yksilö ei laske rimaa vaan nostaa työmäärää saavuttaakseen asettamansa tavoitteen. Toisekseen epäonnistuminen ei johda itsesyytöksiin vaan pohdintaan, miten oppia tilanteesta. Hyvään itsetuntoon kuuluu rohkeus ja itsenäisyys. Hyvän itsetunnon omaava henkilö ymmärtää olevansa tärkeä ilman saavutuksia ja suorituksia. Hän näkee oman elämän ainutlaatuisena ja on riippumaton muiden ihmisten mielipiteiltä siitä, kuinka elämä pitäisi elää.

Hyvä itsetunto lisää yksilön sosiaalisia taitoja ja kykyä tulla toimeen muiden kanssa. Hän kykenee arvostamaan muita ja näkemään muiden vahvuudet. Muut ihmiset eivät ole hänelle uhka. (Keltinkangas-Järvinen, 2010, s. 17–23)

Itsetunto ja yleinen hyvinvointi ovat yhteydessä toisiinsa. Hyvä itsetunto ei itsessään tuo elämään tyytyväisyyttä, mutta hyvän itsetunnon omaava yksilö näkee enemmän

positiivisia asioita elämässään. Itsetunnon, mielialojen ja tunteiden välillä on vuorovaikutusta ja yksilön kokemus itsetunnosta on nähtävissä mielialoina. (Keltinkangas-Järvinen, 2010, s. 36)

Heikon itsetunnon omaava henkilö ei usko omiin vahvuksiinsa eikä näe itsessään hyviä piirteitä. Hänen minäkuvaansa hallitsevat negatiiviset piirteet, ja hän on usein oman elämän objekti eli hänellä on käsitys, ettei hän voi vaikuttaa omaan elämäänsä. Hän ei uskalla asettaa tavoitteita, koska pelkää epäonnistumista, ja tämä estää häntä edes yrittämästä. Mikäli yksilö kokee epäonnistumisen, hänellä on vaikeuksia päästä siitä yli. Epäonnistumisen käsitteleminen voi viedä tarpeettoman kauan aikaa, ja tämä lisää hänen uskomustaan tunteesta, ettei hänestä ole mihinkään. Heikon itsetunnon omaavalla henkilöllä on vaarana jäädä alisuorittajaksi. (Keltinkangas-Järvinen, 2010, s. 48)

Itsetunnon voi jakaa kahteen osaan: yksityinen ja julkinen itsetunto. Yksityinen itsetunto pitää sisällään yksilön hiljaisen tiedon itsestään. Eli mitä hän itsestään oikeasti ajattelee ja missä kokee olevansa hyvä. Tämä on yksilön todellinen itsetunto. Julkinen itsetunto voi erota yksityisestä itsetunnosta paljonkin, jos yksilö ei halua tuoda itseään oikeasti esille muille. Julkisesti yksilö voi vähätellä itseään ja suorituksiaan halutesaan antaa itsestään huonomman kuvan tai vastaavasti toisinpäin. Kuitenkaan tasapainoisella ihmisellä ei ole tarvetta ylläpitää vääristynyttä kuvaa itsestään julkisesti, joten tämän vuoksi yksityinen ja julkinen itsetunto ei juurikaan poikkea toisistaan. (Keltinkangas-Järvinen, 2010, s. 23)

Itsetunto on kokonaisuus, joka rakentuu erilaisista itseluottamuksen osa-alueista. Näitä ovat mm. suoritusitsetunto, sosiaalinen itsetunto, fyysinen itsetunto.

Suoritusitsetunto pitää sisällään tunteen, että yksilö kykenee oppimaan uusia asioita sekä luottaa omiin kykyihinsä, osaamiseensa ja selviytymiseensä.

Sosiaalinen itsetunto tarkoittaa, että yksilö luottaa ja tietää, että hän on yhtä tärkeä kuin kaikki muutkin, ja hänellä on hyviä ja luotettavia ystäviä. Ihmiset viihtyvät hänen seurassaan. Aikuisilla hyvä sosiaalinen itsetunto ilmenee hyvinä tunnesiteinä läheisiin ihmisiin ja tyytyväisyytenä elämään. Fyysisellä itsetunnolla tarkoitetaan, millaisia ajatuksia ja tunteita yksilö liittyy kehoon, sen muotoon ja muotoon.

Itsetunnon eri osa-alueilla esiintyy vaihtelua. Kenelläkään ei ole itsetuntoa, joka olisi jokaisella osa-alueella hyvä, vaan jokaisella esiintyy vaihtelua eri osa-alueiden kesken, ja parempi osa-alue kompensoi huonompaa. Mikäli yksilö ei jaottele laisinkaan itsetuntoa eri alueisiin, on vaarana, että hän muodostaa virheellisen käsityksen itsetunnostaan yhden heikomman osa-alueen perusteella. Hän ei välttämättä tuolloin tiedosta, että hänen vahvuutensa onkin juuri itsetunnon yksi alue, ja hänellä olisikin hyvä itsetunto. Yksi pieni heikompi osa-alue on saanut hänen minäkäsityksessään liian ison vallan. (Keltinkangas-Järvinen, 2010, s. 26–29)

Jokainen omaa perusitsetunnon, joka on perimmäinen käsitys omasta itsestä. Se on muotoutunut ja rakentunut kaikista yksilön elämän matkalla tapahtuneista asioista ja saadusta palautteesta. Tämä itsetunnon osa-alue päättää, kuinka paljon yksilön itsetunto laskee epäonnistumisen kokemuksen jälkeen ja kuinka nopeasti hän kokemuksesta toipuu. Pysyvä itsearvostuksen puute on haitallisempaa kuin ajoittaiset itsetunnon heilahtelut. (Keltinkangas-Järvinen, 2010, s. 31)

### 3.2.3 Kehoitsetunto

Kehoitsetunto on yksi itsetunnon osa-alueista, joka pitää sisällään, millaisia ajatuksia ja tunteita ihmisessä herää kehostaan — miten hyvänä, sopivana ja kelpaavana ihminen kokee oman kehonsa. Kehoitsetunto on ihmisen kehonkuva ja käsitys omasta kehosta. Kehoitsetunto muovautuu sen perusteella, mitä palautetta olemme saaneet elämämme aikana ulkomuodostamme. Ulkonäkö ja paino ovat tiiviisti yhteydessä tunteisiin ja minäkäsitykseen. Ulkonäköä koskevat kommentit herättävät tunteita, koska ne tunkeutuvat suoraan identiteettiimme ja itsearvostamisen ytimeen. (Bulik, 2012, s. 40)

Kehoitsetunto kehittyy hyväksi, kun lapsesta asti saamme kuulla kehoa arvostavaa puhetta ja näemme kehoa kohdeltavan hyvin. Kielteinen kehonkuva muodostuu kuullessamme ympärillä paljon kielteistä ja arvostelevaa kehopuhetta joko omasta tai toisen kehosta. Kielteinen minäpuhe johtaa huonoon kehoitsetuntoon ja itsetuntoon. Kielteinen sisäinen ajatus itsestä saa liikkeelle ajatusvyöryn, jonka seurauksesta yksi ajatus voi saada olotilan alakuloiseksi sekä muuttamaan käyttäytymistä. (Bulik, 2012, s. 143)

Kielteisellä minäpuheella voi olla pidempiä seurauksia elämäämme: muun muassa usko itseensä ja omiin suorituksiinsa voi olla heikompi kuin henkilöllä, joka ei kärsi

huonosta kehoitsetunnosta. Tämä johtaa siihen, että emme välttämättä saa itsestämme kaikkea potentiaaliamme esiin, ja pahimmillaan tämä voi johtaa alisuoriutumiseen elämässä.

Vaikka kehoitsetunto on yksi pienimpiä itsetunnon osa-alueita, se on saanut ulkonäkökeskeisessä yhteiskunnassa liian suuren merkityksen. Tällöin vaarana on, että siitä tulee pääasia ja ainoa ulottuvuus, minkä avulla yksilö mittaa omaa arvoaan. (Bulik, 2012, s. 12)

### 3.2.4 Identiteetti

Identiteetillä tarkoitetaan yksilöllistä käsitystä omasta itsestään. Se on minän pysyvyyttä ja varmuutta siitä, että tietää kuka on tai keneksi on kasvamassa. Identiteetti vastaa kysymykseen kuka minä olen? Identiteetti on minän kokonaisuus, jonka osia on mielikuvat itsestä ja minäkäsitys. Identiteetin perustana on omat persoonalliset ominaisuudet, jotka voivat muuttua ja kehittyä vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Identiteetti muovautuu läpi elämän, joten tähän ei ole syytä suhtautua pysyvänä ominaisuutena. Hyvään itsetuntemukseen perustuva identiteetti on merkittävä voimavara. Tähän liittyy yksilön kokemus omasta arvostaan. Vahvan identiteetin omaava ihminen tuntee pystyvyyttä toteuttaa itseään ja elämään sopusoinnussa itsensä, arvojensa ja valintojensa kanssa. Identiteetistä löytyy joustavuutta ja muutoksensietokykyä. Identiteetti muodostuu kahdesta osasta: henkilökohtaisesta ja sosiaalisesta identiteetistä. Henkilökohtainen identiteetti pitää sisällään ominaisuuksia, joiden avulla yksilö erottuu joukosta. Tämän avulla yksilö voi kokea olevansa ainutlaatuinen yksilö. Sosiaalisella identiteetillä tarkoitetaan, että henkilöllä on tarve kuulua ja samaistua ryhmiin kuten harrastuksiin tai ammattiryhmään.

Mikäli identiteetti on rakentunut kielteisten kokemusten ympärille, haasteina voi olla, että yksilö omaksuu epäterveen identiteetin. Tällöin elämä rakentuu muiden asettamien odotusten mukaisesti. Epäterve identiteetti ei palvele yksilöä vaan pahimmassa tapauksessa aiheuttaa hänelle vahinkoa, koska käsitys itsestä vaikuttaa usein toimintaamme ja käytökseemme. (Keltinkangas-Järvinen, 2010, s. 112)

### 3.3 Taidelähtöiset menetelmät

Taidelähtöiset ja luovat menetelmät tapahtuvat rajapitojen välissä: hallinnon alojen, tieteen ja taiteen välissä sekä yhteistyössä eri ammattialojen yhteistyönä. Se mikä jää hallinnollisten rajapintojen väliin, jää helposti ei kenenkään maalle, mutta siellä kasvaa tuleva. (Bardy, 2007, s. 32) Sosiaalialalla luovia menetelmiä voi käyttää tutustumisen ja luottamuksen rakentamiseen tai itsetunnon ja ihmistuntemuksen vahvistamiseen ja lisäämiseen. Toimintaa käytetään myös syrjäytymisen ehkäisemiseen. (Linno-suo, 2011, s. 9)

Taidelähtöiset menetelmät ovat toimintaa, jossa osallistujat pääsevät taidetta apuna käyttäen tutustumaan itseensä ja omaan paikkaansa maailmassa. Taidelähtöistä toimintaa opastaa joko taiteilija tai sosiaalialan ammattilainen, jolla on kokemusta taide-työskentelystä. Taiteellinen ilmaisu ja viestintä on yleismaallista toimintaa ja sitä voi hyödyntää millä tahansa inhimillisen elämän kentällä. Se soveltuu lähes kaikille ihmisryhmille, eri-ikäisille ja erilaisissa elämäntilanteissa oleville. Tärkeintä on soveltaa toiminto niin että se on ihmisryhmälle merkityksellinen.

Luova toiminto tuottaa aina jotain uutta mukanaan. Tällöin ihmisen mieli ei ole sidoksissa tämänhetkiseen todellisuuteen tai rajoittaviin realiteetteihin. Paneutumalla luovin tavoin arki avautuu lähes poikkeuksetta moniulotteisesti. Taidelähtöisten menetelmien kautta tapahtuva prosessi voi olla kaaoksen ja järjestyksen välistä tasapainottelua sekä faktan ja fiktion sekoituksen avulla tapahtuvaa tunteiden ja kokemusten avaamista. Prosessit ja uudet asiat herättävät pelkoa. Taiteeseen heittäytyminen herättää tekijän leikkisyyden esiin, leikkisyys hälventää pelkoa ja pelon voittaminen tuottaa iloa ja ilo puolestaan kasvattaa rohkeutta. (Bardy, 2007, s. 21–25)

Luovuuden kautta on mahdollisuus uudelleen tulkita menneisyyttä tai työstää todellisuuden ulottumattomissa olevia asioita. Taidelähtöinen toiminta auttaa luomaan tilaa energiaa vaativien sosiaalisten muutosten prosessoineille. Samalla kun hän prosessoi mennyttä aikaa ja raivaa tilaa asioille, hän rakentaa samanaikaisesti uutta. Tekijä voi kokea ja löytää itsestään uusia puolia ja piirteitä, joita ei tiennyt itsessään olevan. Prosessi tuottaa tekijälleen iloa ja riemua sekä voimaantumisen tunnetta. Tämä voi muuttaa käsitystä itsestä ja koko maailmasta. (Rinta-Panttila, 2007, s. 49)



Inhimillisen tiedostamisen takana on ollut aina halu nähdä asioiden ja tapahtumien taakse, jotka jäävät monesti arjessa tiedostamatta. Tämä on sekä taiteellisen että tieteellisen työn päämäärä. Tahto selvittää mitä asioiden yläpuolella ja sisällä tapahtuu. Tutkija pyrkii selvittämään mitä yksittäisiä ilmiöitä tavallisten arkipäivien havaintojen ulkopuolelle on jäänyt, ja taiteilija pyrkii ilmentämään niiden sisintä henkeä ja olemusta. Tiede ja taide yritetään monesti pitää erillään toisistaan, mutta ihmisen elämänsä kokonaisuus ei avaudu ilman näitä molempia näkökulmia. Tieteellinen ajattelu auttaa ymmärtämään asioita, ja taide voi nostaa pintaan asioita, mitä ilman taidetta olisi jäänyt huomaamatta. (Dunderfelt, 2011, s. 10)

### 3.4 Meikkaus osana itseilmaisua

Meikkaaja on toimija, joka tietoisesti vaikuttaa omaan ulkonäköönsä ja siihen, mitä hän haluaa sen avulla viestiä muille. (Rantamäki, 2016, s. 63)

Jokaisella on eri syy minkä vuoksi käyttää meikkiä. Näitä syitä voi olla halu piristää päivää, näyttää siistiltä ja juhlistaa erikoistilanteita. Monesti etenkin nuoret kokevat meikin identiteetin jatkeena, ja haluavat meikin ja pukeutumisen avulla erottua joukosta persoonallisella tyylillään. Heidän tavoitteena on rikkoa rajoja ja käyttää rohkeasti värejä. Tällöin meikki vahvistaa heidän identiteettiään ja tuo erottuvuutta toisiin nähden. Meikki toimii heidän kohdallaan itseilmaisun keinona.

Rantamäki (2016) on tehdyssä gradun ”Toisia varten ja itteensä varten”. Tutkimuksessa hän on haastattelun pohjalta selvittänyt meikkaamisen kokemuksellisuutta, meikkaamisen motiiveja sekä meikin merkitystä meikkaajalle. Rantamäen tutkimuksesta selvisi, että haastateltavien meikkaamisen päämotiivi on luoda ”sosiaaliset kasvot”, jonka avulla heidän oli helpompaa sulautua julkisissa tilanteissa joukkoon. Lisäksi he kokivat saavansa meikistä itsevarmuutta. Tutkimuksessa tuli myös ilmi, että meikkaajat käyttivät meikkiä visuaalisena viestintäkeinona, jolla voi korostaa halutessaan persoonassaan erilaisia puolia. Haastateltaville haastattelun perusteella meikki toimii voimaannuttavana elementtinä. Meikillä voi piilottaa väsymyksen merkkejä ja lisätä elämäntunnetta. Tutkimuksessa tuli ilmi, että haastateltavat yhdistävät meikin elämäntunnetun. Kun ihminen menee julkisiin tilanteisiin meikattuna, tämä

viestii hyvää hygieniää ja siisteyskäsitystä kantajastaan. Eli meikattu henkilö viestii muille ihmisille itsestään hyvää elämänhallintaa. (Rantamäki, 2016, s. 60)

Ulkonäköön panostaminen tuottaa monelle esteettistä mielihyvää, jonka vaikutus tehostuu, mikäli tähän liitetään sosiaalisia kontakteja. Kyse on voimaantumisesta. Tällöin ihminen tuntee itsensä arvokkaaksi, eli toisin sanoen hänen omanarvontuntonsa kohoaa ulkonäön miellyttävyyden lisääntyessä. (Kamila, 2012, s. 296)

Maailman terveysjärjestön määritelmän mukaan terveys on täydellinen psyykkisen, fyysisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tila. Hyvään psyykkiseen terveyteen vaikuttaa merkittävästi hyvä itsetunto ja tyytyväisyys omaan itseensä. Molemmilla on vaikutus koettuun kauneuteen. Käsitteet omasta ulkonäöstä vaikuttavat merkittävästi minäkuvaan ja itseluottamukseen. Tyytymättömyys omaan ulkonäköön saattaa alentaa itsetuntoa ja aiheuttaa sosiaalisia ongelmia. (Hemminki, 2004, s. 10)

Kamila on määritellyt omassa työssään, että tyyli on vaateesta laajempi käsite. Tyyli on ilmaisullista, jossa yksilö ilmaisee itseään ja minuuttaan tyylin näkökulmasta. Tyyli muodostuu persoonallisuuden, maun ja fyysisten ominaisuuksien mukaan. Parhaimmillaan se on yksilön identiteetin jatke. (Kamila, 2010, s. 31)

Ulkonäkö on yksi tärkeä osa-alue sosiaalisen pääoman ja statuksen luomisessa. Se luo ennako-oletuksia ja ensivaikutelmia, ja sen perusteella tehdään johtopäätöksiä muun muassa ihmisen elämänhallinnasta, persoonasta, yhteiskuntaluokasta ja sukupuolesta. Ulkonäön perusteella toisin sanoen tehdään tunnepohjaisia päätelmiä muista ihmisistä. (Kamila, 2012, s. 335).

Suomessa on myös nähtävissä työelämän kiristyneet ulkonäkökriteerit. On väitetty, että työhönottotilanteessa kaksi samantasoista työnhakijaa hakee samaa työpaikkaa, paremman näköinen saa työpaikan. Nuorekas ja puoleensavetävä ulkonäkö liitetään menestymiseen, dynaamisuuteen ja työhyvinvointiin. Vastaavasti ikääntyminen ja lihavuus saatetaan nähdä haitallisena niin työntekijän kuin työnantajanakin näkökulmasta. Tästä syystä työelämä on muuttunut enemmän asiakaspalvelulähtöiseksi, jossa vuorovaikutustaidot ja sosiaalinen miellyttävyys ovat tärkeitä. (Kamila, 2012, s. 26)

### 3.4.1 Meikin psykologisia vaikutuksia

Kiinnostusta kauneudenhoitoon pidetään yleensä turhamaisena, mutta sillä voi vaikuttaa positiivisesti mielen hyvinvointiin. Meikkaamiseen liittyy paljon sellaista, mikä lievittää ahdistuneisuutta. Kauneussivusto Byrdie on haastatellut psykologi Sanam Hafeezia selvittääkseen, mihin kauneusrutiinien ahdistusta lieventävä teho perustuu.

Artikkelista selvisi, että aivomme tykkäävät rutiineista. Rutiinit auttavat meitä saavuttamaan rauhallisuuden ja hallinnan tunteen. Epävarmuuden tunne ja hallinnan puutteen tunne voivat aiheuttaa ahdistusta. Niinpä kauneudenhoidossa ja meikkaamisessa olevat rutiinit rauhoittavat mieltä.

Meikkaaminen vaatii käsien ja silmien välistä koordinaatiota, tarkkuutta ja keskittymistä. Paras tapa rauhoittaa ahdistusta on suorittaa tehtäviä, jotka edellyttävät keskittymistä ja luovuutta. Ahdistus johtuu tyypillisesti huolestumisesta tulevaisuudesta. Meikkaaminen pakottaa olemaan läsnä toiminnossa sen pikkutarkkuuden vuoksi. Meikkaaminen vaatii myös luovuutta meikkituotteiden värien valinnoissa.

Kauneudenhoitotuotteissa on usein tuoksuja. Aistien käyttäminen rauhoittaa ahdistusta. Esimerkiksi laventelin tuoksu vähentää ahdistuneisuutta, helpottaa rauhattomuutta ja auttaa nukkumaan paremmin. Ruusu, kookos, jasmiini ja appelsiini ovat myös tuotteita, joilla on rauhoittavia ominaisuuksia.

Meikkaamisessa oleellisesti hyvään lopputulokseen vaikuttaa valo. Luonnonvalo on paras valo meikkaamiseen. Luonnonvalolle altistuminen aamuisin auttaa olennaisesti käsittelemään ahdistusta sekä virkistää mieltä. Meikkaamiseen tarkoitettut keinovalot pyrkivät vastaamaan ominaisuuksiltaan mahdollisimman paljon luonnonvaloa. (Byrdie, 2020)

Korichi ym. Tutkimuksessa on myös nostanut esille meikin positiivisen vaikutuksen minäkuvaan. Meikkaaminen stimuloi kolmea aistia; näkö-, tunto- ja hajuaistia. Meikkaaminen päivittäisenä rutiinina auttaa tulemaan toimeen oman minäkuvan, tunteiden ja mielialan kanssa. Näin ollen meikkaaminen vähentää negatiivisia vaikutuksia käyttäjällään, lisää minäkuvaan ja sosiaaliseen ympäristöön positiivisia vaikutuksia. (Korichi ym., 2007, s. 137)

## 4 SIVELTIMEN KOSKETUS KASVOILLA TOIMINNAN ESITTELY

Siveltimen kosketus on taideterapeuttinen menetelmä, jossa työskennellään minäkuvan äärellä meikkaamisen avulla. Toiminta soveltuu kenelle tahansa meikkaamisesta kiinnostuneelle.

Varhaisaikuisuudesta aikuisuuteen siirtymä on otollista aikaa saavuttaa esteettisesti vahva suhde todellisuuteen. Tällöin jotkin taiteen alat voivat tulla erityisen tärkeäksi, ja yksilö voi kokea tarvetta prosessoida ajatuksiaan taiteen avuin. Siirtymävaihe tarjoaa mahdollisuuden tavoittaa uusi kokemuspiiri, joka auttaa asioiden ymmärtämisessä myöhemmin. Esteettisyys merkitsee kokonaisvaltaista ja väkevää otetta kohteisiin. Se on yhteyttä, jossa tunteiden kätkeyty syvyys paljastuu. (Turunen, 2005, s. 166)

Taiteen avulla voidaan saavuttaa hyviä tuloksia psyykkisten ja henkisten kehityspiirteiden tunnistamisessa. Minuuden sisäisen kehityksen havaitsemista varten tarvitaan usein sellaista hienovaraista havainnointia, jota ilmenee luovissa toimissa. (Dunderfelt, 2011, s. 98)

Aikuisuuden kehitystehtäviin kuuluu oman paikan löytäminen. Tämän joutuu usein tietoisesti rakentamaan itse. Juurtuminen ja selvien kehyksien rakentaminen on haastava ja pelottava prosessi. Ihminen voi kokea suurta voimattomuutta tai huonosta itsetunnosta johtuen syyllisyyttä. Huonon itsetunnon vuoksi voi olla hankaluuksia tehdä päätöksiä ja muodostamaan rajoja. (Dunderfelt, 2011, s. 120)

Toiminnan tavoitteena on tulla tietoiseksi omasta minäpuheesta, löytää itsestään vahvuuksia ja oppia tuomaan ne esille. Peilikuvan katsominen on ensimmäinen osa meikkausprosessissa. Peilikuvaa katsoessa voi tulla tietoiseksi, miksi meikkaa ja minkälaiset ajatukset ohjaavat meikkaamista.

Tärkein askel sisäisen puheen muuttamiseen on sen tiedostaminen. Myönteistä sisäistä puhetta ei voida kehittää ennen kuin kielteinen minäpuhe on opittu ottamaan haltuun. Seuraavaksi tavoitteena on korvata vahingoittavat ajatukset rakentavimmilla ajatuksilla.

Ajatukset ovat voimakkaita – jopa yksi kielteinen ajatus voi pahimmillaan saada päivän pilalle ja käpertymään peiton alle surkuttelemaan omaa oloaan.

Lannistavat ajatukset on saatava kiinni itse teossa ja korvattava uusilla myönteisimmillä ajatuksilla.

Peilin edessä ajatuksia on helppo oppia vangitsemaan, koska ulkonäköseikat ovat konkreettisia. Kun työkaluja on oppinut käyttämään peilin avulla, on helpompi oppia havaitsemaan muita itsetuntoon liittyviä osa-alueita. (Bulik, 2012, s. 143)

Meikillä voi keskittyä kauneusmeikkaukseen, jolla pyritään korostamaan omia parhaita puolia. Tähän päästäkseen on täytynyt tarkastella omaa peilikuvaansa ja löydetävä itsestään hyviä puolia. Moni, joka ei pidä itseään kauniina, ei välttämättä viihdy peilin edessä. Tämä itsessään on jo melkoinen prosessi, että istuu peilin eteen ja katsoo itseään hyväksyvästi samalla sanottaessa itsestään kauniita piirteitä.

Henkilökohtainen meikinopastus antaa tarvittavat työkalut tehdä meikki niin juhlaan kuin arkeenkin muoto-opin mukaisesti. Meikinopastuksessa käymme läpi ihonhoidon tärkeyden, erilaiset ihotyypit ja omille kasvoille soveltuvat tuotteet. Tämä auttaa tekemään oikeita päätöksiä kosmetiikkaostoksilla. Kauneusmeikkaamisella tarkoitetaan meikkiä, jota käytetään niin arjessa kuin juhlatilaisuuksissakin. Meikin tavoitteena on olla luonnollinen ja huoliteltu. Kauneusmeikkaamisesta käytetään myös termiä kaunismeikki. Kaunismeikkausta ohjaa voimakkaasti trendit ja julkisuuden henkilöt, mutta taustalla on aina olemassa muoto- ja värioppi.

Kauneusmeikissä meikki alkaa ihon hyvinvoinnista: hyvä kosteus, säännöllinen puhdistaminen, kuorinta sekä oikeat tuotteet takaavat paremman lopputuloksen. Jotta osaamme valita oikeat tuotteet meidän täytyy tunnistaa kasvojen ihotyyppi ja tietää tämän ominaisuudet. Jokainen ihminen on yksilö omine persoonallisine kasvoineen, ja jokaisen iholla on omat tarpeensa, tämän vuoksi kaunismeikki on jokaisella eri ja tuotteiden valinnalla on ratkaiseva vaikutus lopputulokseen. Meikin on myös tuettava yksilön persoonaa kokonaisuudessaan. (Ryynänen, n.d.a, s. 8–11)

Meikkaus lähtee kasvojen, silmien ja huulien muotojen tunnistamisesta. Kasvojen muoto-opin tavoitteena on tuoda esiin kasvojen parhaat puolet sekä tuoda luusto

kauniisti esiin, mikä tuo kasvoille ryhtiä. Silmien meikkaaminen muoto-opin mukaisesti tuo jokaisen silmät kauniisti esiin. (Ryynänen, n.d.a, s. 33–40)

Värioppia hyödynnetään ihon virheiden häivyttämiseen vastavärien avulla. Silmämeikissä värien käyttö voi luoda efektin suuremmista tai vastaavasti pienemmistä silmistä, ja vastavärejä hyödyntämällä silmät saavat lisää säihkettä ja näyttävät kirkkaammilta. Värien avulla voidaan korostaa tai häivyttää. (Ryynänen, n.d.a, s. 49)

Bodypainting eli vartalonmaalaukseen tulee tutuksi toiminnallisessa menetelmässä kasvomaalauksen avulla. Toiminnan tarkoituksena on avata luovuutta ja kokeilla rohkeasti taidetta elävälle kankaalle eli iholle. Tavoitteena on laajentaa omaa persoonallisuutta kasvomaalauksen avulla. Kun ihminen näkee itsensä täysin erinäköisenä, hän voi huomata, ettei olekaan se minkälaiseksi on aina itsensä kuvitellut, vaan on paljon enemmän. Voi olla niin paljon kuin itse haluaa. Meikkaaminen vaatii paljon luovuutta. Menetelmää voi käyttää luovuuden avaajana. Kasvomaalauksessa voi käyttää erilaisia työvälineitä mm. siveltimet, sormet, sienet tai kankaita. Vaihtoehtoja on niin paljon kuin ideoitakin. Kasvomaalaus on turvallinen vaihtoehto vartalomaalaukselle, koska tällöin ei tarvitse riisuutua ja olla muiden nähden ilman vaatteita.

Maskeeraus on meikkaamisesta taiteellisempi laji, jossa mielikuvitus on toteutuksen rajana. Meikkaamisessa ja vartalomaalauksessa taide tehdään suoraan iholle. Maskeerauksessa luodaan myös erikoisefektejä ja lisäosia elokuvaan ja sarjoihin. Tällöin tehty taide liitetään malliin myöhemmin. Maskeerausta ja vartalomaalauksia käytetään elokuvissa ja sarjoissa, mainoksissa ja valokuvauksissa sekä teatterissa. Maskeerauksen avulla voidaan luoda satuhahmoja, tehdä vanhennuksia ja luoda painajaismaisia olioita. (Ryynänen, n.d.b, s. 8)

Maskeerauksen alalaji on bodypainting eli vartalonmaalaukseen. Bodypainting on saanut alkunsa 1970-luvulla Ranskassa taidemaalarin innostuksen myötä. Vartalomaalauksessa saadaan luotua upeita taideteoksia maalattavan koko vartaloon tai osaan vartalosta. Siinä voidaan myös tehdä taiteellisia kokonaisuuksia toteuttamalla kokonaisuus useamman henkilön vartaloista. Tällöin taideteokseen saadaan liikettä mukaan. (Ryynänen, n.d.b, s. 12)

## 5 TOIMINNALLISEN OSUUDEN TOTEUTUS

Meikkausryhmään osallistui neljä aikuisuuden kynnyksellä olevaa naista. Iältään naiset olivat 27–33-vuotiaita. Kahdella neljästä ei ollut juurikaan kokemusta meikkaamisesta, ja heidän meikkiottumuksensa olivat ripsivärin ja kulmien laitto meikkivoiteen lisäksi. Yksi osallistujista on meikannut paljon, mutta ei ole kokeillut aiemmin kasvo- maalausta. Neljäs osallistuja kertoi, että käyttää vahvaa meikkiä paljon, eikä ole koskaan ilman meikkiä. Hänelle kasvo- ja vartalonmaalaus oli tuttua.

Halusin erilaisia osallistujia ryhmään, jotta pystyisin havainnoimaan paremmin toiminnallisen osuuden soveltuvuutta erilaisille tarpeille.

Tuotteina käytin Mary Kayn kosmetiikkaa, joten tuoteopastus ei välttämättä päde sellaisenaan muihin merkkeihin.

### 5.1 Ensimmäinen ryhmäkerta

Meikkausryhmän ensimmäinen osa piti sisällään ihoanalyysin, ihonhoidon perusteet, oikeiden tuotteiden valinnan sekä kasvojen muoto-opin. Tavoitteena oli, että jokainen oppii havainnoimaan ja tekemään harjoitukset itse ohjaajan avustuksella. Jokaista osallistujaa oli kehoitettu ottamaan muistiinpanovälineet mukaan.

Toteutin ensimmäisen ohjaustuokion 8.5.2021. Jokainen osallistuja tuli paikalle sovittusti klo 18.00.

Aloitin ryhmän esittelemällä ensimmäisenä itseni, ja tämän jälkeen kerroin, mitä olen suunnitellut toimintakerran sisällöksi. Jokainen osallistuja oli osallistuessaan jo tietoinen, mitä meikkausryhmä pitää sisällään, mutta esittelin vielä meikkiryhmän kokonaisuudessaan.

Seuraavaksi jokainen sai esitellä itsensä vapaamuotoisesti. Halusin kuitenkin, että jokainen kertoo, kuinka paljon meikkaa ja miten kokee meikkaamisen. Tämän avulla minun oli helpompi päätellä minkä tasoisia meikkaajia ryhmässä oli. Esittelyn jälkeen ilmapiiri alkoi rentoutua, ja osallistujien kesken vallitsi rönsyilevä puheensorina. Tätä

auttoi suuresti yhden osallistujan avoimuus ja puheliaisuus. Ohjaajana minulle tuli haaste saada ryhmä takaisin aiheeseen. Jokainen kuitenkin rauhoittui kuuntelemaan, kun aloin kertoa seuraavaa tehtävää.

Koska jokaisella osallistujalla oli meikkiä kasvoillaan, aloitimme kasvojen puhdistamisella ja ihoanalyysillä. Osallistujat puhdistivat kasvot niille tarkoitettulla aineilla ja laittoivat kasvoille joko kosteuttavan naamion tai aktiivihiilinaamion kasvojen tarpeen mukaisesti. Naamioiden vaikutuksen aikana kävimme ihonhoitoa läpi. Osallistujat olivat aktiivisia ja esittivät kysymyksiä. Naamioiden vaikutusten jälkeen laitettiin kasvo-rasvat ja siirryimme peilikuvaharjoitukseen. Harjoituksen tavoitteena oli, että jokainen katsoo peilistä omia kasvojaan ja havainnoi omaa sisäistä puhetta sekä etsii kasvoista hyviä piirteitä. Osallistujat saivat käyttää muistiinpanovälineitä havainnoinnin tukena sekä omavalintaisesti sanoittaa ääneen hyviä piirteitä kasvoista. Siirryimme muoto-opin pariin. Muoto-oppi suoritettiin parin kanssa, jossa he analysoivat toistensa kasvojen piirteitä.

Alkuun osallistujien kesken vallitsi jännittynyt ilmapiiri, koska ryhmän jäsenet olivat toisilleen tuntemattomia. Studioni ei ole kauhean tilava, joten tämä saattoi myös lisätä jännittyneisyyttä. Esittelyn jälkeen ilmapiiri alkoi rentoutua, ja osallistujien kesken vallitsi innostunut puheensorina. Itse aloin myös rentoutua ja aloin luottaa omaan osaamiseen. Aika ajoin ohjaajana minulle tuli haaste saada ryhmä takaisin aiheeseen, koska ryhmän jäsenet olivat hyvin puheliaita ja keskustelu rönsyili aika ajoin tehtävän ulkopuolelle. Peilikuvaharjoitus nostatti alussa epävarmuuden tunnetta osallistujissa. Jokainen rohkaistui sanottamaan ääneen kauniita piirteitä itsestään. Selkeästi oli nähtävillä, että yhden rohkea tapa sanoittaa itsessään kaunista rohkaisi muitakin osallistujia sanottamaan ääneen.

Ryhmässä vallitsi hyvä ja avoin ilmapiiri, osallistujat olivat kiinnostuneita aiheesta ja he halusivat oppia lisää. Minäkuva aiheutti selkeästi paljon keskustelua ja se mietitytti heitä. Jokainen kertoi omia kokemuksiaan avoimesti toisilleen, miten on kokenut itsensä ja minkälaisia haasteita he ovat tunteneet minäkuvassa. Yksi ryhmäläisistä oli selkeästi hiljaisiin ja hänellä oli haasteita sanottaa kauniita asioita itsestään. Muut ryhmäläiset ottivat hänet hyvin huomioon ja autoivat häntä tässä harjoituksessa.

Osallistujat olivat hieman pettyneitä siitä, että he eivät päässeet meikkaamaan ensimmäisellä kerralla.



Olin tyytyväinen omaan ohjaamiseen. Alkuun olin hieman jännittynyt ja minua pelotti, että osallistujat eivät innostu tekemisestä. Tämä huoli osoittautui täysin turhaksi. Pysyin hyvin aikataulussa ja olin tyytyväinen sisällön rajaamiseen. Ryhmän loputtua koin itseni hieman väsyneeksi ja koin että sisältöä oli juuri sopivasti. Olin todella otettu, kun yksi osallistuja laitto minulle viestiä seuraavana päivänä, jossa hän toi esille kiitollisuuden ryhmästä ja kuinka se oli vaikuttanut häneen positiivisesti.

## 5.2 Toinen ryhmäkerta

Olin suunnitellut, että kasvojen meikkausosio jaetaan kahteen osaan, koska asiaa tulisi liikaa yhdelle kerralle eikä harjoittelulle jäisi riittävästi aikaa. Halusin, että jokainen pystyy sisäistämään harjoiteltavia asioita ilman kiireen tunnetta.

Tälle ryhmäkerralle olin suunnitellut meikkauksen ensimmäisen osan, joka piti sisällään meikkipohjan teon eli oikean meikkivoidesävyä valinnan sekä varjostuksen ja korostuksen. Lisäksi siihen kuului kulmakarvojen muotoilu ja huulten muoto-oppi.

Toinen ohjaustuokio pidettiin 12.5.2021. Aloitimme klo 18.00, ja jokainen osallistuja tuli sovitusti paikalle.

Aloitimme taas minäpuheen kuuntelulla peiliä apuna käyttäen. Harjoitus oli jo osallistujille tuttu ensimmäiseltä kerralta, joten tämä tuntui heistä jo paljon mukavammalta. Kasvojen pesun ja kosteutuksen jälkeen siirryimme meikkaamisen pariin. Kävin läpi erilaisia meikkituotteita ja kerroin, milloin kannattaa käyttää mitäkin tuotetta ja mikä tuote olisi sopiva millekin ihotyypille. Jokaisella oli edellisellä kerralla luodut muistutukset mukana.

Aloitimme meikkaamisen oikean meikkivoidesävyä valinnalla. Jokaisen kaulalinjaan laitettiin kolme erisävyistä meikkivoideä, ja niistä katsoimme yhdessä, mikä väreistä sulautuu parhaiten kasvojen ihonsävyyn. Kaikki osallistui kertomalla oman mielipiteen kunkin ryhmäläisen oikeasta sävystä. Tämä lisäsi selkeästi ryhmäläisten välistä yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Tämän jälkeen suoritimme meikkipohjan loppuun sisältäen valot ja varjot. Varjojen tekeminen oli selkeästi haastavaa. Ryhmäläisillä tuotti haasteita löytää varjoille oikea paikka, tuotteen oikea määrä sekä häivyttäminen.

Kävimme kulmien ja huulten muotoilut läpi muoto-opin mukaisesti, ja jokainen teki itselleen onnistuneesti meikin sekä kirjoitti muistiinpanoja.

Yksi ryhmäläisistä kertoi, että oli jatkanut peilikuvaharjoitusta kotona iltaisin hampaiden harjauksen yhteydessä. Sisäinen puhe ja sen korjaaminen myönteisemmäksi herätti ryhmässä jälleen keskustelua. Jokainen koki tämän harjoittelun tärkeäksi.

Osallistujat istuivat neljän hengen pöydässä vastakkain, ja tämä mahdollisti yhdessä työskentelyn ja luonnollisen kontaktin luomisen muihin ryhmäläisiin. Tämä oli luonnollinen ratkaisu tilanpuutteen vuoksi. Mikäli tilaa olisi ollut enemmän ja ryhmäläisillä olisi ollut enemmän vaikutuksia vaikuttaa istumapaikkaan, uskon, että he olisivat otaneet enemmän etäisyyttä toisiinsa. Koen ohjaajana, että minun oli helpompi ohjata ryhmää tämän istumajärjestyksen myötä. En usko, että ryhmäläiset kiinnittävät tähän huomiota sen kummemmin.

Koen, että minulle neljä osallistujaa oli maksimimäärä osallistujia tämän tyyppiseen ohjaukseen. Haasteena koin ajoittain epätasaisen etenemisen. Toiset olivat luonnostaan nopeita tekemään asioita, ja osa halusi käyttää paljon aikaa työstämiseen. Tässä minulle tuli haaste pitää nopeiden tekijöiden mielenkiinto yllä ja antaa rauhallisten tehdä rauhassa ilman, että heille tulee paineita olla nopeampia ”kun kaikki odottaa”.

Ratkaisin haasteen ohjaamalla muita eteenpäin kohti seuraavaa aihetta tai antamalla heille vapaata keskusteluaikaa. Tämän koin kuitenkin hieman huonoksi, koska heitä oli vaikea saada takaisin toiminnan pariin hyvien keskustelujen ääreltä.

Puolitoista tuntia kului nopeasti, ja sain pidettyä aikataulusta kiinni. Jokainen halusi käyttää lopussa aikaa valokuvien ottamiseen. Ryhmässä vallitsi hyvä ilmapiiri. Sovimme, että seuraava kerta pidettäisiin päivällä klo 13.00, että jäisi illalle aikaa.

### 5.3 Kolmas kerta

Tälle ryhmäkerralle olin suunnitellut meikkauksen toisen osan, joka piti sisällään silmämeikin teon ensimmäisellä kerralla käydyn muoto-opin mukaisesti. Mikäli jäisi aikaa, jokainen saisi suorittaa meikin kokonaisuudessa alusta loppuun.

Kolmas ohjaustuokio pidettiin 15.5.2021 ja aloitimme sovitusti klo 13.00.

Aamupäivällä yksi ryhmäläisistä otti yhteyttä, että hänen lapsenhoitajansa on perunut tulonsa. Hän pohti, pitäisikö jättäytyä tältä kerralta pois kokonaan vai olisiko mahdollisuus ottaa lasta mukaan. Sovimme, että hän ottaa lapsen mukaan ja ottaa hänelle virikkeitä. Laitoin tämän jälkeen muille ryhmäläiselle tekstiviestillä tiedon tästä asiasta.

Aloitin ohjaustuokion kertomalla päivän sisällön. Jokaisella oli muistiinpanovälineet mukana. Kävimme alkuun läpi erilaisia silmämeikkituotteita ja niiden käyttötarkoituksia ja katsoimme väriopin mukaisia värivalintoja silmämeikissä. Tämän jälkeen siirryimme itse tekemiseen. Jokainen sai valita mieluisat värit luomiväripaletista joko oman mielen mukaisesti tai hyödyntäen värioppia. Kaksi halusi kokeilla vastavärejä silmien korostamiseen, yksi hyödynsi sukulaisvärejä ja neljäs valitsi oman mielen mukaan kirkkaita värejä silmämeikin tekoon.

Osan mielestä luomivärin levittäminen oli haastavaa ja sen häivyttäminen tuotti haasteita. Pyrin jokaisen kohdalla haastamaan ryhmäläistä esimerkiksi kokeilemaan tuotetta, jota ei ollut aiemmin käyttänyt (rajauksen tekeminen siveltimellä) tai kokeilemaan silmälle sopivaa meikkityyliä, mitä hän ei aiemmin ollut kokeillut (kissarajaus). Ryhmässä oli hyvä ilmapiiri, vaikka aika ajoin sieltä kuului tuskastuneita ja turhautuneita huokauksia.

Meikkaamista oli lapsen mielestä niin kiva seurata, ettei lasten videot enää kiinnostaneetkaan, ja hän halusi osallistua toimintaan mukaan. Aika ajoin hän aiheutti toistuvia keskeytyksiä kyselemällä äidiltään kysymyksiä. Emme antaneet tämän häiritä, vaan annoimme hänelle siveltimen käteen, ja hänkin sai vapaasti meikata.

Kaikilla riitti aika suorittaa meikki kasvoille kokonaisuudessaan. Aikaa meni hieman suunniteltua enemmän, koska kaksi osallistujaa intoutui valokuvaamaan itseään.

Ohjaajana olin tyytyväinen ohjauskertaan. Minua ei haitannut yli menevä aika, koska virallinen osuus oli päättynyt ajan sisällä. Minulla oli joka tapauksessa tarvikkeiden siivoaminen ja siveltimien pesu edessä, joten en ollut itsekään vielä hetkeen pääsemässä pois.

#### 5.4 Neljäs kerta

Neljännelle kerralle olin suunnitellut kasvomaalausta. Halusin ottaa kasvomaalauksen toiminnalliseen osuuteen, koska se on ryhmätyöskentelyssä turvallisempi vaihtoehto kuin vartalonmaalaukset, jossa täytyy riisua vaatteita pois. Tavoitteena oli, että jokainen maalaisi luovasti ilman valmista mallia. Meikkaamisessa monet arastelevat värien käyttöä ja pitäytyvät näin ollen harmonisissa ja tutuissa sävyissä. Kasvomaalauksen yksi tavoite oli värien käyttö.

Viimeinen ohjauskerta suoritettiin 19.5.2021. Aloitimme klo 18.00, ja jokainen tuli sovitusti paikalle.

Kasvomaalaus aiheutti selvästi ristiriitaisia tunteita. Kaksi osallistujaa oli heti innoissaan ja lähti toteuttamaan toimintaa sen kummemmin miettimättä. Toinen heistä oli kokeillut kasvomaalausta aiemminkin. Kaksi muuta suhtautui epäilevästi ja koki, ettei heillä ole luovuutta laisinkaan eivätkä he osaa tehdä mitään ilman mallia. Toiminnan tavoitteena oli avata luovuutta, ja sen vuoksi suositus oli, että tehdään ilman mallia. Sovimme kuitenkin, että jos kokee asian liian vaikeana, on mahdollista käyttää mallia ja tehdä sen pohjalta. Kukaan ei loppujen lopuksi käyttänyt valmista mallia työssään. Kasvomaalaus aiheutti jokaisessa tunnereaktioita. Ryhmässä oli selvästi aistittavissa innostusta ja riemua. Jokainen nautti sen tekemisestä. Yksi osallistuja pyysi, että laitettaisiin musiikkia. Tämä sopi kaikille, ja jokainen sai vaikuttaa musiikin valintaan.

Jokainen nautti tekemisestä niin, että eivät olisi malttaneet lopettaa laisinkaan ja olivat pettyneitä, kun kerroin, että on aika lopettaa. Myös tämän ohjauskerran lopussa jokainen halusi ottaa kuvia itsestään yksin ja yhdessä muiden ryhmäläisten kanssa. Yksi ryhmäläinen oli huolissaan, kuinka väriaine lähtee pois kasvoilta.

Lopussa kävimme läpi, mitä maalaus kasvoilla herätti itsessä ja pystyikö maalauksen perusteella arvioimaan itseään tai löytyikö mitään uutta itsestä. Ryhmäläiset olivat niin innoissaan tekemästään, että huomasin, etteivät he jaksaneet pysähtyä työn äärelle vaan halusivat riemuita siitä.

Olin suunnitellut, että osallistujat täyttäisivät palautelomakkeen, jossa he voisivat antaa palautetta siveltimen kosketus -ryhmästä. Osallistujat pyysivät, että käytettäisiin koko aika kasvomaalaukseen, ja he voisivat antaa palautteen sähköisesti. Varmistin, että jokaisella on mahdollisuus antaa palaute sähköisessä muodossa. Kävimme vielä lopuksi kysymykset läpi, ettei jäisi mitään epäselvyyksiä tai kysyttävää palautelomakkeesta.

Nautin suunnattomasti ryhmän vetämisestä. Vaikka ilmapiiri oli aiemmilla kerroilla ollut hyvä, tästä toimintakerrasta huokui erityisen rentoutunut ja hyvä ilmapiiri. Emme pysyneet aikataulussa, koska jätimme kyselyyn vastaamisen ohjauksen ulkopuolelle eikä ryhmäläiset malttaneet lopettaa. Viivästyistä tuli kaiken kaikkiaan 15 minuuttia. Ryhmäläiset osallistuivat siveltimien puhdistamiseen ja paikkojen siivoamiseen.

## 6 PALAUTE

Opinnäytetyön tarkoitus oli suunnitella, toteuttaa ja arvioida Siveltimen kosketus kasvoilla -toiminnallinen menetelmä. Toiminnan tarkoituksena oli selvittää, voiko aikuisuuden kynnyksellä olevat naiset hyötyä meikkaamisesta taidelähtöisenä menetelmänä minäkuvan työstämisessä.

Tarkoitukseni oli, että viimeisellä kerralla jokainen osallistuja täyttää haastattelulomakkeen. Viimeisen kerran toiminta oli niin mieluista osallistujille, että he halusivat käyttää koko ajan taidelähtöiseen menetelmään ja täyttää haastattelulomakkeen kotonan. Päädyimme yhteistuumiin toimimaan näin. Sovimme, että jokainen palauttaa haastattelulomakkeen sähköpostilla. Varmistin osallistujilta, että jokainen osallistuja omistaa tietokoneen ja pystyy vastaamaan tähän sähköisesti. Kävimme sanallisesti kysymykset läpi toimintakerran lopussa. Mikäli haastattelun toteutuksessa olisin

pitäytynyt vanhassa suunnitelmassa, tämä olisi voinut olla nähtävillä vastauksissa. Koska päädyimme siihen, että jokainen täyttää kotona palautelomakkeen ja palauttaa sen sähköpostilla, en saanut palautteita välittömästi tarkasteltavakseni. Yksi osallistujista vastasi välittömästi, toinen seuraavana päivänä, ja lopuille kahdelle minun täytyi lähettää muistutusviesti vastaamisesta, jonka seurauksena he vastasivat välittömästi.

Suunnittelin palautelomakkeen (Liite 3). Halusin kyselyn avulla saada palautetta toiminnasta sekä mahdollisia kehitysideoita kehittääkseni toimintoa vieläkin paremmaksi ja toimivammaksi. Kyselyssä oli kuusi avointa kysymystä. Yksi kysymys koski omaa kokemusta meikkaamisesta ja suhteesta omaan peilikuvaan, muut koskivat toiminnallisen osuuden sisältöä. Lopussa sai antaa palautetta.

Palauteen analysoinnissa hyödynsin laadullisen tutkimuksen teemoittelua, alla pieni ote teemoittelusta.

Taulukko 1. Ote teemoittelusta

<b>Alkuperäinen teksti</b>	<b>Koodi</b>	<b>Teema</b>
”Löysin ihan uusia puolia meikkaamiseen ja taiteeseen” ”Kiva kokonaisuus, jonka kruunasi luova maalaus” ”Parasta oli kasvomaalaus” ”Sain tärkeää oppia meikkaamisesta” ”Tuntui ihanalle leikitellä erilaisilla väreillä”	Uuden oppiminen Mieluinen tekeminen Luovuuden käyttö	Siveltimen kosketus kasvoilla -ryhmän sisältö
”Virheet oli helppo löytää omasta ulkonäöstä, hyvät piirteet olikin vaikeampi löytää”	Tyytymättömyys omakuvaaan	Kielteinen minäkuva

<p>”Suhteeni peilikuvaan on ristiriitainen”</p> <p>”Oli kamalaa katsoa itseä peilistä ja havainnoida hyviä piirteitä”</p> <p>”En ole ikinä ilman meikkiä, koska en pidä ulkonäöstäni”</p> <p>”Tuntui vaikealta katsoa itseä peilistä ilman meikkiä”</p>		
<p>”Ohjaaja oli innostava”</p> <p>”Hyvä ryhmähenki”</p> <p>”Ryhmän jäsenet rohkaisivat osallistumaan, tämä tuntui hyvälle”</p> <p>”Ohjaaja kannusti kaikessa ja auttoi löytämään hyvää”</p> <p>”Nautin näistä viikoittaisista kokoontumisista, tämä herätti minut uudelleen eloon, kiitos!”</p>	<p>Kokemukset ohjaajasta / ryhmästä</p>	<p>Ryhmätoiminta</p>
<p>”Tuntui jälkeenpäin hyvälle tunnistaa omilla kasvoissa jotain kaunista”</p> <p>”Taideosuus oli todella voimaannuttava ja innostava”</p> <p>”Kasvojen maalaaminen oli rauhoittavaa”</p>	<p>Itsensä hyväksyminen</p> <p>Voimaantuminen</p>	<p>Positiivinen vaikutus itsetuntoon</p>

Palautetta teemoitellessani nousi selkeästi neljä teemaa esille. Siveltimen kosketus kasvoilla sisältö, kielteinen minäkuva, ohjaajan ohjaustaidot sekä ryhmän tärkeys ja toiminnallisen sisällön positiivinen vaikutus itsetuntoon.

Palauteen avulla voin päätellä, että toiminnalla oli herättäviä vaikutuksia osallistujille. Selkeästi osa ryhmäläisistä oli tehnyt työtä aikaisemminkin itsetunnon ja minäkuvan työstämisessä, joka oli nähtävillä toiminnassa. Ryhmätoiminta koostui monesta eri osa-alueesta, ja tämän vuoksi se palveli erilaisia osallistujia heidän tarpeissaan. He, jotka eivät tarvinneet apua minäkuvateemassa, kokivat saavansa kasvomaalauksesta voimaannuttavia kokemuksia ja meikkaamiseen uusia taitoja. Vastaavasti osallistujille, joille meikkaaminen oli tutumpaa, minäkuvan työstäminen oli uutta, ja he hyötyivät siitä.

Palaute oli pääasiassa hyvää ja osallistajat olivat tyytyväisiä toiminnallisen osuuden sisältöön. Palautteessa oli nostettu esille, että kokonaisuus oli hyvä ja se oli hyvin suunniteltu ja toteutettu.

*”Kokonaisuus oli hyvä”*

*”Kiva kokonaisuus, jonka kruunasi luova maalaus”*

Palautelomakkeessa en ollut huomioinut ohjaustaitojani enkä ryhmän merkitystä laisinkaan. Kuitenkin tämä nousi erittäin vahvasti palautteessa. Tästä voisi tehdä johtopäätöksen, että yksi suurimpia vaikutuksia onnistuneeseen lopputulokseen on ohjaajan ohjaustaidot ja ryhmänhenki.

*”Ohjaajalla asiantunteva ja kannustava ote”*

*”Ohjaaja ihanan innostunut ja kannustava, hän näytti aidosti iloitsevan meidän onnistumisen kokemuksistamme ja fiilisteli jokaisen osuuden aikana meidän muiden mukana”*

*”Ohjaajan into tarttui itseenikin”*

Ryhmässä oli hyvä yhteishenki ja tämä oli selkeästi havaittavissa iloisena puheensori-nana toiminnan aikana. Osallistajat auttoivat toinen toisiaan valitsemaan värejä, sanoittivat toisissaan kauniita piirteitä sekä toivat rohkeasti esille omia kokemuksia



ulkonäöstään ja pohtivat, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet tämänhetkiseen kehoitsetuntoon. Palautteen ja ohjaajan havainnon mukaan ryhmässä vallitsi luottamus, ja tämä näkyi ryhmäläisten avoimena keskusteluna. Ryhmässä oli myös halu tehdä olo mukavaksi, ja tämä näkyi mm. haluna laittaa taustalle musiikkia, mitä ohjaajana en ollut huomioinut.

*”...Ei ollut pakko sanoa ääneen, mutta muutkin toivat esille kaunista kasvoista, niin rohkenin itsekin sanomaan ääneen”*

*”Ryhmä oli hyvä ja siellä oli hyvä henki”*

*”Tuntui hyvälle myös se, että muutkin ryhmäläiset sanoivat minusta kauniita piirteitä vaikkei heidän olisi tarvinnutkaan”*

Palautteessa nousi selkeästi esille ristiriitaisuus omasta peilikuvasta. Jokainen palautteeseen vastannut toi esille, että kokee tai on kokenut peilikuvan ristiriitaisesti. Palautteesta nousi esille, että omaan peilikuvaan suhtautumiseen vaikuttaa kyseisen päivän fiilis, ja missä valossa tarkastelee itseään. Myös paikalla koettiin olevan merkitystä, onko kotona vai yleisessä paikassa ympäröitynä ihmisillä.

*”Oma suhde peilikuvaan on ristiriitainen, helposti peiliin tuijottaessa ensimmäinen ajatus on negatiivissävyytteinen”*

*”Suhteeni peilikuvaan näyttää vaihtelevan sen mukaan millainen yleinen fiilikseni on... Painiessani itsetunto-ongelmien kanssa teini-ikäisenä, syvälle mieleeni piirtyi uskomus siitä, että rumuuteni on sidoksissa meikitömyyteen”*

*”Oli kauheaa katsoa peilistä ja vieläpä samalla miettiä, mitä kaunista kasvoissani on...”*

*”Aikaisemmin minun oma minäkuvani on ollut heikko, vuosien aikana olen työstänyt tätä paljon ja voin vilpittömästi kertoa nyt pitäväni omasta peilikuvasta ilman meikkiä”*

Jokainen toi esille, että kokee olonsa kauniimmaksi meikin kanssa.

*”Meikkaan aina. En ole ikinä ilman meikkiä, koska en pidä ulkonäöstäni”*

*”Tunnen itseni kauniimmaksi meikattuna”*

*”...Mutta meikkauksen jälkeen suhtaudun positiivisemmin...”*

*”Meikkaamiseni on kuitenkin melko maltillista perusarkimeikkaamista. En kuitenkaan voisi kuvitella eläväni ilman meikkiä”*

Peilikuvaharjoitus koettiin tärkeäksi ja hyödylliseksi, vaikka samalla se koettiin myös vaikeaksi. Havaintojeni mukaan tämä selkeästi puhututti ryhmäläisiä eniten toiminnallisessa osuudessa.

Kauneusmeikkaaminen koettiin hyödylliseksi. Vaikka osallistujilla oli hyvin erilaiset lähtökohdat meikkaamiseen, jokainen koki saaneensa uutta tietoa ja taitoa meikkaamisen toteuttamiseen.

*”Oli mielenkiintoista nähdä, miten kasvojen ilme muuttui meikkaamisen myötä”*

*”Oli myös inspiroivaa saada vinkkejä alan ammattilaiselta”*

*”Alussa kauneusmeikki osio oli ihan kauheeta, lopputulos oli kuitenkin yllättävän hyvä pienen sopeutumisen jälkeen”*

*”Opin uutta ja sain varmuutta meikkaamiseen”*

Palautteen avulla oli selkeästi nähtävillä, että taidelähtöinen osuus oli osallistujien mieleen. Jokainen oli nostanut tämän palautteessa esille. Kaksi osallistujaa koki haasteita maalauksen aloittamisessa, koska toiminta oli uutta ja tarkoituksena oli maalata ilman mallia. Taidelähtöinen osuus toiminnallisessa osuudessa nostatti palautteessa eniten onnistumisen kokemuksia ja tekemisen nautintoa.

*”Kasvomaalaus oli todella miellyttävä kokemus... koin alussa haasteita, mutta kun vain aloitin, se oli todella siistiä ja en olisi malttanut lopettaa”*

*”Taideosuus oli todella voimaannuttava ja innostava!... Hyvin pian huomasi kaikkien arjen stressinaiheiden unohtuneen”*

*”Yllätyin, miten ihanalle tuntui leikitellä erilaisilla väreillä ja maalailta vaistonvaraisesti”*

*”Kasvojen maalaaminen siveltimellä oli todella rauhoittavaa, ja vertaisin sitä jopa hierontakokemukseen. Koin taidemaalauksen terapeuttisena ja voimaannuttavana kokemuksena”*

## 7 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTAA

Toiminnallisen menetelmän suunnittelussa käytin kysymyksiä voiko meikki taidelähtöisenä menetelmänä olla tukemassa minäkuvan rakentumista ja voiko sillä vahvistaa itsetuntoa.

Palautteessa taidelähtöinen kasvomaalaus oli selkeästi innostavin osio, jossa tuli paljon erilaisia termejä esille kuten voimaannuttava, rauhoittava, innostava, väreillä leikkelyn ihanuus ja terapeutista toimintaa. Kun taas kauneusmeikkaus osio nostatti esille termejä: vaikeaa, tuskastuttavan pikkutarkkaa työtä ja kauheaa. Meikkiosiossa nousi selkeästi esille omaan kehoon suhtautumisen ristiriitaisuus, minäkuvan prosessointi, uuden oppiminen ja itsensä hyväksyminen. Kauneusmeikkiosiossa osallistujat kokivat myös positiivisia tunteita, ja he toivat palautteessa esille tyytyväisyyden lopputulokseen.

Menetelmä antoi jokaiselle osallistujalle uusia taitoja. Minun on vaikea arvioida menetelmän hyödyllisyyttä tai sen vaikuttavuutta. Menetelmä ei ole kaiken korjaava ja vastauksia antava, mutta tämän lyhyen kokeilun kautta voisin sanoa, että menetelmä auttoi osallistujia pysähtymään oman peilikuvansa äärelle. Se antoi heille taitoja kuunnella sisäistä puhetta, auttoi heitä avaamaan luovuutta, mahdollisti heitä olemaan värien kanssa tekemisissä, antoi taidon meikkaamiseen ja rohkaisi heitä olemaan omana itsenä rohkeasti. Koska toiminnallinen osuus oli lyhyt ja intensiivinen, ryhmä antoi työkaluja osallistujille, ja työ jäi heille itselleen tehtäväksi. Joten oikeastaan palaute pitäisi kysyä heiltä jonkin ajan kuluttua toiminnan päättymisestä.

Palautteessa ei tullut kehitysideoita esille. Itse menetelmää jälkeinpäin arvioidessani koen, että menetelmä oli hyödyllinen ja tämän kaltaisella toiminnalla voisi olla

kiinnostusta. Palaute oli pääasiassa positiivista, ja osallistujat kokivat menetelmän hyödyllisenä.

Johtopäätöksenä voisin sanoa, että kokonaisuutena toiminnallinen osio oli rakennettu hyvin, koska nämä kaksi eri osiota täydensivät hyvin toisiaan. Ensimmäinen osio nostatti ristiriidat esille ja siinä työskenneltiin peilikuvan äärellä. Toinen osio vapautti osallistujat luovaan prosessiin, jossa ei ollut sääntöjä eikä siinä voinut tehdä mitään väärin.

Arvioin, että mikäli ryhmästä lähti edes yksi henkilö hymy huulilla, on menetelmä ollut hyödyllinen. Uskon toiminnallisen osuuden jälkeen vielä menetelmän hyödyllisyyteen.

Jatkoa ajatellen korjausehdotukseni on toiminnallisen osuuden pituus, tätä ei kuitenkaan opinnäytetyön puitteissa ollut mahdollista järjestää.

### 7.1 Pohdintaa ryhmänohjauksesta

Toiminnallinen osuus vahvisti minun ryhmänohjaustaitojani. Alkuun koin hieman jännitystä, mutta tämä jäi pois nopeasti, ja innostus tuli tilalle. Uskon, että henkilökohtainen kiinnostukseni aiheeseen auttoi minua luottamaan omaan tekemiseeni, koska olin itselle ”turvallisella maaperällä”.

Minun omalla innostuksellani oli vaikutusta ryhmän ilmapiiriin. Uskon, että ryhmäläisiä helpotti ryhmätoiminnassa se, että toiminta oli konkreettista tekemistä ja itsestä ei tarvinnut kertoa mitään, jos ei halunnut.

Omassa ohjaajuudessa koin kehittymistä monella osa-alueella. Sain lisää rohkeutta olla esillä. Huomasin, kuinka tärkeää ennen toiminnan aloitusta on laittaa kaikki tarvittavat työvälineet esille, ettei aikaa kulu niiden etsimiseen. Suunnitelma on hyvin tärkeä osa ryhmänohjausta, ja huomasin, kuinka tärkeää on osata heittäytyä ja spontaanisti kyettävä tekemään muutoksia suunnitelmaan. Koska ryhmänjäsenet olivat vieraita toisilleen, en voinut tietää, mitä ryhmätuokio tuo mukanaan.

Kasvua koin kärsivällisyyden oppimisessa. Olen usein hyvin kärsimätön, ja ryhmän-ohjaajana minun oli pakko antaa tilaa tekemiselle ja auttaa ryhmäläisiä tekemään heille vaikeita asioita. Ohjaaminen kehitti minun puhumisen taitojani. Huomasin, kuinka tärkeää ohjaustilanteessa on asettaa sanat selkeästi ja ymmärrettävästi.

## 8 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, joka pitää sisällään toiminnan ohjauksen ja raportoinnin. Työssäni olen käyttänyt kehittämisprosessin lineaarista mallia, jossa työskentely alkaa tavoitteen määrittelystä, ja tämän jälkeen siirryin suunnittelun kautta toteutukseen. Viimeinen vaihe on prosessin päättäminen ja sen arvioiminen. (Salonen, 2013, s. 15)

Toiminnallinen opinnäytetyö on työelämän kehittämistyö, jonka tarkoituksena on kehittää, ohjeistaa, järjestää tai järjeistää käytännön toimintoa. (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 9) Toiminnallinen opinnäytetyö pitää aina sisällään jonkinlaisen tuotoksen, joka voi olla malli, opas tai esite. (Salonen, 2013, s. 19) Toiminnallisia opinnäytetöitä on useita erilaisia, mutta poikkeuksetta jokainen opinnäytetyö pitää sisällään kaksi osaa: toiminnallisen osuuden eli produktio ja raportoinnin eli prosessin dokumentointi ja arviointi. (Pohjannoro & Taijala, 2007, s. 15) Raportissa tulee näkyä, millainen prosessi on kokonaisuudessaan ollut, minkälaisia tuloksia on saavutettu ja minkälaisia johtopäätöksiä on tehty. Lisäksi raportissa tulee olla pohdintaa omasta oppimisen prosessista. (Vilka & Airaksinen, 2003, s. 65)

Opinnäytetyön suunnittelussa ja aiheen rajaamisessa käytin apuna käsitekarttoja, muistiinpanoja ja kävelin ulkona lukemattomia lenkkejä samalla pohtien teoreettista viitekehystä.

Teoreettisen viitekehksen suunnittelussa ja hahmottelussa koin tärkeäksi hahmotella sisällysluettelo, koska tämä auttoi kokonaisuuden hahmottamisessa.

Aloitin työn lukemalla internetin syövereistä kaikkea mikä vähänkään liittyi tähän aihepiiriin, ja tämän kautta teoreettinen viitekehys alkoi muotoutua. Syventyessäni

aiheeseen huomasin, kuinka vaikeaa on pitäytyä alkuperäisessä suunnitelmassa, koska tietoa on niin paljon. Tähän minua auttoi omat muistiinpanot, jotka olivat muistuttamassa minua rajauksestani.

Nimen Siveltimeen kosketus kasvoilla olin alustavasti suunnitellut opinnäytetyöni nimeksi, ja tarkoituksena oli, että vaihdan sen, mikäli toiminnan toteutuksen ja palautteen avulla tulee sopivampi nimi. Suoritin viimeistä ryhmänohjausta, kun eräs ryhmäläinen totesi: ”Tämä siveltimeen kosketus kasvoilla tuntuu ihanalta”. Tämän jälkeen päätin pitää nimen.

Olin alustavasti kartoittanut mahdollisia osallistujia meikkausryhmään, ja kiinnostuneita oli paljon. Kun sain sopimuksen tehtyä ja pystyin lyömään toiminnallisten kerrojen päivämäärät lukkoon, huomasin, ettei ihmiset halunneetkaan sitoutua ryhmätöimintaan erinäisistä syistä. Sain lopulta neljä osallistujaa liittymään toiminnalliseen osuuteen.

Pohtiessani ryhmänkokoja valikoitui neljä osallistujaa määräksi. Minulla ei ole juuriakaan kokemusta ryhmän ohjaamisesta, joten en olisi kyennyt yksin enempää ohjaamaan. Neljä osallistujaa osoittautui hyväksi määräksi osallistujia, ja ajoittain koin tämänkin määrän hieman suureksi. Ohjaus oli intensiivistä ja osallistujat toiminnoissa hyvin erilaisia ja eritasoisia. Tämän myötä minulla oli ajoittain vaikeuksia pitää ohjaus sopivan yksilöllisenä ja ohjata ryhmässä alkanut puhe takaisin toiminnan pariin.

Toiminnallisen toteutuksen aloitin välittömästi, kun sain tehtyä sopimuksen. Raportin kirjoittamisen aloitin yhtä aikaa toiminnallisen osuuden kanssa. Havainnoin itse toiminnalliset kerrat kenttäpäiväkirjaa hyödyntäen. Toiminnallisen osuuden viimeisellä kerralla pyysin osallistujilta palautteen toiminnosta kirjallisessa muodossa. Tämän tarkoituksena oli tarkastella toiminnallisen osuuden hyödyllisyyttä, vaikuttavuutta ja saada mahdollisia kehitysideoita jatkokehittämisen vuoksi. Palautekysely oli opinnäytetyöni yksi aineiston keruun muoto, toisena muotona käytin havainnointia.

Ennen toiminnallisen osuuden aloittamista annoin asiakkaille tiedotteen meikkausryhmästä (Liite 1) ja suostumuslomakkeen haastattelusta (Liite 2). Palaute kerättiin kyselylomakkeella (Liite 3), joka piti sisällään avoimia kysymyksiä. Aineisto oli

standardoidussa muodossa eli kysymykset on esitetty kaikille samalla tavalla ja samassa järjestyksessä.

## 8.1 Tutkimusmenetelmät

Toiminnallisen opinnäytetyn materiaalit ja aineistot pitävät sisällään samat käsittelytavat kuin tutkimustyökin. Kuitenkaan kehittämishankkeen aikana tuotettuja materiaaleja ei tarvitse esittää yhtä perusteellisesti kuin tutkimuksellisessa opinnäytetyössä, (Salonen, 2018, s. 24) eikä laadullisen tutkimusmenetelmän avulla kerättyä aineistoa ole välttämätöntä analysoida raportissa. (Vilkka & Airaksinen, 2003, s. 63) Raportissa on kuitenkin kerrottava aineistojen ja materiaalien analyysitavat metodikirjallisuutta hyödyntäen. (Salonen, 2018, s. 24)

Lomakehaastattelua tai kyselylomaketta käytetään useimmiten kvantitatiivisen tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä, mutta sitä voidaan käyttää myös laadullisessa tutkimuksessa. Kyselyhaastattelun voi analysoida laadullisen tutkimuksen teemoittelulla tai käyttämällä kvalitatiivisen tutkimuksen luokittelumenetelmää. (Tuomi & Sarajärvi, 3.1.1). Lomakehaastattelussa tulee kysyä sellaisia kysymyksiä, joilla on tutkimuksen kannalta merkitystä, ja jokaiselle kysymykselle täytyy olla perustelu tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi, 3.1.1) Kysely voidaan toteuttaa niin, että tiedonantajat täyttävät itse heille annetun kyselylomakkeen, joko valvotusti ryhmätilanteessa tai kotona itsekseen. (Tuomi & Sarajärvi, 3.1)

Laadullisessa tutkimusmenetelmässä tutkimusaineiston yksi keräämisen muoto on havainnointi. Havainnoinnin avulla seurataan, mitä ihmiset tekevät ja miltä asiat näyttävät. Havainnoinnin avulla ei saavuteta vastauksia miksi -kysymykseen. Mikäli vastauksia halutaan miksi -kysymykseen, voi havainnointiin yhdistää haastattelun. (Vilkka, 2015, luku 5, havainnoinnin toteuttamistapoja) Havainnoinnilla keskityn arvioimaan toiminnallisen osuuden kulkua, omaa ohjaamista sekä sisältöä.

Opinnäytetyö edellyttää tutkivaa ja kehittävää otetta. Tämä näkyy työssä teoreettisen lähestymistavan perusteluna, työn toteutumisessa tehtyjen valintojen perusteluna sekä kriittisenä suhtautumisen omaan tekemiseen. (Pohjannoro & Taijala, 2007, s. 15)

## 8.2 Eettisyys

Kysely kuuluu laadullisen tutkimuksen perinteisiin, joten noudatan laadullisen tutkimuksen eettisiä periaatteita. Toteutan opinnäytetyön tutkimuseettisen neuvottelulautakunnan laatimien hyvien tutkimuskäytäntöjen mukaisesti. Perustelen työni vastuullisilla ja eettisesti kestäväillä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmillä sekä otan huomioon asianmukaiset viittauskäytännöt. Huomioin työssäni rehellisyyden ja tarkkuuden tutkimuksen tekemisen sekä tulosten osalta. Varmistan tutkimuskäytäntöjen mukaisesti aineistojen tallentamiseen liittyvät tekijät, tutkimusluvut, raportoinnin ja tiedottamisen. Otan huomioon tutkimuksen kannalta merkittävät yhteistahot, esteellisyyteen ja tietosuojaan liittyvät tekijät sekä varmistan ne tutkimuskäytäntöjen mukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012, s. 6–7.)

Osallistujien vapaaehtoisuus varmistetaan sekä kirjallisesti että suullisesti opinnäytetyön ohjeiden sekä hyvien tutkimuskäytäntöjen mukaisesti. Annan heille laatimani tiedotteen, jossa tulee esille tutkimuksen sisältö, osallistumisen vapaaehtoisuus, yksityisyyden suojaaminen sekä haastattelijoiden vaitiolo- ja salassapitovelvollisuus. Osallistujilta pyydetään myös kirjallinen suostumus haastatteluun osallistumisesta. Yksityisyyden suoja ja luottamuksellisuus huomioidaan sekä tutkimuksen aikana että analysointi- ja raportointivaiheessa. Kerätyt aineistot säilytetään ulkopuolisten ulottumattomissa ja opinnäytetyön julkistamisen jälkeen kaikki kerätty tieto osallistujista hävitetään asianmukaisesti. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2019, s. 7–8)

## 9 POHDINTA

Vuonna 2019 Teknokemian selvityksen mukaan Eurooppa oli maailman suurin kosmetiikkamarkkina sen arvon ollessa noin 80 miljardia euroa. Suomen osuus oli 1,3 % eli vähän yli miljardi euroa, joka on yhtä suomalaista kohden 186 euroa vuodessa. Suomen kosmetiikkamarkkinat kasvoivat vuonna 2019 kolme prosenttia aiemmasta vuodesta. (Teknokemian laitos, 2020)



Tästä voisin päätellä, että meikkaaminen ja kosmetiikan käyttäminen kuuluvat vahvasti suomalaisten arkeen. Rantamäen (2016) tutkimuksessa tuli ilmi että, meikkaamista voisi verrata hampaiden harjaamiseen eli hygieniasta huolta pitämiseen, ja sillä ajatellaan kanssaihmiesten viihtyvyyttä (Rantamäki, 2016, s. 37). Syitä meikin käyttämiseen on monia. Toiset käyttävät meikkiä kannanottona käyttämällä sitä paljon tai vastaavasti olla meikkaamatta laisinkaan. (Rantamäki, 2016, s. 55) On myös ryhmä, joka käyttävät meikkiä apuna piilottamaan epävarmuutensa, heillä on tarve naamioitua meikin taakse. Heillä on myös useimmiten huonompi itsetunto ja tämä vaikuttaa meikkaamisen tyyliin. Tämä ryhmä tulee ilmi Korichi, ym. (2007) tutkimuksesta Miksi naiset käyttävät meikkiä. Heidän kohdallaan erityisesti näen suunnittelemani meikkausryhmän toimivaksi.

Meikkaamisen ympärillä on paljon ristiriitaisuuksia, ja siitä käydään jatkuvaa keskustelua. Mielestäni meikkaaminen ei ole asiana hyvä eikä paha, ja se on jokaisen henkilökohtainen asia, käyttääkö meikkiä vai ei. Mielestäni on tärkeämpää kiinnittää huomiota, miksi käyttää meikkiä, sekä auttaa ihmisiä löytämään terve suhde meikkaamiseen. Opettaa ihmiset löytämään itsestään vahvuuksia, käyttämään meikkiä positiivisessa valossa ja löytämään meikkaamiseen tekemisen ilo.

Ihmisen minäkuvalla on keskeinen rooli persoonallisuuden kehittämisessä. Naiset, joilla on negatiivinen minäkuva kehittävät puolustusmekanismeja kompensoidakseen huonoa itsetuntoa muokkaamalla ulkonäköä. (Korichi, ym., 2007, s. 136). Samaisessa tutkimuksessa tulee ilmi, että naiset, jotka ovat tyytymättömiä ulkonäköönsä ja omaavat huonon itsetunnon, käyttävät enemmän meikkiä kuin itseensä tyytyväiset naiset.

Rammo & Saastamoinen (2010) ovat tuoneet opinnäytetyössään Rintasyöpään sairastuneiden naisten kokemuksia sairaudesta, että meikkaaminen on tullut tärkeämmäksi rintasyövän jälkeen ja sillä pyritään korostamaan naiseutta. (Rammo & Saastamoinen, 2010, s. 11) Sonja Portman (2015) on tehnyt opinnäytetyön nimeltä Mikä tyttöjä kiinnostaa? Tutkimuksessa tuli esille työntekijän näkökulmasta, että meikkaaminen olisi suosittu toimintamuoto nuorisotalolla, mikäli sen toteuttaisi ulkopuolinen asiantuntija. (Portman, 2015, s. 61) Ryttilahden & Saikkosen (2017) opinnäytetyössä 13–17-vuotiaiden tyttöjen ajatuksia ulkonäöstä ja ulkonäköpaineista tuli selville, että yhdeksän

kymmenestä kokee tai on kokenut ulkonäköpaineita päivittäin tai lähes päivittäin. (s. 25) Samaisessa haastattelussa on tullut myös ilmi kauneuskirurgian ihannointi ja nuorten kiinnostus Botoxia eli botuliinipistoksia kohtaan. (s. 26) Tämä on mielestäni hieman huolestuttavaa, että nuoret haaveilevat botuliinipistoksista. Nuoret käyttävät paljon meikkiä, ja heidän kohdallaan meikkaamiseen liittyy vahvasti oman minuuden etsiminen sekä tarpeeseen käyttää meikkiä persoonan jatkeena. Osittain meikin käyttämiseen liittyy tarve käyttää meikkiä sosiaalisista paineista johtuen.

Ylläolevien opinnäytetöiden perusteella voisin ajatella tämän tyyppisellä menetelmällä olevan hyötyä eri ikäisien ja eri elämäntilanteessa olevien ihmisten minäkuvan työstämisessä.

Meikkaamisesta on tehty hyvin vähän erilaisia tutkimuksia. Meikkaamista ja sen positiivisia puolia käyttäjälleen olisi mielestäni syytä tutkia enemmän.

### 9.1 Pohdintaa ammatillisesta kasvusta ja opinnäytetyön prosessista

Hyvä opinnäytetyö on sellainen, jonka idea nousee koulutusohjelman sisällöstä ja sen avulla pystyy luomaan yhteyksiä työelämään sekä syventää taitoja itseä kiinnostavasta aiheesta. (Vilkkä & Airaksinen, 2004, s.16) Aiheen sain toteutuskelpoiseksi taidelähtöiset menetelmät kurssin sekä psykososiaalinen muutostyö -kurssin kautta. Nämä kurssit olivat koulutusohjelmassa lempiaineitani.

Opinnäytetyöprosessi on ollut kasvattavaa aikaa enkä olisi alun perin osannut arvata, minkälainen matka tästä tulee. Alusta alkaen opinnäytetyön tekemisessä on ollut kyse itsensä voittamisesta. Ensimmäinen kynnys oli minulle valitsemani aihe. Koin, ettei tämä aihe ole laisinkaan sopiva sosiaalialalle ja meinasinkin vaihtaa sen useaan otteeseen johonkin toiseen. Tämä oli minulle kuitenkin henkilökohtaisesti hyvin kiinnostava aihe, joten lopulta päätin pitää sen. Jälkeenpäin olen ollut tyytyväinen aiheen valintaan, koska tätä projektia on ollut miellyttävä tehdä aiheen mielenkiinnon vuoksi. Tämä on vahvistanut itsessäni, mihin suuntaan oma kasvuni on menossa ammatillisesti.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on luoda jotain uutta alalle (Vilkkä & Airaksinen, 2004, s. 27) Kartoittaessani, onko vastaavaa menetelmää jo tehty, en sellaista löytänyt. Joten pystyin opinnäytetyöni avulla vastaamaan tähän tarpeeseen. Havahduin, että meikkaamisesta on yleisesti tehty hyvin vähän tutkimuksia. Naistenlehdet, blogit jne. on täynnä erilaisia meikkaamiseen liittyviä artikkeleita, mutta lähteiksi sopivia on hyvin vähän.

Suhteita en pystynyt luomaan opinnäytetyöni kautta, koska olen itse tilaaja. Kohderyhmää miettiessäni, ensimmäisenä oli ajatus toteuttaa toiminnallinen osuus ikäihmisille, ja tähän olisin saanut yhteistyökumppaniksi tamperelaisen palvelutalon mukaan. Tässä vaiheessa tuli koronapandemia mukaan kuvioihin, ja koska ikäihmiset olivat suurinta riskiryhmää, hylkäsin vaihtoehdon. Keskustelin ystäväni kanssa kohderyhmän valinnasta, ja hän ehdotti etnisiä ryhmiä. Tämän jälkeen päätin tehdä opinnäytetyön vanhoillislestadiolaisuudesta irtautuneille naisille. Aloitin tiedonhaun ja teoreettisen viitekehyksen suunnittelun. Tulin kuitenkin siihen ajatukseen, että en halunnut kohdentaa yhdelle ryhmälle opinnäytetyötäni, koska koen, että menetelmää voi hyödyntää kaiken ikäisille ja eri lähtökohdissa oleville ihmisille. Päädyin kohdentamaan opinnäytetyöni aikuisuuden kynnyksellä oleville naisille. Minua kuitenkin ilahduttaa tieto, että menetelmästä olisi ollut kiinnostunut tilaaja ja halutessani voin lähteä kehittämään ja markkinoimaan menetelmää.

Toimintasuunnitelma ei juurikaan muuttunut tekemisen myötä. Toiminnallisen osuuden olin ajatellut alustavasti toteuttaa yksi ohjauksetti viikossa, mutta oman aikatauluni vuoksi päätin tiivistää toteutuksen kahteen ohjauksettiin viikossa. Toinen muutos tuli palautteen antoon, jonka olin suunnitellut toteutuvan viimeisellä kerralla, mutta vaihdoin sen sähköpostin kautta tapahtuvaan palautteen antoon ryhmäläisten pyynnöstä.

Opinnäytetyön tekeminen oli ajoittain hyvinkin raskasta. Projekti opetti minua luottamaan prosessiin. Eniten minua haastoi yksinäisyys, ja erityisesti tilanteet, joissa olisin tarvinnut jonkun toisen näkökulmaa tai apua päästä yli haastavasta tilanteesta.

Tämä opetti minulle ottamaan etäisyyttä ongelmaan, katsomaan tilannetta ulkopuolelta ja luottamaan omiin ongelmanratkaisukykyihini. Tärkeimpiä oppeja oli projektin loppuun saattaminen.

Korona ja sen tuomat rajoitteet estivät minua pääsemästä koulun tiloihin tai kirjastoon. Oli aika ajoin raskasta ja näköalatonta olla kotona, joten kouluympäristö tai kirjasto olisi tullut tarpeeseen.

## LÄHTEET

Airaksinen, R., Ala-Vannesluoma, T., Karkkulainen, M. & Pirhonen, P. (2015). Toimii!. Ensimmäinen painos. Otava.

Bardy, M., Haapalainen, R., Isotalo, M. & Korhonen, P. (2007). Taide keskellä elämää. Otava.

Bulik, C. (2012). Nainen peilissä. Minerva kustannus

Byrdie. (2020) How to reduce anxiety. Haettu 11.3.2021 osoitteesta <https://www.byrdie.com/how-to-recude-anxiety>.

Dunderfelt, T. (2011). Elämänkaaripsykologia. 14.–15. painos. WSOYpro

Kamila, M. (2012). ”Katsojana ja katsottuna” Opettajan kontrolloitu ulkoasu. Nykyykkulttuurin tutkimuskeskuksen julkaisuja 110. Jyväskylän Yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/41479>

Keltinkangas-Järvinen, L. (2010) Hyvä itsetunto. Kahdeskymmenes painos. WSOY

Korichi, R., Pelle-De-Queral, D., Gazano, G & Aubert, A. (2007) Why women use makeup: Implication of psychological trains in makeup functions. Haettu 10.2.2021 osoitteesta

Kosmetiikka- ja hygieniateollisuus ry. (9.7.2020). Kosmetiikka- tärkeä osa suomalaisten arkea [video]. Youtube. <https://www.youtube.com/watch?v=YVnRh-diLcWQ&t=5s>

Kuukasjärvi, A., Linnossuo, O. & Sutinen, J. (2011). Työskentely arjen näyttämöillä. Oppimateriaaleja 53. Turun ammattikorkeakoulu.

Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. (2014). Ihmisen psykologinen kehitys. PS-kustannus. Haettu 13.3.2021 osoitteesta [www.ellibslibrary.com](http://www.ellibslibrary.com)

Pohjannoro, H., Tajala, B. (2007) Näkökulmia toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opettajakoulutuksen kehittämishanke. Tampereen ammattikorkeakoulu. Haettu 24.2.2021 osoitteesta <http://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-201003063019>

Portman, S. (2015) Mikä tyttöjä kiinnostaa? : Tutkimus Jakomäen nuorisotalon monikulttuuristen teini-ikäisten tyttöjen kiinnostuksesta tyttötoimintaan, [AMK-opinnäytetyö, Diakonia-ammattikorkeakoulu]. Theseus. <http://urn.fi/URN:fi:amk-201504275148>

Rammo, T., Saastamoinen, R. (2010) Rintasyöpään sairastuneiden naisten kokemuksia sairaudesta, [AMK-opinnäytetyö, Savonia-ammattikorkeakoulu]. Theseus. <http://urn.fi/URN:fi:amk-201004256856>

Rantamäki, O. (2016) ”Toisia varten ja itteensä varten” Meikkaamisen normien ja merkitysten rakentuminen haastattelupuheessa [Pro gradu -työ, Jyväskylän yliopisto] <https://jyx.jyu.fi/URN:NBN:fi:jyu-201606012801>

Rytilahti, L., Saikkonen, H. (2017) Kelpaanko mä tällaisena kuin olen?: 13-17- vuotiaiden tyttöjen ajatuksia ulkonäöstä ja ulkonäköpaineista, [AMK-opinnäytetyö, Diakonia- ammattikorkeakoulu]. Theseus. <http://urn.fi/URN:NBN:amk-201705015851>

Ryynänen, T. (n.d.a). Ihonhoito, väri- ja muoto-oppi, kauneusmeikit, vuosikymmenmeikit. Make-Up Artist Academyn oppimateriaalituotantoa.

Ryynänen, T. (n.d.b). Teatterimaskeeraus, tyylihistoriaa. Make-Up Artist Academyn oppimateriaalituotantoa.

Salonen, K. (2013) Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Puheenvuoroja 72. Turun ammattikorkeakoulu Haettu 25.4.2021 osoitteesta <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Toiviainen, H., Väänänen, T. & Hemminki, E. (2004) Ulkonäkö, työelämä, terveys. Haettu 14.3.2021 osoitteesta <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77043/Aiheita20-2004.pdf?sequence=1>

Tuomi, J., Sarajärvi, A. (2018) Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. Tammi. Haettu 17.4.2021 osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com>

Turunen, J., Ansio, H. & Houni, P., (2018), Taidetoiminnan vaikutusten taloudellinen arviointi työyhteisössä, Westman. <http://urn.fi/URN:ISBN:9789522618511>

Turunen, K. (2005). Ikävaiheiden kriisit. Atena kustannus.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012) Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkauseräilyjen käsitteleminen Suomessa. Helsinki. Haettu 17.4.2021 osoitteesta [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2019) Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Helsinki. Haettu 17.4.2021 osoitteesta [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf)

Vilka, H., Airaksinen, T. (2003) Toiminnallinen opinnäytetyö. Gummerus

Vilka, H. (2015) Tutki ja kehitä. Neljäs uudistettu painos. PS- kustannus. Haettu 19.4.2021 osoitteesta <https://www.ellibslibrary.com>

## SUOSTUMUS HAASTATELTAVALLE

Hei!

Kiitos osallistumisesta!

Opinnäytetyö on nimeltään Siveltimen kosketus -meikkausryhmä aikuisuuden kynnyksellä oleville naisille. Olen saanut riittävästi tietoa meikki-ryhmästä osana opinnäytetyötä. Meikkausryhmän viimeisellä kerralla suoritetaan haastattelu kirjallisena, ja tämän tarkoituksena on saada selvyyttä osallistujien meikkittomuksista, saada palautetta toiminnallisen osuuden sisällöstä sekä saada mahdollisia kehitysideoita.

Ymmärrän, että meikkiryhmään osallistumisen myötä osallistun haastatteluun sekä annan luvan hyödyntää haastatteluaineistoa opinnäytetyössä. Kaikki julkaistava materiaali tuotetaan nimettömänä opinnäytetyössä.

Osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Vahvistan allekirjoituksellani suostumuksen meikkiryhmään osallistumisesta sekä haastatteluaineiston mahdollisen julkaisemisen opinnäytetyössä.

Osallistujan nimi:

Paikka ja aika

Allekirjoitus

---

---



## **TIEDOTE OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLISESTA OSUUDESTA**

Hyvä meikkiryhmään osallistuja,

Olen Satakunnan ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija. Valmistuin vuonna 2019 Make Up Academystä kauneusmeikkaajaksi.

Teen opinnäytetyön aikuisuuden kynnyksellä oleville naisille. Tähän liittyen pidän meikkiryhmän, jonka tarkoituksena on antaa kauneusmeikkaukseen tarvittava tieto ja taito. Meikkausryhmän viimeisellä kerralla tehdään kasvomaalausta siihen tarkoitetuilla tuotteilla ja lopuksi suoritan kirjallisen haastattelun. Haastattelussa käydään läpi omia meikkaustottumuksia sekä arvioidaan toiminnallisen osuuden sisältöä ja ohjaajan ryhmänohjaajataitoja.

Ryhmä kokoontuu neljä kertaa puolitoista tuntia kerrallaan.

Ensimmäinen kerta on 8.5.2021 klo 18.00.

Toiminnallinen osuus toteutetaan studiollani osoitteessa xxx.

Mahdolliset peruuntumiset ilmoitetaan välittömästi puhelimitse.

Tervetuloa!

Ystävällisin terveisin

Salla Aulakoski

P: xxx

## Kyselylomake

1. Käytätkö meikkiä? Jos käytät, millaisissa tilanteissa?

---

---

---

---

---

2. Kuinka koet oman peilikuvasi? Mitä tunteita peilikuvaharjoitus sinussa aiheutti?

---

---

---

---

---

3. Palaute toiminnallisen menetelmän ensimmäisestä osuudesta eli kauneusmeikkaamisesta?

---

---

---

---

---

4. Ja toisesta osiosta, jossa tehtiin kasvoille taidetta?

---

---

---

---

---

5. Voiko tällaista menetelmää hyödyntää minäkuvan rakentumisen prosessissa eri elämäntilanteissa oleville henkilöille?

---

---

---

---

---

6. Kehitysideoita ja palautetta?

---

---

---

---

---

Kiitos vastauksistasi!