

”Kai mä oon tämmösenä ihan ok”

Kiva keho –ryhmä edistämässä nuorten naisten
positiivista kehonkuvaa

Heidi Järvenpää
Olga Kilkki

Opinnäytetyö
Huhtikuu 2015

Fysioterapian koulutusohjelma
Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala





Tekijä(t) Järvenpää, Heidi Kilkki, Olga	Julkaisun laji Opinnäytetyö	Päivämäärä 16.03.2015
	Sivumäärä 72	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisu- lupa myönnetty: x
Työn nimi "Kai mä oon tämmösenä ihan ok" Kiva keho –ryhmä edistämässä nuorten naisten positiivista kehonkuvaa		
Koulutusohjelma Fysioterapian koulutusohjelma		
Työn ohjaaja(t) Kurunsaari, Merja		
Toimeksiantaja(t) Syömishäiriöliitto-SYLI ry, Oiva ja Ilona -hanke		
Tiivistelmä <p>Erityisesti yhteiskuntamme nuoret naiset näyttäisivät tarvitsevan tukea positiivisen kehonkuvan edistämässä. Länsimaissa ulkonäöstä on tullut hyvin keskeinen osa elämää ja useiden tutkimusten mukaan tyttöjen ja naisten kehonkuvan on havaittu olevan negatiivisempi kuin poikien ja miesten. Myös median rooli ihmisten arjessa on kasvanut ja sen on katsottu olevan merkittävässä roolissa ulkonäköpaineiden luojana ja lisääntynyt median käyttö on todettu olevan yhteydessä kohonneeseen tyytymättömyyteen omaa vartaloa kohtaan. Negatiivinen kehonkuva on riskinä muun muassa masennukseen, ahdistukseen ja syömishäiriöihin.</p> <p>Toiminnallisen opinnäytetyömme tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa nuorten naisten positiivista kehonkuvaa edistävä Kiva keho -ryhmä. Ryhmä toteutettiin viiden ryhmäkerran kokonaisuutena ja ryhmään osallistui kuusi 18-28-vuotiasta naista. Ryhmäprosessia onnistumista ja ryhmän jatkon tarvetta arvioimme havainnoimalla ja alkua- ja loppukyselyillä. Kiva keho –ryhmä toteutettiin yhteistyössä Syömishäiriöliitto – SYLI ry:n ja Jyväskylän Settlementti ry:n Oiva ja Ilona –hankkeen kanssa.</p> <p>Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa ryhmäkokonaisuuden lisäksi raportti, joka esittelee tutkimus- ja teoretietoa kehonkuvasta, positiivista kehonkuvaa edistäviä menetelmiä, ryhmäprosessin kuvauksen ja tulokset sekä pohdinnan. Opinnäytetyön teoreettinen osuus perustuu sosiaali- ja terveysalan kirjallisuudelle ja tutkimuksille. Lähteinä on sekä suomalaista että kansainvälistä materiaalia.</p>		
Avainsanat (asiasanat) Kehonkuva, kehotietoisuus, psykofyysinen fysioterapia, ryhmä, nuoret naiset		
Muut tiedot		



Author(s) Järvenpää, Heidi Kilkki, Olga	Type of publication Bachelor's thesis	Date 16.3.2015
		Language of publication: Finnish
	Number of pages 72	Permission for web publication: x
Title of publication "I guess I'm ok as I am" A Nice Body-group - promoting a positive body image in young women		
Degree programme Degree programme in Physiotherapy		
Tutor(s) Kurunsaari, Merja		
Assigned by Syömishäiriöliitto-SYLI ry and Oiva ja Ilona -project		
Abstract <p>In our society, especially young women seem to be in need of support when it comes to reinforcing a positive body image. In the Western countries, appearance plays a central part in our lives, and many studies show that the body image of women and girls is often more negative than that of men and boys. The role of the media in people's everyday lives has grown, and it has been seen to be a major factor in creating appearance pressures. Moreover, increased media consumption has been shown to increase feelings of dissatisfaction with one's own body. A negative body-image is a risk factor in, for example, depression, anxiety and eating disorders.</p> <p>The goal of this functional thesis was to plan and execute a project that would reinforce a positive body image in women. This was done in the form of a Kiva keho-group (a Nice Body group) that consisted of six women between the ages of 18 and 28 and that met five times. The group project's success, as well as the need to continue it, was evaluated by means of observation and surveys at the start as well as at the end of the project. The Kiva keho- group was carried out in co-operation with Syömishäiriöliitto SYLI ry (The Finnish Eating Disorder Association) and the Oiva ja Ilona- project of the Jyväskylä Settlement.</p> <p>The final aim of this functional thesis was to provide, in addition to the group project, a report containing information about body image and ways of reinforcing a positive body image, a description of the group project as well as its results and the related discussion. The theoretical part of the thesis was based on literature and research in the field of social and health services. The sources included both Finnish and international material.</p>		
Keywords/tags (subjects) Body image, body awareness, psychophysical physiotherapy, group, young women		
Miscellaneous		

Sisältö

1	Johdanto.....	3
2	Kehonkuva.....	5
2.1	Kehonkuvan kehittyminen	6
2.2	Positiivinen kehonkuva	7
2.3	Negatiivinen kehonkuva	8
2.4	Ulkonäköihanteet, media ja kehonkuva	10
2.5	Sosiaaliset suhteet ja kehonkuva	12
2.6	Kehotietoisuus	14
3	Positiivista kehonkuvaa edistäviä menetelmiä.....	16
3.1	Psykofyysinen fysioterapia.....	16
3.2	Kehotietoisuusterapia.....	17
3.3	Tanssi- ja liiketerapia	18
3.4	Rentoutuminen	20
3.5	Luovat menetelmät.....	21
4	Toiminnallinen opinnäytetyö	23
4.1	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite.....	23
4.2	Opinnäytetyön toteutus	24
4.2.1	Ryhmä.....	24
4.2.2	Ryhmänohjaus.....	25
4.2.3	Arviointimenetelmät	27
5	Kiva keho -ryhmä	29
5.1	Kiva keho –ryhmän yhteistyökumppanit	29
5.2	Mainostus ja ilmoittautuminen	31
5.3	Ryhmäkerrat.....	31
5.3.1	Aloitukset ja ryhmäytyminen	32
5.3.2	Kehonkuva ja kehotietoisuus	33
5.3.3	Tunteet ja voimavarat	33
5.3.4	Media ja kauneusihanteet.....	34
5.3.5	Lopetus ja yhteenveto.....	35

6	Alku- ja loppukyselyn tulokset.....	35
7	Pohdinta.....	41
7.1	Opinnäytetyöprosessin arviointi.....	41
7.2	Kiva keho –ryhmän arviointi	43
7.3	Luotettavuus ja eettisyys	46
7.4	Hyödynnettävyys ja kehitysehdotukset	47
	Lähteet	49
	Liitteet.....	58
	Liite 1. Kiva keho –ryhmän mainos.....	58
	Liite 2. Alkukysely.....	59
	Liite 3. Tietoinen suostumus –lomake	60
	Liite 4. Kiva keho –ryhmän ryhmäkerrat	61
	Liite 5. Loppukysely.....	67
	 Kuviot.....	 38
	Kuvio 1 Ryhmän vaikutus kehonkuvaan (asteikolla 1-5), loppukyselyn keskiarvot	37
	Kuvio 2 Tyytyväisyys ryhmään (asteikolla 1-5), loppukyselyn keskiarvot	38
	Kuvio 3 Tyytyväisyys harjoitukseen (asteikolla 1-5), loppukyselyn keskiarvot.....	39
	Kuvio 4 Tyytyväisyys ryhmänohjaukseen (asteikolla 1-5), loppukyselyn keskiarvot	39
	Kuvio 5 Yhteenveto Kiva keho –ryhmän tuloksista	40
	Kuvio 6 Opinnäytetyön aikataulusuunnitelma	42

1 Johdanto

Erityisesti yhteiskuntamme nuoret naiset näyttäisivät tarvitsevan tukea positiivisen kehonkuvan edistämiseksi. Länsimaissa ulkonäöstä on tullut hyvin keskeinen osa elämää (Tiggeman & Slevic 2012, 142) ja useiden tutkimusten mukaan tyttöjen ja naisten kehonkuvan on todettu olevan negatiivisempi kuin poikien ja miesten (esimerkiksi Holsen, Jones & Birkeland 2012; Morin, Maïano, Marsh, Janosz & Nagengast 2011; Murray, Byrne, & Rieger 2011; Frisén & Holmqvist 2010; van den Berg, Mond, Eisenberg, Ackard & Neumark-Sztainer 2010; Ojala 2011). Sinkkosen mukaan suurin osa naisista ajattelee, ettei oma keho ole rakastamisen arvoinen (Sinkkonen 2004, 43). Myös median rooli ihmisten arjessa on kasvanut ja se on olennaisessa roolissa ulkonäköpaineiden luojana sekä lisääntyneen median käytön on todettu olevan yhteydessä kohonneeseen tyytymättömyyteen omaa vartaloa kohtaan. (Tiggemann & Miller 2010; Salokoski & Mustonen 2007,15; Halliwell 2013; McLean, Paxton & Wertheim 2013; Swami, Hadji-Michael, & Furnham 2008; Tiggemann, Slater, Bury, Hawkins & Firth 2013; Botta 2003; Tiggemann 2005). Negatiivinen kehonkuva on riskinä muun muassa masennukseen, ahdistukseen ja syömishäiriöihin (Peat, Peyerl & Muehlenkamp 2008, 344.)

Opinnäytetyömme tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa nuorten naisten positiivista kehonkuvaa edistävä Kiva keho -ryhmä. Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa ryhmäkokonaisuuden lisäksi raportti, joka esittelee teoriaa kehonkuvasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä, ryhmäprosessin kokonaisuudessaan sekä oman arviomme tavoitteiden toteutumisesta. Saimme opinnäytetyön aiheen toimeksiantajaltamme Syömishäiriöliitto-SYLI ry:ltä, joka on syömishäiriöön sairastuneita ja heidän läheisiään edustava valtakunnallinen liitto. Syömishäiriöliitto on toteuttanut Kiva keho -ryhmiä aikaisemmin Oulussa, Tampereella ja Turussa. Ryhmiä ovat aikaisemmin ohjanneet Syömishäiriöliiton työntekijät ja kokemusasiantuntijat vaihtelevilla ammatillisilla tasoilla. Me tuomme Kiva keho -ryhmään ensimmäisen kerran fysioterapeuttisen näkökulman. Keskitymme ryhmässä positiivisen kehonkuvan edistämiseen yhteisellä

keskustelulla sekä toiminnallisilla harjoitteilla. Ryhmäkerroilla hyödynnämme psyko-fyysisen fysioterapian keinoja. Opinnäytetyön toisena yhteistyökumppanina toimii Jyväskylän Setlementti ry:n sukupuolisensitiivisen nuorisotyön kehittämishanke Oiva ja Ilona. Hankkeen tarkoituksena on tukea tyttöjen ja nuorten naisten sekä poikien ja nuorten miesten identiteetin kehittymistä sekä henkilökohtaista kasvua yhteisöllisyyttä arvostavassa ilmapiirissä (Oiva ja Ilona 2012).

Opinnäytetyössämme kehonkuva on olennainen käsite. Kehonkuva tarkoittaa ihmisen käsitystä omasta kehostaan. Kehonkuva pitää sisällään havainnot, tunteet, tunteemukset, kokemukset, uskomukset ja asenteet omasta kehostaan ja ulkonäöstään (Roxendal 1987, 29; Herrala, Kahrola & Sadström 2008, 31; Cash 2008, 1; Hargreaves & Tiggemann 2006; 568; Bell & Rushforth 2008, 1.) Kehonkuvalla on selvä yhteys identiteettiin (Herrala ym. 2008, 103; Dittmar 2008, 149.) sekä itsetuntoon (esimerkiksi Peat ym. 2008, 344; Grogan 1999, 29, 180; Frost & McKelvie 2004.) Eri lähteissä käytetään erilaisia termejä, kuten kehonkuva, ruumiinkuva, ruumiin psykologinen kokeminen, fyysinen minäkuva, ruumisminä ja kehonkaava, kuvaamaan englannin kielen sanaa body image (Herrala ym. 2008, 28; Blinnikka 1993, 4; Roxendal 1987, 29) Lisäksi englannin kielen termi body satisfaction voi myös vastata sanaa kehonkuva (Bell & Rushforth 2008, 1; Frost & McKelvie 2004.) Tässä opinnäytetyössä käytämme termiä kehonkuva.

Opinnäytetyönä toteutettavassa Kiva keho –ryhmässä oli mukana kuusi 18-28-vuotiaasta nuorta naista. Ilmoittautumisen yhteydessä he vastasivat lyhyeen alkukyselyyn. Kiva keho -ryhmä oli suljettu ryhmä ja se kokoontui kerran viikossa viiden viikon ajan. Yksi ryhmäkerta kesti 1,5 tuntia ja ryhmä kokoontui Oiva ja Ilona -hankkeen tiloissa. Jokaisen ryhmäkerran tavoitteena oli vahvistaa ryhmäläisten positiivista kehonkuvaa ja sitä kautta itsensä arvostamista. Eri kerroilla ryhmän tavoitetta lähdettiin kuitenkin saavuttamaan eri näkökulmista ja jokaisella ryhmäkerralla oli oma teemansa. Teemoja olivat aloitus ja ryhmäytyminen, kehonkuva ja kehotietoisuus, ihmissuhteet ja voimavarat, media ja kauneusihanteet sekä lopetus ja yhteenveto. Teemoja käsitel-

tiin sekä käytännöllisten harjoitteiden että yhteisen keskustelun kautta. Ryhmänvetäjinä arvioimme jokaisen ryhmäkerran jälkeen tavoitteiden toteutumista ja ryhmän onnistumista omien havaintojemme perusteella. Myös ryhmään osallistuneet arvioivat ryhmän onnistumista ja ryhmän tavoitteiden toteutumista viimeisellä kerralla loppukyselyn muodossa. Tulosten avulla voimme selvittää ryhmän onnistumista sekä vastaavanlaisen ryhmän tarvetta jatkossa tässä kaupungissa.

2 Kehonkuva

Kehonkuva on ihmisen käsitys omasta kehostaan. Tämä käsitys pitää sisällään kehoon ja ulkonäköön liittyvät tunteet, tuntemukset, kokemukset, havainnot, uskomukset sekä asenteet. (Roxendal 1987, 29; Herrala ym. 2008, 31; Cash 2008, 1; Hargreaves & Tiggemann 2006; 568; Bell & Rushforth 2008, 1.) Selkeä ja eheä kehonkuva luo pohjan olemassaololle ja tukee ihmistä elämän eri tilanteissa (Herrala ym. 2008, 30). Sen sijaan negatiivinen kehonkuva ja tyytymättömyys omaa kehoa kohtaan ovat riskitekijöitä muun muassa masennukseen, ahdistukseen ja syömishäiriöihin (Peat ym. 2008, 344). Kehonkuva on luonteeltaan muovautuva ja se muuttuu ja on muutettavissa elinkaaren aikana (Herrala ym. 2008, 30).

Kehonkuvaan liittyvät käsitteet identiteetti (Herrala ym. 2008, 103; Dittmar 2008, 149) sekä itsetunto (esimerkiksi Peat ym. 2008, 344; Grogan 1999, 29, 180; Frost & McKelvie 2004). Vahvan ja eheän identiteetin omaava ihminen elää sopusoinnussa itsensä, omien arvojensa ja valintojensa kanssa sekä tuntee pystyvänsä toteuttamaan itseään. (Niemi 2013, 16; Vernerinet.net. 2014.) Minäkuva on osa identiteettiä (Keltikangas-Järvinen 2010, 112) ja sen on ihmisen itsensä tiedostama kokonaisnäkemys siitä, millaisena hän itseään pitää sekä miten hän arvomaailmaansa ja tavoitteitaan kuvaa (Keltikangas-Järvinen 2010, 16; Laine 2005, 22). Minäkuva ja itsetunto liittyvät kiinteästi toisiinsa (Durkin 2006, 512-514). Itsetunto on ihmisen sisällä oleva tunne, joka kertoo, että ihminen on hyvä ja arvokas (Keltikangas-Järvinen 2010, 16). Tunteiden

ilmaisemisella, ymmärtämisellä ja tunnistamisella on puolestaan suora vaikutus itsetuntoon. Kyky käsitellä ja tunnistaa tunteita sekä kyky pohtia tapahtumia myös muiden ihmisten kannalta on toimivan persoonallisuuden ja terveen itsetunnon merkki. (Niemi 2013, 85-97.)

2.1 Kehonkuvan kehittyminen

Kehonkuvan muodostuminen on koko ihmisen elämän aikainen prosessi. Varhaisimmat kokemukset kehosta ovat peräisin jo sikiökaudelta. (Blinnikka 1993, 6.) Vastasyntyneellä olemassaolon kokemukset syntyvät kehollisten aistimusten kautta ja hän ilmaisee tarpeensa vain kehollisesti. Vastasyntynyt ei hahmota oman kehonsa rajoja eikä siksi osaa erottaa omaa kehoaan toisen kehosta. (Blinnikka 1993, 6; Ayres 2008, 156-157.) Kuitenkin kaikki tieto kehosta tallentuu vauvan muistiin ja näin luo pohjaa myöhemmälle kehonkuvan muodostumiselle (Ayres 2008, 157). Erot itsen ja muiden välillä syntyvät erilaisten kehollisten tuntemusten seurauksena vähitellen (Ayres 2008, 157).

Turvallinen kasvuympäristö sekä lapsen tarpeita ja valmiuksia tukeva vanhemmuus ovat edellytyksiä lapsen eheän kehonkuvan rakentumiselle. Kehonkuvaa muovaavat jo lapsesta saakka myös samankaltaisuus ja ryhmään kuuluminen. Suunnilleen kouluikään mennessä ovat lapsen kehonkuvan peruslähtökohdat muotoutuneet. (Herrala ym. 2008, 30.) Nuoruudessa ja sitä seuraavassa aikuisiässä kokemukset ihmissuhteissa, työssä ja harrastuksissa muokkaavat kehonkuvaa edelleen. Lisäksi sosio-kulttuuriset tekijät vaikuttavat voimakkaasti kehonkuvaan. (Grogan 1999, 24.) Aikuisuuden vuosikymmeninä kehollisuuden kokemukset pohjautuvat pitkälti siihen, millaiseksi kehonkuva kehitysvuosina on muotoutunut (Blinnikka 1993, 6). Aikuisiällä myös erilaiset sairaudet, tapaturmat, vammat ja ikääntyminen muovaavat käsityksiä kehonkuvasta edelleen (Blinnikka 1993, 6; Herrala ym. 2008, 30). Tiggemann ja McCourt (2013) ovat osoittaneet, että iällä on myönteinen vaikutus kehonkuvaan ja iäkkäämmät naiset arvostavat kehoaan nuorempia naisia enemmän.

Yleisesti ihmisen kehonkuvan kehittymiseen vaikuttavia tekijöitä on Bunkanin (1992) mukaan kahdeksan. Näitä ovat emotionaaliset eli tunneperäiset kokemukset, sosiaalinen palaute ja kognitiiviset eli tiedolliset tekijät, terveys, kehon muisti ja erilaiset kokemukset kehosta sekä biologis-sensoriset tekijät kuten esimerkiksi ihmisen anatomia. Lisäksi kahdeksas tekijä pitää sisällään kaikki vielä tuntemattomat kehonkuvan kehittymiseen vaikuttavat tekijät. (Herrala ym. 2008, 30.)

2.2 Positiivinen kehonkuva

Choate (2005) toteaa viiden osa-alueen tukevan positiivista kehonkuvaa. Näitä osa-alueita ovat perheen tuki, sukupuoliroolien tunnistaminen, liikunta, elämäntilannetta ja kokonaisvaltainen tasapaino ja hyvinvointi. Perhe tukee kehonkuvaa silloin, kun se tarjoaa turvallisia kiintymyssuhteita ja positiivista palautetta. Lisäksi erityisesti äidin roolimalli, esimerkiksi syömistottumuksissa ja kyvyssä vastustaa yhteiskunnallisia paineita, vaikuttaa tyttären kehonkuvaan. Suuri askel positiivisen kehonkuvan kehittämisessä on sukupuoliroolien tiedostaminen ja naisiin kohdistuvien haasteiden tunnistaminen sekä niiden erottaminen omasta identiteetistään. (Choate 2005.) Liikunta edistää psyykkistä hyvinvointia (Talvitie, Karppi & Mansikkamäki 2006, 281) ja liikunnan on todettu vaikuttavan kehonkuvaan positiivisesti (Mussell, Binford & Fulkerson 2000; Appleton 2013). Myös Choate (2005) toteaa liikunnan olevan yksi positiivista kehonkuvaa tukevista osa-alueista. Elämäntilannetta, esimerkiksi taidot käsitellä stressiä elämänmuutoksissa, auttaa suojautumaan negatiiviselta kehonkuvalta. Lisäksi elämän kokonaisvaltainen tasapaino ja hyvinvointi tukevat positiivista kehonkuvaa. (Choate 2005.) Choaten (2005) esittelemää viittä positiivista kehonkuvaa tukevaa tekijää kehittämällä voi saada positiivisia kokemuksia kehosta, merkityksen ja tarkoituksen tunteita sekä identiteetin, jonka avulla voi vastustaa yhteiskunnan asettamia paineita. (Bell & Rushforth 2008, 11)

2.3 Negatiivinen kehonkuva

Bell ja Rushforth (2008) esittelevät negatiivisen kehonkuvan kehittymisen kuudesta eri näkökulmasta, joita ovat kulttuuri, sukupuoli, ikä, ylipaino, perhe ja muut riskitekijät. Kulttuurilla todetaan olevan voimakkain vaikutus negatiivisen kehonkuvan kehittymiselle. Länsimaisessa kulttuurissa hoikka vartalo yhdistetään onnellisuuteen, viehättävyyteen ja menestykseen. Lihavuus puolestaan liitetään negatiivisiin mielikuviin, kuten laiskuuteen, rumuuteen ja epäonnistumiseen. Joukkotiedotusvälineet tuovat ihanteita jatkuvasti esille. Näin ulkonäöstä tulee keskeinen osa naisen itsearviointia ja itsekunnioitusta. Tämä korostuu erityisesti nuoruusiällä, jolloin oma identiteetti vasta muotoutuu. (Bell & Rushforth 2008, 3-6.)

Sukupuolen merkitys negatiivisen kehonkuvan muodostumisessa on ilmeinen: negatiivinen kehonkuva on yleisempää naisilla kuin miehillä (McCabe ym. 2011; Bell & Rushforth 2008, 3-6). Tytöt alkavat kokea paineita ulkonäöstään nuorempana kuin pojat, jolloin kehonkuvan merkitys minäkuvassa kasvaa. Pojille ulkonäköpaineet tulevat vasta myöhemmin. (Smolak 2004.)

Myös iällä on vaikutusta kehonkuvaan. Tytöt oppivat hyvin nuoresta iästä asti hakemaan sosiaalista hyväksyntää ulkonäön avulla. Nuoret ovat erityisen haavoittuvaisia, sillä he pyrkivät saamaan informaatiota ulkoisilta tekijöiltä muodostaakseen oman identiteettiään. (Bell & Rushforth 2008, 3-6.) Iän myönteinen vaikutus kehonkuvaan näkyy siinä, että kehonkuva vahvistuu iän myötä (Bell & Rushforth 2008, 6; Tiggemann & McCourt 2013). Tiggemann (2004) ja Grogan (2008) ovat puolestaan todenneet naisten negatiivisen kehonkuvan säilyvän koko eliniän, ainakin siihen asti kun heistä tulee vanhuksia. Heidän mukaansa vanhemmilla naisilla on realistisemmat odotukset omaa ulkonäköään kohtaan (Tiggemann 2004; Grogan 1999, 133).

Kehon paino on yksi vahvimista kehon tyytymättömyyttä ennustavista tekijöistä, mutta ylipaino ei suoraan johda negatiiviseen kehonkuvaan (Bell & Rushforth 2008,

7-8). Tehdyistä tutkimuksista on saatu näyttöä, että BMI, sekä korkeana että liian alhaisena, saattaa olla negatiivisen kehonkuvan merkittävä riskitekijä (Tiggemann & Slevec 2012, 147; Bucchianeri ym. 2013). Ylipainoisten joukossa on vaihtelevuutta negatiivisen kehonkuvan osalta eikä tämä vaihtelevuus ole suoraan verrannollista ylipainon asteeseen. Ylipainoisten ihmisten joukossa negatiivisin kehonkuva on naisilla, jotka ovat olleet ylipainoisia lapsina, joita on nimitelty tai heillä, joilla on ahmimishäiriö. (Bell & Rushforth 2008, 7-8.) Nuorten tyttöjen negatiivisen kehonkuvan on tutkittu olevan yhteydessä painoindeksiin. Mitä korkeampi painoindeksi on, sitä negatiivisempi on kehonkuva. (Anschutz, Spruijt-Metz, Van Strien & Engels 2011). Swamin ja kollegoiden (2008) tekemässä tutkimuksessa painoindeksin ja kehonkuvan välillä ei kuitenkaan todettu olevan merkittävää yhteyttä.

Littleton ja Ollendick (2003) jakavat negatiivisen kehonkuvan kehittymiselle altistavat tekijät yksilö- ja ympäristötekijöihin. Yksilötekijöitä ovat temperamenttiin liittyvä negatiivinen asennoituminen, impulsiivisuus ja aikainen puberteetin ajoittuminen. Ympäristötekijöitä ovat läheisten ihmisten asettamat paineet ja heidän kielteiset kommenttinsa ulkonäöstä ja painosta, ongelmalliset suhteet vanhempiin tai hajanaiset perhesuhteet. (Littleton & Ollendick 2003.) Muita riskitekijöitä negatiivisen kehonkuvan kehittymiselle ovat huono itsetunto, turvaton kiintymyssuhde, arvottomuuden tunne tai perfektionismi (Bell & Rushforth 2008, 7-8). Lisäksi monissa tutkimuksissa on todettu lapsuudessa hyväksikäytön uhriksi joutumisen aiheuttaneen negatiivisen kehonkuvan ja voimakasta häpeää omaa kehoa kohtaan (Bell & Rushforth 2008, 8; Dyer, Borgmann, Feldmann Jr, Kleindienst, Priebe, Bohus & Vocks 2013; Preti, Incani, Camboni, Petretto & Masala 2006).

Bellin ja Rusforthin (2008) mukaan negatiivisen kehonkuvan ilmenemismuodot vaihtelevat lievistä epäviehättävyyden tai rumuuden tunteista ulkonäköä koskeviin pakkomielteisiin, jotka häiritsevät henkilön päivittäistä toimintaa. Ihmiselle, jolla on kielteinen kehonkuva, on ulkonäkö itsearviointin keskeinen kriteeri ja tällöin ilmenee kielteistä suhtautumista ja tyytymättömyyttä omaa ulkonäköä kohtaan. Tällaisella ih-

misellä voi myös olla ongelmia kehonsa hahmottamisessa ja epärealistisia painotavoitteita, joiden saavuttamisessa epäonnistuminen aiheuttaa entistä voimakkaampaa negatiivista kehonkuvaa sekä mielialaa. Negatiivinen kehonkuva voi kohdistua koko kehoon, kehon painoon yleisesti tai yksittäisten kehonosien ominaisuuksiin, kuten esimerkiksi liian paksuksi koettuihin reisiin, liian suureksi koettuun vatsaan tai leveään lantioon. (Bell & Rushforth 2008, 1-3.) Herralan ja kollegoiden (2008, 103) mukaan ihmisen kehonkuvan ollessa epäselvä, voi sen havaita fyysisesti tämän liikkumisessa, asennossa, kävelyssä, liikkeiden rytmityksessä, tasapainon hallinnassa ja omien rajojen tunnistamisessa. Psykkisesti ilmenevät tunnekokemukset, kuten ahdistus, pelko ja epävarmuus, voivat myös johtaa fyysisiin oireisiin esimerkiksi jännityksiin, yksittäisen lihaksen kipeytymiseen tai epämääräisiin kipuihin (Herrala ym. 2008, 103).

2.4 Ulkonäköihanteet, media ja kehonkuva

Ulkonäöstä on tullut hyvin keskeinen osa nykyaikaista elämää länsimaissa. Tämä voidaan nähdä niin mainostauluista, liikkeiden näyteikkunoista, lehdistä kuin myös ihmisten arkipäiväisessä keskustelussa. Nykyisten kauneusihanteiden mukaan naisten tulisi olla kohtuuttoman laihoja ja miesten lihaksikkaita. Nämä ihanteet ovat suurimmalle osalle naisista ja miehistä vaikea saavuttaa terveitä keinoja käyttämällä. Monikaan ei tätä ajatusta ole kuitenkaan sisäistänyt ja ajatus ihanteiden saavuttamattomuudesta lähes poikkeuksetta johtaa negatiiviseen kehonkuvaan. (Tiggemann & Slevic 2012, 142.)

Länsimaisissa kulttuureissa naisten on tutkittu olevan tyytymättömiä omaan kehoonsa. Hoikkuus on haluttu ominaisuus ja se yhdistetään yleensä hyvään itsehillintään, tyylikkyyteen sosiaaliseen viehättävyyteen ja nuoruuteen. Naisia on kautta aikojen kannustettu muokkaamaan vartaloaan ja pudottamaan painoaan sen hetkisten ihanteiden mukaisesti ja heihin on aina kohdistunut ulkonäköpaineita. (Grogan 1999, 25.) Naisista suurin osa ajattelee, että oma keho ei ole rakastamisen arvoinen. Kun mieliala laskee ja nainen kokee masennusta, tyytymättömyys kehoon yleensä myös

lisääntyy. Tämä tyytymättömyys johtaa kaikenlaiseen itsensä kiduttamiseen ja peitteilyyn. (Sinkkonen 2004, 43.)

Medialla on suuri vaikutus kauneus- ja ulkonäköihanteisiin. Sen rooli on kasvanut nuorten arjessa ja vuorovaikutuksessa nykyajan informaatio- ja kommunikaatioteknologian myötä. Media vaikuttaa monella tapaa yksilön tietoisuuteen, asenteisiin ja sitä kautta käyttäytymiseen. (Salokoski & Mustonen 2007, 15.) Media muodostaa ja muokkaa kauneusihanteita näyttämällä tietyn kokoisia vartaloita ja tietynlaisia piirteitä eri viestimissä. Nämä ihanteet painottavat hoikkaa vartaloa naisilla, rasvatonta ja lihaksikasta vartaloa miehillä, symmetrisiä kasvonpiirteitä sekä raikasta ja nuorekasta kokonaisuutta. (Halliwell & Diedrics 2012, 217.) Muotilehdet saavat lukijansa vakuuttuneeksi siitä, että heissä on jotain vikaa ja saavat siten myytyä tuotteensa. Mitä ahdistuneemmaksi lehdet saavat ihmisen, sitä todennäköisemmin hän ostaa lehden. Lehtien kuvissa mallien ihonväri on yleensä tasoitettu, silmän rajat pehmenetty, leuka, posket, käsivarret, reidet ja vatsa on muokattu hoikemmiksi ja kaulan juonteet häivytetty. (Becker & Stice 2008, 38.)

Tutkimukset osoittavat, että lisääntynyt joukkotiedotusvälineiden käyttö on yhteydessä suurempaan negatiiviseen kehonkuvaan (esimerkiksi Botta 2003; Tiggemann 2005). Monista tutkimuksista on saatu selville, että medialle altistuminen saattaa vahingoittaa ihmisen psyykkistä hyvinvointia ja ulkonäköpaineiden luojana medialla on suuri rooli. (esimerkiksi Tiggemann & Miller 2010; Halliwell 2013; McLean ym. 2013; Swami ym. 2008; Tiggemann ym. 2013). Median riskivaikutukset ovat kuitenkin yksilöllisiä ja toiset ihmiset näyttävät olevan niille haavoittuvaisempia kuin toiset. (Salokoski & Mustonen 2007, 16.; Halliwell & Diedrics 2012, 217.)

Tiggemann ja Miller (2010) tutkivat medialle altistumisen suhdetta nuorten tyttöjen kehonkuvaan. Internetin käyttö ja lehtien lukeminen näyttivät olevan yhteydessä nuorten haluun olla laiha sekä tyytymättömyyteen omaa painoa kohtaan. Kauneusihanteet olivat paremmin sisäistyneet, halu laihtua ja tyytymättömyys omaan pai-

noon oli suurempi niillä nuorilla, jotka käyttivät enemmän sosiaalista mediaa. (Tiggemann & Miller 2010.) Televisiosta saippuasarjojen katseluajan on myös todettu olevan yhteydessä haluun laihtua (Tiggeman 2005), mutta Tiggemannin ja Millerin (2010) mukaan nuoren kehonkuvalla internetin käyttö voi olla jopa lehtien lukemista ja television katselua haitallisempaa, sillä internetistä voi itse aktiivisesti hakea ja jakaa kaikkea haluamaansa tietoa. Mediassa esiintyvien kuvien katselemisen on todettu sekä naisilla että miehillä johtavan välittömään epämukavuuden tunteeseen omassa kehossa (Grogan 1999, 115).

Negatiivisella kehonkuvalla ja heikolla medialukutaidolla on todettu olevan yhteys. Henkilö, joka kykenee arvioimaan mediaa kriittisesti, ei ole välttämättä niin altis median negatiivisille vaikutuksille kuin henkilö, jolla on heikot medialukutaidot. (McLean ym. 2013; Holmqvist & Friséen 2012.) Positiivinen kehonkuva ja kehon arvostus sen sijaan suojaavat mediasta ja ympäristöstä tulevilta ulkonäköihanteilta ja –paineilta (Halliwell 2013).

Yhtenä tekijänä myös ikä näyttäisi vaikuttavan siihen, miten tytöt ja naiset reagoivat mediassa esiintyviin kauneus- ja ulkonäköihanteisiin (Anschutz ym. 2011). Tutkijat arvelevat tutkimustulosten perusteella murrosikäisten tyttöjen olevan kaikista haavoituvaisimpia median luomille kauneusihanteille. Murrosiässä tytöt käyvät läpi kehon ja ulkonäön muuttumista naisellisemmaksi ja tulevat samalla tietoisemmaksi omasta kehostaan ja siihen liittyvistä ihanteista. On myös havaittu, että huolet omasta kehonkuvasta vahvistuvat nuorta aikuisikää lähestyttäessä. Kehon muuttuessa aikuisemmaksi, omaksutaan median tarjoamat aikuisen vartalon ihanteet. (Anschutz ym. 2011.) Median vaikutusta kehonkuvaan on kuitenkin vaikea tutkia, sillä se on yksilöllinen sekä monisyinen asia (Tiggemann, Slater, Bury, Hawkins & Firth 2013).

2.5 Sosiaaliset suhteet ja kehonkuva

Sosiaaliset suhteet vaikuttavat kehonkuvaan jatkuvasti. Odotukset, mielipiteet, sanalliset ja sanattomat viestit välittyvät perheenjäseniltä, ystäviltä, tutuilta ja jopa tuntemattomilta ihmisiltä. Vanhempien roolimallit, kommentit ja kritiikki ilmaisee perheessä sen, miten fyysistä ulkonäköä arvioidaan. Tämä luo mahdollisesti myös perustan sille, miten lapsi vertailee itseään muihin. (Bell & Rushforth 2008, 7-8.) Tutkimuksista on saatu myös selville, että vanhempien huoli omasta tai lastensa painosta on yhteydessä heidän tyttäriensä negatiiviseen kehonkuvaan (Slade 1994). Lapsena sisarukset, useimmiten veljet, saattavat olla syyllistyneet ulkonäköön liittyvään kiusaamiseen tai kritisointiin, joka vaikuttaa myös negatiivisesti lapsen kehonkuvaan. Tuttavilta voi lisäksi huomaamattaan saada negatiivisia kehonkuvan malleja sekä paineita laihduttamiseen etenkin koulun ja yliopisto-opintojen aikana. (Bell & Rushforth 2008, 7.)

Jonesin ja kollegoiden (2004) tutkimuksessa kauneusihanteet olivat sisäistyneet nuorilla tytöillä sitä vahvemmin, mitä enemmän he olivat ulkonäöstä kavereidensa kanssa keskustelleet. Vahvasti sisäistetyt kauneusihanteet ovat puolestaan yhteydessä suurempaan kehotyytymättömyyteen. Yhteys on suuri erityisesti tytöillä. (Jones, Vigfusdottir & Lee 2004.) Myös Lev-Ari kollegoineen (2014) saivat tutkimuksesta samankaltaisia tuloksia. Tutkimuksen tulokset viittaavat siihen, että tyttöjen itsensä vertaileminen siskoihin ja parhaisiin kavereihin vaikuttaa tyytymättömyyteen omaa kehoa kohtaan sekä suurempaan halukkuuteen laihtua. Itsensä vertaamisen kavereihin onkin todettu olevan kaikista vaikutusvaltaisinta negatiiviseen kehonkuvaan liittyen. (Lev-Ari, Baumgarten-Katz & Zohar 2014.)

Tutkittaessa sitä, miten ihminen arvioi toisen viehättävyyden, on saatu selville, että mitä läheisempi ihmissuhde on kyseessä, sitä viehättävämmäksi ihminen arvioi toisen (esimerkiksi Swami, Furnham, Georgiades & Pang 2007a; Swami, Waters & Furnham 2010; Dijikstra & Barelds 2011). Myös persoonallisuustekijöillä näyttäisi olevan merkitystä puhuttaessa naisten viehättävyydestä (Fisak, Tantleff-Dunn & Peterson

2007). Fisak kollegoineen (2007) sai tutkimuksessaan selville, että positiivisella persoonallisuudella on suuri merkitys viehättävältä näyttämässä toisten ihmisten silmissä. Samankaltaisia tuloksia on saatu myös tutkimuksesta, joissa tutkittiin painon, vyötärö-lantio-suhteen ja persoonallisuuden yhteyksiä yleiseen naisten viehättävyyteen. (Swami ym. 2007b)

Kehonkuvan on todettu olevan yhteydessä myös seksuaaliseen halukkuuteen (Cash, Thériault & Milkewicz 2004; Grogan 2008, 168). Cash kollegoineen (2004) tutki kehonkuvan vaikutuksia aikuisten kiintymyssuhteisiin ja ahdistuneisuuteen sekä naisilla että miehillä. He totesivat tutkimuksessaan, että naiset, jotka ovat tyytymättömiä omaan kehoonsa, kokevat intiimiyden pelkoa seksuaalisessa vuorovaikutuksessa kumppaneidensa kanssa. (Cash ym. 2004.) Haastattelututkimuksissa naiset ovat kertoneet, että heidän seksuaaliset suhteensa ovat kärsineet, koska he ovat epävarmoja omasta vartalostaan, yleensä tuntien itsensä lihavaksi. Nämä naiset olivat varmoja, että tuntuivat enemmän seksuaalista halukkuutta, jos tuntuivat olonsa hyväksi omassa kehossaan. Moni nainen kuitenkin kertoi heidän kumppaninsa ajattelevan heidän olevan viehättäviä eivätkä olleet kommentoineet negatiivisesti heidän vartaloitaan. (Grogan 2008, 168.) Werlinger tutkimusryhmineen (1997) puolestaan raportoi tutkimuksessaan merkittävää seksuaalisen halukkuuden kasvua niiden yhdysvaltalaisen ylipainoisten naisten kohdalla, jotka olivat laihtuneet ja samalla kehittäneet kehonkuvaa positiivisemmaksi.

2.6 Kehotietoisuus

Fysioterapeuttisesta näkökulmasta kehonkuvaan liittyy kiinteästi käsite kehotietoisuus. Sillä tarkoitetaan kehollista näkökulmaa henkilön kokonaisvaltaisesta tietoisuudesta itsestään. (Roxendal & Winberg 2002, 41 – 42.) Se on syvää ja kokonaisvaltaista itsensä tunnistamista, hallintaa ja ymmärrystä (Parviainen 2006, 70). Kehotietoisuudessa on kyse nykyhetkessä olemisesta ja oman kehon tuntemusten kuuntelemisesta

(Klemola 2004, 57). Kehotietoisuus sisältää psyykkiset elementit, tuntemuksen kehosta, havainnot liikkeestä ja olemuksesta sekä tiedot kehon liikkeiden edellytyksistä. Kun ihmisen kehotietoisuus lisääntyy, helpottuu kehon rajojen, lihasjännitysten sekä kehon viestien tunnistaminen. Siten ihminen oppii tunnistamaan omat rajansa sekä tulee tietoisemmaksi omista persoonallisista liikemalleistaan sekä kehon fyysistä kyvyistä. (Roxendal 1987, 29 - 30, 32.)

Kehotietoisuuden aikaansaamiseksi ihmisen tarvitsee ymmärtää, että hän on omien toimintojensa tuottaja (Herrala ym. 2008, 33-34). Tietoinen tarkastelu ohjaa itseä sisältä ja ulkoapäin. Kehon kokeminen omaksi, itsensä ilmentäjäksi ja erilliseksi toisista viestii, miten ihminen suhtautuu kehoonsa sekä itseensä. Ihminen pystyy suuntaamaan huomionsa itsensä ulkopuolelle jos käsitys omasta kehosta ja itsestä on realistinen, selkeä ja hyväksyvä. (Herrala ym. 2008, 35.) Ruumis on biologinen ja fysiologinen kokonaisuus, ja keho tuo esiin sen, mitä ihminen tuntee ja kokee ruumiissaan (Parviainen 2006, 70).

Roxendal ja Windberg (2002, 52) jakavat kehotietoisuuden kokemusulottuvuuteen ja liikeulottuvuuteen. Kokemusulottuvuus on sellaista toimintaa, jossa huomio keskittään itsensä kuuntelemiseen ja seuraamiseen. Sen avulla ihminen tulee tietoisemmaksi omasta kehostaan ja kehonosistaan. (Herrala ym. 2008, 33.) Kokemusulottuvuuteen kuuluvat kehossa tapahtuvat elämykset ja kokemukset. Liikeulottuvuus liittyy puolestaan taitoihin liikuttaa ja ohjata kehoa sekä hallita oman kehon liikkeitä ja liikemalleja. (Roxendal & Windberg 2002, 52-53.)

Kehotietoisuutta voidaan tarkastella myös elinjärjestelmien avulla. Psyykinen, motorinen, endokriininen, immunologinen ja autonominen järjestelmä ovat näitä järjestelmiä. Järjestelmät reagoivat eri tavoin ärsykkeisiin. Motorisen järjestelmän reaktioita voivat olla esimerkiksi lihasjännitykset, jotka voivat näkyä ihmisen asennoissa ja liikkeissä. Psyykkisen järjestelmän reaktioita ovat puolestaan havainnot, ajatukset ja tunteet. (Herrala ym. 2008, 32.) Ajatukset ja tunteet vaikuttavat kehoon, mutta myös kehon reaktiot ja muisti synnyttävät tunteita ja ajatuksia. Kehon avulla ihmiset

tulevat tietoisiksi tunteistaan ja oppivat ymmärtämään niitä. Kehonkielellä puolestaan osoitetaan tunteet ympäristölle. (Roxendal & Winberg 2002, 41 - 42.)

3 Positiivista kehonkuvaa edistäviä menetelmiä

Fysioterapeuttiopiskelijoina haluamme vahvistaa Kiva keho -ryhmään osallistujien positiivista kehonkuvaa fysioterapian menetelmiä käyttäen. Psykofyysinen fysioterapia ja kehotietoisuusterapia ovat niistä oleellisimmat. Alla esittelemme valitsemiamme menetelmiä, joita käytämme ryhmäkerroilla osittain sovelletusti. Valitsemillamme menetelmillä on tieteellisesti todettu olevan vaikutusta positiivisen kehonkuvan vahvistamisessa. (Talvitie ym. 2006, 270-271; Johnsen & Råheim 2010; Caddy & Richardson 2012; Thörnberg & Mattson 2010; Leseho & Maxwell 2010; Ravelin, Kylmä & Korhonen 2006; Loman 2011, 118; Caddy & Richardson 2012.)

3.1 Psykofyysinen fysioterapia

Psykofyysinen fysioterapia on fysioterapian erikoisala, jossa tavoitteena on ihmisen toimintakyvyn edistäminen kaikilla ihmisen olemassaolon alueilla: fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella. (PSYFY ry. 2014; Lintunen, Koivumäki & Säilä 1995, 134.) Se voidaan määritellä myös ruumiin ja mielen erottamattomuutta korostavaksi terapia-muodoksi (Immonen-Orpana 1999, 20-21). Psykofyysisen fysioterapian taustalla on psykofyysinen ihmiskäsitys, jossa keskeistä on ymmärrys siitä, että keho ja mieli muodostavat kokonaisuuden ja ovat jatkuvassa yhteydessä toistensa kanssa. Kehontunte-mukset vaikuttavat siis mieleen, mutta myös mielen asiat, kuten ajatukset ja tunteet, heijastuvat ihmisen liikkumiseen ja kokemukseen omasta kehosta. (PSYFY ry. 2014.)

Psykofyysinen fysioterapia perustuu kokemukselliseen oppimiseen, jonka avulla asiakas saa erilaisia ongelmien ratkaisumalleja ja selviytymiskeinoja elämäänsä. Fysioterapiaprosessin tavoitteet määräytyvät kuitenkin aina asiakkaan elämäntilanteen ja

voimavarojen mukaan. (PSYFY ry. 2014.) Menetelminä psykofyysisessä fysioterapiassa voivat olla esimerkiksi hengitys- ja kehotietoisuusharjoitteet, liikeharjoitteet, rentoutusmenetelmät, pehmytkudoskäsittelyt sekä vuorovaikutusta vahvistavat harjoitteet (PSYFY ry. 2014; Talvitie ym. 2006, 283). Pyrkimyksenä on häiriintyneen kehonkuvan rakentaminen fysioterapeuttisin menetelmin (Lintunen ym. 1995, 133).

Psykofyysistä fysioterapiaa voidaan toteuttaa sekä yksilö- että ryhmäterapiana. Toteutusmuodosta riippumatta psykofyysisessä fysioterapiassa merkittävää on asiakkaan ja terapeutin välinen vuorovaikutus ja yhteistyö. Asiakasta kannustetaan ja tuetaan ottamaan vastuuta omasta kuntoutumisestaan. Toteutuneen fysioterapiajakson arvioinnissa merkittävintä on asiakkaan itse kokema muutos ja oman elämänhallinnan kasvu. (PSYFY ry. 2014.)

3.2 Kehotietoisuusterapia

Kehotietoisuusterapia, englanniksi basic body awareness therapy (BBAT), on yksi psykofyysisen fysioterapian menetelmä. BBAT perustuu ranskalaisen liike- ja psykoterapeutin, tanssijan ja tanssinopettajan Jacques Dropsyn teorioihin liikkumisen ulottuvuuksista ja ihmisen olemassaolosta. 1970-luvulla ruotsalainen fysioterapeutti Gertud Roxendal alkoi kehittää näitä teorioita ja kehitti basic body awareness -terapian. (BBAT-studio 2011.) Tavoitteena kehotietoisuusterapiassa on kehotietoisuuden ja -tuntemuksen lisääntyminen itsetuntemuksen ja kehonhallinnan kautta. (Talvitie ym. 2006, 270-271.)

Kehotietoisuusterapian keskeisiä asioita ovat kehon keskusta ja keskilinja, liikkeen virtaus, hengitys ja kehon suhde alustaan. Tärkeä asia on lisäksi tietoisien läsnäolon opettelu. (Roxendal & Winberg 2002, 62; Roxendal 1987, 78.) Harjoitukset ovat yksinkertaisia. Niissä etsitään kehon luonnollisia liiketapoja, reaktioita ja kykyjä. Kehotietoisuusharjoitteiden tavoitteena on lisätä ihmisen tietoisuutta käyttäytymisestä, tavoista ja suhtautumisesta elämään. Harjoituksia tehdessä keskitytään siihen, kuinka

tunteet ja ajatukset vaikuttavat kehoon ja kuinka keho puolestaan vaikuttaa niihin. Harjoitteiden avulla ihminen saattaa pystyä tuntemaan kehoaan ja sen osia paremmin, ymmärtää sen antamia viestejä sekä tunnistaa liikkumistyyliä ja hallita lihasjänteyksiä. (Roxendal 1987, 77.)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että kehotietoisuusterapialla on monia positiivisia vaikutuksia kehonkuvaan ja kehotietoisuuteen liittyen. (Johnsen & Råheim 2010; Caddy & Richardson 2012; Thörnberg & Mattson 2010.) Johnsen & Råheim (2010) tutkivat kehotietoisuusterapian vaikutuksia psykiatrisille potilaille. Heidän käyttämässään harjoituksissa keskityttiin hengitykseen, kehon keskilinjan löytämiseen, vuorovaikutukseen, keskusteluun sekä liikeharjoitteisiin makuulla ja istuen. Tuloksina testihenkilöillä oli muun muassa tasapainoisempi keho ja mieli, lisääntynyt tietoisuus itsestä ja omasta kehosta, parempi asenne itseä kohtaan, tunne itsestä kokonaisena sekä kohentunut itsetunto. Testihenkilöt oppivat myös tuntemaan paremmin omat kapasiteettinsa ja rajansa sekä olemaan kontaktissa oman kehonsa kanssa. (Johnsen & Råheim 2010.) Thörnberg & Mattson (2010) puolestaan tutkivat kehotietoisuusterapian vaikutuksia syömishäiriöpotilailla. He havaitsivat testihenkilöillä terapiajakson päätyttyä samanlaisia tuloksia Johnsenin & Råheimin (2010) kanssa ja totesivat kehotietoisuusterapian olevan hyvä menetelmä syömishäiriötä sairastavien kuntoutuksessa.

3.3 Tanssi- ja liiketerapia

Tanssi- ja liiketerapiasta tehtyjen tutkimusten mukaan tanssi ja luova liike auttavat itsensä hyväksymisessä ja kehonkuvan parantamisessa (Leseho & Maxwell 2010; Ravelin, Kylmä & Korhonen 2006). Tanssilla ja luovalla liikkeellä pystytään vahvistamaan omaa kokemusta kehon pinnasta sekä sen rajoista (Thelin 2008, 50-54). Tanssi- ja liiketerapian yleisimpinä tavoitteina onkin kehonkuvan vahvistaminen ja jäsentäminen. Sitä kautta voidaan myös vahvistaa itseyden ja oman toimijuuden kokemista sekä

turvallisuutta kehossa. Lisäksi tärkeää on ihmisen oman havainnoinnin tukeminen ja itsensä ja oman kehonsa hyväksyntä. (Pylvänäinen 2012, 301; Loman 2011, 97.)

Leseho ja Maxwell (2010) tutkivat tanssin ja luovan liikkeen vaikutuksia vaikeissa elämäntilanteissa oleviin naisiin. Tanssin ja liikkeen avulla naiset löysivät omat sisäiset voimavaransa, henkisyytensä sekä sisäisen viisautensa. Tarpeettomuuden tunne muuttui myös itsearvostukseksi. Naiset kuvailivat olon olevan kokonainen sekä rento omassa kehossa sekä elämän tuntuvan valoisammalta, pehmeämmältä ja helpommalta tanssin myötä. Tanssiin ja luovan liikkeeseen osallistuminen vaikutti useisiin elämän osa-alueisiin. (Leseho & Maxwell 2010.) Liike auttaa ohittamaan mielen estot ja ihmisen suojausmekanismit ja siten keho pystyy liikkumaan sen luonnollisessa rytmisissä. Tätä kautta osallistujat oppivat kohtaamaan paremmin elämän odotuksia ja vaatimuksia sekä olemaan avoimempia omaa elämää kohtaan. Myös suurempien tunteiden ilmaiseminen ja tunnistaminen parani ja luottamuksen tunne vahvistui. (Leseho & Maxwell 2010.) Lesehon ja Maxwellin (2010) mukaan kulttuureissa, joissa on kapea käsitys kauneudesta ja hyvältä näyttämisestä, tanssiin osallistuminen edistää terveempää suhdetta omaan kehoon.

Myös Ravelin kollegoineen (2006) totesivat tutkimuksessaan tanssin vaikuttavan kehonkuvaan. Lisäksi tanssi tukee itsetutkiskelua ja vuorovaikutusta muiden kanssa sekä voi vähentää henkistä ja fyysistä kuormitusta. Tanssimalla ihminen voi oppia ymmärtämään itseään paremmin sekä kehittää itsensä hyväksymistä. (Ravelin ym. 2006.) Tanssi- ja liiketerapiasta on myös hyötyä sukupuolisuuteen ja identiteettiin liittyvissä asioissa. Lisäksi liike vähentää stressiä, luo luottamusta, helpottaa jännitteitä ja parhaimmassa tapauksessa kehittää ihmissuhteita. (Loman 2011, 107.)

Luova liike ei tarkoita pelkästään tanssia vaan se voi olla esimerkiksi myös mielikuvituksen virittämää ja abstraktia liikettä tai liikettä tuottavaa leikkiä. Liikettä voi jakaa toisen ihmisen tai ryhmän kanssa, jolloin itsensä ja toisen kehollinen kohtaaminen mahdollistuu. Tällaisessa työskentelyssä täytyy muistaa kehon ja sen kokemusten kunnioittaminen sekä luottamuksellisuus. Ihmisen täytyy myös saada itse säädellä

kehoaan ja sen liikkeitä ja sitä, kuinka toiset saavat tulla hänen henkilökohtaiselle alueelleen. Terapeuttisesti liikettä voidaan käyttää useilla erilailla fyysisesti tapahtuvilla aktivoinneilla, kuten tanssilla ja joogalla. (Pylvänäinen 2012, 299-301.)

Liikkeen tuottamisessa voidaan käyttää apuna musiikkia, esineitä tai muita materiaaleja (Pylvänäinen 2012, 301). Tanssia, liikettä ja musiikkia terapiaan yhdistettäessä lähtökohtana pidetään sitä, että musiikki herättää ihmisessä jonkin tunteen, jota hän kehonsa liikkeiden avulla ilmaisee. Tilassa voidaan liikkua eri tavoin ja erilaisilla tyy-leillä, esimerkiksi nopeasti ja hitaasti sekä kevyesti ja painavasti. Havainnot, joita ihminen musiikin ja liikkumisen aikana itsestään ja kehostaan tekee saattavat olla erityisen tärkeitä itsetuntemuksen lisääntymiselle. Musiikkiliikunnan tavoitteena on ihmisen rohkaisu vuorovaikutukseen sekä itseilmaisuuksiin ja samalla aikaansaada ilma- piiri, joka on turvallinen ja jossa tunteiden ilmaiseminen ja ymmärtäminen mahdollis- tuu. (Ahonen 1993, 215.) Rentouttajana musiikilla on myös aivan erityinen merkityk- sensä (Herrala ym. 2008, 169).

3.4 Rentoutuminen

Rentoutuminen on elimistön toiminnan rauhoittamista, joka kohdistuu sekä psyykki- siin että fyysisiin toimintoihin (Kataja 2003, 23). Se on kokonaisvaltainen kokemus ja tila, jossa ihmisen mieliala rauhoittuu ja koko ihminen virkistyy. Rentoutumisen ta- voitteenä on ruumiin ja mielen tasapaino sekä voimavarojen lisääntyminen. (Herrala ym. 2008, 169-170.) Luonnostaan ihminen on tällaisessa rentoutuneessa olotilassa ennen nukahtamista ja aamuisin omaan tahtiin herättyään (Katajainen ym. 2003, 52). Rentoutumista voidaan myös kuvailla tajunnan tilojen vaihteluna sekä ennen osatun ja välillä unohdetun taidon uudelleenoppimisena (Kataja 2003, 22).

Monissa tutkimuksissa on todettu rentoutumisen olevan hyvä stressinhallintakeino ja stressin ennaltaehkäisijä sekä monien sairauksien ja oireiden hoitokeino (Kataja 2003, 172). Rentoutumisella on myös monia psyykkisiä muutoksia. Rentoutumisesta

on apua voimien keräämisessä, mielen kireyksiä laukaisemisessa ja nukahtamisen helpottamisessa. Luovuus voi lisääntyä ja suorituskyky parantua rentoutuessa mielikuvaharjoitusten avulla. (Katajainen ym. 2003, 52.) Muita psyykkisiä muutoksia ovat muun muassa voimavarojen lisääntyminen, keskittymiskyvyn paraneminen sekä itsetuntemuksen lisääntyminen (Kataja 2003, 23). Rentoutumisen jälkeen ihminen on rauhoittunut, keskittynyt ja virkistynyt. Hän tuntee mielialansa rauhoittuneen, jännittyneisyyden lieventyneen ja olonsa tasapainoiseksi. (Herrala ym. 2008, 170.)

Tärkeitä edellytyksiä rentoutumiselle ovat ihmisen oma motivaatio, keskittyneisyys ja suhtautuminen rentoutumiseen. Mieli avautuu rentoutumiselle, kun tietoinen huomio siirtyy hetkeksi syrjään. Koska rentoutuminen on yksilöllistä, on tärkeää löytää itselleen paras rentoutumiskeino erilaisia rentoutustekniikoita kokeilemalla. Rentoutumismenetelmiä ovat esimerkiksi Jakobsonin jännitä-laukaise -rentoutusmenetelmä, suggestiorentoutusmenetelmät, mielikuvarentoutusmenetelmät sekä venyttely ja hieronta. (Kataja 2003, 33-34, 52-111.) Jännitys-rentoutus- ja kosketusrentoutusmenetelmät näyttäisivät olevat hyödyllisiä kehonkuvan vahvistumisessa sekä ahdistuksen lieventymisessä (Danielsen & Øyvind 2012; Axelsson & Määttä 2007; Shapiro, Pisetsky, Crenshaw, Spainhour, Hamer, Dymek-Valentine & Bulik 2008). Kaikkia rentoutustekniikoita yhdistää kuitenkin oikeanlainen hengitys, jossa pallea on aktiivisesti mukana (Kataja 2003, 53-55; Martin ym. 2010, 16).

3.5 Luovat menetelmät

Luova, toimintakeskeinen ja spontaani terapia mahdollistaa ihmisen luontaisen kyvyn ilmaista itseään ja kommunikoida kokonaisvaltaisesti oman kehonsa kautta. Se johtaa myös kasvuun ja muutoksiin. (Loman 2011, 118.) Erilaiset luovat työskentelymenetelmät auttavat ihmistä löytämään omia mahdollisuuksiaan siten, että oppimisprosessissa käytetään mahdollisimman monipuolisesti eri aisteja. Luova toiminta on tarkoituksenmukaista, mutta siihen liittyy omaperäisyyden tunnetta ja tietynlaista vapautta. (Karjainen & Kukkonen 2007, 135.) Luovuusterapiat tarjoavat osallistujalle

mahdollisuuden avata ja eheyttää omaa sisintään. Itse prosessi, tekeminen, on tärkeää, ei niinkään työn lopputulos. (Heiskanen & Hiisijärvi n.d.)

Luoviin taideterapioihin sisältyy fyysistä toimintaa, liikkeen säätelyä ja liiketuntoa sekä havainnointikokemuksia. Se on konkreettista toimintaa, johon voi kuulua rakentelua, järjestelyä, sekoittamista, piirtämistä, koskettamista, muotoilua sekä muuta käsillä tekemistä. Terapiaan arvokkaan osansa tuo taideilmaisun avulla syntynyt käsin kosketeltava ja säilyvä tuote, esimerkiksi piirustus tai maalaus. Siihen voidaan aina myöhemmin palata. Yleensä mielikuva voidaan ilmentää paremmin kuvallisesti kuin sanallisesti ja siksi taiteen käyttö on tällaisissa tilanteissa suositeltavaa. (Malchiodi 2010, 41.) Joillekin ihmisille voi olla helpompaa katsella piirrosta yhdessä terapeutin kanssa kuin luoda suora katsekontakti terapeuttiin (Malchiodi 2011, 40-41).

Kehonkuvan tutkimiseen ja arvioimiseen käytetään erilaisia kuvallisia ilmaisuja. Yleisesti käytetty tutkimusmenetelmä on ihmisen omakuvapiirros, jossa ihminen piirtää itsensä. (Kettunen, Kähäri, Vuori & Ihalainen 2009, 100; Blinnikka 1989, 10.) Omakuvapiirroksen ihminen voi piirtää ja värittää omia tuntemuksiaan (Kettunen ym. 2009, 100). Omakuvapiirros voi olla myös aidonkokoinen piirustus. Silloin ihmisen kehon rajat piirretään isolle paperille ihmisen ollessa selinmakuulla. (Sarp 2012, 7,11.) Piirroksen arvioinnissa otetaan huomioon esimerkiksi piirroksen sijainti ja koko paperilla, yksityiskohdat, piirrosviivan laatu ja paino, ruumiinosien suhde kuvaan, varjostus, raapustelut ja poispyyhkimiset, vääristyneisyys ja poisjätöt, sukupuolituntemerkki, vaatetus tai alastomuus ja sisäosien läpinäkyvyys (Blinnikka 1989, 11). Toinen tapa on pyytää ihmistä valitsemaan valmiista kuvista itseään lähinnä olevan kuva. Keskustelun virittämiseksi kuvien käyttö on myös hyvä vaihtoehto. (Kettunen ym. 2009, 100.) Caddy & Richardson (2012) havaitsivat tutkimuksessaan omakuvapiirrosten vaikuttavan positiivisesti kehon mittasuhteiden hahmottamiseen syömishäiriöpotilailla. Osa testihenkilöistä kokivat hyödylliseksi piirtää omakuvansa myös sivusuunnasta (Caddy & Richardson 2012).

4 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallisesta osuudesta sekä raportista koostuva toiminnallinen opinnäytetyömme (Vilkkä 2010, 15) on vaihtoehto perinteiselle tutkimukselliselle opinnäytetyölle (Airaksinen & Vilkkä 2004, 9). Toiminnallinen osuus on ammatillisen taidon, tiedon ja tutkivan tekemisen näyte (Vilkkä 2010, 15) ja sen tavoitteena on yleensä tarkkaan rajatun kohderyhmän (Airaksinen & Vilkkä 2004, 62) osallistuminen toimintaan, tapahtumaan tai toiminnan selkeyttäminen oppaan tai ohjeistuksen avulla (Airaksinen & Vilkkä 2004, 38). Raportti puolestaan sanallistaa tutkivan tekemisen (Vilkkä 2010, 15) ja se koostuu työprosessin ja syntyneen tuotoksen kuvailusta sekä siitä syntyneistä johtopäätöksistä (Airaksinen & Vilkkä 2004, 65). Tutkimustieto kerätään toiminnallisen osuuden perusteltuun ideointiin sekä kehittelyyn ja toiminnallinen osuus tuotetaan olemassa olevan teoreettisen tiedon avulla (Vilkkä 2010, 7-8).

4.1 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyömme tarkoituksena on suunnitella ja toteuttaa Kiva -keho ryhmä nuorille naisille, jotka haluavat kehittää kehonkuvaansa positiivisempaan suuntaan. Ryhmän suunnittelun tueksi ja käytännön toteutuksen pohjaksi kokosimme raporttiin teoreettisen viitekehyksen kirjallisuudesta ja tutkimuksista. Näin saimme käsityksen kehonkuvaan niin positiivisesti kuin negatiivisesti vaikuttavista tekijöistä ja pystyimme rajaamaan ryhmäkertojen teemat mahdollisimman olennaisten asioiden ympärille. Keräsimme tietoa kehonkuvaan vaikuttavista menetelmistä, joita mahdollisimman monipuolisesti käyttäen pääsimme sekä laajentamaan omaa osaamistamme ja ohjaamistaitojamme että näkemään monien eri menetelmien toimivuuden ja vaikuttavuuden käytännössä. Yksi opinnäytetyömme tavoitteista onkin muodostaa käsitys siitä, onko tällaisesta lyhyestä kehonkuvaa edistävästä ryhmästä hyötyä ryhmään osallistuville ja onko vastaavanlaiselle ryhmälle tarvetta ja kysyntää jatkossa.

4.2 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyömme toiminnallisen osuuden toteutimme Kiva keho –ryhmänä, joka koontui kerran viikossa viiden viikon ajan. Yksi tapaamiskerta kesti puolitoista tuntia. Kiva keho –ryhmässä oli mukana kuusi ryhmäläistä. Toimiessamme yhdessä ryhmänohjaajina oli Kiva keho –ryhmällä kaksi ohjaajaa. Ryhmäprosessin arviointimenetelminä käytimme alku- ja loppukyselyä sekä havainnointia. Alla esittelemme teoriatietoa liittyen ryhmään, ryhmän ohjaukseen sekä käyttämiimme ryhmän arviointimenetelmiin.

4.2.1 Ryhmä

Ryhmä on rajattu ihmisten joukko (Kivelä & Lempinen 2010, 28), jolla on yhteinen tavoite (Kivelä & Lempinen 2010, 37). Ryhmässä ihminen oppii paremmin ymmärtämään itseään, mutta itsetuntemuksen kasvaessa myös kyky huomioida ja ymmärtää muita lisääntyy. Lisäksi ryhmässä oppii tiedostamaan ja ymmärtämään omaa ja toisten vallankäyttöä ja samalla vuorovaikutus ja yhteistyö muiden ihmisten kanssa kehittyy. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 12.) Omien tunteiden tiedostaminen ja ymmärtäminen myös mahdollistuu ryhmässä (Kaukkila & Lehtonen 2007, 41). Luottamuksellisuus, sitoutuneisuus, luovuus, yhteistyö, erilaisuus ja itseohjautuvuus ovat hyvin toimivan ryhmän piirteitä (Karjalainen & Kuukkonen 2007, 123).

Ryhmä voidaan jaotella ryhmän rakenteen ja toiminnan mukaan. Rakenteen mukaan jaoteltuja ryhmiä ovat esimerkiksi suurryhmä, pienryhmä, avoin ryhmä ja suljettu ryhmä. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 17-18.) Järjestämämme Kiva keho -ryhmä sopii sekä pienryhmän että suljetun ryhmän määritelmän alle. Pienryhmässä on noin kahdesta kymmeneen jäsentä (Kaukkila & Lehtonen 2007, 17-18). Kivelän & Lempisen (2010, 33) mukaan pienryhmässä on enintään kahdeksan henkilöä. Pienryhmässä yksilöt pääsevät helpommin esille, ja ryhmä voi päästä yhteistyökykyiseen ja yhdenmu-

kaiseen toimintaan (Niemi 2004, 59). Suljetussa ryhmässä osallistujat ja kokoontumiset ovat ennalta määritettyjä (Kaukila & Lehtonen 2007, 17-18) ja ryhmän kanssa tehdään kohdennettua työtä (Kivela & Lempinen 2010, 32). Uusia jäseniä ei oteta ryhmään, vaikka joku lopettaisi ryhmässä käymisen (Kaukila & Lehtonen 2007, 17-18; Niemi 2004, 61).

Ryhmän toiminnan mukaan jaoteltuja ryhmiä ovat muun muassa harrasteryhmä, toiminnallinen ryhmä, keskusteluryhmä, vertaisryhmä ja hoidollinen ryhmä (Kaukila & Lehtonen 2007, 17-18). Kiva keho -ryhmää kuvaavat sekä toiminnallinen ryhmä että vertaisryhmä. Toiminnallisen ryhmän tarkoituksena on keskittyä konkreettiseen toimintaan ja pohtia yhdessä saatuja kokemuksia. Vertaisryhmässä taas ryhmäläisiä yhdistää jokin samankaltainen kokemus, elämäntilanne tai muu yhdistävä asia. (Kaukila & Lehtonen 2007, 17-18.)

Turvallisuus ryhmässä syntyy viidestä tekijästä: luottamuksesta, hyväksynnästä, haavoittuvaksi altistumisesta, tuen antamisesta ja sitoutumisesta (Aalto 2002, 6-7). Ryhmän turvallisuuteen vaikuttaa hyvin merkittävästi vuorovaikutus ryhmän ohjaajan ja ryhmäläisten välillä. Ryhmän turvallisuutta lisää myös jatkuvasti ryhmän jäsenten syvenevä vuorovaikutus itsensä sekä muiden ryhmäläisten kanssa. (Aalto 2000, 27.) Lisäksi hyvin tärkeä turvallisuuden rakentaja on oman itseksi tulemisen mahdollisuus ryhmässä. Omaksi itseksi tuleminen tarkoittaa ihmisen kykyä tunnistaa, hyväksyä ja ilmaista omaa persoonaansa mahdollisimman rehellisesti. Tämä mahdollistaa ihmistä irtautumaan turhista rooleista ja suoja mekanismeista ja auttaa ihmistä toimimaan ryhmässä omana itsenään. (Aalto 2002, 14.) Näin ryhmä nostaa ryhmän jäsenistä esiin parhaimmat puolensa, ryhmäläisten itsetunto vahvistuu ja he alkavat ajatella myös toistensa parasta (Aalto 2000, 17; Aalto 2002, 8).

4.2.2 Ryhmänohjaus

Jokainen ryhmä on ainutlaatuinen ja kasvattaa ryhmänohjaajaansa monin tavoin. Ryhmän ohjaaminen tarjoaa ohjaajalle arvokkaita taitoja ja kokemuksia, joita ei saa muuta kautta. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 63.) Jokainen ryhmänohjaaja on omanlaisensa persoona vahvuuksineen ja heikkouksineen. Ohjaajan ominaisuudet ilmenevät kaikissa hänen käytännön teoissaan ja sanoissaan, joita voi oppia tunnistamaan ja kehittämään. Ohjaajan ei tarvitse eikä hän voi olla täydellinen, eikä ole olemassa ihan neryhmänohjaajaa, joka sopisi kaikkiin ryhmiin. On kuitenkin tiettyjä ominaisuuksia, joita hyvä ryhmänohjaaja tarvitsee. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 58.) Ryhmänohjaaja noudattaa ensimmäisenä ryhmän yhteisiä periaatteita ja sääntöjä (Karjalainen & Kukkonen 2007, 130) ja toimii joka tapauksessa mallina muille ryhmän jäsenille (Kaukkila & Lehtonen 2007, 58).

Hyvä ryhmänohjaaja on moraalisesti vahva ja luotettava (Karjalainen & Kukkonen 2007, 130). Hän pystyy eläytymään jokaisen ryhmäläisensä todellisuuteen empaattisesti ja intuitiivisesti eli aistinvaraisesti. Tällainen ryhmänohjaaja on avoin ja aito ja on valmis kohtaamaan uusia ja tuntemattomia ihmisiä ja asioita. Ryhmänohjaaja luottaa ryhmän kykyihin ja voimavaroihin ja on itse valmis kasvamaan ja muuttamaan. (Kaukkila & Lehtonen 2007, 59-60.) Hyvä ryhmänohjaaja kunnioittaa tasavertaisesti jokaista ryhmän jäsentä (Kaukkila & Lehtonen 2007, 60) ja kohtaa jokaisen ryhmäläisen myös yksilönä (Karjalainen & Kukkonen 2007, 130).

Spontaanius ja huumorintaju ovat myös ryhmänohjaajan tärkeitä ominaisuuksia, joiden avulla hän voi olla laukaisemassa jännitteitä ja kiusallisia tilanteita ryhmässä (Kaukkila & Lehtonen 2007, 61; Karjalainen & Kukkonen 2007, 130). Hyvä ryhmänohjaaja suhtautuu ryhmään käytännönläheisesti sekä realistisesti (Kaukkila & Lehtonen 2007, 61). Hän pystyy tekemään objektiivisia havaintoja ryhmästä (Karjalainen & Kukkonen 2007, 130; Kaukkila & Lehtonen 2007, 61) ja viestii selkeästi havainnoistaan ryhmälle (Kaukkila & Lehtonen 2007, 61). Ryhmänohjaaja kohtaa rohkeasti ryhmässä ilmeneviä hankalia tilanteita ja asioita (Kaukkila & Lehtonen 2007, 61).

Kahden ohjaajan yhteistyö ei ole välttämättä yksinkertaista. Ohjaajien täydentävyys ja keskinäinen luottamus on kuitenkin ryhmän etu ja perusta terveelle ryhmäkulttuurille. Kun ohjaajia on kaksi, toinen saattaa asettua pysyvästi aktiivisempaan ja dominoivaan rooliin, toisen jäädessä silloin passiivisempaan osaan. Joskus jako perustuu ohjaajien luonteenlaatuihin, jolloin he täydentävät toisiaan, mutta joskus se saattaa häiritä luontevaa yhteistyötä. Yhdessä tehty ryhmän suunnittelu kuitenkin ennakoii tulevaa yhteistyötä. Onnistumiskokemuksia sekä hämmentäviä tilanteita on myös hyvä jakaa ohjaajaparin kanssa. (Niemistö 2004, 73-76.)

4.2.3 Arviointimenetelmät

Ryhmän ja ohjauksen havainnointi ja arviointi on välttämätöntä, jos halutaan saada aikaan hyvää ryhmätoimintaa. Näin ohjaajat voivat myös saada hyödyllistä palautetta ohjaamisensa seurauksista. (Niemistö 2004, 75; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 212) Kiva keho -ryhmässä käytimme arviointimenetelmänä sekä havainnointia että alku- ja loppukyselyitä. Niiden pohjalta arvioimme ryhmän onnistumista ja tavoitteiden saavuttamista.

Havainnointi koskee sekä ryhmäkokonaisuutta että yksittäisiä ryhmän jäseniä. Havainnot kertovat ryhmän toimivuudesta kuin myös vaikeuksista sekä ohjaajien omasta käyttäytymisestä. Ohjaajat voivat havaintojen ja arvion pohjalta tehdä seuraavalla ryhmäkerralla erilaisia ryhmään vaikuttavia ohjaustekoja. (Niemistö 2004, 75; Hirsjärvi ym. 2009, 212.) Havainnoinnin suurimpana etuna on välitön suora tieto yksilön ja ryhmän toiminnasta ja käyttäytymisestä. Vuorovaikutuksen tutkimisessa havainnointi on erinomainen menetelmä. (Hirsjärvi ym. 2009, 213-214.) Ennen ryhmäprosessin alkua on syytä päättää käytettävistä arviointi- ja havainnointikeinoista. Näitä keinoja voivat olla esimerkiksi keskustelut toisen ohjaajan kanssa, istuntojen nauhoitukset tai tieteellisiin tutkimuksiin soveltuvat kyselylomakkeet. (Niemistö 2004, 75.) Jokaisen Kiva keho -ryhmäkerran jälkeen jäimme keskustelemaan ryhmäkerralla tekemistämme havainnoista sekä kirjasimme niitä myös paperille ylös.

Kyselyt ovat yksi tapa kerätä aineistoa. Ne voidaan toteuttaa joko posti- ja verkkokyselyinä tai kontrolloituna kyselyinä. Posti- ja verkkokyselyssä kyselylomake lähetetään vastaajalla ja vastaaja palauttaa sen takaisin tutkijalle. Tämä menetelmä on vaihtoehtoinen ja nopea, mutta ongelmana on aineiston kato. (Hirsjärvi ym. 2009, 193, 196.) Alkukyselyn (Liite 2) Kiva keho -ryhmään toteutimme tällä tapaa, mutta sähköpostitse. Kontrolloituja kyselyjä on puolestaan kahdenlaisia: informoitu kysely ja henkilökohtaisesti tarkistettu kysely (Hirsjärvi ym. 2009, 196-197). Loppukyselyn (Liite 5) Kiva keho -ryhmässä toteutettiin informoidulla kyselyllä. Informoitu kysely tarkoittaa, että lomakkeet jaetaan henkilökohtaisesti osallistujille. Lomakkeita jaettaessa kerrotaan samalla lomakkeen sisällöstä ja vastataan mahdollisiin kysymyksiin. (Hirsjärvi ym. 2009, 196-197.) Tämän loppukyselyyn vastaamisen toteutimme viimeisellä ryhmäkerralla. Ryhmäläisistä kaksi ei ollut paikalla, joten he vastasivat kyselyyn sähköpostitse. Sekä alku- että loppukysely kyselyistä toteutettiin nimellisinä.

Kyselylomakkeet voivat sisältää kysymyksiä tiedoista, asenteista ja arvoista, tosiasioista, käyttäytymisestä ja toiminnasta sekä uskomuksista, käsityksistä ja mielipiteistä. Kysymyksiä lisäksi lomakkeessa voidaan pyytää perusteluja vastauksille. Useimpiin lomakkeisiin sisältyy myös kysymyksiä vastaajasta itsestään esimerkiksi ikä, koulutus, ammatti ja perhesuhteet. (Hirsjärvi ym. 2009, 197.) Kyselylomaketta laadittaessa täytyy kiinnittää huomiota kysymysten muotoiluun. Yleensä kysymyksissä käytetään kolmea muotoa: avoimia kysymyksiä, monivalintakysymyksiä sekä asteikkoihin perustuvia kysymyksiä. Avoimissa kysymyksissä esitetään kysymys ja sen jälkeen jätetään tilaa vastaukselle. Avoimet kysymykset antavat vastaajalle mahdollisuuden sanoa sen, mitä mieltä oikeasti on. Monivalintakysymyksissä tutkija on laatinut valmiit vastausvaihtoehdot, joista kyselyyn vastaaja valitsee itselleen parhaiten sopivan vaihtoehdon. Monivalintakysymyksiä etuna on puolestaan helppo vastausten keskinäinen vertailu. Asteikkoihin perustuvissa kysymyksissä esitetään väittämiä ja vastaaja valitsee sen vaihtoehdon, miten voimakkaasti hän on samaa tai eri mieltä. Kyselylomakkeen tulisi näyttää valmiina helposti täytettävältä ja ulkoasultaan moitteettomalta.

(Hirsjärvi ym. 2009, 198-204.) Sekä alku- että loppukyselyssä käytimme asteikkoihin perustuvia kysymyksiä ja avoimia kysymyksiä.

5 Kiva keho -ryhmä

Kiva keho -ryhmä on viiden ryhmäkerran kokonaisuus, jonka tavoitteena on nuorten naisten positiivisen kehonkuvan edistäminen käytännön harjoitteiden ja yhteisen keskustelun kautta. Ryhmä on tarkoitettu 18-28-vuotiaille nuorille naisille, jotka kokevat, että heidän kehokuvassaan on parantamisen varaa. Ryhmän aikana on mahdollisuus harjoitella kehonsa parempaa kohtelua ja työstää omaa ajatteluaan hyväksyvämpään suuntaan. Me olimme vastuussa sekä ryhmän suunnittelusta, organisoinnista että vetämisestä. Hankimme ryhmälle kokoontumistilat ja osallistujat, suunnittelimme ryhmäkertojen sisällöt ja vedimme viiden ryhmäkerran kokonaisuuden. Sen lisäksi suunnittelimme alku- ja loppukyselyt, joiden avulla saimme tietoa ryhmän onnistumisesta ja mahdollisten jatkoryhmien tarpeesta.

5.1 Kiva keho –ryhmän yhteistyökumppanit

Opinnäytetyömme toimeksiantajana toimi Syömishäiriöliitto-SYLI ry, jolta saimme idean Kiva Keho -ryhmän pitämiseen. Vaikka ryhmä toteutui nyt ensimmäistä kertaa Jyväskylässä, on Syömishäiriöliitto järjestänyt Kiva Keho -ryhmiä aiemmin Oulussa, Turussa ja Tampereella. Saimme käyttöömmme aikaisempien ryhmien materiaaleja, kuten esimerkiksi suunnitelmarunkoja, alku- ja loppukyselyjä, mainoksia sekä loppuyhteenvetoja. Kiva keho -ryhmiä ei kuitenkaan ole aiemmin järjestetty fysioterapeuttien toimesta, joten pääsimme vetämään Kiva keho -ryhmää ensimmäistä kertaa fysioterapeuttisesta näkökulmasta.

Syömishäiriöliitto-SYLI ry on valtakunnallinen järjestö joka edustaa sekä syömishäiriöön sairastuneita että heidän läheisiään. Järjestö on perustettu vuonna 2004 ja sen

toiminta pohjautuu syömishäiriöiden kokemustietoon ja -osaamiseen. Syömishäiriöliiton tarkoituksena on tukea alueellisten jäsenyhdistystensä toimintaa, edistää syömishäiriötä sairastavien kuntoutusta ja hoitoa, toimia jäsenistönsä oikeuksien valvojana ja tehdä tunnetuksi edustamiensa ryhmien erityispiirteitä. Liitossa ei ole henkilöjäseniä vaan liiton jäseninä toimivat alueelliset jäsenyhdistykset, joita on tällä hetkellä seitsemän. Alueelliset jäsenyhdistykset vastaavat paikallisesta toiminnasta ja niiden jäseniä ovat syömishäiriötä sairastavat ja sairastaneet, heidän läheisensä, ammattilaiset sekä muut asiasta kiinnostuneet. (Syömishäiriöliitto-SYLI ry n.d.)

Toisena yhteistyökumppanina opinnäytetyössämme toimi Jyvälän Settlementti ry:n Oiva ja Ilona –hanke, joka on sukupuolisensitiivisen nuorisotyön kehittämishanke (Oiva ja Ilona 2012). Sukupuolisensitiivisyydellä tarkoitetaan herkkyyttä ottaa huomioon sukupuolen erilaiset vaikutukset nuorten kasvussa ja kehityksessä (Suomen Settlementtiliitto ry - Tyttötyön verkosto -hanke 2013). Oiva ja Ilona -hankkeen tarkoituksena on tukea nuorten naisten ja miesten identiteetin kehittymistä ja henkilökohtaista kasvua yhteisöllisyyttä arvostavassa ilmapiirissä. Hankkeen avulla kehitetään sukupuolisensitiivistä, sosiaalista nuorisotyötä sekä erityisnuorisotyötä. Hankkeessa rakennetaan Jyväskudulle settlementtikentällä toimivien Tyttöjen Talo- ja Poikien Talo -konseptien mukaista toimintaa. Toiminta on pääasiassa suunnattu 12-28-vuotiaille. Toiminnassa osallistujien henkilökohtaiset tarpeet pyritään huomioimaan sekä lisäämään nuorten kokonaisvaltaista hyvinvointia. Asiakas- ja ratkaisukeskeisyys, verkostoyhteistyö sekä moniammatillisuus painottuvat Oiva ja Ilona -hankkeen toiminnassa. (Oiva ja Ilona 2012.)

Yhteistyön myötä pidimme Kiva keho -ryhmän Oiva ja Ilona -hankkeen tiloissa. Saimme myös Oiva ja Ilona -hankkeen työntekijöiltä vinkkejä ja ohjeita ryhmän pitämiseen. Kiva keho -ryhmää mainostettiin sekä Oiva ja Ilona -hankkeen nettisivulla että hankkeen toimitiloissa. Kiva keho -ryhmä palvelee Oivan ja Ilona -hankkeen ryhmätoimintaa ja työntekijät voivat hyödyntää suunnittelemamme ryhmän näkökulmia sekä menetelmiä myös omien ryhmiensä pitämiseen.

5.2 Mainostus ja ilmoittautuminen

Teimme Kiva keho ryhmästä mainosjulisteiden (Liite 1), joita levitimme Jyväskylän keskustan alueella. Keskityimme lähinnä niihin paikkoihin, joissa ajattelimme 18-28-vuotiaiden naisten liikkuvan. Veimme mainoksia muun muassa yliopiston, ammattikorkeakoulun, opiskelijaravintoloiden ja opiskelijaterveydenhuollon ilmoitustauluille. Kävimme myös mainostamassa ryhmäämme Oiva ja Ilona -hankkeen naisten avoimessa ryhmässä. Lisäksi Oiva ja Ilona -hanke mainosti ryhmäämme omissa tiloissaan ja verkostoissaan.

Ensimmäiset Kiva keho -ryhmän mainokset laitoimme esille noin kaksi kuukautta ennen ryhmän alkamista. Ryhmään saivat ilmoittautua kaikki 18-28-vuotiaat naiset, jotka kokivat, että heillä on tarvetta kehonkuvansa parantamiselle ja vahvistamiselle. Ryhmään ilmoittautumisen vahvistaminen tapahtui vastaamalla sähköpostitse lähettämäämme alkukyselyyn. Ensimmäinen kysely ryhmästä tuli viikon sisään mainosten kiinnittämisestä ja viimeinen ilmoittautuminen tuli päivää ennen ryhmän alkamista. Kyselyitä ryhmästä tuli yhteensä kymmenen, mutta seitsemän heistä ilmoittautui ryhmään vastaamalla alkukyselyyn. Yksi ilmoittautumisensa vahvistanut perui myöhemmin osallistumisensa ja ryhmään osallistui lopulta kuusi nuorta naista.

5.3 Ryhmäkerrat

Jokaisella Kiva keho -ryhmän ryhmäkerralla oli oma teemansa ja jokaisen ryhmäkerran tavoite nousi sen kerran teemasta. Ryhmäkertojen teemat olivat aloitus ja ryhmäytyminen, kehonkuva ja kehotietoisuus, tunteet ja voimavarat, media ja kauneushanteet sekä lopetus ja yhteenveto. Ryhmäkerrat koostuivat sekä keskustelusta että toiminnallisista harjoitteista. Liitteenä on kooste Kiva keho -ryhmäkertojen sisällöistä (Liite 4), josta näkee tarkemmin ryhmäkertojen sisällön.

Jokainen ryhmäkerta aloitettiin piiristä, jossa käytiin läpi kuulumisia ja virittäydettiin alkavalle ryhmäkerralle. Ryhmän aloituksessa käytimme usealla kerralla erilaisia kuvakortteja kuvastamaan sen hetkisiä tuntemuksia. Kuulumiskierroksen jälkeen siirryttiin sen kerran teemaan, jota työstiin eri harjoitusten avulla sekä yhdessä ryhmänä että jokainen ryhmäläinen yksilönä. Ryhmäkerrat päättyivät, viimeistä ryhmäkertaa lukuun ottamatta, kotitehtävän jakamiseen. Ryhmäläiset saivat mukaansa tehtäväkortin, jonka avulla oli mahdollista jatkaa kehonkuvan työstämistä itsenäisesti ryhmäkertojen välillä. Pyrimme valitsemaan kotitehtävät siten, että annettu tehtävä johdattelisi seuraavan viikon aiheeseen. Kotitehtävien tekeminen oli kuitenkin vapaaehtoista. Lisäksi ryhmän lopussa kävimme läpi ryhmäläisten ajatuksia kyseisestä ryhmäkerrasta.

5.3.1 Aloitus ja ryhmäytyminen

Ensimmäisellä ryhmäkerralla tavoitteena oli ryhmän toimintaperiaatteisiin tutustuminen, ryhmän aiheeseen eli kehonkuvaan ja siihen vaikuttaviin asioihin orientoituminen sekä hyvän ja avoimen ryhmähengen luominen. Ensimmäisellä kerralla kaikki kuusi ryhmäläistä olivat paikalla. Ryhmäkerran alussa ryhmäläiset allekirjoittivat suostumuslomakkeet (Liite 3), jossa suostuivat osallistumaan opinnäytetyöhömmö sekä siihen liittyvään luottamuksellisuuteen ryhmässä käsiteltäviä asioita kohtaan.

Ensimmäinen ryhmäkerta piti sisällään erilaisia tutustumis- ja ryhmäytymisharjoituksia, ryhmän toimintaperiaatteiden esittelyn, kirjeen kirjoittamista itselleen liittyen ryhmän alkamiseen ja omaan kehoon, rentoutumisharjoituksen ja keskustelevan loppukoonnin. Kotiin annoimme tehtävän, jossa ryhmäläiset saivat tehdä ajatuskartan aiheesta ”minun kehoni” ja pohtia, mitä kaikkea se pitää sisällään. Loppukeskustelussa ryhmäläiset kertoivat, että ryhmään oli helppo tulla ja ryhmäläiset vaikuttivat mukavilta. Kokoontumispaikan tilat olivat hyvät ja ryhmässä pääsi hetkeksi irti tavallisesta arjesta. Lopun rentoutusharjoitus koettiin mieluisaksi.

Mielestämme ensimmäinen ryhmäkerta onnistui hyvin ja ryhmäytymisprosessi lähti hyvin käyntiin. Mukavaan ilmapiiriin ja sitä kautta ryhmäytymiseen vaikuttavia tekijöitä olivat muun muassa taustamusiikki, teen tarjoilu sekä kodinomainen tila. Ryhmäläiset lähtivät hyvin mukaan jokaiseen harjoitukseen ja koimme, että saimme luotua ryhmään hyvän ilmapiirin.

5.3.2 Kehonkuva ja kehotietoisuus

Toisen ryhmäkerran tavoitteena oli ymmärtää, mitä kehonkuva on, mitä kaikkea se pitää sisällään sekä miten ja millä keinoin sitä voi vahvistaa. Tällä kertaa kuudesta ryhmäläisestä oli paikalla viisi. Alussa kokoonnuimme keskustelemaan kuulumisista ja ajatuksista tästä kerrasta sekä viime kerralla annetusta kotitehtävästä. ”Minun kehonni” –ajatuskartan tekeminen oli ollut haasteellista ja osa ryhmäläisistä oli jättänyt sen tekemättä. Ajatuskartan tehneet kertoivat sen herättäneen paljon niin positiivisia kuin negatiivisia tunteita.

Tällä ryhmäkerralla teimme harjoituksia, joissa ryhmäläiset pohtivat, mitä kaikkea kehonkuva on ja miten he suhtautuvat siihen liittyviin asioihin. Ryhmäkerran liikunnallisessa osiossa keskityimme hengityksen virtaukseen, kehonhallintaan ja tasapainoon. Lopussa oli pareittain tehtävä rentoutus nystyräpallojen avulla, jossa käytiin koko keho selkäpuolelta pallolla pyöritellen lävitse. Kotiin annoimme tehtäväksi pohtia tilannetta, jossa oma kehotyyppi ja ulkonäkö olisi julistettu maan halutuimmaksi ja miten tämä muuttaisi elämää. Ryhmän lopussa kysyessämme ryhmäläisten ajatuksia kyseisestä kerrasta tuli ilmi, että ryhmäläiset pitivät rentoutusharjoituksesta ja aika kului nopeasti. Tunnelma oli rentoutuneempi ja keskustelu oli aktiivista.

5.3.3 Tunteet ja voimavarat

Kolmannella kerralla aiheena olivat tunteet ja voimavarat kehonkuvaan liittyen. Ryhmäkerran tavoitteena oli opetella tunnistamaan omia tunteitaan sekä löytämään voimavarojaan, jotka antavat puhtia arkeen, elämään ja positiivisempaan kehonkuvaan. Ryhmäläisistä kaikki olivat paikalla. Ryhmäkerran alussa Oiva ja Ilona -hankkeen työntekijä kävi esittelemässä Oiva ja Ilona -hankkeen toimintaa ja ajatusta toiminnan taustalla.

Oiva ja Ilona -hankkeen esittelyn jälkeen aloitimme varsinaisen ryhmäkertamme ja kokoonnuimme keskustelemaan kuulumisista ja viime kerralla annetusta kotitehtävästä. Kotitehtävä oli herättänyt monenlaisia ajatuksia ja keskustelu oli aktiivista. Päällimmäinen ajatus oli se, että maan kauneimpana oleminen olisi enemmänkin negatiivinen kuin positiivinen asia. Lisäksi ryhmäkerta piti sisällään tunteiden tunnistamis- ja ilmaisuharjoituksia, voimavarapuun tekemisen, hengitysharjoituksen sekä keskustelevan loppukoonnin. Kotitehtäväksi tuli pohtia, millainen on oma kauneuden mittapuu, mitä kaikkea se pitää sisällään ja miten se on muodostunut.

Ryhmäläiset kertoivat pitäneensä harjoituksista ja keskustelua syntyi aktiivisesti monien aiheiden ympäriltä. Oiva ja Ilona -hankkeen esittely koettiin mielenkiintoiseksi ja hyödylliseksi. Ryhmäläiset kertoivat erityisesti pitäneensä voimavarapuiden askartelusta ja he paneutuivat niiden tekemiseen huolella. Voimavarapuiden esittelykierron oli mielenkiintoista kuunneltavaa ja sen myötä muihin ryhmäläisiin tutustuminen syveni.

5.3.4 Media ja kauneusihanteet

Neljännellä kerralla teemana oli media ja kauneusihanteet. Tavoitteena oli lisätä ryhmäläisten tietoisuutta median vaikutuksista kehonkuvaan sekä kriittisyyttä mediaa kohtaan. Ryhmäläisistä viisi oli paikalla. Alussa kuulumiskierroksen yhteydessä kävimme läpi kotitehtävän. Kotitehtävä oltiin koettu hankalaksi. Lisäksi ryhmäkerta piti

sisällään videoiden, joissa aiheina olivat media ja kauneusihanteet, ja niistä keskustelua, faktoja median vaikutuksista, mielikuvarentoutuksen ja loppukeskustelun. Kotitehtäväksi annoimme ”Rakastetun keho” -tehtävän, jossa tuli kirjoittaa ylös asioita, miten sinua rakastava henkilö sinua kuvailisi.

Ryhmäläisten mielestä ryhmäkerta oli mielenkiintoinen ja avartava. Esittämistämme videoista ja faktojen läpikäynnistä syntyi paljon keskustelua. Ryhmäläiset kertoivat ryhmäkerralla tulleen esiin uusia asioita liittyen median vaikutuksiin ja kauneusihanteisiin. Onnistuimme mielestämme erityisen hyvin videoiden valinnassa ja harjoitukset muodostivat yhtenäisen ja eheän kokonaisuuden.

5.3.5 Lopetus ja yhteenveto

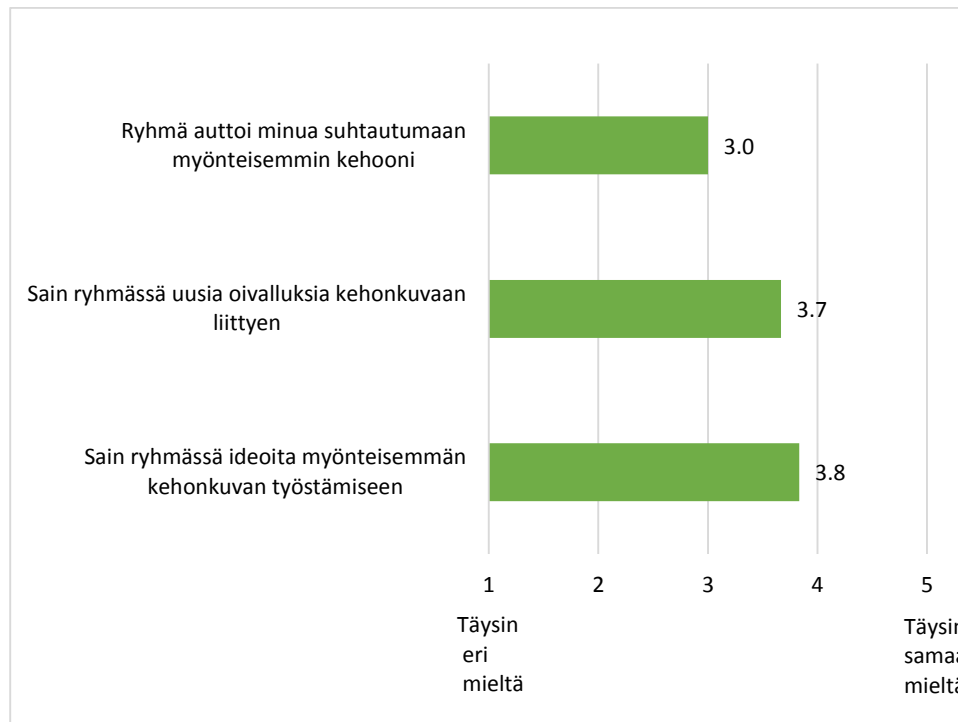
Viimeisen ryhmäkerran tavoitteena oli pohtia, millaisia muutoksia Kiva keho –ryhmä on saanut aikaan omassa ajatusmaailmassa sekä lopettaa ryhmä mahdollisimman mukavasti. Neljä ryhmäläistä oli paikalla. Alun kuulumiskierroksen yhteydessä kävimme läpi kotitehtävän. Kotitehtävä osoittautui mukavaksi ja se sai aikaan positiivisia tuntemuksia. Lisäksi ryhmäkerta piti sisällään omakuvapiirroksen piirtämisen, aktiivisen ryhmäleikin, loppukyselyyn vastaamisen, ensimmäisellä kerralla kirjoitettujen kirjeiden palautuksen ja niistä keskustelemisen, rentoutuksen sekä yhteisen suullisen palautetta ryhmästä.

Ryhmäkerta piti sisällään melko paljon itsenäistä työskentelyä omakuvapiirroksen, loppukyselyn ja kirjeiden palautuksen merkeissä. Yhteiseen tekemiseen ryhmäläiset lähtivät aktiivisesti mukaan. Lopun rentoutusharjoitus koettiin mieluiseksi. Ryhmässä vallitsevasta tunnelmasta huokui se, että ryhmäkerta oli viimeinen. Ryhmä loppui myönteisessä ilmapiirissä.

6 Alku- ja loppukyselyn tulokset

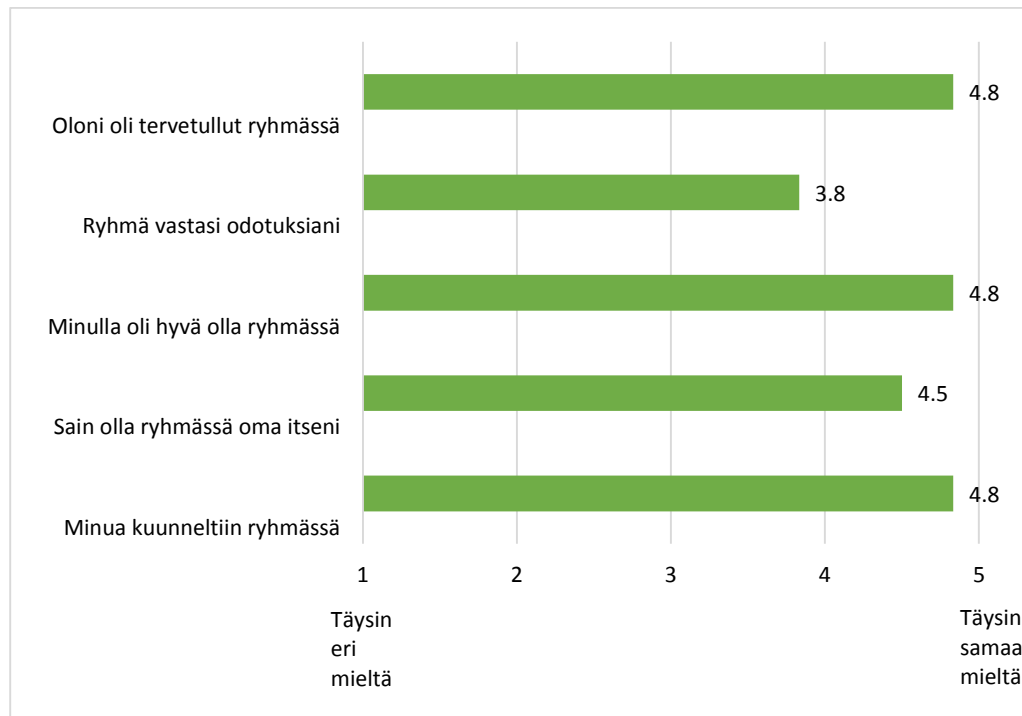
Alkukyselyn perusteella ryhmään osallistuvien tyytyväisyys omaan kehoon vaihteli alhaisimman arvon ollessa 1 ja korkeimman 8. Kehoon tyytyväisyyden keskiarvo oli ryhmän alkaessa 5,6. Osa totesi, että tämä numero ja kehoon tyytyväisyys vaihtelee ajoittain ja jopa päivittäin. Ryhmäläiset odottivat ryhmältä monipuolista työskentelyä kehollisuuden parissa. He myös toivoivat, että ryhmä antaisi tukea itsensä hyväksymiseen ja arvostamiseen sekä helpotusta ulkonäköpaineisiin ja niistä kumpuavaan ahdistukseen. Toiveina oli myös oman hyvinvoinnin lisääntyminen ryhmän kautta. Moni toivoi ryhmään hyvää, rentoa ja avointa ilmapiiriä, jossa on helppo olla ja työskennellä sekä tutustua uusiin ihmisiin. Kohdejoukkoon kuuluminen, itseen kohdistuvat negatiiviset kommentit ja toisten ryhmäläisten ajatukset olivat asioita, jotka ryhmäläisiä huolestuttivat ryhmän alussa. Ryhmäläiset olivat saaneet tiedon ryhmästä eri kautta; opiskelijaravintolan, yliopiston tai ammattikorkeakoulun ilmoitustauluilta sekä Oiva ja Ilona -hankkeen kautta.

Myös loppukyselyssä kysyttiin kehontyytyväisyyttä asteikolla 1-10. Loppukyselyssä ryhmäläisten omaan kehoon tyytyväisyyden keskiarvo oli 5,5. Osalla tyytyväisyys omaan kehoon nousi ja osalla laski. Kaikki saivat kuitenkin keinoja ja oivalluksia, miten voivat omaa kehonkuvaansa jatkossakin muokata positiivisemmaksi. Kysyttäessä mitä uutta ryhmäläiset olivat oppineet kehonkuvaan liittyen, he mainitsivat oppineensa kehontuntemukseen liittyviä harjoituksia, myönteisempää ja terveempää suhtautumista kehoaan kohtaan, tietoa kehonkuvaan vaikuttavista tekijöistä, erityisesti median vaikutuksesta kehonkuvaan sekä oman kehon arvostamisesta. Alla oleva kuvio (Kuvio 1) esittelee asteikkokysymysten tulokset liittyen ryhmän vaikutuksista kehonkuvaan.



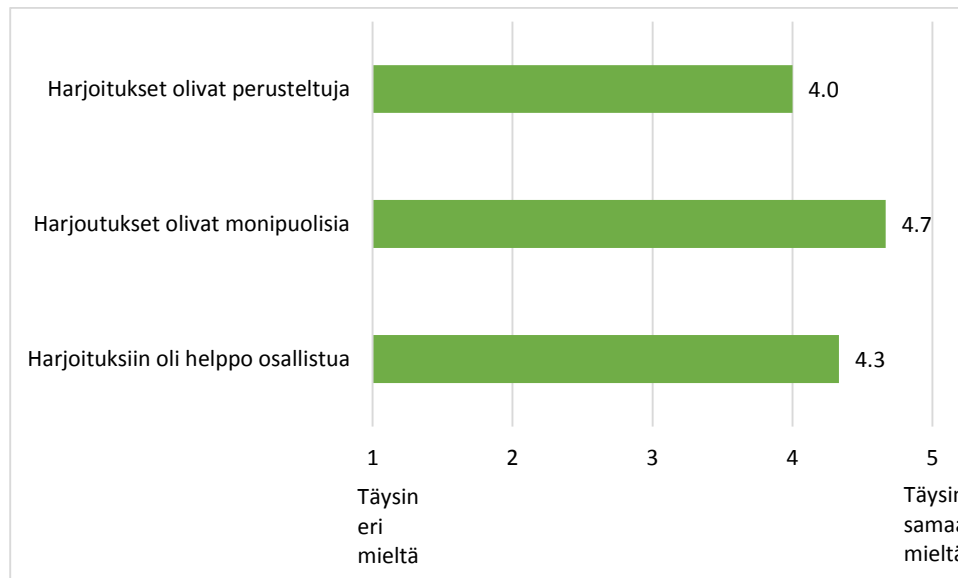
Kuvio 1 Ryhmän vaikutus kehonkuvaan (asteikolla 1-5), loppukyselyn keskiarvot

Ryhmä koettiin loppukyselyn perusteella mukavana, avoimena ja turvallisenä. Ryhmään osallistui keskenään erilaisia ihmisiä ja se koettiin hyvänä asiana. Jokainen sai osallistua omana itsenään ja omalla tyylillään. Ryhmän keston ryhmäläiset totesivat lyhyeksi ja monet kirjoittivat mielellään jatkaneensa vielä ryhmässä. Loppukyselyssä todettiin olleen jännittävää ja innostavaa osallistua ryhmään. Osalla ryhmäläisistä odotukset ryhmää kohtaan eivät olleet ennen ryhmän alkamista olleet selkeitä. Ryhmäkerralla tekemämme havainnot ja palautekyselyiden arviot ryhmän ilmapiiristä olivat hyvin samanlaiset. Ryhmäkerroille tullessaan ja niiltä lähtiessään palaute ryhmästä oli hyvin myönteistä. Alla oleva kuvio (Kuvio 2) esittelee loppukyselyn asteikkokysymysten tuloksien keskiarvot liittyen ryhmään ja sen ilmapiiriin.



Kuvio 2 Tyytyväisyys ryhmään (asteikolla 1-5), loppukyselyn keskiarvot

Viiden ryhmäkerran aikana ryhmässä tehtiin keskustelun lisäksi monenlaisia toiminnallisia ja kehollisia harjoituksia. Loppukyselyssä kysyttiin sekä mieluisimpia että vähiten mieluisia harjoituksia. Mieluisimpia harjoituksia oli kaikkien ryhmäläisten palautteiden perusteella runsaasti ja vähiten mieluisia harjoituksia vain muutama. Kuitenkin toisen ryhmäläisen mielestä mieluisin harjoitus oli toisen mielestä vähiten mieluisin - ja päinvastoin. Mieluisimman harjoituksen maininnan saivat hengitys- rentoutus- ja tasapainoharjoitukset, keskustelutehtävät, luovan liikkumisen harjoitus, yksin tehtävät harjoitukset sekä koko mediaa ja kauneusihanteita käsittelevä ryhmäkerta. Vähiten mieluisiksi harjoituksiksi mainittiin hengitys- ja rentoutumisharjoitukset, itseksensä tehtävät harjoitteet sekä luovan liikkumisen harjoitus. Osa ryhmäläisistä ei kuitenkaan kokenut yhtäkään harjoitusta vähiten mieluisaksi. Alla oleva kuvio (Kuvio 3) esittelee loppukyselyn asteikkokysymysten tuloksien keskiarvot harjoituksiin liittyen.



Kuvio 3 Tyytyväisyys harjoituksiin (asteikolla 1-5), loppukyselyn keskiarvot

Ryhmäläiset kokivat ryhmänohjauksen lämminhenkiseksi, aidoksi, kannustavaksi ja innostavaksi. Usea ryhmäläinen koki ohjaajat helposti lähestyttäviksi ja sosiaalisesti taitaviksi. Ohjaajien keskinäisen erilaisuuden koettiin vahvistavan ajatusta siitä, että kaikki saavat olla sellaisia kuin ovat. Ohjaus tehtävissä oli kyselyiden mukaan selkeää, ymmärrettävää sekä ”sopivan asiantuntevaa”. Alla oleva kuvio (Kuvio 4) esittelee loppukyselyn asteikkokysymysten tulosten keskiarvot ryhmänohjauksesta.



Kuvio 4 Tyytyväisyys ryhmänohjaukseen (asteikolla 1-5), loppukyselyn keskiarvot

Loppukyselyn vastausten perusteella viisi kuudesta ryhmäläisestä haluaisi jatkaa kehonkuvan työstämistä uudessa vastaavanlaisessa kehonkuva-ryhmässä. Ryhmän loppumisen jälkeen ryhmäläiset kertoivat jatkavansa kehonkuvan työstämistä tasapaino- ja rentoutumisharjoitusten avulla, palaamalla ryhmässä annettuihin kotitehtäviin, osallistumalla toiseen alkavaan kehonkuva-ryhmään sekä harjoittamalla media-kriittisyyttä ja keskustelemalla avoimemmin ystävien kanssa kehonkuvaan liittyvistä asioista.

Kiva keho –ryhmän keskeisimmät tulokset on koottu alla olevaan kuvioon (Kuvio 5). Ryhmäläisten kehonkuvan keskiarvo muuttui alun 5,6:sta lopun 5,5:een (asteikolla 1-10, 1=täysin tyytymätön ja 10=täysin tyytyväinen). Ilmapiiri, harjoitteet ja ryhmänohjaus koettiin ryhmässä positiivisena. Viisi kuudesta ryhmäläisestä oli halukas jatkaamaan kehonkuvan työstämistä vastaavanlaisessa kehonkuva-ryhmässä.

Ryhmän kehonkuvan keskiarvo oli ryhmän alussa 5,6 ja ryhmän lopussa 5,5
(asteikolla 1-10, 1=täysin tyytymätön ja 10=täysin tyytyväinen)

5/6 ryhmäläisestä haluaisi jatkaa kehonkuvan työstämistä vastaavanlaisessa kehonkuva-ryhmässä

Ryhmän ilmapiiri, harjoitteet ja ohjaus koettiin positiivisina

Kuvio 5 Yhteenveto Kiva keho –ryhmän tuloksista

7 Pohdinta

Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella ja toteuttaa nuorten naisten positiivista kehonkuvaa edistävä Kiva keho -ryhmä sekä samalla kartoittaa tällaisen ryhmän tarvetta Jyväskylässä. Tavoitteena oli lisäksi tuottaa kirjallinen raportti, joka esittelee teoriaa kehonkuvasta ja siihen vaikuttavista tekijöistä, ryhmäprosessin kokonaisuudessaan sekä omat arviomme tavoitteiden toteutumisesta.

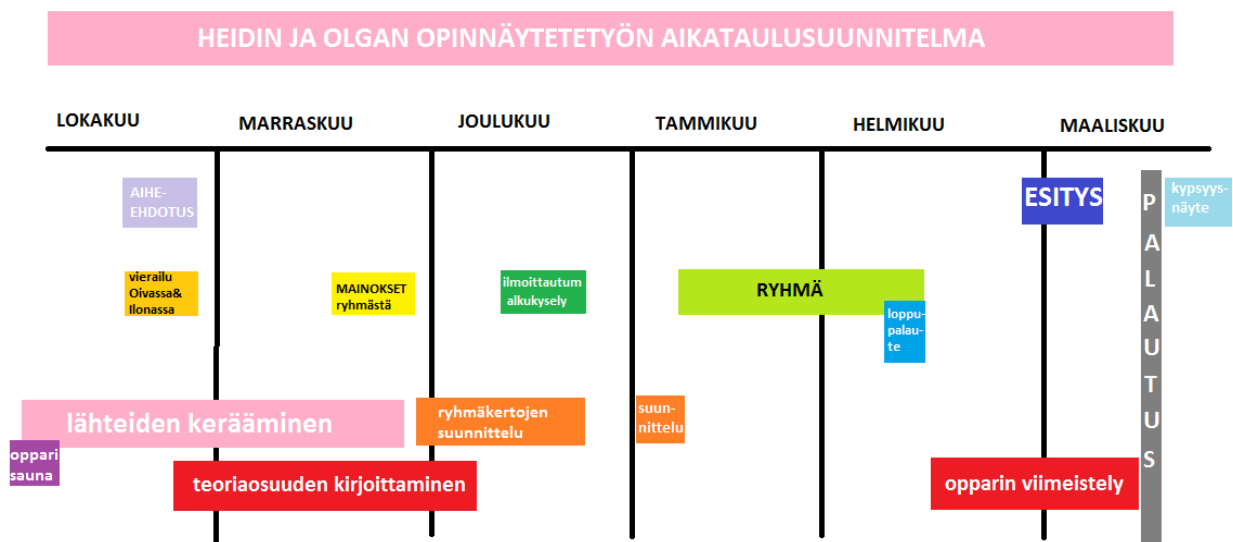
Mielestämme onnistuimme suurimmaksi osaksi opinnäytetyömme tavoitteiden saavuttamisessa. Suunnittelimme ja toteutimme ryhmän, joka sai osallistujilta hyvin positiivista palautetta. Kiva keho -ryhmä edisti kuitenkin vain osan ryhmäläistä positiivista kehonkuvaa. Onnistuimme luomaan kuvan positiivista kehonkuvaan edistävän ryhmän tarpeesta Jyväskylässä. Vaikka tyytymättömyys omaa kehoa kohtaan on monia ihmisiä koskettava haaste, ei ilmoittautumisia ryhmäämme tullut seitsemää enempiä. Kiva keho -ryhmään osallistuneista suurin osa kuitenkin haluaisi jatkaa myönteisen kehonkuvan työstämistä samankaltaisessa ryhmässä, joten tarvetta vastaavanlaiselle ryhmälle on jatkossakin. Kirjallisessa raportissa onnistuimme tiivistetysti keräämään olennaiset asiat kehonkuvaan liittyen sekä kertomaan olennaiset asiat Kiva keho -ryhmästä kokonaisuudessaan. Lisäksi toimimme monipuolisesti omia ajatuksiamme esille niin ryhmästä kuin koko opinnäytetyöprosessista.

7.1 Opinnäytetyöprosessin arviointi

Aloitimme opinnäytetyön tekemisen syksyllä 2014. Saimme idean opinnäytetyöhön Syömishäiriöliitto-SYLI ry:ltä. Kehonkuva ja keho yleensä ovat olleet yhteiskunnassamme hyvin pinnalla viime aikoina. Koimme, että nuorten naisten positiivista kehonkuvaa edistävä lyhyt ryhmä olisi hyvin ajankohtainen ja merkityksellinen. Aloitimme ryhmän suunnittelun pohtimalla, miten kokoamme ryhmän ja mitä tiloja ryhmän pitämiseen tulisimme käyttämään. Otimme yhteyttä Oiva ja Ilona -hankkeeseen,

joka tarjosi meille tilat ryhmäkokoontumisille ja josta siten tuli meidän toinen yhteistyökumppanimme.

Laadimme heti opinnäytetyöprosessin alussa aikataulun (Kuvio 6), jonka mukaan opinnäytetyön tekeminen eteni. HavaitSIMME aikataulumme olleen realistinen ja se piti koko opinnäytetyöprosessin ajan. Saimme opinnäytetyön teoriaosuuden pääpiirteittäin valmiiksi ennen joulua ja siten uuden vuoden jälkeen keskityimme lähinnä ryhmäkertojen suunnitteluun, toteutukseen ja arviointiin sekä opinnäytetyöprosessin pohdintaan.



Kuvio 6 Opinnäytetyön aikataulusuunnitelma

Työskentely yhteistyökumppaneiden kanssa onnistui hyvin. Oli mukavaa, että yhteistyökumppanit olivat innostuneita Kiva keho -ryhmän järjestämisestä. Syömishäiriöliitto on järjestänyt Kiva keho -ryhmiä aikaisemmin muualla Suomessa, mutta ei Jyväskylässä eikä fysioterapeuttisesta näkökulmasta. Saimme hyvin tukea ja ohjausta Syömishäiriöliiton yhteyshenkilöltämme, jolla oli omaa osaamista myös fysioterapian saralta. Lisäksi Oiva ja Ilona -hankkeen yhteyshenkilöltämme saimme paljon ideoita ja neuvoja ryhmän ohjaamiseen ja ryhmäkertojen sisältöihin. Oiva ja Ilona -hankkeen tarjoama ryhmätila oli loistava ryhmämme pitämiseen.

Fysioterapeuttiset harjoitteet jäivät Kiva keho -ryhmässä osittain suppeaksi. Ryhmätoiminta painottui suurelta osin keskusteluun, mutta jokaisella ryhmäkerralla oli mukana myös kehollisia harjoitteita. Kuitenkin keskustelutilanteissa ja harjoitteiden saannallisessa purkamisessa meidän tuli osoittaa ammattitaitomme perustelemalla valitsemamme harjoitteet ja osoittamalla tietämystämme kehonkuvasta ja kehotietoisuudesta. Ohjaajina opimme paljon ryhmän ohjaamisesta, keskustelun johtamisesta ja ryhmäläisten tietämyksen lisäämisestä ilman, että siitä tekee luentoa. Olimme valmiiksi jakaneet vastualueet ryhmäkerroille ja kahden ryhmänohjaajan yhteistyömme onnistui luontevasti.

Opinnäytetyön teoreettinen osuus perustuu sosiaali- ja terveysalan kirjallisuudelle ja tutkimuksille. Lähteinä on sekä suomalaista että kansainvälistä materiaalia. Teoriaosuudessa pyrimme käyttämään useampia lähteitä jokaisessa aihealueessa, jotta näkökulma olisi mahdollisimman monipuolinen. Tutkimuksia kehonkuvasta oli saatavilla runsaasti ja käyttämämme tutkimukset ovat pääasiassa ulkomaisia. Pyrimme valitsemaan opinnäytetyöhön länsimaisissa kulttuureissa tehtyjä tutkimuksia, jotta niiden validius olisi pätevää myös Suomessa.

Opinnäytetyön tekeminen oli antoisa kokemus ja opimme opinnäytetyöprosessin aikana paljon. Ryhmän järjestäminen tuli meille kokonaisuudessaan, ryhmäkertojen suunnittelusta ja toteutuksesta kaikkiin yksityiskohtiin, hyvin tutuksi. Opimme myös paljon uutta kehonkuvasta ja sen merkityksestä. Tiedonhaku ja tutkimusten etsiminen tuli myös entistä tutummaksi.

7.2 Kiva keho –ryhmän arviointi

Kiva keho -ryhmän tavoitteena oli edistää ryhmään osallistuvien nuorten naisten positiivista kehonkuvaa. Ryhmä toteutettiin viiden ryhmäkerran kokonaisuutena. Viisi tapaamista osoittautui liian vähäiseksi, jotta ryhmäläisten positiivinen kehonkuva

olisi päässyt kunnolla vahvistumaan. Ryhmäläiset olivat motivoituneita käymään ryhmässä, mutta muutamia ennalta sovittuja poissaoloja kuitenkin tuli. Näillä ryhmäläisillä tapaamiskertojen määrä jäi entistä vähäisemmäksi ja tämä varmasti vaikutti lopputulokseen ryhmän vaikutuksista. Ryhmäkerroilla tehtiin harjoitteita, joiden tarkoituksena oli herättää keskustelua ja ajatuksia sekä tarjota edellytyksiä positiivisen kehonkuvan vahvistumiselle. Palautekyselyiden mukaan osalla ryhmäläisistä kehonkuva parani, osalla se pysyi samana ja osalla se jopa laski. Kehonkuvan lasku saattoi johtua siitä, että henkilö ei ollut aiemmin pohtinut kehonkuvaan liittyviä asioita. Nyt hän oli tullut tietoisemmaksi kehonkuvastaan, jota ei kuitenkaan ollut vielä saanut työstettyä eteenpäin. Näin lyhytkestoisen ryhmän aikana ei ollut mahdollista saada suuria muutoksia ajatusmaailmaan, mutta onnistuimme antamaan ryhmäläisille monipuolisesti välineitä ja ideoita, kuinka jatkaa kehonkuvan kehittämistä myös ryhmän loppumisen jälkeen.

Onnistuimme luomaan hyvän mainoksen Kiva keho -ryhmälle. Mainos kertoi Kiva keho -ryhmän olennaiset asiat sekä tavoitteen ja mainoksen kuva oli mielestämme hyvin valittu. Onnistuimme mainosten levittämisen avulla kokoamaan ryhmän, joka oli sopivan kokoinen ja jonka jäsenet olivat keskenään erilaisista lähtökohdista. Ryhmän kerääminen sähköposti-ilmoittautumisen kautta toimi. Etukäteen pohdimme, pitäisikö ryhmäläisiä haastatella ennen ryhmään mukaan ottoa, mutta totesimme jokainen osaavan itse arvioida parhaiten tarpeensa tällaiseen ryhmään. Jo pelkkä positiivisen kehonkuvan edistämisen ryhmään ilmoittautuminen osoittaa kiinnostusta ja vaatii suurta rohkeutta ja uskallusta, varsinkin jos oma kehonkuva on hyvin negatiivinen. Ryhmään osallistui enemmän ja vähemmän kehoonsa tyytymättömiä nuoria naisia, joilla kaikilla tavoite oli kuitenkin yhteinen: positiivisen kehonkuvan edistäminen.

Yhden ryhmäkerran kesto oli puolitoista tuntia. Koska halusimme saada ryhmäkerroista mahdollisimman monipuoliset ja tehokkaat, suunnittelimme osalle ryhmäkerroista liian paljon tekemistä ja aika meinasi loppua kesken. Osasimme näillä kerroilla kuitenkin spontaanisti tiivistää aikataulua sen verran, että saimme tärkeimmät asiat

käytyä läpi eikä kiire näkynyt tunnelmassa. Ryhmäprosessin aikana opimme arvioimaan harjoitusten ja tehtävien kestoja paremmin. Keskustelulle ja ajatusten vaihdolle jätimme enemmän aikaa, koska huomasimme, että ryhmässä keskustelua syntyi helposti. Yhden ryhmäkerran kesto olisi hyvinkin voinut olla kaksi tuntia tai jopa vielä enemmän. Saimme sisällytettyä ryhmäkerroille hyvin monipuolisesti erilaista tekemistä ja keskustelua ja ryhmäkerrat etenivät pääasiassa suunnitelmiamme mukaisesti.

Mielestämme saimme luotua hyvän ja rennon ilmapiirin jokaiselle ryhmäkerralle. Koontumispaikkana Oiva ja Ilona -hankkeen tilat olivat Kiva keho -ryhmälle todella sopivat. Tila oli kodinomainen ja jo itse tila auttoi luomaan rentoa tunnelmaa ryhmään. Jokainen ryhmäläinen sai valita istumapaikkansa tilassa oman mielensä mukaan; osa istui lattialla, säkkituolilla, sohvalla ja osa tuoleilla – kuitenkin niin, että kaikki istuivat ringissä. Rentoa tunnelmaa lisäsi myös taustamusiikki, kynttilät ja teen tarjoilu sekä se, että ohjasimme kaikkia ryhmäläisiä tasapuolisesti kertomaan ajatuksiaan.

Jokaisella ryhmäkerralla annoimme ryhmäläisille mukaan kotitehtävälapun, jossa oli vapaaehtoinen pohdintatehtävä omaan kehoon ja kehonkuvaan liittyen. Valitsimme kotitehtävät niin, että jokainen tehtävä johdattelisi seuraavan ryhmäkerran aiheeseen. Mielestämme kotitehtävien antaminen oli hyvä idea. Kotitehtäviä tehdessään ryhmäläiset palasivat vielä kotona kehonkuvaan liittyviin asioihin. Täten positiivisen kehonkuvan edistäminen ei tapahtunut vain ryhmässä ryhmäkerroilla. Positiivisen kehonkuvan edistäminen perustuu oman ajatusmaailman muuttamiseen ja tämä ajatusmaailma tulisi saada osaksi omaa elämää ja arkea. Osa ryhmäläisistä teki aktiivisesti kotitehtäviä ja nämä ryhmäläiset kertoivat hyötynensä niistä. Ne, jotka olivat jättäneet tehtävät tekemättä, kertoivat joko tehtävien olleen vaikeita tai unohtaneensa palata tehtävään kotonaan. Tehtävien vapaaehtoisuus kuitenkin kannusti kiinnostuneita jatkamaan kehonkuvan työstämistä, mutta toisaalta tehtävien tekemättä jättämistä pidettiin yleisesti myös hyväksyttävänä vaihtoehtona. Tarkoituksena oli, että kenellekään ei tulisi paineita tehtävän suorittamisesta.

Valitsimme ryhmän arviointimenetelmiksi alku- ja loppukyselyn sekä havainnoinnin. Arviointimenetelmät osoittautuivat hyviksi. Etenkin loppukysely oli mielestämme monipuolinen ja selkeä. Alku- ja loppukyselyssä pohdimme, olisiko ne ollut syytä toteuttaa nimettöminä. Alku- ja loppukyselyitä lukiessamme totesimme kuitenkin, että nimelliset kyselyt toimivat hyvin ja vastaukset vaikuttivat rehellisiltä. Jokaisen ryhmäkerran jälkeinen keskustelu ohjaajien kesken tekemistämme havainnoista ryhmäkerroilla toimi hyvin.

7.3 Luotettavuus ja eettisyys

Opinnäytetyöprosessin aikana teimme yhteisen kirjallisen yhteistyösopimuksen Syömishäiriöliitto-SYLI ry:n, Oiva ja Ilona -hankkeen sekä Jyväskylän Ammattikorkeakoulun kanssa. Yhteistyösopimuksissa sovimme opinnäytetyöyhteistyöstä sekä valmiin opinnäytetyön julkaisusta. Selkeä yhteistyö ja yhteistyökumppaneiden välinen luottamus toimi koko opinnäytetyöprosessin ajan

Kiva keho -ryhmän alkaessa ryhmäläiset allekirjoittivat suostumuslomakkeet, jossa suostuivat osallistumaan opinnäytetyöhömmä nimettöminä ja niin, että heitä ei voida siitä tunnistaa. Lisäksi ryhmäläisillä ja meillä ohjaajilla oli yhteisesti sovittu salassapitovelvollisuus, joka koski ryhmässä käsiteltäviä asioita. Ryhmässä yhdessä käsiteltävät asiat sekä ryhmäläisten henkilökohtaiset asiat jäivät siis ryhmän sisälle ja vain ryhmäläisten ja ohjaajien tietoon. Kiva keho -ryhmän alussa painotimme ryhmäläisille, että omien asioiden jakaminen sekä tunteista ja ajatuksista kertominen on vapaaehtoista. Jokainen saa kertoa sen verran itsestään ja ajatuksistaan kuin haluaa. Myöskään harjoitukseen osallistuminen ei ollut pakollista, mutta suositeltavaa.

Alkukyselyn avulla pyrimme kartoittamaan ryhmäläisten odotuksia, toiveita ja huolia alkavasta ryhmästä. Näiden tietojen avulla pystyimme muovaamaan ryhmäkertojen suunnitelmia siten, että saisimme ryhmäläisten toiveita ryhmään kohtaan toteutettua. Lisäksi ryhmäkerroilla pyrimme kohtaamaan jokaisen ryhmäläisen yksilönä ja kunnioittamaan heitä sekä heidän ajatuksiaan.

Raporttia kirjoittaessamme pohdimme tarkasti kirjoitusasua ja tekstin sisältöä. Kirjoitimme Kiva keho - ryhmän toiminnasta ja ryhmäkerroista mahdollisimman yleisesti niin, että edes ryhmäläiset sitä mahdollisesti lukiessaan eivät pysty sieltä ketään tunnustamaan. Pyrimme kuitenkin sisällyttämään tekstiin kaikki oleelliset tapahtumat, palautteet ja havainnot niin, että opinnäytetyömme on mahdollisimman informatiivinen ja luotettava.

7.4 Hyödynnettävyys ja kehitysehdotukset

Totesimme positiivisen kehonkuvan edistämisen ryhmässä hyväksi muodoksi, sillä viisi kuudesta Kiva keho –ryhmäläisestä haluaisi jatkaa kehonkuvan työstämistä samankaltaisessa ryhmässä. Ryhmämuoto toimi muutenkin, sillä ryhmäläiset pystyivät jakamaan kokemuksiaan ja ajatuksiaan. Opinnäytetyömme liitteenä on Kiva keho -ryhmäkertojen suunnitelmarungot, joita voi hyödyntää vastaavanlaisten kehoryhmien ohjaamisessa ja järjestämisessä. Tällaisen kehoryhmän ohjaaminen vaatii kuitenkin perehtymistä ja syventymistä aiheeseen ennen ryhmän aloittamista.

Viiden ryhmäkerran Kiva keho –ryhmän totesimme liian lyhyeksi, jotta ryhmäläisten positiivinen kehonkuva olisi vahvistunut. Emme siis lähtisi toteuttamaan Kiva keho –ryhmää uudelleen viiden ryhmäkerran pakettina vaan ryhmäkertoja tulisi olla enemmän. Pidempikestoisesta ryhmästä luultavimmin olisi enemmän hyötyä ryhmäläisten positiivisen kehonkuvan edistämisessä. Myös yhden ryhmäkerran kestoja voisi esimerkiksi pidentää puolestatoista tunnista kahteen tuntiin, sillä keskustelua ja tekemistä riittäisi myös pidemmäksi aikaa.

Jos Kiva keho –ryhmä toteutettaisiin kuitenkin lyhytkestoisena, voisi olla hyvä, että ryhmällä olisi myös jatkoryhmä. Lyhytkestoisessa ryhmässä voisi ensin hieman avata kehonkuva-käsitettä, pohtia siihen liittyviä ja siihen vaikuttavia asioita sekä miettiä, miten oma kehonkuva on muotoutunut sellaiseksi kuin se on. Jatkoryhmässä voisi

sitten mennä vielä syvemmälle kehonkuvaan liittyvissä asioissa ja käsitellä niitä perusteellisemmin.

Kiva keho -ryhmiä voitaisiin toteuttaa myös eri ikäisille. Nuorille ja murrosikäisille tytöille Kiva keho -ryhmästä voisi olla todellista hyötyä, sillä tytöt oppivat jo hyvin nuoresta iästä asti hakemaan sosiaalista hyväksyntää ulkonäön avulla. Murrosiässä pitää myös oppia hyväksymään uusi muuttuva vartalo ja identiteetti (Bell & Rushforth 2008, 3-6), joten kehonkuvan muokkaaminen positiivisempaan suuntaan jo tässä vaiheessa voisi olla hyödyllistä. Yhtälailla Kiva keho -ryhmä voitaisiin toteuttaa myös tuoreille äideille, ikääntyneille tai esimerkiksi rintasyöpäpotilaille. Heidän tulee oppia suhtautumaan uudella tavalla muuttuneeseen vartaloonsa joko raskauden, sairauden tai ikääntymisen tuomien muutosten seurauksena.

Kiva keho -ryhmää voisi soveltaa myös miehille, sillä myös miehillä on ongelmia kehonkuvan kanssa, se ei kuitenkaan ole niin yleistä kuin naisilla (McCabe ym. 2011; Bell & Rushforth 2008, 3-6). Ryhmän toteutus sekaryhmänä, jossa olisi mukana sekä naisia että miehiä voisi myös toimia. Silloin ryhmäläiset saisivat ajatuksia useammista näkökulmista ja oppisivat ehkä ymmärtämään vastakkaisen sukupuolen huolenaiheita ja ajatuksia ehkä paremmin.

Lähteet

- Aalto, M. 2002. Turvallinen ryhmä. Helsinki: Aseman Lapset ry.
- Aalto, M. 2000. Ryppäästä ryhmäksi. Ryttylä: My Generation Oy.
- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilèn, M. 2007. Nuoren aika. 2.-3.painos. Helsinki: WSOY.
- Aho, S. 2005. Minä. Teoksessa K. Laine. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Keuruu: Otava.
- Ahonen, H. 1993. Musiikkiterapian perusteet. Loimaan kirjapaino.
- Airaksinen, T. & Vilkkä, H. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Anschutz, D. J., Spruijt-Metz, D., Van Strien, T. & Engels, R. C. M. E. 2011. The direct effect of thin ideal focused adult television on young girls' ideal body figure. *Body Image* 8, 26–33.
- Appleton, K. 2012. 6 x 40 mins exercise improves body image even though body weight and shape do not change. *Journal of health psychology* 18, 110-120.
- Ayres, A. Jean (suom. Tapola, L.). 2008. Aistimusten aallokossa - sensorisen integraation häiriö ja terapia. Juva: PS-Kustannus.
- BBAT-studio. BASIC BODY AWARENESS TERAPIA. BBAT:n taustaa. Viitattu 12.11.2014. <http://www.bbatstudio.fi/bbat/>
- Becker, C., & Stice, E. 2008. *Sorority Body Image Program Group Leader Guide*. Cary, NC, USA: Oxford University Press, USA.
- Bell, L. & Rushforth, J. 2008. *Overcoming Body Image Disturbance*. USA & Canada: Routledge.
- van den Berg, P. A., Mond, J., Eisenberg, M., Ackard, D. & Neumark-Sztainer, D. 2010. The Link Between Body Dissatisfaction and Self-Esteem in Adolescents: Similarities Across Gender, Age, Weight Status, Race/Ethnicity, and Socioeconomic Status. *Journal of Adolescent Health* 47, 290–296.
- Blinnikka, L-M. 1993. Miten ruumiinkuva muotoutuu? *Fysioterapia* 7, 4-8.
- Blinnikka, L-M. 1989. Kirjallisuuskatsaus ruumiinkuvan tutkimusmenetelmistä. Turun yliopiston psykologian laitos. Turku: Turun Yliopiston offsetpaino.

Blinnikka, L-M. & Hakanen, A. 1990. Psykosomaattisen ja psykiatrisen potilaan ruumiinkuva keskinäiset erot sekä poikkeavuudet normaaliruumiinkuvasta. Turku: Turun yliopiston psykologian laitos.

Bucchianeri, M., Airikian, A., Hannan, P., Eisenberg, M. 2013. Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image* 10, 1-7.

Caddy, P. & Richardson, B. 2012. A pilot body image intervention programme for in-patients with eating disorders in an NHS setting. *International Journal of therapy & rehabilitation* vol. 19:4, 190-199.

Cash, T. 2008. *The Body Image Workbook : An Eight-step Program for Learning to Like Your Looks*.

Cash, T. F., Thériault, J. & Milkewicz Annis, N. 2004. Body Image in an Interpersonal Context: Adult Attachment, Fear of Intimacy and Social Anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology: Vol. 23, 1 Special Issue: Body Image and Eating Disorders: Influence of Media Images*, 89-103.

Choate, L.H. 2005. Toward a Theoretical Model of Women's Body Image Resilience. *Journal of Counseling & Development* Volume 83, Issue 3, 320–330

Danielsen, M. & Øyvind, R. 2012. Changes in Body Image During Inpatient Treatment for Eating Disorders Predict Outcome. *Eating Disorders* 20, 261-275.

Dijkstra, P. & Barelds, D. P. H. 2011. Women's meta-perceptions of attractiveness and their relations to body image. *Body Image* 8, 74-77.

Dittmar, H. 2008. *Consumer Culture, Identity and Well-Being*. New York: Psychology Press.

Durkin, K. 2006. *Developmental social psychology: from infancy to old age*. 13. painos. Malden, MA: Blackwell Publishing.

Dyer, A., Borgmann, E., Feldmann Jr., R. E., Kleindienst, N., Priebe, K., Bohus, M., Vocks, S. 2013. Body image disturbance in patients with borderline personality disorder: Impact of eating disorders and perceived childhood sexual abuse. *Body Image* 10, 220–225.

Fenton, C., Brooks, F., Spencer, N. H. & Morgan, A. 2010. Sustaining a positive body image in adolescence: an assets-based analysis. *Health and Social Care in the Community* 18, 189–98.

Fisak, B. Jr., Tantleff-Dunn, S. & Peterson, R. D. 2007. Personality information: Does it influence attractiveness ratings of various body sizes? *Body Image* 4, 213-217.

Frisén, A. & Holmqvist, K. 2010. Physical, Sociocultural, and Behavioral Factors Associated with Body-Esteem in 16-Year-Old Swedish Boys and Girls. *Sex Roles* 63, 373–385.

Frost, J. & McKelvie, S. 2004. Self-Esteem and Body Satisfaction in Male and Female Elementary School, High School, and University Students. *Sex Roles* 51, 45–54.

Furnham, A., Badmin, M. & Sneade, I. 2002. Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of psychology* 136, 581-596.

Grogan, S. 2008. *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. New York: Routledge.

Grogan, S. 1999. *Body image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. Routledge. USA and Canada: Routledge.

Halliwell, E. 2013. The impact of thin idealized media images on body satisfaction: Does body appreciation protect women from negative effects? *Body Image* 10, 509–514.

Halliwell, E. & Diedrics, C. P. 2012. Influence of the media. Chapter 18, 217-238. *The Oxford Handbook of The Psychology of Appearance*. Rumsey, N. & Harcourt, D. Oxford University Press.

Hargreaves, D. A. & Tiggemann, M. 2006. 'Body Image Is for Girls' A Qualitative Study of Boys' Body Image. *Journal of Health Psychology* 11, 567–576.

Hautala, L., Helenius, H., Karukivi, M., Maunula, A.-M., Nieminen, J., Aromaa, M., Liuksila, P.-R., Räihä, H., Välimäki, M. & Saarijärvi, S. 2011. The role of gender, affectivity and parenting in the course of disordered eating: A 4-year prospective case-control study among adolescents. *International Journal of Nursing Studies* 48, 959–972.

Heiskanen, T. & Hiisijärvi, S. N.d. Toiminnalliset menetelmät. ELÄ! Elämän punaista lankaa etsimässä. Paniikkihäiriöyhdistys ry. Viitattu 11.11.2014.

<http://www.ela.fi/akatemia/toiminnalliset.php>

Herrala H., Kahrola, T. & Sanström, M. 2008. *Psykofyysinen ihminen*. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Kustannusosa-
keyhtiö Tammi.

Holmqvist, K. & Frisé, A. 2012. "I bet they aren't that perfect in reality." Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body image* 9, 388-395.

Holsen, I., Jones, D. C. & Birkeland, M. S. 2012. Body image satisfaction among Norwegian adolescents and young adults: A longitudinal study of the influence of interpersonal relationships and BMI. *Body Image* 9, 201–208.

Isomaa, R. 2011. *Eating Disorders, Weight Perception, and Dieting in Adolescence*. Akademisk avhandling, Socialvetenskapliga institutionen. Vasa: Åbo Akademi.

Johnsen, R. & Råheim, M. 2010, Feeling more in balance and grounded in one's body and life. Focus group interviews on experiences with Basis Body Awareness Therapy in psychiatric healthcare. *Advances in Physiotherapy* 12, 166-174.

Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H. & Lee, Y. 2004. Body Image and the Appearance Culture Among Adolescent Girls and Boys: An Examination of Friend Conversations, Peer Criticism, Appearance Magazines, and the Internalization of Appearance Ideals. *Journal of Adolescent Research* 19, 323–339.

Karjalainen, S. & Kukkonen, P. 2007. *Psykologista käyttötietoa*. Helsinki: Edita Prima Oy.

Kataja, J. 2003. *Rentoutuminen ja voimavarat*. Helsinki: Oy Edita Prima.

Kaukkila, V. & Lehtonen, E. 2007. *Ryhmästä enemmän*. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön -hanke. Suomen mielen-terveysseura. Helsinki: SMS-tuotanto Oy.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. *Hyvä itsetunto*. 20. painos. Helsinki: WSOY.

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

Kivelä, V. & Lempinen, J. 2010. *Arki hallintaan. Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen*. Turenki: Kirjapaino Jaarli Oy.

Klemola, T. 2004. *Taidon filosofia - filosofian taito*. Tampere: Tampereen Yliopistopaino Oy.

Koskinen, M. 2014. *Stressi. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö*. Viitattu 24.10.2014. http://www.yths.fi/terveystieto_ja_tutkimus/terveystietopankki/112/stres

Laine, K. 2005. *Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa*. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

- Lev-Ari, L., Baumgarten-Katz, I. & Zohar, A. H. 2014. Mirror, mirror on the wall: How women learn body dissatisfaction. *Eating behaviours* 15, 397-402.
- Lintunen, T., Koivumäki, T. & Säilä, H. 1995. *Jalka potkee, mieli notkee: Liikunta mielenterveyden tukena*. Suomen mielenterveysseura. Helsinki: SMS-tuotanto.
- Littleton, H.L. & Ollendick, T. 2003. Negative body image and disordered eating behavior in children and adolescents: What places youth at risk and how can these problems be prevented? *Clinical Child and Family Psychology Review* 6, 51-66.
- Leseho, J. & Maxwell, L.R. 2010. Coming alive: creative movement as a personal coping strategy on the path to healing and growth. *British Journal of Guidance & Counselling* 38, 17-30.
- Loman, S. 2011. *Tanssi- ja liiketerapia*. Teoksessa *Ilmaisuterapiat*. Toim. C. Malchiodi. Kuopio: UNIpress, 97-120.
- Lunde, C. & Frisé, A. 2011. On being victimized by peers in the advent of adolescence: Prospective relationships to objectified body consciousness. *Body Image* 8, 309-314.
- Malchiodi, C. 2011. *Taideterapia*. Teoksessa *Ilmaisuterapiat*. Toim. C. Malchiodi. Kuopio; UNIpress.
- Malchiodi, C. 2010. *Taiteterapia taitona ja tieteenalana*. Teoksessa *Taideterapian käsikirja*. Toim. C. Malchiodi. Kuopio: UNIpress.
- Martin, M., Seppä, M., Lehtinen, P., Törö, T. & Lillrank, B. 2010. *Hengitys itsesäätelyn ja vuorovaikutuksen tukena*. Mediapinta.
- McCabe, M. P., Fuller-Tyszkiewicz, M., Mellor, D., Ricciardelli, L., Skouteris, H. & Musap, A. 2011. Body satisfaction among adolescents in eight different countries. *Journal of health psychology* 17, 693- 701.
- McCabe, M. P. & Ricciardelli, L. A. 2003. Sociocultural influences on body image and body changes among adolescent boys and girls. *The Journal of Social Psychology* 143, 5-26.
- McLean, S., Paxton, S. & Wertheim, E. 2013. Mediators of the relationship between media literacy and body dissatisfaction in early adolescent girls: Implications for prevention. *Body Image* 10, 282-289.
- Morin, A. J. S., Maïano, C., Marsh, H. M., Janosz, M. & Nagengast, B. 2011. The Longitudinal Interplay of Adolescents' Self-Esteem and Body Image: A Conditional Autoregressive Latent Trajectory Analysis. *Multivariate Behavioral Research* 46, 157-201.

Mussell, M. P., Binford, R.B. & Fulkerson, J.A. 2000. Eating disorders: Summary of Risk Factors, Prevention Programming, and Prevention Research. *The Counselling Psychologist* 28, 764-796.

Murray, K. M., Byrne, D. G. & Rieger, E. 2011. Investigating adolescent stress and body image. *Journal of Adolescence* 34, 269–278.

Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J. & Story, M. 2006. Does Body Satisfaction Matter? Five-year Longitudinal Associations between Body Satisfaction and Health Behaviors in Adolescent Females and Males. *Journal of Adolescent Health* 39, 244–251.

Niemi, P. 2013. Resuinen ja rikas. Itsetunto, identiteetti, tunteet, tahto. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.

Niemi, P. 2008. Itsetunnon rakennuspalikoita. Hämeenlinna: Päivä Osakeyhtiö.

Niemistö, R. 2004. Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Tampere: Tammer-Paino.

O’Dea, J.A. & Abraham, S. 2000. Improving the body image, eating attitudes and behaviors of young male and female adolescents. A new educational approach that focuses on self-esteem. *International Journal of Eating Disorders* 28, 43-57.

Oiva ja Ilona. 2012. Oiva ja Ilona -hanke. Jyväskylän Setlementti ry. Viitattu 5.12.2014. <http://www.oiva-ilona.fi/index.php/oiva-ja-ilona-hanke>

Ojala, K. 2011. Nuorten painon kokeminen ja laihduttaminen. Health Behaviour in Schoolaged Children (HBSC) study ja WHO-Koululaistutkimus. *Studies in Sport, Physical Education and Health* 167. University of Jyväskylä.

Palmqvist, R. & Santavirta, N. 2006. What Friends are for: The Relationship Between Body Image, Substance Use, and Peer Influence Among Finnish Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence* 35, 203–217.

Parviainen, J. 2006. Meduusan liike. Helsinki: Hakapaino.

Peat, C.; Peyerl, N. & Muehlenkamp, J. 2008. Body Image and Eating Disorders in Older Adults: A Review. *The Journal of General Psychology* 135.

Preti, A., Incani, E., Camboni, M. V., Petretto, D. R. & Masala, C. 2006. *Comprehensive Psychiatry* 47, 475 – 481.

PSYFY ry. 2014. Psykofyysinen fysioterapia. Viitattu 14.11.2014. <http://www.psyfy.net/>

- Pylvänäinen, P. 2012. Tanssi-liiketerapia. Teoksessa Psykoterapiat. Toim. Huttunen, M.O. & Kalska, H. Helsinki: Kustannus Oy Duodemic.
- Ravelin, T., Kylmä, J. & Korhonen, T. 2006. Dance in mental health nursing: a hybrid concept analysis. *Issues in Mental Health Nursing* 27,307-317.
- Roxendal, G. 1987. Ett helhetsperspektiv - sjukgymnastik inför framtiden. Lund:Gertrud Roxendal och Studentlitteratur 1987.
- Roxendal, G. & Windberg, A. 2003. Levande människa. Tryckning Elanders Gummersons, Falköping.
- Salokoski, T. & Mustonen, A. 2007. Median vaikutukset lapsiin ja nuoriin – katsaus tutkimuksiin sekä kansainvälisiin mediakasvatuksen ja -säätelyn käytäntöihin. *Media-kasvatusseuran julkaisuja* 2/2007. Helsinki: Mediakasvatusseura. Viitattu 31.10.2014. <http://www.mediakasvatus.fi/publications/ISBN978-952-99964-2-1.pdf>
- Sandström, M. 2010. Psygyke ja aivojen toiminta. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Shapiro, J. R., Pisetsky, E. M., Crenshaw, W., Spainhour, S., Hamer, R. M., Dymek-Valentine, M. & Bulik, C. M. 2008. Exploratory Study to Decrease Postprandial Anxiety: Just Relax! *International Journal of Eating Disorders* 41: 8, 728-733.
- Sinkkonen, M. 2004. Naisen itsetunto. Helsinki: Kirjapaja.
- Skarp, J. 2012. "Keho on se, mikä on ihmisen ympärillä". Kokemuksia kehonkuvapiirrosten käytöstä ylipainoisten nuorten ryhmässä. Terveysalan erikoistumisopinnot. Psykofyysinen fysioterapia. Julkaisematon kehittämistyö.
- Slade, P.D. 1994. What is body image? *Behavior Research and Therapy* 32, 497-504.
- Smolak, L. 2004. Body image in children and adolescents: where do we go from here? *Body Image* 1, 15–28.
- Suomen Setlementtiliitto ry - Tyttötyön verkosto -hanke. 2013. Sukupuolisensitiivisyys. Viitattu 5.12.2014. <http://www.setlementti.fi/tyttotyto/sukupuolisensitiivisyys/>
- Svennevig, H. 2005. Kehon mieli. Helsinki: WSOY.
- Swami, V., Furnham, A., Georgiades, C. & Pang, L. 2007a. Evaluating self and partner physical attractiveness. *Body Image* 4, 97-101.
- Swami, V., Greven, C. & Furnham, A. 2007b. More than just a skin-deep? A pilot study integrating physical and non-physical factors in the perception of physical attractiveness. *Personality and Individual Differences* 42, 563-572.

- Swami, V., Hadji-Michael, Maria. & Furnham, A. 2008. Personality And Individual differences correlates of positive body image. *Body Image* 5, 322- 325.
- Swami, V., Waters, L. & Furnham, A. 2010. Perceptions and meta-perceptions of self and partner physical attractiveness. *Personality and Individual Differences* 49, 811-814.
- Syömishäiriöliitto-SYLI ry. N.d. Ohjeet opiskelijoille, jotka suunnittelevat opinnäytetyön tekemistä syömishäiriöistä. Viitattu 8.12.2014. <http://www.syomishai-rioliitto.fi/ajankohtaista/opinnaytetyot/index.html>
- Talvitie, U., Karppi, S-L. & Mansikkamäki, T. 2006. *Fysioterapia*. 2. uudistettu painos. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Talvitie, U., Karppi, S., Mansikkamäki, T. 2006. *Fysioterapia*. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Thelin, M. 2008. *Dansens helande kraft*. Stocholm: Carlsson bokförlag.
- Thörnborg, U. & Mattson, M. 2010. Rating body awarness in persons suffering from eating disorders - A cross-sectional study. *Advances in Physiotherapy* 12, 24-34.
- Tiggeman, M. 2004. Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image* 1, 29-41.
- Tiggemann, M. 2005. Television and adolescent body image: The role of program content and viewing motivation. *Journal of Social & Clinical Psychology* 25, 523-541.
- Tiggemann, M., Slater, A., Bury, B., Hawkins, K. & Firth, B. 2013. Disclaimer labels on fashion magazine advertisements: Effects on social comparison and body dissatisfaction. *Body Image* 10, 45–53.
- Tiggemann, M. & McCourt, A. 2013. Body appreciation in adult women: relationships with age and body satisfaction. *Body Image* 10, 624-627.
- Tiggeman, M. & Miller, J. 2010. The Internet and Adolescent Girls' Weight satisfaction and drive for thinness. *Sex Roles* 63, 79-90.
- Tiggemann, M., Slater, A., Bury, B., Hawkins, K. & Firth, B. 2013. Disclaimer labels on fashion magazine advertisements: Effects on social comparison and body dissatisfaction. *Body Image* 10, 45–53.
- Tiggeman, M. & Slevac, J. 2012. Appearance in adulthood. Chapter 13. *The Psychology Of Appearance*. Oxford University Press.
- Rumsey, N & Harcourt, D. 2012. *The Psychology Of Appearance*. Oxford University Press.

- Varto, J. 2004. Tietäminen toiminnallisesta tutkimuksesta. Teoksessa Toiminnallinen opinnäytetyö. Airaksinen, T. & Vilka, H. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino oy.
- Vernerinet. 2014. Identiteetti, minäkuva ja itsetunto. Kehitysvamma-alan verkkopalvelu. Viitattu 7.11.2014. <http://verneri.net/yleis/identiteetti-minakuva-ja-itsetunto>
- Vilka, H. 2010. Toiminnallinen opinnäytetyö. Viitattu 18.11.2014. http://vilka.fi/hanna/Toiminnallinen_ont.pdf
- Werlinger, K., King, T., Clark, M., Pera, V. & Wincze, J. 1997. Perceived changes in sexual functioning and body image following weight loss in an obese female population: A pilot study. *Journal of Sex and Marital Therapy* 23, 74-78.

Liitteet

Liite 1. Kiva keho –ryhmän mainos

Kiva keho -ryhmä on tarkoitettu

18-28-vuotiaille nuorille naisille, jotka haluavat pohtia omaan kehoon liittyviä ja omaan kehonkuvaan vaikuttavia asioita.

Kiva keho -ryhmän tavoite on vahvistaa positiivista kehonkuvaa käytännön harjoitteiden ja yhteisen keskustelun kautta.

Jokaisen keho on ainutlaatuinen ja arvokas, meidän tulisi kohdella sitä sen mukaisesti!

Ryhmän aikana on mahdollisuus harjoitella kehonsa parempaa kohtelua ja työstää omaa ajatteluaan hyväksyvämpään suuntaan.

Kiva keho -ryhmä kokoontuu viisi kertaa

Kansalaistoiminnakeskus Mataran

Oiva ja Ilona -tiloissa (Matarankatu 6 A 2 40100 Jyväskylä).

Ryhmään otetaan enintään kahdeksan ilmoittautunutta.

Ryhmää vetää kaksi fysioterapeuttipiskelijää. **Ryhmä on maksuton.**

Kokoontumisajat keskiviikkoiltoisin 14.1., 21.1., 28.1., 4.2., 11.2. klo 18:30-20

Lisätiedot ja ilmoittautumiset: Heidi Järvenpää,

Ryhmän järjestävät yhteistyössä Jyväskylän ammattikorkeakoulu, Syömishäiriöliitto-SYLI ry ja Oiva ja Ilona -hanke

Liite 2. Alkukysely

ALKUKYSELY

1. Kerro itsestäsi ja elämäntilanteestasi.
2. Kuinka tyytyväinen olet kehoosi tällä hetkellä asteikolla 1-10? (1=en lainkaan tyytyväinen, 10=täysin tyytyväinen)
3. Mitä odotat saavasi tästä ryhmästä?
4. Minkälaisia toiveita sinulla on liittyen alkavaan ryhmään?
5. Minkälaisia huolia sinulla on liittyen alkavaan ryhmään?
6. Mitä kautta sait tiedon ryhmästä?

Pääsetkö osallistumaan jokaiselle ryhmäkerralle?

Liite 3. Tietoinen suostumus –lomake

SUOSTUMUSLOMAKE TOIMINNALLISEEN OPINNÄYTETYÖHÖN OSALLISTUVILLE

Me, fysioterapeuttiopiskelijat Heidi Järvenpää ja Olga Kilkki, ohjaamme Kiva keho –ryhmän. Ryhmä on toiminnallinen opinnäytetyömme, joka liittyy fysioterapiaopintoihimme Jyväskylän ammattikorkeakoulussa.

Kiva keho –ryhmä on viiden ryhmäkerran kokonaisuus, joka sijoittuu ajalle 14.1.-11.2.2015. Ryhmä kokoontuu Oiva ja Ilona –hankkeen tiloissa. Ryhmän tavoitteena on vahvistaa osallistujien positiivista kehonkuvaa.

Opinnäytetyö koostuu ryhmäkertojen lisäksi kirjallisesta raportista. Raportti tulee olemaan julkinen. Raportissa perehdymme teoriaan Kiva keho -ryhmän teeman ympäriltä ja arvioimme ryhmäprosessia. Vaikka käsittelemme raportissa ryhmässä esiin nousseita asioita, ei kenenkään ryhmään osallistujan henkilötietoja mainita eikä ulkopuolinen voi tunnistaa osallistujaa raportista. Ryhmäkerrat ovat luottamuksellisia. Näin ollen ryhmässä jaetut henkilökohtaiset asiat eivät leviä ryhmän ulkopuolelle. Luottamuksellisuus koskee sekä ohjaajia että osallistujia.

Allekirjoittamalla tämän suostumuslomakkeen, osallistun Kiva keho -ryhmään ja opinnäytetyöprosessiin yllä mainituin ehdoin.

Päivämäärä

Allekirjoitus ja nimen selvennys

Liite 4. Kiva keho –ryhmän ryhmäkerrat

Kiva keho –ryhmäkerrat	
<p>Aloitukset ja ryhmäytyminen Tavoite: Ryhmän esittely, ryhmäytyminen ja hyvän ilmapiirin luominen</p>	<p>-Ryhmän esittely ja suostumuslomakkeiden allekirjoitus -Tutustuminen: itsensä esittely parille ja pari esittelee muulle ryhmälle. -Dixit-korttien avulla kierros, millä fiiliksellä ryhmäläiset tulivat ryhmään. -Ryhmän sääntöjen ja periaatteiden läpikäynti -Kirjeen kirjoittaminen itselle:</p> <ul style="list-style-type: none"> • positiivisia asioita ja tapoja, joilla keho palvelee sinua • mitä asenteita haluaisit itsessäsi muuttaa? • ajatuksia ja toiveita ryhmästä. <p>-Hedelmäsalaatti –ryhmäytymisharjoitus: tuolit piirissä, yksi henkilö aina piirin keskellä ja sanoo jonkin asian, mistä pitää. Kaikki jotka ovat samaa mieltä keskellä olijan kanssa vaihtavat paikkaa ja keskellä olija yrittää saada itselleen paikan. Yksi jää taas ilman paikkaa ja sanoo asian, mistä pitää. -Rentoutumisharjoitus: käydään ajatuksella koko keho varpaista päälakeen saakka läpi ja keskitytään kuuntelemaan ja rentouttamaan keho yksi kehonosa kerrallaan. -Loppukoonti ja –keskustelu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fiilikset tästä kerrasta • Info seuraavasta kerrasta • Tehtävä kotiin: <p>Kehon aarrekartta Kirjoita sanat ”Minun kehoni” pieneen ympyrään suuren paperin keskelle. Anna mieleesi tulla vapaasti mielleyhtymiä, ajatuksia ja tuntemuksia, jotka liittyvät noihin sanoihin. Anna yksittäisten sanojen, sanaparsien tai päähän pälkähtäneiden kuvien muodostaa uusia haaroja keskiympyrästä niin, että kirjoitat jokaisen niistä omaan ympyräänsä. Keksi sitten uusia mielleyhtymiä noista uusista ympyröistä. Jatka, kunnes et enää keksi yhtään mielleyhtymää. Tarkastele karttaasi ja kirjoita yhteenveto siitä, mitä juuri opit.</p>

<p>Kehonkuva ja kehontuntemus Tavoite: Lisätä tietoa ja ymmärrystä kehonkuvasta ja siihen vaikuttavista asioista sekä antaa keinoja sen vahvistamiseen</p>	<p>-Aloitus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • kuulumiskierros • info tästä kerrasta <p>-Kotitehtävän läpikäynti:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuinka moni teki? • Oliko helppo keksiä sanoja/ajatuksia? Tuliko kartasta iso? • Millaisia/mitä ajatuksia tehtävä herätti? Mitä opit? <p>- Kehonkuva -mielipidejana (kyllä – ehkä – ei) (tilassa ”jana”, jolle ryhmäläiset asettuvat sen mukaan, mitä mieltä he väittämistä ovat)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kevät on parempi kuin kesä • Tyttöjen tulisi käyttää enemmän aikaa ja rahaa ulkonäkönsä hoitamiseen • Useimmat tytöt ovat tyytyväisiä ulkonäköönsä • Mallit ovat sopivan hoikkia • Tyttöjä arvioidaan enemmän ulkonäön perusteella kuin poikia • Tytöt murehtivat painoaan liikaa • Olen kuullut, että ulkonäköäni arvostellaan • Meikittömänä oleminen on helppoa • Kauneusleikkaukset ovat hyvä asia. • Naistenlehdet vahvistavat tavallisesti tyttöjen itseluottamusta • Ulkonäkö on tärkeä asia ihmissuhteissa • Kaikki ovat jollain tavoin tyytymättömiä ulkonäköönsä • Naiset käyttävät liikaa aikaa peilin edessä • Kauneus tulee sisältä • Vertailen itseäni liikaa muihin • Kauniilla ihmisillä on aina hyvä itseluottamus • Useimmat harrastavat liikuntaa, koska se saa aikaan hyvän olon <p>-Teoriaa kehonkuvasta isoille papereille. Jokainen saa kirjoittaa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitä on kehonkuva? • Miten kehonkuva muodostuu? • Millä tavoin voin vahvistaa kehonkuvaani? <p>-Kehotietoisuutta lisääviä harjoitteita (tasapaino, hengitys, keskusta)</p> <p>-Nystyräpallo-rentoutus pareittain: käydään koko keho jaloista lähtien nystyräpallolla läpi ja lopuksi ”piirretään”</p>
---	---

	<p>pallolla keholle ääriajat pyörittelemässä palloa rentoutujan kehon äärireunoja myöten.</p> <p>-Loppukoonti ja –keskustelu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fiilikset tästä kerrasta • Info seuraavasta kerrasta • Tehtävä kotiin: <p>Ken on maassa kaunehin Mitä tapahtuisi, jos aamulla herättyäsi saisit selville, että sinun ulkonäkösi ja kehotyyppisi olisi julistettu maan halutuimmaksi? Miten se muuttaisi elämäsi? Miten se muuttaisi ihmissuhteitasi? Käytöstäsi? Käsitystäsi itsestäsi seksuaalisena olentona? Huolehtisitko ulkonäöstäsi eri tavoin kuin aikaisemmin? Mitä sellaista sallisit itsellesi, mitä et nyt ole tai tee?</p>
<p>Tunteet ja voimavarat Tavoite: Oppia tunnistamaan omia tunteita sekä löytää ja tiedostaa omat voimavarat</p>	<p>-Aloitus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuulumiskierros (kerro yksi hyvä asia tästä päivästä) • Kertaus edellisestä kerrasta: mitä jäi mieleen? • Info tästä kerrasta <p>-Kotitehtävän purku</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuinka moni teki? • Mitä ajatuksia tehtävästä nousi? • Mitkä asiat elämässäsi muuttuisivat (hyvää/huonoon)? <p>-Oiva ja Ilona –hankkeen esittely -”Mitä tunteita olet kokenut tällä viikolla? Ryhmäläiset nousevat ylös kun tunnistavat kokeneensa kuluneella viikolla kyseisen tunteen (ilo, viha, rakkaus, onni, häpeä, kaipaus, tarmokkuus, tyytyväisyys, stressi) → keskustelua:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Onko helppo tunnistaa tunteita? • Onko jokin tunne hallitseva arjessa? • Miksi on tärkeää tunnistaa tunteita? <p>-Oman voimavarapuun tekeminen: Jokainen piirtää omalle paperilleen puun rungon ja saavat kirjoittaa ja liimata valmiiksi leikatuille puun lehdille omia voimavarojaan. Lopuksi jokainen saa esitellä oman puunsa.</p>

	<p>-Luovan liikkumisen harjoitus: Liikutaan tilassa musiikin herättämän tunteen ja kokemuksen mukaan. Välillä aina vaihdettiin musiikkityyliä.</p> <p>-Hengitysharjoitus: Pallehengityksen harjoittelu ja hengitykseen keskittyminen.</p> <p>-Loppukoonti ja –keskustelu:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fiilikset tästä kerrasta • Info seuraavasta kerrasta • Tehtävä kotiin: <p>Ulkonäkösi mittapuu Kysy itseltäsi, millainen on sisäinen näkemyksesi hyvästä ulkonäöstä? Millaisia ihanteita kannat mukana, joiden mukaan arvioit itseäsi? Mistä ne ovat peräisin (perheeltäsi, ystäviltäsi, tiedotusvälineistä, eletyn elämän varrelta)? Miltä sinusta tuntuu, kun arvioit itseäsi sisäisiä ihanteitasi vasten? Millainen on todellinen mittapuu? Miten voit muuttaa sisäisiä ihanteitasi, jotta niistä tulisi terveellisempiä ja realistisempia kannustajia?</p>
<p>Media ja kauneusihanteet Tavoite: Lisätä tietoa median ja vallalla olevien kauneusihanteiden vaikutuksista kehonkuvaan.</p>	<p>-Aloitus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuulumiskierros Voimaneidot-korttien muodossa • Mitä viime kerrasta jäi mieleen? • Info tästä kerrasta <p>-Kotitehtävien purku:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Moniko teki? • Oliko vaikea? • mistä kauneus- ja ulkonäköihanteet peräisin? <p>-Media ja kauneusihanteiden aiheisten videoiden näyttäminen youtubesta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitä tunteita videot herättivät? • Mitä muita ajatuksia nousi? • Mikä auttaa suojautumaan median myllytyksestä? →kriittisyys <p>-Lattialla lappuja, joissa on faktoja mediasta. Jokainen saa valita yhden lapun, joka kolahti jollain tavalla omalle kohdalle. Jokainen esittelee valitsemansa faktalapun ja perustelee, miksi valitsi sen.</p> <p>-Video tavallisista naisista osana lehden kansikuvausta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mitä ajatuksia herätti? • Miltä tuntuisi itse olla samassa tilanteessa? <p>-Mielikuvarentoutus</p> <p>-Loppukoonti ja –keskustelu:</p>

	<p>Fiilikset tästä kerrasta</p> <ul style="list-style-type: none"> • Info seuraavasta kerrasta • Tehtävä kotiin: <p>Rakastetun keho Miten sinua eniten rakastava henkilö kuvailisi kehoasi? Kirjoita se ylös, lue se itsellesi ja nautiskele siitä.</p>
<p>Lopetus ja yhteenveto Tavoite: Pohtia, millaisia muutoksia Kiva keho –ryhmä on saanut aikaan omassa ajatusmaailmassa sekä lopettaa ryhmä mahdollisimman mukavissa merkeissä.</p>	<p>-Aloitus:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kuulumiskierros Dixit-korteilla • Info tästä kerrasta <p>-Kotitehtävän purku:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Moniko teki? • Miltä tuntui tehdä? • Millaisia ajatuksia ja tunteita herätti? <p>-Omakuvapiirros: Oman kuvan piirtäminen mahdollisimman todenmukaisena paperilla. Kuvaan sai myös eri värejä käyttäen värittää, mihin kohtiin omasta kehosta on tyytyväinen, mihin suhtautuu lempeämmin kuin aikaisemmin ja missä on vielä haastetta.</p> <p>-Ryhmäleikki: Ohjaaja sanoo, kuinka monta mitäkin kehonosaa pitää olla maassa, esim. neljä jalkaa, kaksi päätä ja kolme kättä. Ryhmäläiset yhdessä toteuttavat annetun tehtävän.</p> <p>-Loppukyselyyn vastaaminen.</p> <p>-Jacobsonin jännitä-rentouta –rentoutusharjoitus</p> <p>-Ensimmäisellä kerralla itselle kirjoitettujen kirjeiden palautus.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Miltä tuntui lukea oma kirje? • Muistitko mitä olit kirjoittanut? • Olisiko positiivisia asioita kehosta nyt kirjoitettavissa enemmän? • Ovatko asenteet muuttuneet? • Huomaatko itsessäsi tai ajatusmaailmassasi minkäänlaista muutosta jos vertaat tätä hetkeä ja ryhmän alkua? • Onko ryhmä ollut odotustesi mukainen? <p>-Yhteinen suullinen palaute ryhmästä:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mikä on ollut ryhmässä parasta? • Mitkä harjoitteet ovat olleet hyviä/mitkä ovat jääneet mieleen? • Mitä oivalluksia olet saanut kehokuvaan tai muuhun liittyen?

	<p>-Voimavaralaput: Pöydälle kerätty voimavaralappuja, joissa luki aina yksi asia tai luonteenpiirre (esim. "Olen hauska" tai "Olen hyvä kuuntelemaan"). Jokainen sai valita yhden lapun. Lopuksi käytiin kierros läpi ja jokainen sai esitellä valitsemansa lapun.</p>
--	---

Liite 5. Loppukysely



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



KIVA KEHO –RYHMÄN LOPPUKYSELY

Jyväskylä 14.1.-11.2.2015

Kyselyn avulla saamme arvokasta tietoa ryhmän onnistumisesta ja ideoita tuleviin ryhmiin, joten vastaathan kysymyksiin mahdollisimman totuudenmukaisesti. ☺

Vastaaja: _____

Ryhmä

	Täysin eri mieltä					Täysin samaa mieltä				
Oloni oli tervetullut ryhmässä	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Ryhmä vastasi odotuksiani	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Minulla oli hyvä olla ryhmässä	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Sain olla ryhmässä oma itseni	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Minua kuunneltiin ryhmässä	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Millaisena koin ryhmän?



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Harjoitukset

	Täysin eri mieltä					Täysin samaa mieltä				
Harjoitukset olivat perusteltuja	1	2	3	4	5					
Harjoitukset olivat monipuolisia	1	2	3	4	5					
Harjoituksiin oli helppo osallistua	1	2	3	4	5					

Mitkä harjoitukset/tehtävät olivat mieluisimpia? Miksi?

Mitkä harjoitukset/tehtävät olivat vähiten mieluisia? Miksi?



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Ohjaus

	Täysin eri mieltä					Täysin samaa mieltä				
Ohjaajat olivat asiantuntevia	1	2	3	4	5					
Ohjaajat kohtasivat jokaisen ryhmäläisen yksilönä	1	2	3	4	5					
Ohjaajien keskinäinen työnjako oli luontevaa	1	2	3	4	5					

Millaista ohjaus oli?



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Kehonkuva

	Täysin eri mieltä					Täysin samaa mieltä				
Ryhmä auttoi minua suhtautumaan myönteisemmin kehooni	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Sain ryhmässä uusia oivalluksia liittyen kehonkuvaan	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Sain ryhmässä ideoita myönteisemmän kehonkuvan työstämiseen	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Mitä uutta opin kehonkuvaan liittyen?

Kuinka tyytyväinen olen tällä hetkellä kehooni?
(1=en lainkaan tyytyväinen, 10=täysin tyytyväinen)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



JYVÄSKYLÄN AMMATTIKORKEAKOULU
JAMK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES



Jatko

	Täysin eri mieltä					Täysin samaa mieltä				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Haluaisin jatkaa kehonkuvan työstämistä uudessa vastaavanlaisessa kehonkuva-ryhmässä										

Miten jatkan kehonkuvan työstämistä ryhmän loppumisen jälkeen?

Muuta palautetta?

Kiitos vastauksistasi! 😊 terveisin Heidi ja Olga