



Venla Sajari

Onnistumisen kokemuksia kuvataiteesta

Kuvataidetoiminta osana itsetunnon tukemista
TELMA-koulutuksessa

Metropolia Ammattikorkeakoulu

Sosionomi (AMK)

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma

Opinnäytetyö

18.8.2025

Tiivistelmä

Tekijä:	Venla Sajari
Otsikko:	Onnistumisen kokemuksia kuvataiteesta – Kuvataidetoiminta osana itsetunnon tukemista TELMA-koulutuksessa
Sivumäärä:	19 sivua + 2 liitettä
Aika:	18.8.2025
Tutkinto:	Sosionomi (AMK)
Tutkinto-ohjelma:	Sosiaalialan tutkinto-ohjelma
Ohjaaja:	Sivutoiminen opettaja Riikka Harju

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli toteuttaa itsetuntoa tukevaa kuvataidetoimintaa vaativaa erityistä tukea tarvitseville opiskelijoille. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin Ammattiopisto Liven TELMA-ryhmässä. Työelämäkumppanin puolelta tunnistettiin halu kokeilla uusia toimintamenetelmiä koulutuksen tutkinnon osien toteutuksessa. Koulutuksen osaamistavoitteisiin lukeutuu opiskelijan itsetunnon vahvistaminen sekä myönteisen minäkuvan rakentaminen. Vaativan erityisen tuen tarpeen taustalla voi olla esimerkiksi vamma, joka saattaa asettaa opiskelijan alttiimmaksi alentuneelle itsetunnolle.

Monissa kansainvälisissä tutkimuksissa on tunnistettu niin kuvataiteen kuin muunkin taiteellisen toiminnan positiiviset vaikutukset ihmisen kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Näihin lukeutuu esimerkiksi itsetunnon vahvistuminen. Kuvataidetoiminta valikoitui tekijän oman mielenkiinnon lisäksi tästä syystä menetelmäksi opinnäytetyöhön.

Opinnäytetyön tuotoksena muodostui kahdesta kuvataidetyöpajasta rakentuva kokonaisuus, jossa opiskelijat pääsivät tekemään tyylivapaat omakuvat. Omakuvat tehtiin hyödyntämällä perinteisten kuvataidemateriaalien lisäksi kierrätysmateriaaleja. Taidetyöpajojen tavoitteena oli tuottaa opiskelijoille onnistumisen kokemuksia, jotka pidemmällä aikavälillä tukisivat heidän itsetuntoa ja myönteisen minäkuvan kehitystä.

Taidetyöpajatoiminnan arviointi pohjautui suurelta osin opiskelijoiden itsearviointiin. Opiskelijoilta saadun palautteen perusteella opinnäytetyön tavoite toteutui, sillä opiskelijat saivat onnistumisen kokemuksia työpajoista. Jatkossa samanlaista toimintaa voisi järjestää pidempänä kokonaisuutena, jolloin sen vaikutus itsetunnon tukemisessa voisi olla merkittävämpi.

Avainsanat: vammaisuus, vaativa erityinen tuki, itsetunto, minäkuva, kuvataide

Tämän opinnäytetyön alkuperä on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.

Abstract

Author: Venla Sajari
Title: Gaining Experiences of Succeeding from Visual Arts - Visual Arts Supporting Self-Esteem in Preparatory Education for Work and Independent Living
Number of Pages: 19 pages + 2 appendices
Date: 18 August 2025

Degree: Bachelor of Social Services
Degree Programme: Social Services
Instructor: Part-time Lecturer Riikka Harju

The motive of this thesis was to support the self-esteem of students in need of intensive special needs support utilizing visual arts. The functional part of the thesis was carried out in a preparatory education for work and independent living group. A willingness to explore novel methods in the implementation of qualification units of the education was recognized by the working-life-partner. The targeted learning outcomes of the education include building a positive self-concept and strengthening the self-esteem of the student. The need for intensive special needs support may be due to a disability, which might cause the student to be predisposed to low self-esteem.

Many international studies have recognized the positive effects of both visual arts and other artistic activities on person's all-encompassing well-being. These effects entail the strengthening of self-esteem. Hence visual arts were selected as a method for this thesis, in addition to the author's own interest in the matter.

As a result of the thesis a set of two art workshops took shape, where students were able to create style-free self-portraits. The self-portraits were made using recycled materials along with traditional art materials. The aim of the art workshops was to provide students with experiences of success that would support their self-esteem and the development of a positive self-concept in the long term.

The evaluation of the art workshop activities was largely premised on the students' self-assessment. Based on the feedback received from the students, the goal of the thesis was obtained, as the students gained experiences of success from the workshops. Hereafter, corresponding activities could be organized as a longer-lasting entity, in which case its effect on supporting self-esteem may be additionally significant.

Keywords: disability, intensive special needs, self-esteem, self-concept, visual arts

The originality of this thesis has been checked using Turnitin Originality Check service.

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Ammatillinen erityisopetus	2
2.1	Ammattiopisto Live	2
2.2	Erytyisen tuen tarve ammatillisessa koulutuksessa	3
2.3	Työhön ja itsenäiseen elämään valmentava koulutus (TELMA)	4
2.3.1	Koulutuksen keskeiset osaamistavoitteet opinnäytetyön kannalta	4
3	Vammaisuus ja itsetunto	5
3.1	Mitä vammaisuus on?	5
3.2	Itsetunto ja minäkuva	6
3.3	Vammaisuuden vaikutus itsetuntoon ja minäkuvaan	8
4	Taidetoiminta itsetunnon tukemisessa	9
5	Taidetyöpajatoiminta	10
5.1	Toiminnan tarkoitus ja tavoite	10
5.2	Toiminnan suunnittelu ja toteutus	11
5.2.1	Ensimmäinen taidetyöpaja	13
5.2.2	Toinen taidetyöpaja	14
6	Taidetyöpajatoiminnan arviointi ja palaute	15
6.1	Eettiset huomiot	17
7	Pohdinta	18
	Lähteet	20
	Liite 1. Lupalaput opiskelijoille	1
	Liite 2. Opiskelijoiden tekemiä omakuvia	2

1 Johdanto

Jokaisen yksilön eri elämän osa-alueisiin laajasti vaikuttava tekijä on itsetunto. Sillä on vaikutus niin sosiaaliseen kanssakäymiseen kuin kokonaisvaltaiseen hyvinvointiinkin. Hyvä itsetunto tukee mielenterveyttä, päätöksentekoa ja sosiaalisia suhteita sekä kannattelee vaikeissa elämäntilanteissa. Itsetunto toimii ikään kuin rakennuspalikkana, jonka varaan yksilö rakentaa käsityksiä itsestään. (Keltikangas-Järvinen 1994; Toivakka & Maasola 2011.)

TELMA-koulutus valmentaa opiskelijoita työhön ja itsenäiseen elämään. Koulutus on tarkoitettu niille, jotka sairauden tai vamman vuoksi tarvitsevat vaativaa erityistä tukea. (Opetushallitus 2025.) Monilla TELMA-opiskelijoilla voi olla aiempia kokemuksia koulussa tai arjessa, jotka ovat voineet vaikuttaa heidän itsetuntoonsa negatiivisesti. Tällaisia kokemuksia voivat olla esimerkiksi oppimisvaikeudet, haasteet sosiaalisissa tilanteissa tai kokemus erilaisuudesta. Lisäksi eläminen vammaisena henkilönä yhteiskunnassa, joka syrjii vammaisuuden perusteella, on omiaan horjuttamaan itsetuntoa (Yhdenvertaisuusvaltuutettu 2016; 2022).

Lukuisat tutkimukset puoltavat ajatusta kulttuurin ja taiteellisen toiminnan positiivisesta vaikutuksesta yksilön itsetuntoon. Kuvataide antaa mahdollisuuden itsensä ilmaisulle visuaalisin keinoin. Erityisesti TELMA-opiskelijoille, joilla voi olla vaikeuksia sanallisen ilmaisun kanssa, kuvataide voi mahdollistaa erilaisen tavan tutkia ja ilmaista itseään sekä vahvistaa tunnetta omasta kyvykkyydestä. Taide antaa tilaa kokeilla, tehdä omia valintoja ja nähdä konkreettisesti oman työn tulokset, mikä tarjoaa onnistumisen kokemuksia. (Mak & Fancourt 2019; Laitinen 2017; Fancourt & Finn 2017.) Lisäksi taiteellinen toiminta mahdollistaa aistien ja omien käsien hyödyntämisen toiminnassa, joka voi olla palkitsevampaa kuin muut menetelmät, erityisesti kun kohderyhmänä on erityistä tukea tarvitsevat opiskelijat.

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena oli tukea TELMA-opiskelijoiden itsetuntoa ja myönteisen minäkuvan kehitystä kuvataiteellisin keinoin. Opinnäytetyön toteutus tapahtui kahden kuvataidetyöpajan muodossa Ammattiopisto Liven TELMA-ryhmässä. Vaikka lyhyessä ajassa ei voitu odottaa suuria muutoksia itsetunnossa, pienilläkin myönteisillä kokemuksilla on mahdollisuus tukea itsetunnon kehitystä pidemmällä aikavälillä. Työpajojen avulla pyrittiin tukemaan opiskelijoiden positiivisen minäkuvan vahvistumista ja rohkaisemaan heitä tunnistamaan sekä arvostamaan omia taitojaan.

2 Ammatillinen erityisopetus

2.1 Ammattiopisto Live

Ammatillista erityisopetusta on järjestetty omissa erillisissä oppilaitoksissaan Suomessa jo 1800-luvun lopusta saakka, kuten Työkodissa sokeille naisille ja Perttulan oppilaitoksessa, joka järjesti koulutusta kehitysvammaisille. Toinen maailmansota toimi käännekohtana ammatillisen erityisopetuksen kehityksessä, ja sodan jälkeen yhteiskunta velvoitettiin ottamaan vastuuta aiempaa enemmän vammaisten henkilöiden koulutuksesta. Invalidisäätiö alkoi järjestää ammatillista kuntoutusta vuonna 1940, ja vuonna 1946 säädettiin invalidihuoltolaki, joka sisälsi säädöksen myös koulutuksesta. Sotien jälkeen vammaisten henkilöiden koulutus järjestettiin pääosin erillisissä oppilaitoksissa, joissa heidän tarvitsema tuki voitiin taata. Erillisistä oppilaitoksista kehittyivät ajan kuluessa nykyiset eri säätiöiden ylläpitämät ammatilliset erityisoppilaitokset. (Hirvonen & Kotamäki 2006.)

Suomessa on tällä hetkellä seitsemän ammatillista erityisoppilaitosta, joista yksi on Live-säätiön ylläpitämä Ammattiopisto Live. Live-säätiön historia ylettyy 1940-luvulle asti, jolloin se aloitti toimintansa aiemmin mainitun Invalidisäätiön nimellä (Live-säätiö). Liven koulutustarjontaan kuuluvat valmentavat TELMA- ja TUVA-opinnot, ammatilliset perustutkinnot sekä ammatti- ja erikoisammattitutkinnot. Opinnäytetyö sijoittuu Liven TELMA-ryhmään, jossa opiskelee 10 opiskelijaa.

Ammattiopisto Live valikoitui työelämäkumppaniksi, koska he olivat hyvin avoimia vastaanottamaan toiminnallisen opinnäytetyön. Vaativaa erityistä tukea tarvitsevat opiskelijat olivat itselleni täysin uusi kohderyhmä, jonka parissa en ollut aikaisemmin työskennellyt. Ilmaisin yhteyshenkilölle innostukseni taiteellisen toiminnan suunnitteluun ja tuottamiseen, joka ohjasi opinnäytetyön aiheen rajausta. Työelämäkumppanin puolelta tunnistettiin halu kokeilla uusia toimintamenetelmiä TELMA-koulutuksen tutkinnon osien toteutuksessa. Koulutuksen ammatillisen toimintakyvyn vahvistamisen tutkinnon osaan sisältyy itsetuntemuksen ja sosiaalisten taitojen osaamistavoitteet, jotka valittiin yhteistyössä opinnäytetyöhön yhdistettäväksi.

2.2 Erityisen tuen tarve ammatillisessa koulutuksessa

Opiskelija, jolla on oppimisvaikeus, pitkäaikainen sairaus tai vamma on oikeutettu saamaan erityistä tukea ammatillisesta koulutuksesta koskevan lain (531/2017) mukaisesti. Erityisellä tuella pyritään vastaamaan opiskelijan valmiuksiin ja tarpeisiin suunnitelmallisella pedagogisella tuella sekä erityisillä opetus- ja opiskelujärjestelyillä. Tuen antamisen tavoitteena on tutkinnon tai koulutuksen mukaisen osaamisen tai ammattitaidon saavuttaminen. Tarvittaessa osaamisen arviointia voidaan mukauttaa yksilöllisesti vastaamaan opiskelijan valmiuksia siinä määrin, kun se on välttämätöntä. Mikäli erityinen tuki ei ole riittävä, on opiskelija oikeutettu saamaan vaativaa erityistä tukea. Vaativaa erityistä tukea saavat henkilöt, jotka oppimisvaikeuksien tai vaikean vamman tai sairauden vuoksi tarvitsevat laaja-alaista, yksilöllistä ja monipuolista erityistä tukea. (Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017 § 64, 65.) Koulutuksen järjestäjällä on velvollisuus mahdollistaa vaativan erityisen tuen saanti opiskelijalle. Vaativaa erityistä tukea järjestävät pääsääntöisesti ammatilliset erityisoppilaitokset. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2023.)

Erityisen tuen tarve on noussut peruskouluissa tasaisesti viime vuosina. Vuonna 2023 jopa joka neljäs peruskoulun oppilas sai tehostettua tai erityistä tukea opintoihinsa. Kyseisten oppilaiden määrä nousi edellisvuoteen verrattuna 1,7 prosenttiyksikköä. Tutkintoon johtavassa ammatillisessa koulutuksessa noin 12 prosenttia opiskelijoista olivat erityisen tuen piirissä. Myös ammatillisessa koulutuksessa erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden määrä on noussut viime vuosina. (Tilastokeskus 2024.) Erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden määrä tulee jatkossakin luonnollisesti nousemaan, kun tällä hetkellä peruskoulussa opiskelevat tukea tarvitsevat siirtyvät toiselle asteelle. Erityistä tukea tarvitsevien opiskelijoiden määrän nousu lienee selitettävissä oppivelvollisuuden laajenemisella, sillä myös he, jotka olisivat aiemmin jääneet pois toisen asteen opintojen piiristä osallistuvat nyt opetukseen (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2023).

Osana laajempaa oppimisen tuen uudistusta myös ammatillisen koulutuksen oppimisen tukeen tulee muutoksia. Ammatillisen koulutuksen oppimisen tuen uudistus tulee voimaan 1.8.2026. Muutos koskee opiskeluvaikeuksia tukevia opintoja ja erityistä tukea. Muutoksen jälkeen oppimisen tuen kokonaisuus muodostuu matalan kynnyksen tuesta sekä erityisopetuksesta ja erityisestä tuesta. Uudistus ei kuitenkaan koske vaativaa erityistä tukea, vaan se pysyy omana kokonaisuutenaan lainsäädännössä. (Heikkinen 2025.)

2.3 Työhön ja itsenäiseen elämään valmentava koulutus (TELMA)

TELMA-koulutus on työhön ja itsenäiseen elämään valmentava koulutus, josta säädetään ammatillista koulutusta koskevan lain (531/2017) mukaisesti. TELMA-koulutus antaa sairauden tai vamman vuoksi vaativaa erityistä tukea tarvitseville opiskelijoille henkilökohtaisten tavoitteiden ja valmiuksien mukaista opetusta ja ohjausta. Koulutusta järjestetään aina vaativan erityisen tuen tarpeen perusteella. TELMA-koulutuksessa tarjotaan opetusta ja ohjausta, jonka tavoitteena ei ole ammatilliseen tai tutkintoon tähtäävään koulutukseen siirtyminen. (Opetushallitus 2018.) TELMA turvaa koulutuksen niille opiskelijoille, joilla ei ole edellytyksiä opiskella tutkintoa, eikä heillä ole muita vaihtoehtoja (Opetushallitus 2025).

Koulutuksen keskeisenä tavoitteena on tukea opiskelijan itsenäistymistä ja omatoimisuutta, löytää ratkaisuja arjessa pärjäämiseen sekä tutustua työelämään. Koulutus on osa opiskelijan kokonaiskuntoutusta, ja sen aikana selvitetään opiskelijan mahdollisimman itsenäisen elämän mahdollistamat tukitoimet ja apuvälineet. Keskeisiä arvoja, joiden pohjalta koulutusta järjestetään ovat tasa-arvoisuus, itsemääräämisoikeus ja erityisyyden kunnioitus. Jokaisella on oikeus hyvään elämään sekä oppimiseen, ja koulutus pyrkii lisäämään nuoren tai nuoren aikuisen edellytyksiä sille. (Opetushallitus 2018.)

Opetushallitus uudistaa TELMA-koulutuksen perusteita, ja uudet perusteet tulevat voimaan 1.8.2027. Uudistuksen tarkoituksena on huomioida esimerkiksi oppivelvollisuuden laajeneminen ja ammatillisen koulutuksen lainsäädännön muutokset. (Opetushallitus 2025.)

2.3.1 Koulutuksen keskeiset osaamistavoitteet opinnäytetyön kannalta

TELMA-koulutuksen osaamistavoitteet muodostuvat sen perusteella, mitä tutkinnon osia opiskelija suorittaa henkilökohtaisten tavoitteidensa mukaan. Näitä osia ovat ammatillisen toimintakyvyn vahvistaminen, opiskeluvälineiden vahvistaminen, työelämään valmentautuminen sekä muut valinnaiset koulutuksen osat. (Opetushallitus 2018.)

Tämän opinnäytetyön toiminnallinen osuus sijoittuu ammatillisen toimintakyvyn vahvistamisen kokonaisuuteen. Kokonaisuuteen sisältyy osaamistavoitteita useilta eri osa-alueilta, kuten liikunnasta ja liikkumisesta, itsetuntemuksesta ja sosiaalisista taidoista, arjen käytännön taidoista, vapaa-ajan toiminnasta sekä yhteiskunnassa ja kansalaisyhteiskunnassa.

sena toimimisesta. Keskiössä tässä opinnäytetyössä on itsetuntemuksen ja sosiaalisten taitojen osio. Itsetuntemuksen ja sosiaalisten taitojen osaamistavoitteet ovat seuraavat (Opetushallitus 2018):

- ”Opiskelija arvioi omia kykyjään ja suorituksiaan itselleen sopivalla tavalla”
- ”Opiskelija tunnistaa omia vahvuuksiaan, voimavarojaan ja kehittämistarpeitaan”
- ”Opiskelija hahmottaa omaa erityisen tuen tarvettaan ja toimintakyvyn rajoituksiaan ja osaa hyödyntää tarvittaessa erilaisia palveluita ja tukea myös työelämän kannalta”
- ”Opiskelija vahvistaa itsetuntoaan”
- ”Opiskelija rakentaa realistista ja myönteistä minäkuvaansa ikävaihe ja toimintakyky huomioiden”
- ”Opiskelija toimii vuorovaikutteisesti erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa”
- ”Opiskelija arvostaa itseään sekä muita tasavertaisena yhteiskunnan jäsenenä”

Näistä tarkemmin tämän opinnäytetyön tavoitteena on itsetunnon ja myönteisen minäkuvan rakentamisen tukeminen kuvataidetoiminnan avulla.

3 Vammaisuus ja itsetunto

3.1 Mitä vammaisuus on?

Vammaisuus voidaan määritellä monien eri lähtökohtien avulla. Vanhanaikaisesti vammaisuutta on määritelty lääketieteellisestä asiantuntijakeskeisestä näkökulmasta erilaisten diagnoosien ja toimintakyvyn rajoitteiden kautta. Diagnoosi onkin ollut pitkään edellytyksenä vammaisille suunnattujen palvelujen saamiseen (Vehmas 2014). Tällöin vammaisuus nähdään yksilön ominaisuutena, esimerkiksi vamma, sairaus tai oireyhtymänä, joka on hänessä oleva ongelma. Yksilölle asetetaan ylhäältä päin rooli ja tietyt raamit, joiden sisällä on oikeus tai mahdollisuus toimia. (Nurmi-Koikkalainen 2017; Autio & Niemelä 2017.) Tästä näkökulmasta yksilön vammaisuuden aiheuttamaan ”ongelmaan”, eli toimintarajoitteisiin, pyritään vaikuttamaan yksilöön kohdistuvilla toimilla, mutta toimintaympäristö jää huomiotta. Vehmas (2014) kuvailee tilannetta pelikenttään verraten: ”Jos kenttä ei sovi jollekin, ratkaisu on ollut muokata pelaajia, ei kenttää”.

Sosiaalinen lähestymistapa puolestaan korostaa ympäröivän yhteiskunnan roolia vammaisuuden määrittelyssä kuitenkin kieltämättä vammaisuudesta aiheutuvia ongelmia. Arjessa näkyvät ja koetut rajoitteet nähdään yhteiskunnan kyvyttömyytenä muotoutua saavutettavaksi kaikille ja huomioida erilaisten ihmisten tarpeet. Vamma on vain yksi yksilön monista piirteistä ja toimintarajoitteet puolestaan yhteiskunnan rakenteellinen ominaisuus. Vammaisuus koostuu sosiaalisen näkökulman mukaan siis esteistä ja rajoituksista, jotka ilmenevät juuri suhteessa ympäröivään yhteiskuntaan. Yksilön koettamat rajoitteet ja esteet ovat seurauksia ennakkoluuloista, syrjinnästä, esteellisyydestä sekä eriytyneistä koulutuspoluista, ja voivat ilmentyä esimerkiksi riittämättöminä asuminjärjestelyinä, eriyttävänä opetuksena tai vaikkapa viestinnän esteellisyytenä. Tällöin ratkaisuna yksilön kokemille rajoituksille nähdään yhteiskunnan syrjivien rakenteiden purkaminen. (Nurmi-Koikkalainen 2017; Autio & Niemelä 2017.)

Yhdistyneiden kansakuntien yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista (27/2016) edustaa yleisesti ja kansainvälisesti hyväksyttyä määritelmää vammaisuudesta. Vammaisyleissopimuksen mukaan vammaiseksi henkilöksi määritellään ne, joilla on pitkäaikainen ruumiillinen, henkinen, älyllinen tai aisteihin liittyvä vamma, joka erilaisten esteiden kanssa voi estää täysimääräisen tai tehokkaan osallistumisen yhteiskuntaan yhdenvertaisesti muiden kanssa. Kyseistä määritelmää hyödynnän myös itse tässä opinnäytetyössä käyttäessäni termiä vammaisuus.

3.2 Itsetunto ja minäkuva

Itsetunto vaikuttaa hyvin laaja-alaisesti yksilön toimintaan ja koskettaa elämän kaikilla osa-alueilla. Sillä on vaikutus hyvinvointiin, mielenterveyteen ja vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa. Itsetunto sisältää yksilön kyvyn luottaa, pitää ja arvostaa itseään. Hyvän itsetunnon omaava ihminen näkee itsessään enemmän hyvää kuin huonoa, kuitenkin pystyen tunnistamaan myös omia heikkouksiaan. Hyvään itsetuntoon kuuluu oman elämän näkeminen ainutkertaisena ja arvokkaana. Tällöin ihmisellä on kyky arvostaa myös muita ihmisiä. Toista kyetään ihaillemaan, eikä tämän kyvykkyyttä nähdä uhkana itselle. Päinvastoin toisen saavutukset voidaan nähdä motivoivana ja innostavana kannustimena. (Keltikangas-Järvinen 1994: 16–22, Toivakka & Maasola 2011: 15–18, Sinkkonen 2018: 61–72.) Hyvä itsetunto myös suojaa elämän vastoinkäymisissä tukien haasteista selviytymiseen vaadittavaa joustavuutta ja sinnikkyyttä (Cacciatore & Korteniemi-Poikela 2019: 98–99).

Itsenäisyys omaan elämään liittyvissä ratkaisuissa ja riippumattomuus ympäristön mielipiteistä on olennainen osa hyvää itsetuntoa. Hyvän itsetunnon omaava henkilö kykenee luottamaan itseensä ja tekemiinsä päätöksiinsä. Tämä mahdollistaa omannäköisen elämän elämisen, jolloin ihminen voi elää niin kuin itse haluaa, eikä siten miten muut ympärillä olevat arvostavat tai odottavat häneltä. (Keltikangas-Järvinen 1994: 16–22.)

Koululla on merkittävä vaikutus lapsen ja nuoren itsetunnon kehittymiseen. Erityisesti ensimmäiset kouluvuodet ovat keskeisiä itsetunnon kannalta. Tällöin saaduilla kokemuksilla ja palautteella voi olla vaikutus oppilaan itsetuntoon pitkällekin elämässä. Noina ikävuosina luomme käsityksiä siitä, millaisia olemme. Koulussa saadut onnistumisen kokemukset kasvattavat oppilaan itsetuntoa. Toistuvilla epäonnistumisen kokemuksilla on vastaavasti negatiivinen vaikutus itsetuntoon. Itsetunnon kehitys ja muotoutuminen ei kuitenkaan lopu kouluvuosiin, vaan jatkuu läpi elämän. Ympärillämme olevilla ihmisillä on suuri vaikutus siihen, millaisia käsityksiä itsestämme luomme. (Toivakka & Maasola 2011: 15–18, Keltikangas-Järvinen 1994: 179–181.)

Itsetuntoon liittyy hyvin läheisesti ihmisen minäkuva eli minäkäsitys. Minäkuvalla tarkoitetaan yksilön kokonaiskäsitystä itsestään. Siihen sisältyy esimerkiksi se, millaisena yksilö pitää itseään asenteiltaan, taustaltaan, arvoltaan, ulkonäöltään ja ominaisuuksiltaan. Minäkuvaa pidetäänkin ihmisen persoonallisuuden ytimenä. Tulkitsemme ympäröivää maailmaa sekä asetamme odotuksia oman minäkuvamme perusteella. Se määrittää laajalti ihmisen käyttäytymistä. Ihminen käyttäytyy ja toimii sen perusteella, millaisia tulkintoja hän itsestään tekee, eikä välttämättä todellisiin kykyihinsä perustuen. Minäkuva ylläpitää psyykkistä tasapainoa tunteiden, ajatusten ja havaintojen välillä tuomalla jatkuvuutta omalle käsitykselle itsestämme. (Aho 1996.)

Minäkuva on siis itsetuntoa laajempi käsite sisältäen myös itsetunnon ulottuvuuden. Minäkuva ja itsetunto kehittyvät yhdessä ja muotoutuvat ympärillämme olevien ihmisten palautteen sekä saamiemme kokemusten perusteella. Toivakka ja Maasola (2011:15) luonnehtivat minäkuvan ja itsetunnon eroa seuraavasti: ”Minäkuva vastaa kysymykseen, *millainen olen*, itsetunto taas ennemminkin kysymykseen, *miten suhtaudun itseeni tai miten paljon arvostan itseäni*”. Itsetunnon nähdään olevan alttiimpi muutokselle, kuin minäkuva. Kun minäkuva pysyy suhteellisen samana, itsetunto taas saattaa sen sijaan vaihdella jopa päivittäin. Esimerkiksi onnistumisen kokemukset saattavat nostattaa itsetuntoa, mutta seuraavana päivänä koettu epäonnistuminen vuorostaan laskea sitä. On kuitenkin yksilöllistä, kuinka herkästi itsetunto vaihtelee kokemusten perusteella. (Keltikangas-Järvinen 1994: 30–31.)

3.3 Vammaisuuden vaikutus itsetuntoon ja minäkuvaan

Vammaisten henkilöiden itsetuntoa ja minäkuvaan koskeva tutkimustieto on osittain puutteellista tai tutkimustulokset ovat ristiriitaisia keskenään. On yleisesti tunnistettua, että vammaisilla henkilöillä on suurentunut riski heikkoon itsetuntoon muuhun väestöön verrattuna. On havaittu esimerkiksi, että vammaiset henkilöt, jotka kokevat enemmän stigmaa kokevat myös itsensä negatiivisemmin. (Paterson & McKenzie & Lindsay 2012; Lee & Patel & Scior 2023). Lisäksi negatiiviset ihmissuhdekokemukset, kuten kiusatuksi tuleminen tai syrjintä ovat yhteydessä heikentyneeseen itsetuntoon (Lee ym. 2023). Vaikka Suomessa vammaisten henkilöiden asema on lainsäädännöllisesti tasa-arvoinen, yhdenvertainen kohtelu ei kuitenkaan toteudu heidän arjessaan. Vammaiset henkilöt kohtaavat vihapuhetta, häirintää ja syrjintää, mikä voi altistaa heitä muiden ongelmien lisäksi myös heikolle itsetunnolle muuta väestöä enemmän. (Yhdenvertaisuusvaltuutettu 2016; 2022.)

Maiano kollegoineen (2018) ovat systemaattisessa katsauksessaan huomanneet, että tutkimuksissa kouluikäisten minäkuvan kehityksessä on eroja kehitysvammaisten ja ei-vammaisten nuorten välillä. Katsauksessa tarkasteltiin niin sanottua globaalia eli yleistä minäkuvaan, tai alueellista, kuten akateemista tai sosiaalista minäkuvaan. Yleinen minäkuva oli usein matalampi vammaisilla nuorilla, mutta tämän kannalta tutkimustulokset olivat osin ristiriitaisia. Akateeminen minäkuva oli merkittävästi alempi erityisluokilla opiskelevien vammaisten nuorten keskuudessa kuin muiden ikätovereiden. Vanhemmilla ja lievemmin kehitysvammaisilla nuorilla minäkuva oli myönteisempi kuin nuoremmilla ja vaikeasti kehitysvammaisilla nuorilla. Tätä voi selittää se, että ensimmäisinä kouluvuosina lapsi alkaa verrata itseään ikätoverihinsa, jolloin kehitysvammainen lapsi ymmärtää olevansa jollakin tapaa erilainen vertaisiinsa nähden (Lee ym. 2023).

Toisaalta joissakin tutkimuksissa on havaittu vammaisten henkilöiden itsetunnon olevan ei-vammaisen väestön kanssa samalla tai jopa korkeammalla tasolla (Davies & Randle-Philips & Russell & Delaney 2021; Lee ym. 2023). Eroa on selitetty esimerkiksi eriyttävillä toiminnoilla, kuten erityisluokilla, jossa voi olla suojatumpi ympäristö kuin yleisopetuksen luokalla. Tällöin yksilö vertaa itseään muihin vammaisiin henkilöihin, ja kokee olevansa kyvykäs ja samanlainen kuin muut. (Lee ym. 2023; Paterson ym. 2012.) Vammaisuus itsessään ei siis aiheuta sen heikompaa itsetuntoa kuin muullaakaan väestöllä, vaan ympäröivillä ihmisillä on suuri vaikutus siihen, miten näemme itselle riippumatta vammasta tai vammattomuudesta.

Vammaisilla henkilöillä, jotka ovat tyytyväisiä itseensä ja suhtautuvat hyväksyvästi vammaansa on parempi itsetunto, sosiaalisen osallistumisen taso sekä elämänlaatu, kuin heillä, jotka suhtautuvat itseensä ja vammaansa negatiivisesti. Oman vammaisuuden hyväksyminen näyttäisi siis vaikuttavan positiivisesti yksilön itsetuntoon. Positiivisten ja onnistumisen kokemusten kertyminen edistää yksilön oman vamman hyväksymiseen, joka puolestaan tukee itsetunnon vahvistumista. (Jung & Kang & Park & Jang 2022.)

4 Taidetoiminta itsetunnon tukemisessa

Taiteella ja taiteellisella toiminnalla on tutkimustulosten mukaan lukuisia positiivisia vaikutuksia ihmisen hyvinvointiin. Taide tarjoaa keinon itseilmaisuun ja kohtaamiseen puhtaalla syvemmällä tasolla. Monissa tutkimuksissa taiteen on havaittu vaikuttavan positiivisesti muun muassa itsetuntoon, resilienssiin ja mielialaan. On esimerkiksi havaittu, että lapsilla, jotka osallistuvat säännöllisesti taiteelliseen toimintaan, on korkeampi itsetunto, kuin taidetoimintaan osallistumattomilla vertaisilla (Laitinen 2017; Mak & Fancourt 2019). Taidetoimintaa voidaan käyttää säätelykeinona esimerkiksi tunteiden- ja stressinhallintaan. Taide voi mahdollistaa ja lisätä siihen osallistuvalla merkityksellisyyden ja oman elämänhallinnan tunnetta. Lisäksi se voi tarjota voimaantumisen kokemuksia lisäämällä esimerkiksi tietoisuutta omista vahvuuksista sekä onnistumisen kokemuksia. Kokemukset voivat tukea vaikeissa elämäntilanteissa antamalla korjaavia ja vahvistavia elämyksiä yksilölle. (Laitinen 2017: 30–32.)

Maailman terveysjärjestön vuonna 2019 julkaisema raportti taiteen hyvinvointivaikutuksista kokoaa yhteen satoja tutkimuksia eri taidemuotojen vaikutuksista ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Näistä tutkimuksista monet ovat havainneet erilaisten taiteellisten toimintojen olevan yhteydessä itsetunnon vahvistumiseen useiden eri kohderyhmien parissa. Esimerkiksi autismin kirjolla olevien henkilöiden kannalta taiteen on huomattu vahvistavan itsetuntoa ja -varmuutta sekä tukevan sosiaalisia suhteita. Mielenterveysongelmaisten henkilöiden suhteen on huomattu, että taiteeseen osallistuminen voi kasvattaa itsetuntoa, lisätä itsensä hyväksymistä, itsevarmuutta ja nostaa oman arvon tunnetta, jotka ovat yhteydessä parempaan mielen hyvinvointiin. (Fancourt & Finn 2019.)

Myös Sutela (2017) tarkastelee katsauksessaan useita kansainvälisten tutkimusten tuloksia taidetoiminnan vaikutuksesta vammaisten ja erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden hyvinvointiin. Erilaisten tutkimusten mukaan erityistä tukea tarvitsevien ja vammaisten henkilöiden kanssa toteutettu taiteellinen yhteistoiminta voi vaikuttaa positiivisesti heidän itsetuntoonsa ja käsitykseen itsestä. Se voi myös vahvistaa minäkuvan kehittymistä. Taiteellinen toiminta voi tarjota tilaisuuden saada positiivista palautetta omasta työskentelystä ja kokea onnistumista. Lisäksi taide antaa matalan kynnyksen keinoja itseilmaisuun ja omien vahvuuksien löytämiseen.

Sosiaalipedagogisesta näkökulmasta tarkasteltuna taidetoiminta mahdollistaa ihmisen kohtaamisen kokonaisvaltaisesti tuntevana, aistivana ja kehollisena olentona. Samalla se luo luontevan ympäristön esimerkiksi itsetunnon ja -tuntemuksen vahvistamiseen. Olennaisesti taidetoimintaan liittyy elämyksellisyys, joka voidaan määritellä osallistujan arkeen kuulumattomien kokemuksen mahdollistamisena. Jo pienetkin elämykselliset elementit voivat vähentää osallistujan ennakkoluuloja toimintaa kohtaan ja herättää syvempiä tunteita. Elämyksellisyys voi myös avata uusia näkökulmia, mikä puolestaan tukee oppimista ja henkilökohtaista kasvua. (Nivala & Ryyänen 2019: 211.)

5 Taidetyöpajatoiminta

5.1 Toiminnan tarkoitus ja tavoite

Koska työpajoihin oli käytettävissä hyvin rajallinen aika, oli epärealistista odottaa tai tavoitella merkittävää kehitystä opiskelijoiden itsetunnon kehittyvät läpi yksilön elämän, jolloin kaksi työpajaa ovat yksinkertaisesti riittämättömiä hyvän itsetunnon saavuttamiseksi. Työpajojen tavoitteena olikin pikemmin luoda tilanteita, joissa opiskelijat pääsivät kokemaan onnistumista ja kerryttämään onnistumisen kokemuksia. Yhdessä muiden tekijöiden kanssa pienillä onnistumisen kokemuksilla on mahdollisuus pidemmällä aikavälillä tukea opiskelijoiden itsetunnon ja myönteisen minäkuvan kehitystä.

Onnistumisen kokemukset ovat keskeisiä itsetunnon kehittymiselle, sillä ne vahvistavat uskoa omaan kykyihin ja luovat pohjaa positiiviselle minäkuvulle. Kun opiskelija kokee onnistumista, hän alkaa nähdä itsensä kykenevänä ja osaavana. (Sinkkonen 2016.)

Tällaiset kokemukset ovat välttämättömiä, jotta itsetunto vahvistuu. Onnistumisen kokemukset lisäävät kasaantuessaan vammaisen henkilön oman vammansa hyväksymistä, joka puolestaan vaikuttaa itsetuntoon vahvistamalla sitä (Jung ym. 2022). Erityisesti TELMA-opiskelijoille, joilla saattaa olla aiempia haasteita esimerkiksi itseilmäilyssä, onnistumisen kokemukset voivat toimia merkittävänä minäkuvan ja itsetunnon vahvistajana.

Onnistumisen kokemukset syntyvät, kun tehtävät ovat sopivan haastavia mutta saavutettavissa. Jos tehtävä on liian vaikea, se voi johtaa turhautumiseen ja epäonnistumisen tunteisiin. Toisaalta, jos se on liian helppo, opiskelija ei välttämättä koe samanaista ylpeyden ja onnistumisen tunnetta. Tämän vuoksi työpajojen suunnittelussa oli tärkeää huomioida opiskelijoiden toimintakyky ja tarjota heille mahdollisuuksia kokea onnistumista omalla tasollaan.

5.2 Toiminnan suunnittelu ja toteutus

Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin työpajatyypillisesti. Toteutuksen valinnassa tuli huomioida kohderyhmä sekä kohderyhmän erityispiirteet. Työpajatyöskentely valikoitui toteutusmenetelmäksi, koska se tarjoaa mahdollisuuden oppia toiminnan kautta, joka voi olla saavutettavampaa ja motivoivampaa erityistä tukea tarvitseville opiskelijoille. Toiminnallisessa lähestymistavassa keskeistä on oppiminen tekemällä, refleктоimalla ja kokeilemalla. Lisäksi se voi auttaa hahmottamaan omaa osaamista. (Mahmudah & Widajati & Wijastuti 2023.) Yksi sosiaalipedagogisen työotteen ominaispiirteistä on toiminnallisuus. Keskeistä sosiaalipedagogisessa työotteessa on, että erilaista toimintaa hyödynnetään asioiden käsittelyyn pelkän keskustelun sijaan. (Nivala & Ryyänen 2019: 209.)

Työpajoja toteutettiin kahtena erillisenä kertana. Toteutuskerrat toteutuivat samalla viikolla, jotta työskentely pysyi mahdollisimman tiiviinä. Tällä pyrittiin siihen, ettei käsiteltävät asiat unohtuisi esimerkiksi viikonlopun aikana. Rakenteellisesti työpajat koostuivat virittäytymisestä, päätehtävästä sekä loppureflektiosta, jossa opiskelijoilta pyydettiin palautetta. Alkuperäisenä ajatuksena oli järjestää yhteensä neljä työpajakertaa, mutta ajallisten resurssien puutteen takia työpajojen määrä supistettiin kahteen. Kumpikin yksittäinen kerta kesti noin tunnista puoleentoista tuntiin.

Työpajakokonaisuuteen sisällytettiin erilaisia kuvataiteellisia menetelmiä, kuten piirtämistä ja pienimuotoista askartelua. Näiden avulla opiskelijoille pyrittiin tarjoamaan mahdollisuus luovan itseilmaisun sekä mielikuvituksen ja aistien herättelyn kautta onnistumisen kokemuksiin. Kuvataide ja muu taiteellinen toiminta voivat olla tehokkaita keinoja vahvistaa itsetuntoa eri elämäntilanteissa ja ikäryhmissä. Taide tarjoaa esimerkiksi mahdollisuuden itsensä toteuttamiseen ja onnistumisen kokemuksiin, jotka tukevat positiivista minäkuvaa ja itsetuntoa. (Laitinen 2017: 30–32; Sutela 2017; Fancourt & Finn 2019.) Taiteellisista menetelmistä on paljon tutkimuksellista näyttöä itsetunnon tukemisessa, minkä vuoksi se valikoitui menetelmäksi tässä opinnäytetyössä. Kuvataide on myös suuri mielenkiinnon kohde itselleni, jonka pohjalta lähdin opinnäytetyötä suunnittelemaan.

Päätehtäväksi työpajoihin valikoitui omakuva. Tyyli omakuvan tekemiseen oli muutoin vapaa ja se saattoi olla esittävä tai abstrakti. Omakuvan tekeminen tarjoaa mahdollisuuden tutkia omia ulkoisia ja sisäisiä ominaisuuksiaan sekä näyttää omaa luonnettaan ja persoonallisuuttaan. Omakuvatyöskentely voi lisätä itsensä hyväksymistä ja nähdäksi tulemisen kokemuksia. Oman elämän teemoista ja kokemuksista voi taiteen ja luovan toiminnan avulla saada uusia merkityksiä, jolloin ymmärrys omasta itsestä voi syventyä. (Huhtinen-Hilden & Isola 2019.) Toisin sanoen omakuvatyöskentely antaa mahdollisuuden hyvin konkreettiseenkin itsetutkiskeluun luovan toiminnan avulla.

Toive Liven puolelta tuli siihen, että töihin voisi yhdistää ilmastonmuutoksen jollakin tavalla, jotta opiskelijoiden töitä voisi laittaa esille Liven omaan ilmastoaiheiseen näyttelyyn. Tämä toteutettiin siten, että omakuvissa hyödynnettiin kierrätysmateriaaleja, kuten pakkauskartonkia ja -paperia ja sanomalehtiä. Näistä opiskelijat saivat leikata ja liimata esimerkiksi nenäksi, silmiksi ja hiuksiksi sopivia palasia työhönsä kiinni. Ideana oli piirtää paperille ensin hahmotelma omakuvasta ja sen jälkeen haluamallaan tavalla täydentää kuvaa eri materiaaleilla ja värittämällä. Hyödyntämällä perinteisten kuvataidemateriaalien lisäksi kierrätysmateriaaleja opiskelijat saivat mahdollisuuden tutustua työskentelyyn useiden eri materiaalien kanssa, joka tuki aistien ja mielikuvituksen herättelyä.

Työpajoissa pyrittiin erityisesti korostamaan luovan toiminnan tekemistä ilman suorituspainetta. Erityistä huomiota kiinnitettiin myönteisen ja kannustavan ympäristön luomiseen, jossa opiskelijat saivat rohkeutta kokeilla uutta ilman epäonnistumisen pelkoa. Esimerkiksi positiiviseen palautteeseen kiinnitettiin huomiota työpajatyöskentelyn aikana. Oikea-aikainen, rehellinen ja kannustava palaute ympärillä olevilta ihmisiltä tukee

opiskelijan itsetuntoa (Sinkkonen 2016: 65). Työpajojen sisältö pyrittiin suunnittelemaan siten, että jokainen pystyisi etenemään omassa tahdissaan ja omalla tasollaan.

5.2.1 Ensimmäinen taidetyöpaja

Ensimmäinen työpaja aloitettiin virittäytymällä toimintaan noin puolen tunnin ajan. Virittäytyminen on perusta luovalle ryhmätoiminnalle. Se tarkoittaa kiinnittymistä tähän hetkeen, keskusteluun ja ryhmään. Virittäytymisellä pyritään luomaan jakavaa, sallivaa ja luottamuksellista ilmapiiriä ryhmän sisälle. Ohjaajalla on tärkeä rooli toiminnan aloituksessa, ja hän voi ohjata ryhmää turvallista ilmapiiriä kohti omalla toiminnallaan, kuten sanoillaan ja käytöksellään. (Huhtinen-Hilden & Isola 2019.)

Virittäytymisenä toimi piirtäminen paperille erilaisin keinoin. Jokainen opiskelija sai paperia ja valitsemansa kaksi kynää. Opiskelijoita pyydettiin nimeämään jokin esine tai asia, ja aiheeksi valikoitui kissa. Tämä opiskelijoiden tuli piirtää hyödyntäen heikompaan kättänsä. Seuraavaksi aiheeksi valikoitui perhonen, joka tuli piirtää molempia käsiä käyttämällä samanaikaisesti. Kolmanneksi ja viimeiseksi aiheeksi valikoitui olympiarenkaat, joka tuli puolestaan piirtää silmät suljettuina. Virittäytymistehtävä oli opiskelijoille mieluisa. He osallistuivat toimintaan innokkaasti, ja moni halusi esimerkiksi nimetä piirrettäviä aiheita.

Virittäytymisen ja päätehtävän väliin sijoitettiin lyhyt tauko, jotta opiskelijoiden keskittyminen pystyttiin pitämään mahdollisimman hyvin yllä. Tauon sijoittaminen kahden tehtävän väliin selvästi myös rauhoitti ja helpotti siirtymää virittäytymisestä omakuvan tekoon. Esimerkiksi virittäytymistehtävän tarvikkeet pystyttiin siivoamaan pois, jotta opiskelijoiden pöydillä ei ollut mitään häiriötekijöitä, kun omakuvan tehtävänanto kerrottiin.

Omakuvien työstäminen aloitettiin tauolta palaamisen jälkeen. Luokahuoneen keskelle oli koottu kaikki materiaalit, jota omakuvan tekemiseen tarvittiin, kuten paperia, kyniä, sanomalehtiä, kierrätyspaperia ja -kartonkia, liimaa, tusseja ja maaleja. Opiskelijoita ohjeistettiin piirtämään ensin paperille luonnos omakuvasta, johon tuli haluumallaan tavalla liittää kasvojen eri osia kollaasimaisesti. Omakuva saattoi olla realistinen tai abstrakti, mikä heistä itsestä tuntuisi parhaimmalta. He saivat siis hyvin vapaat kädet työskentelyyn. Opiskelijoille myös painotettiin, ettei työskentelyssä ole keskeistä taiteellinen lahjakkuus tai osaaminen. Moni opiskelija lähti työstämään omakuvaansa nykyhetken pohjalta. Osa puolestaan kuvitteli itsensä tulevaisuudessa. Muutama opiskelija myös kuvasi paperille omia mielenkiinnon kohteitaan esittävän omakuvan sijasta.

Työpajatyöskentely päätettiin palautteenantoon. Opiskelijoita kiitettiin osallistumisesta sekä pyydettiin näyttämään peukalolla omia tuntemuksia työpajasta kokonaisuudessaan sekä siitä kokivatko he olevansa hyviä tai onnistuneensa jossakin työpajan aikana. Palaute opiskelijoilta oli positiivista, ja miltei jokaisen peukalo osoitti ylöspäin kysymyksiin vastatessa.

5.2.2 Toinen taidetyöpaja

Toinen työpaja aloitettiin virittäytymällä musiikkipiirtämisen avulla. Opiskelijat saivat valita itselleen neljä mieluista värikynää sekä paperin. Heille soitettiin neljää erilaista musiikkikappaletta, josta jokaisesta he saivat yksi kynä ja kappale kerrallaan piirtää mitä tahansa, mitä kyseisestä kappaleesta heille tuli mieleen. Kappaleet erosivat tyyllisesti merkittävästi toisistaan, kuten myös opiskelijoiden tekemät piirustukset. Osa opiskelijoista piirsi esittäviä hahmoja ja asioita, kun taas osa puolestaan abstrakteja kuvioita. Jokainen opiskelija esitteli oman teoksensa tehtävän jälkeen, jonka aikana muut opiskelijat sekä ryhmän ohjaaja antoivat palautetta ja esittivät omia havaintojaan opiskelijoiden teoksista.

Virittäytymisen jälkeen omakuvien työstäminen jatkui. Työpajaan osallistui kaksi opiskelijaa, jotka eivät olleet edellisellä kerralla paikalla, joten heille kerrattiin tehtävänanto omakuvan tekemiseen. Samalla edellisellä kerralla olleet opiskelijat jatkoivat omakuviaan.

Tunnelma oli positiivinen ja keskusteleva koko työpajatyöskentelyn ajan, sekä oman havaintoni mukaan vapautuneempi kuin edellisellä kerralla. Itselleni ujoille ja hiljaisille vaikuttaneet opiskelijat tulivatkin kuorestaan paljon enemmän ulos, kun heidän kanssaan työskenteli toista kertaa. Opiskelijat myös esittelivät aiempaa enemmän omia teoksiaan sekä kommentoivat ja antoivat palautetta muiden kuvista. Osa kertoi innokkaasti ja ylpeänä ohjaajille ja muille opiskelijoille, jos oli keksinyt hyvän tavan hyödyntää tiettyjä materiaaleja, kuten repiä paperista palasia tukaksi. Ryhmässä tehty luova ilmaisu tarjoaa mahdollisuuden turvalliseen omien tunteiden ja ajatusten jakamiseen ei-sanallisella tavalla, joka voi edesauttaa kokemuksia hyväksytyksi tulemisesta (Huhtinen-Hilden & Isola 2019; Iivanainen 2019.)

Työpajatyöskentely päätettiin ryhmän ohjaajan toiveesta siten, että halukkaat opiskelijat saivat vielä esitellä muulle ryhmälle valmiin omakuvansa, sekä kertoa siitä tarkemmin. Jokainen päätyi esittelemään oman teoksensa. Opiskelijoille esitettiin samat it-

searvioivat kysymykset kuin edellisellä työpajakerralla. Parannuksena edelliseen kertaan kaikki ilmaisivat onnistuneen sekä pitäneen työpajaa mieluisana. Lopuksi ohjaajana kiitin opiskelijoita heidän osallistumisesta.

6 Taidetyöpajatoiminnan arviointi ja palaute

Opinnäytetyön toiminnallisen osuuden arviointi suunniteltiin toteutettavan pääsääntöisesti opiskelijoiden itsearviointina. Itsearviointi nähtiin luontevimpana keinona toiminnan arviointiin, koska itsetunto on subjektiivinen kokemus ja opiskelija tuntee itse parhaiten itsensä. Itsearviointi tarkoittaa oppijan omaa pohdintaa omasta oppimisestaan, kehittymisestään ja tunteistaan. TELMA-opiskelijoiden kohdalla itsearviointi voi auttaa heitä tunnistamaan omia vahvuuksiaan ja onnistumisiaan sekä siten myös vahvistaa minäkuvaa ja itsetuntoa. (Jylhäniemi 2018.)

Koska pelkkä sanallinen tai kirjallinen itsearviointi olisi voinut olla opiskelijoille haastavaa suunnitelmana oli, että itsearviointi toteutettaisiin erilaisia tapoja hyödyntäen. Itsearviointiin tueksi olisi esitetty esimerkiksi kysymyksiä ja väittämiä, kuten ”mitä osasin tehdä tänään?” ja ”miltä minusta tuntui työpajan aikana?” sekä ”onnistuin tänään” ja ”olen ylpeä itsestäni”. Kysymyksiin olisi voitu vastata opiskelijalle luontevimmalla tavalla, esimerkiksi kirjallisesti, sanallisesti, kuvilla, piirtämällä tai tukiviittomilla. Väittämiin opiskelija olisi puolestaan voinut vastata valmiilla vastausvaihtoehdoilla, kuten peukaloa näyttämällä, hymiöillä tai väreillä. Valmiilla vastausvaihtoehdoilla ja selkeillä kysymyksillä pyrittiin varmistamaan, että opiskelija ymmärtäisi kysymyksen sisällön ja vastaisi siihen totuudenmukaisesti.

Alkuperäisestä suunnitelmasta huolimatta aikapaineen ja opiskelijoiden keskittymisvaikeuksien vuoksi tehtiin ratkaisu kysyä opiskelijoilta ainoastaan kaksi itsearvioivaa kysymystä työpajoihin liittyen. Näistä ensimmäinen koski heidän tuntemuksiansa työpajoihin liittyen kokonaisuudessaan, eli ”oliko sinulla mukavaa tai koitko työpajan kivana?”. Toinen kysymys koski sitä, kokivatko he olevansa hyviä tai onnistuneensa työpajan aikana jossakin, eli ”onnistuitko työpajan aikana tai koitko olevasi hyvä tänään jossakin asiassa?”. Näihin opiskelijat antoivat vastauksen näyttämällä peukaloa joko ylöspäin, keskelle tai alaspäin. Käytännössä vastausvaihtoehdot olivat siis kyllä, ei tai niiden väliltä. Suurin osa opiskelijoista vastasi myös suullisesti kysymyksiin peukalon osoittamisen lisäksi.

Jokainen opiskelijoista ymmärsi ja tuotti puhetta todella sujuvasti, eikä kukaan heistä käyttänyt tukiviittomia tai muita apuvälineitä kommunikoinnin tukena. Esimerkiksi suulliset ohjeet olivat opiskelijoille riittävät tehtävänannon ymmärtämiseen, ja he osasivat tarvittaessa esittää itse suullisesti kysymyksiä. Tämän vuoksi kuvatus itsearviointin menetelmä arvioitiin olevan ryhmälle sopiva. Kysymykset ja vastausvaihtoehdot pyrittiin kuitenkin edelleen pitämään yksinkertaisina, jotta jokainen ymmärtäisi niiden sisällön ja osasi vastata niihin.

Loppurefleksion aikana molempien työpajojen lopuksi kaikki näyttivät peukaloa joko ylöspäin tai keskelle kumpaankin kysymykseen, mikä kertoo siitä, että kokemukset olivat pääosin myönteisiä. Suurin osa opiskelijoista näytti ensimmäisen työpajan jälkeen peukaloa ylöspäin. Toinen työpajakerta sai kaikilta opiskelijoilta molempiin kysymyksiin peukun ylöspäin. Opiskelijoiden palautteen perusteella miltei kaikki työpajoihin osallistuneet saivat itselleen toiminnasta onnistumisen kokemuksia. Toiminnalle asetettu tavoite onnistumisen kokemusten mahdollistamisesta siis täyttyi.

Lisäksi toiminnan arvioinnissa otettiin huomioon myös tekijän ja ryhmän opettajan ja ohjaajien tehdyt havainnot työskentelyn aikana. Osa opiskelijoista sanoitti oma-aloitteisesti jo työskentelyn aikana mitä osasi tehdä hyvin, ja moni esitteli omaa teostaan ja ideoitaan yleästi muulle ryhmälle ja ohjaajille. Omien onnistumisten jakaminen sekä sanoittaminen muulle ryhmälle vahvistavat käsitystä siitä, että opiskelijat olivat kokeneet itse onnistuneen toimiessaan. Havainnot vahvistivat näkemystä toiminnan tavoitteen saavuttamisesta.

Opiskelijoiden asenteessa tapahtui myös huomattava muutos verraten ensimmäisen työpajan alkua ja toisen työpajan lopetusta. Useampi opiskelija ilmaisi ensimmäisen työpajan alkuun tyytymättömyytensä siihen, että toiminta tulisi sisältämään kuvataidetta. Kun oli painotettu, ettei osallistuakseen tarvitsisi osata mitään etukäteen, kyseisten opiskelijoiden asenne muuttui hieman positiivisemmaksi. Jo ensimmäisen työpajan päätteeksi toiminta olikin ollut mieluisaa opiskelijoille alun ennakkoluuloista huolimatta. Lisäksi ryhmän ohjaaja huomautti, että opiskelija, joka ei aiemmin ole ollut innostunut kuvataiteellisista tehtävistä osallistui yllättäen innokkaasti työpajaan. Taidetyöpajatoiminta sai muutoinkin positiivista palautetta TELMA-ryhmän opettajalta ja ohjaajilta, ja sitä pidettiin onnistuneena kokonaisuutena. Kokonaisuutta keuhuttiin hyvin suunniteluksi, ja ohjausta rauhalliseksi ja selkokieleiseksi.

6.1 Eettiset huomiot

Opinnäytetyön eettisten huomioiden tukena on hyödynnetty Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2019) ” Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa” ohjetta. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan vajaakykyiseksi luokitellaan henkilö, ”joka ei mielenterveyden häiriön, kehitysvammaisuuden tai muun vastaavan syyn vuoksi kykene pätevästi antamaan suostumustaan tutkimukseen”. Vajaakykyisten henkilöiden tutkimisen eettisten periaatteiden mukaan tutkittavalle tulee antaa tietoa tutkimuksesta hänen ymmärtämällään tavalla. Lisäksi tutkittava antaa itse ensisijaisesti suostumuksen tutkimukseen ja tutkijan on kunnioitettava tutkittavan itsemääräämisoikeutta riippumatta siitä, onko siihen saatu laillisen edustajan lupaa. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019.) TELMA-koulutuksessa opiskeleva voidaan yksilölliset tekijät huomioiden luokitella vajaakykyiseksi tämän määritelmän puitteissa, ja se otettiin huomioon opinnäytetyön prosessissa.

Lisäksi tuli ottaa huomioon myös yleiset eettiset periaatteet sekä tutkittavan oikeudet, joita huomioin opinnäytetyössäni seuraavasti. Opinnäytetyön kohderyhmänä oli vaativaa erityistä tukea tarvitsevat opiskelijat, joten oli erityisen tärkeää huomioida, että he saivat selkeää ja ymmärrettävää tietoa opinnäytetyön tarkoituksesta, menetelmistä ja mahdollisista vaikutuksista. Tämä huomioitiin siten, että esittelin itseni ja annoin tietoa heille opinnäytetyön tarkoituksesta ja sisällöstä ennen työpajojen toteutusta. Tiedonanto tehtiin tavalla, jonka opiskelijat ymmärsivät. Vastasin myös samalla opiskelijoilta tuleviin kysymyksiin opinnäytetyöhön liittyen. Tämä toteutui paikan päällä tapahtuneen esittelyn lisäksi opiskelijoille annetuissa lupalapuissa. Lupalaput kirjoitettiin hyödyntämällä selkokieltä, jotta sen sisältö olisi kaikille ymmärrettävä.

Lupaa kysyttiin opinnäytetyön työpajoihin osallistumiseen sekä niiden aikana tehtyjen tuotosten hyödyntämiseen opinnäytetyön julkaistavassa raportissa. TELMA-opiskelijat ovat yli 15-vuotiaita, joten he olisivat voineet antaa suostumuksen osallistumiseen ilman huoltajaa. Kaikilta alaikäisiltä opiskelijoilta kuitenkin pyydettiin tätä opinnäytetyötä varten lupa osallistumiseen huoltajalta. Itsemääräämisoikeutta kunnioittaen jokaisella opiskelijalla oli oikeus osallistua tai olla osallistumatta työpajoihin. Opiskelijalla oli myös oikeus keskeyttää osallistumisensa missä tahansa vaiheessa opinnäytetyöprosessia sekä perua suostumuksensa osallistumiseen. Tämä myös tiedotettiin opiskelijoille, jotta he olivat tietoisia oikeuksistaan osallistumiseen liittyen.

7 Pohdinta

Opinnäytetyön tavoitteena oli TELMA-opiskelijoiden itsetunnon tukeminen onnistumisen kokemusten mahdollistamisella kuvataidetoiminnan keinoin. Tavoitteena oli erityisesti tarjota opiskelijoille mahdollisuuksia kokea onnistumisia, jotka voisivat pitkällä aikavälillä tukea heidän itsetuntoaan. Tavoite oli selkeä ja konkreettinen, ja työpajat sujuivat pääosin suunnitelmien mukaisesti. Toiminta sai suurelta osin positiivista palautetta, ja työpajojen päätteeksi opiskelijat ilmaisivat onnistuneensa työskentelyn aikana. On siis täten perusteltua väittää, että opinnäytetyölle asetettu tavoite onnistumisen kokemusten mahdollistamisesta toteutui.

Erityistä huomiota tulisi kiinnittää opiskelijoiden palautteenantoon ja itsearviointiin, mikäli samanlaista toimintaa järjestettäisiin uudestaan. Tällä kertaa itsearviointi jäi suppeaksi, ja tarkempien tulosten saamiseksi olisi tärkeää saada kattavammin tietoa opiskelijoiden ajatuksista ja kokemuksista. Haastavaksi palautteen saannissa osoittautui se, että se vaati liikaa keskittymistä opiskelijoilta ja sille ei ollut varattu tarpeeksi aikaa. Palautteenanto tulisi suunnitella siten, että se olisi opiskelijoille tarpeeksi virikkeellistä ja mieluista, jolloin opiskelijat pysyisivät motivoituneina työskentelyyn myös itsearvioinnin ajan. Tärkeää motivaation ylläpitämisen kannalta on juuri uteliaisuuden ja kiinnostuksen herääminen sekä tekemisen mielekkyys (Jylhäniemi 2018).

Jos toiminnalta kaivattaisiin merkittävämpää vaikutusta opiskelijoiden itsetuntoon, työpajoja voisi järjestää pidempinä kokonaisuuksina. Useammasta työpajasta koostuva kokonaisuus mahdollistaisi luotettavampien tulosten saannin. Toistuvat työpajat edesauttavat ryhmän sisäisen sekä ryhmän ja ohjaajan välisen suhteen muodostumista luottamukselliseksi. Luottamuksellinen suhde mahdollistaa osallistujien vapaamman itseilmaisun ja omien ajatusten jakamisen, jolloin työpajojen vaikuttavuus osallistujille itselle voi olla myös merkittävämpi.

Useimmiten laajemmat taidetoimintakokonaisuuden tapahtuvat taideterapian muodossa. Taideterapia on tavoitteellista ja vuorovaikutuksellista toimintaa, jossa taiteellista ilmaisua hyödynnetään yksilön tai ryhmän hyvinvoinnin, itseyttämyksen ja kasvun tukemisessa (Rankanen 2012: 22–23). Taideterapialla on huomattu olevan positiivinen vaikutus esimerkiksi koettuun terveyteen ja yhteisöllisyyteen. Tutkimukset osoittavat taideterapian myös vahvistavan itsetuntoa ja tunneilmaisua. Erityisesti iäkkäiden parissa tehdyn taideterapian vaikuttavuudesta on paljon näyttöä. (Uttley ym. 2015; Yao & Yang & Chen 2019; Jensen & Holt & Honda & Bungay 2024.)

Kuvatun kaltaista taidetoimintaa voisi hyvin toteuttaa muullekin kohderyhmälle, ja työpajakokonaisuus onkin hyvin yleistettävissä. Monet kansainväliset tutkimukset puoltavat taidetoiminnan mahdollisuuksista monien eri kohderyhmien parissa. Esimerkiksi iäkkäiden, lasten ja mielenterveysongelmista kärsivien parissa tehdyistä tutkimuksista on näyttöä taiteelliseen toimintaan osallistumisen positiivisista vaikutuksista muun muassa tutkittavien itsetuntoon. (Fancourt & Finn 2019.) Etenkin nuorten parissa kuvataiteelliset menetelmät ovat hyviä välineitä oman identiteetin pohdiskeluun, kun sanallinen itsensä ilmaisu voi olla hankalaa. Kuvataide mahdollistaa kommunikaatiokeinon ilman sanoja, joka myös osaltaan mahdollistaa sen hyödyntämisen useiden erilaisten kohderyhmien parissa. (Iivanainen 2019.)

Laajemmassa mittakaavassa kulttuurihyvinvoinnin merkitys on nostanut päätään jo jonkin aikaa sosiaali- ja terveysalalla. Kulttuurihyvinvoinnin termillä viitataan useimmiten kokemukseen siitä, että taide ja kulttuuri ovat yhteydessä toisiinsa tai lisäävät hyvinvointia. Edellytyksenä kulttuurihyvinvoinnin toteutumiseksi pidetään toimijuutta. Ihmisellä tulee olla vapaus valita osallistua taiteisiin, mikä vaatii valmiuksien ja mahdollisuuksien tasa-arvoista tosiasiallista toteutumista. (Lehikoinen 2021.) Oikeus osallistua vapaasti yhteiskunnan kulttuurielämään ja nauttia taiteista on ihmisoikeus muiden rinnalla (Ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus 1948: 27. artikla).

Suomessa kulttuurihyvinvointia on alettu integroida osaksi sosiaali- ja terveyspalveluita muun muassa erilaisten hankkeiden ja alueellisten kehittämisohjelmien kautta. Esimerkki tällaisesta on Kaikukortti, jonka sosiaali- ja terveyspalvelujen asiakas voi saada kuntakohtaisesti käyttöönsä maksuttomasti. Kaikukortti mahdollistaa tiukassa taloudellisessa tilanteessa olevan asiakkaan osallistumisen kulttuuripalveluihin ja kansalaisopistoihin. Keskeistä hankkeissa ja kehittämisohjelmissa on mahdollistaa osallistuminen luovaan toimintaan riippumatta terveydentilasta, toimintakyvystä tai sosioekonomisesta asemasta. Tavoitteena Kaikukortissa sekä muissa hankkeissa ja kehitysohjelmissa on tehdä taiteesta ja kulttuurista kaikille saavutettavaa yhdenvertaisesti. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019.)

Lähteet

Aho, Sirkku 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Edita.

Auto, Anu & Niemelä, Markku 2017. Vammaisuus ja sosiaalityö. Teoksessa Kananoja, Aulikki & Lähteinen, Martti & Marjamäki, Pirjo (toim.). Sosiaalityön käsikirja. Helsinki: Tietosanoma Oy. 273–289.

Cacciatore, Raisa & Korteniemi-Poikela, Erja 2019. Sisu, tahto, itsetunto. Portaavat itku-
potkuraivareista aggression hallintaan. Helsinki: Minerva.

Davies, Lauren & Randle-Philips, Cathy & Russell, Ailsa & Delaney, Claire 2021. The relationship between adverse interpersonal experiences and self-esteem in people with intellectual disabilities: The role of shame, self-compassion and social support. *Journal of Applied Research in Intellectual disabilities* 34 (4). 1037-1047. <<https://onlinelibrary-wiley-com.ezproxy.metropolia.fi/doi/epdf/10.1111/jar.12844>>. Viitattu 25.5.2025.

Fancourt, Daisy & Finn, Saoirse 2019. What is the evidence on the role of arts in improving health and well-being? A scoping review. Health Evidence Network synthesis report 67. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
<<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf?sequence=3>>. Viitattu 5.2.2025.

Heikkinen, Tarja 2025. Ammatillisen koulutuksen oppimisen tuen uudistamisen toimenpanon tuki 2025–1. Opetushallitus. Esitys. <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/06022025_Oppimisen_tuen_uudistaminen_ammattillinen_koulutus_.pdf>. Viitattu 26.5.2025.

Hirvonen, Maija & Kotamäki, Saara 2006. Ammatillisen erityisopetuksen näköaloja. *Aikuiskasvatus* 26 (1). 39-44. <<https://journal.fi/aikuiskasvatus/article/download/93666/52344/154244>>. Viitattu 15.11.2024.

Huhtinen-Hilden, Laura & Isola, Anna-Maria 2019. Näkökulmia luovaan ryhmätoimintaan. Teoksessa Huhtinen-Hilden, Laura & Lamppu, Minna (toim.) *Odottamattomia aarteita. Ilmaisua, leikkillisyyttä ja luovaa toimintaa ryhmässä*. Helsinki: Metropolia Ammattikorkeakoulu. <<https://www.metropolia.fi/sites/default/files/publication/2019->

11/2018_huhtinen_hilden_lamppu_odottamattomia_aarteita_ERILLISJULKAISU.pdf>. Viitattu 12.8.2025.

Ihmisoikeuksien yleismaailmallinen julistus. Hyväksytty 10.12.2025. Saatavilla verkossa. <https://ihmisoikeusliitto.fi/wp-content/uploads/2016/05/YK_Ihmisoikeuksien-julistus.pdf>. Viitattu 16.8.2025.

livanainen, Susanna 2019. Väriä elämään – kuvallinen ilmaisu hyvinvointia edistämässä. Teoksessa Karjalainen, Anna Liisa (toim.) Luovan toiminnan työtavat: käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus. E-kirja.

Jensen, Anita & Holt, Nicola & Honda, Sayaka & Bungay, Hilary 2024. The impact of arts on prescription on individual health and wellbeing: a systematic review with meta-analysis. *Frontiers in Public Health* 12. <<https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2024.1412306/full>>. Viitattu 15.8.2025.

Jung, Yun Hwa & Kang, Soo Hyun & Park, Eun-Cheol & Jang, Suk-Yong 2022. Impact of the Acceptance of Disability on Self-Esteem among Adults with Disabilities: A Four-Year Follow-Up Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 19 (7). <<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8997373/>>. Viitattu 25.5.2025.

Jylhäsalmi, Anu 2018. Tehoa opiskeluun! Tietoutta ja käytännön vinkkejä opiskelun tueksi. Opetushallitus. Opas. <<https://oppa.onedu.fi/zine/31/pdf>>. Viitattu 3.6.2025.

Keltikangas-Järvinen, Liisa 1994. Hyvä itsetunto. Juva: WSOY.

Koikkalainen-Nurmi, Päivi 2017. Mitä vammaisuudella tarkoitetaan? Teoksessa Ahola, Sanna & Gissler, Mika & Halme, Nina & Koskinen, Seppo & Luoma, Minna-Liisa & Malmivaara, Antti & Muuri, Anu & Sainio, Päivi & Sääksjärvi, Katri & Väyrynen, Riikka. Tietoa ja tietotarpeita vammaisuudesta. Analyysia THL:n tietotuotannosta. Työpaperi. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135650/URN_ISBN_978-952-302-946-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 22.1.2025.

Kulttuuri ja taide hyvinvoinnin edistäjinä sosiaali- ja terveydenhuollossa, työelämässä ja koulutuksessa. Terveyttä ja hyvinvointia edistävän taide- ja kulttuuritoiminnan yhteistyöryhmän raportti ja jatkotoimenpide-ehdotukset. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2019: 34. <<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4069-7>> Viitattu 15.8.2025.

Laitinen, Liisa 2017. Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. Tampere: Juvenes Print. 30–32. <<https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/817879/isbn9789522166166.pdf?sequence=2&isAllowed=y>>. Viitattu 27.5.2025.

Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017. Annettu Naantalissa 11.8.2017. <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2017/20170531>>. Viitattu 13.11.2024.

Lee, J.Y. & Patel, M. & Scior, K. 2023. Self-Esteem and its relationship with depression and anxiety in adults with intellectual disabilities: a systematic literature review. *Journal of Intellectual Disability Research* 67 (6). 499-518. <<https://onlinelibrary-wiley-com.ezproxy.metropolia.fi/doi/epdf/10.1111/jir.13025>>. Viitattu 25.5.2025.

Lehikoinen, Kai 2021. Sosiaalisesti osallistava taide terveys- ja sosiaalialan ympäristöissä: näkökulmia kulttuurihyvinvointiin. *Synteesi* 40 (4). 50-73. <<https://taju.uniarts.fi/items/3097e0c0-c7e5-4af2-89af-053638c9326e>>. Viitattu 15.8.2025.

Live-säätiön historia. Tietoa meistä. Live-säätiö. <<https://www.livesaatio.fi/tietoa-meista/historia>>. Viitattu 25.5.2025.

Liikanen, Hanna-Liisa 2020. Terveyttä kulttuurista – uusi WHO:n raportti. Teoksessa Seitsalo, Seppo & Taipale, Ilkka (toim.). *Taide vanhin voitehista. Kuvataidetta sairaaloissa*. Helsinki: Psykiatrian yhteistyö ry.

Mahmudah, Siti & Widajati, Wiwik & Wijastuti, Asri 2023. Vocational Life Skills Students with Disabilities Through Experiential Learning. *Studies in Learning and Teaching* 4 (3). 499-507. <<https://doaj.org/article/23ec108775be494aa06fee637a99520c>>. Viitattu 27.5.2025.

Maiano, Christophe & Coutu, Sylvain & Morin, Alexandre & Tracey, Danielle & Lepage, Genevieve & Moullec, Gregory 2018. Self-concept research with school-aged youth with intellectual disabilities: A systematic review. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities* (32) 2. 238-255.

Mak, Hei Wan & Fancourt, Daisy 2019. Arts engagement and self-esteem in children: results from a propensity score matching analysis. *Annals of the New York Academy of Sciences* (1449) 1. 36-45. <<https://nyaspubs-onlinelibrary-wiley-com.ezproxy.metropolia.fi/doi/full/10.1111/nyas.14056#>>. Viitattu 11.8.2025.

Nivala, Elina & Rynänen, Sanna 2019. Sosiaalipedagogiikka. Kohti inhimillisempää yhteiskuntaa. Helsinki: Gaudeamus.

Vammaiset ja erityistä tukea tarvitsevat opiskelijat ja oppivelvollisuuden laajentuminen. Raportti tukipalveluista toisen asteen koulutuksessa. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 25/2023. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/165040/OKM_2023__25.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 13.11.2024.

Opetushallitus 2018. Työhön ja itsenäiseen elämään valmentava koulutus. TELMA-koulutuksen e-perusteet Opintopolku -palvelussa. <<https://eperusteet.opintopolku.fi/eperusteet-service/api/dokumentit/4616696>>. Viitattu 15.11.2024.

Opetushallitus 2025. Opetushallitus aloittaa työhön ja itsenäiseen elämään valmentavan koulutuksen eli TELMA-koulutuksen perusteiden uudistamisen. Uutinen. <<https://www.oph.fi/fi/uutiset/2025/opetushallitus-aloittaa-tyohon-ja-itsenaiseen-elamaan-valmentavan-koulutuksen-eli>>. Viitattu 24.7.2025.

Paterson, Lucy & McKenzie, Karen & Lindsay, Bill 2012. Stigma, Social Comparison and Self-Esteem in Adults with an Intellectual Disability. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities* 25 (2). 166-176. <<https://onlinelibrary-wiley-com.ezproxy.metropolia.fi/doi/epdf/10.1111/j.1468-3148.2011.00651.x>>. Viitattu 25.5.2025.

Rankanen, Mimmu 2012. Jaettuja maisemia – taideterapian tiedon- ja taidonalaa jäsentämässä. *Research in Arts and Education* 2012 (1). 17-40. <<https://journal.fi/rae/article/view/118767>>. Viitattu 14.8.2025.

Sinkkonen, Mirja 2016. Mielen hoiva. Myötätunto ja lohdutus voimavaraksi. Helsinki: Kirjapaja.

Sutela, Katja 2017. Taide, taiteellinen toiminta ja vammaisten henkilöiden ja erityistä tukea tarvitsevien hyvinvointi. Teoksessa Lehikoinen, Kai & Vanhanen, Elise (toim.). Taide ja hyvinvointi. Katsauksia kansainväliseen tutkimukseen. Julkaisusarja. Helsinki: ArtsEqual. 71–84. <<https://taju.uniarts.fi/items/d0d79a66-e02b-436c-8021-bcc2184af72e>>. Viitattu 20.11.2024.

Tilastokeskus 2023. Oppimisen tuki. Joka neljäs peruskoulun oppilas sai tehostettua tai erityistä tukea vuonna 2023. Tiedote. <<https://stat.fi/julkaisu/cln0eg9gfoaai0cut0zyvjce5>>. Viitattu 6.2.2025

Toivakka, Sari & Maasola, Miina 2011. Itsetunto kohdalleen! Harjoituksia itsetuntemuksen ja vuorovaikutustaitojen oppimiseen. PS-kustannus: Juva.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Helsinki. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 3/2019. <https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf>. Viitattu 12.5.2025.

Uttley, Lesley & Scope, Alison & Stevenson, Matt & Rawdin, Andrew & Taylor Buck, Elizabeth & Sutton, Anthea & Stevens, John & Kaltenthaler, Eva & Dent-Brown, Kim & Wood, Chris 2015. Systematic review and economic modelling of the clinical effectiveness and cost-effectiveness of art therapy among people with non-psychotic mental health disorders. *Health Technology Assessment* 19 (18). <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25739466/>>. Viitattu 15.8.2025.

Vehmas, Simo 2014. Vammaisuus ja yhteiskunnallisesti luodut haitat. Sosiaalipoliitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti *Janus* 22 (1). 84–88. <<https://journal.fi/janus/article/view/51161/15611>>. Viitattu 22.1.2025.

Yao, Ching-Teng & Yang, Ya-Ping & Chen, Yu-Chia 2019. Positive effects of art therapy on depression and self-esteem of older adults in nursing homes. *Social Work in Health Care* 58 (3). 324–338.

Yhdenvertaisuusvaltuutettu 2016. ”Vammaisena olen toisen luokan kansalainen” – Selvitys vammaisten syrintäkokemuksista arjessa. Helsinki: Oikeusministeriö ja syrjinnän seurantajärjestelmä. <<https://syrjinta.fi/documents/25249352/34268331/%E2%80%9DVammaisena+olen+toisen+luokan+kansalainen%E2%80%9D+%E2%80%93+Selvitys+vammaisten+kokemasta+syrjinn%C3%A4st%C3%A4+arjessa.pdf/655200f8-6eff-42a0-9c60-766f1002244c/%E2%80%9DVammaisena+olen+toisen+luokan+kansalainen%E2%80%9D+%E2%80%93+Selvitys+vammaisten+kokemasta+syrjinn%C3%A4st%C3%A4+arjessa.pdf?version=1.1&t=1638427568533>>. Viitattu 26.5.2025.

Yhdenvertaisuusvaltuutettu 2022. Yhdenvertaisuusvaltuutetun kertomus eduskunnalle. Helsinki: Yhdenvertaisuusvaltuutettu. <[https://yhdenvertaisuusvaltuutettu.fi/documents/25249352/42720545/Yhdenvertaisuusvaltuutetun+kertomus+eduskunnalle+2022+\(pdf\).pdf/c83caf57-a7c4-a907-9a19-c37c61eec75e/Yhdenvertaisuusvaltuutetun+kertomus+eduskunnalle+2022+\(pdf\).pdf?version=1.3&t=1709107608960](https://yhdenvertaisuusvaltuutettu.fi/documents/25249352/42720545/Yhdenvertaisuusvaltuutetun+kertomus+eduskunnalle+2022+(pdf).pdf/c83caf57-a7c4-a907-9a19-c37c61eec75e/Yhdenvertaisuusvaltuutetun+kertomus+eduskunnalle+2022+(pdf).pdf?version=1.3&t=1709107608960)>. Viitattu 3.6.2025.

Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 27/2016. Julkaistu Helsingissä 31.5.2026. <https://www.finlex.fi/fi/sopimukset/sopiteksti/2016/20160027/20160027_2#idm46263582234640>. Viitattu 22.1.202

Liite 1. Lupalaput opiskelijoille

Hei opiskelijat ja huoltajat!

Opiskelen viimeistä vuotta sosiaali-alalla Metropolia Ammattikorkeakoulussa ja toteutan opinnäytetyöni toiminnallisen osuuden TELMA-opiskelijoille. Opinnäytetyöni aiheena on kuvataidetoiminta osana itsetunnon tukemista.

Opinnäytetyö toteutetaan työpajatoimintana osana koulupäivää muutaman kerran maaliskuuhuhtikuun aikana. Ajankohdat työpajoille ilmoitetaan opiskelijoille myöhemmin. Työpajat tulevat sisältämään kuvataiteellista toimintaa, kuten maalaamista ja piirtämistä. Tulen pyytämään opiskelijoilta palautetta työpajoista niiden aikana ja jälkeen.

Opinnäytetyön toiminnallisesta osuudesta julkaistaan kirjallinen raportti. Raportissa hyödynnetään opiskelijoilta saatua palautetta nimettömästi. Raportissa hyödynnetään opiskelijoiden teoksia, mikäli siihen on saatu lupa. Raporttiin ei tule opiskelijoiden nimiä, kuvia eikä muitakaan henkilötietoja tai tunnistettavia tietoja.

Työpajaan osallistuminen on opiskelijalle vapaaehtoista. Osallistumisen voi keskeyttää väliaikaisesti tai peruuttaa kokonaan missä tahansa vaiheessa. Opiskelijan ollessa alle 18-vuotias osallistuminen vaatii myös opiskelijan huoltajan allekirjoituksen.

Mukavaa alkavaa kevättä :)

Venla Sajari

Opiskelija saa osallistua työpajaan

Teoksiani saa käyttää kirjallisessa raportissa

Opiskelijan allekirjoitus: _____

Huoltajan allekirjoitus, jos opiskelija on alle 18-vuotias:

Liite 2. Opiskelijoiden tekemiä omakuvia







