

Opinnäytetyö (AMK)

Sosionomi

2020

Taija Koski & Jonna Rinne

OMAKUVATYÖSKENTELEY OSANA AMMATTIKOULUIKÄISTEN ITSETUNTOA

– omakuvatyöskentelyn kehittäminen nuorten
itsetunnon tukemiseen

OPINNÄYTETYÖ (AMK) | TIIVISTELMÄ

TURUN AMMATTIKORKEAKOULU

Sosionomi

2020 | 60 sivua, 26 liitesivua

Taija Koski & Jonna Rinne

OMAKUVATYÖSKENTELEY OSANA AMMATTIKOULUIKÄISTEN ITSETUNTOA

- omakuvatyöskentelyn kehittäminen nuorten itsetunnon tukemiseen

Kehittämistyön tarve lähti liikkeelle Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-projektin tavoitteista ehkäistä nuorten nikotiinivalmisteiden käyttöä, sekä kehittää toimintamalleja, joilla voidaan lisätä hyvinvointia ja terveellisyttä. Tässä kehitystyössä kuvataan NIKO-projektille kehitettyä omakuvatyöskentelyyn suunnattua menetelmää nuorten itsetunnon tukemiseen.

Kehittämistyötä lähdettiin toteuttamaan yhdessä Loimaan ammattiopisto Novidan kanssa ja työskentelyn ohjaukseen osallistui Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemiasta valmistunut kuvataiteilija. Omakuvatyöskentelyyn osallistui Novidan kolmannen vuoden kokkiopiskelijaluokka. Työskentely koostui alku- ja loppukartoituksesta, joiden tarkoituksena oli kartoittaa nuorten itsetunnon tilaa ennen omakuvatyöskentelyä ja sen jälkeen, sekä havainnollistaa suunnitellusta toiminnasta saatuja vaikutuksia omakuvatyöskentelystä. Omakuvatyöskentelyyn osallistuvat opiskelijat tekivät itsestään omakuvan ja samalla pohtivat itsetuntoaan ja itsetunnon kokemustaan.

Kehittämistyön tavoitteena oli luoda toiminnallinen toimintamalli NIKO-projektin ja muiden ammattilaisten käyttöön, joka perustuu taidelähtöiseen omakuvatyöskentelyprosessiin. Omakuvatyöskentelyllä haluttiin tukea ja kehittää nuorten itsetuntoa ja itsetunnon kokemusta.

Kehittämistyössä kuvaillaan omakuvatyöskentelyn prosessia ja sen vaikutuksia osallistuvien nuorten itsetuntoon, sekä tarkastellaan alku- ja loppukartoituksista saatuja vastauksia ja verrataan niitä keskenään.

ASIASANAT:

omakuva, itsetunto, nuoret, nikotiinituotteet, taidetyöskentely, NIKO-projekti

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Bachelor of Social Services

2020 | 60 pages, 26 pages in appendices

Taija Koski & Jonna Rinne

SELF-PORTRAIT WORK AS PART OF VOCATIONAL SCHOOL AGED SELF-ESTEEM

- developing self-portrait work to support young people's self-esteem

The need for development work started from the goals of the Southwest Finland Cancer Association's NIKO-project to prevent the use of nicotine products by young people and to develop functional activities and operating models that can increase well-being and health. This development work describes the self-image working method developed for the NIKO-project to support young people's self-esteem.

The development work was started together with Vocational College Novida of Loimaa, and an artist, a graduate from Turku University of Applied Sciences, participated in the supervision of the activities. Novida's last year chef student class took part in the activities. The activities consisted of an initial and final survey to map young people's self-esteem status before and after self-portrait activity and to illustrate the effects of the planned activities, as well as self-portrait work in which young people take a self-image and reflect on their self-esteem and self-esteem experience.

The aim of the development work was to create a functional operating model for the use of the NIKO-project and for other professionals, based on the art-based self-image work process. The aim was to support and develop young people's self-esteem and self-esteem experience through self-portrait work.

The results of the development work describe the process of self-image work and its effects on the self-esteem of the participating young people. The results derive from the responses of the initial and the final surveys and from the comparison of them.

KEYWORDS:

self-portrait, self-esteem, youth, nicotine products, artwork, NIKO-project

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO	6
2 ITSETUNTO JA SEN KEHITYS	7
2.1 Itsetunnon osa-alueet ja kehittyminen	7
2.2 Itsetuntoa vahvistavat ja heikentävät tekijät	12
2.3 Nikotiini tuotteet ja itsetunto	16
3 TAIDELÄHTÖISTEN MENETELMIEN KÄYTTÖ ITSETUNNON TUKENA	19
3.1 Taidelähtöiset menetelmät ja luovuus	19
3.2 Taidetyöskentelyn käyttö asiakastyössä	22
3.3 Omakuvatyöskentely itsetunnon vahvistajana	26
4 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	29
4.1 Toiminnan lähtökohdat ja suunnittelu	29
4.2 Kysely kehittämistyön metodisena pohjana	31
4.3 Kehittämistyön aikataulu	33
4.4 Työskentelyn kuvaus	34
5 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS	39
5.1 Kartoitukset vertailtuna erikseen ja keskenään	39
5.2 Toimintamalli käytännössä	42
5.3 Omakuvatyöskentelyn eteenpäinvienti ammattilaisten käyttöön	46
6 POHDINTA	48
6.1 Kehittämistyön arviointi	48
6.2 Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus	57
6.3 Ammatillinen kasvu	58
LÄHTEET	61

LIITTEET

- Liite 1. Julkaisulupa -lomake
- Liite 2. Rosenbergin itsetuntomittari -lomake
- Liite 3. Kartoituskysely -lomake

- Liite 4. Alkukartoitus vastaukset
- Liite 5. Loppukartoitus vastaukset
- Liite 6. Kartoitusten yksilölliset vastaukset
- Liite 7. Palautekysely ja vastaukset
- Liite 8. Kuvia omakuvatyöskentelyn teoksista

KUVAT

Kuva 1. Opiskelijoiden kommentteja työskentelyn aikana. 55

KUVIOT

Kuvio 1. Kehittämistyön eteneminen. 33

Kuvio 2. Työskentelyn suunnittelu. 43

Kuvio 3. Kartoitusten toteutus. 44

Kuvio 4. Omakuvatyöskentelyn prosessi. 45

Kuvio 5. Palautteen keräys. 45

Kuvio 6. Kehittämisen periaatteet. 46

1 JOHDANTO

Tämän opinnäytetyön aiheena on ammattikouluikäisten itsetunto osana omakuvatyöskentelyä. Opinnäytetyön aihe muodostui Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-projektin tarpeesta tietää nuorten ja nuorten aikuisten lisääntyneestä nikotiinivalmisteiden käytöstä.

Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen päätavoitteita ovat syöpää ehkäisevän työn toteutus, ajankohtaisen tiedon antaminen syövästä ja sen ehkäisystä, sekä neuvon ja tuen tarjoaminen sitä tarvitseville. Yhdistyksen toiminnan tarkoituksena on luoda uusia toimintamalleja terveyden edistämiseksi ja syövästä ehkäisemiseksi. NIKO-projektin tavoite on edistää nuorten terveyttä arjessa. Projektin päätavoite on ennaltaehkäistä nuorten nikotiinivalmisteiden käyttöä ja luoda toiminnallisia interventioita kehittämiskohteita varten. Projektin tarkoituksena on laatia alueellisia, valtakunnallisia, sekä kansainvälisiä toimintamalleja, joilla voidaan vaikuttaa ja lisätä terveellisiä elämäntapoja ja vähentää nikotiinivalmisteiden käyttöä.

Tämän opinnäytetyön tavoite on tukea ammattikouluikäisten vahvempaa itsetuntoa omakuvatyöskentelyn keinoin ja kehittää uusi työskentelymalli NIKO-projektin käyttöön. Kehittämistyön toimintamallia hyödynnetään nikotiinivalmisteiden käyttöä ehkäisevässä työssä, fokusoiden itsetuntotyöskentelyä, jonka kautta voidaan vaikuttaa nuorten nikotiinivalmisteiden käyttöön. Kehittämistyön tarkoituksena on luoda itseään tutkiskeleva kokemus nuorelle, johon on mahdollista yhdistää erilaisia teemoja työskentelyn pariin, esimerkiksi nikotiinivalmisteiden käyttö.

Kehittämistyö toteutettiin Loimaan ammattiopisto Novidassa. Kehittämistyön lähtökohdaksi on tarkastella ja kehittää omakuvatyöskentelyn käyttöä ammattikouluikäisten itsetunnon tukemisessa ja nuorten nikotiinivalmisteiden käytön vähentämisen tukena. Kehittämistyön tarkoituksena on toimia toimintamallina itsetuntotyöskentelyssä ammattikouluikäisten nuorten kanssa, sekä kehittää nuorille mielekästä toimintaa.

2 ITSETUNTO JA SEN KEHITYS

2.1 Itsetunnon osa-alueet ja kehittyminen

Itsetuntoa on määritelty monin eri tavoin erilaisten teorioiden avulla. Itsetuntoon liittyy useita termejä. Näitä ovat esimerkiksi rakkaus, itsekunnioitus, itsensä arvostaminen ja itsehyväksyntä. Itsetunto ei ole irrallinen osa yksilön persoonallisuudesta, vaan se liittyy selkeästi yksilön minuuteen. Lyhyesti määriteltynä itsetunto on itsensä tuntemista, sekä hyväksymistä, ja oman arvonsa kohtaamista ja ymmärtämistä. (Kalliopuska 1984, 9 & Niemi 2008, 8.)

Itsetuntoa on tutkittu paljon ja sitä pidetään yhtenä keskeisimmistä tekijöistä hyvinvoinnin edistäjänä. Itsetunto voi vaikuttaa yksilön mielenterveyteen ja itsensä tärkeänä kokemiseen. Hyvä itsetunto voi olla suojana erilaisille stressitekijöille. Henkilö, jolla on hyvä itsetunto saattaa kokea stressitilanteet eri tavalla, kuin henkilö, jolla on huono itsetunto. (Kiviruusu 2017, 29.)

Itsetuntoeroja ihmisillä on paljon, joka johtuu minäkuvaeroista. Erot johtuvat ennen kaikkea eri kasvatustyyleistä, eli siitä, miten lapsia kasvatetaan. Eri sukupuolten välinen kasvatusero eroaa toisistaan. Pojilla on yleisesti ottaen korostettu enemmän suoriutumiskeistä ja rohkeaa toimintaa, kun taas tyttöjen kasvatuksessa painotetaan herkkyyttä ja muiden ihmisten huomioon ottamista. (Keltikangas-Järvinen 1994, 69.)

Omistaessaan hyvän itsetunnon hyväksyy itsensä sellaisena kuin on ja tietää, että on arvokas, vaikka ei olekaan täydellinen. Itseään arvostava ihminen arvostaa omaa kehoaan, mieltään, ei vähättele itseään, ottaa muut huomioon, kokee elämänsä arvokkaaksi, rakastaa itseään ja samalla muita, sekä nauttii työelämästään. Hyvään itsetuntoon kuuluu kyky osata havaita ja tietää omat heikkoutensa. Itsetunto on hyvä silloin, kun minäkäsityksessä on enemmän positiivisia, kuin negatiivisia ominaisuuksia. Hyvä itsetunto on itseluottamusta, sekä itsensä arvostamista, oman elämän näkemistä arvokkaana ja kykyä arvostaa muita ihmisiä. Hyvään itsetuntoon kuuluu kyky sietää pettymyksiä ja epäonnistumisia. (Keltikangas-Järvinen 1994, 18-22, Viljamaa 2006, 16 & Niemi 2008, 10.)

Terveeseen itsetuntoon kuuluu kyky ymmärtää toisen ihmisen asemaa ja tarkastella asioita toisen ihmisen näkökulmasta. Toisin sanoen, tämä tarkoittaa kykyä empatiaan muita ihmisiä kohtaan ja kykyä nähdä itsensä realistisesti. Tasapainoiseen itsetuntoon kuuluu

itsensä hyväksyminen ja arvostaminen, mikä tukee psyykkistä hyvinvointia. Itsearvostus suojaa yksilöä ahdistuksen kokemiselta. Itseään arvostava ihminen löytää keinot selvittää uusista ja samalla ahdistavilta tuntuvista tilanteista. Terve tapa suhtautua ahdistukseen on pohtia ahdistukseen johtavia syitä, jotta ahdistuksen tunne ei jää pysyväksi. Hyvä itsetunto tukee tasapainoisuutta ja samalla lisää tasapainoista elämää ympärilleen. Tällöin on mahdollista pystyä tekemään itsekkäästi päätöksiä, mutta kuitenkin muut huomioon ottaen. Tasapainoinen itsetunto tukee itsenäisyyttä, eikä tällöin tarvita jatkuvasti tukea muilta ihmisiltä erilaisten päätösten tekemisessä. Olessaan itsenäinen uskaltaa ottaa kantaa ja kertoa omia näkemyksiään rehellisesti. Terveeseen itsetuntoon kuuluu kyky ottaa aikaa itselleen, ja olla kokematta tästä syyllisyyden tunteita. Tällöin on mahdollista arvostaa itseään, jonka kautta osaa olla itselleen armollinen. Aina ei tarvitse onnistua täydellisesti ja virheistä on mahdollista oppia. Samalla kuitenkin pystyy tiedostamaan, missä on hyvä ja mitä osa-alueita haluaisi itsessään kehittää. Luovilla henkilöillä on todettu olevan selkeästi korkea itsearvostus sosiaalisten ryhmien ja itsensä ilmaisun ansiosta. (Kalliopuska 1994, 54, 61-65.)

Minäkäsitys ja minäkuva liittyvät vahvasti itsetuntoon, sillä itsetuntoa käsitellään myös näiden käsitteisen avulla (Sinkkonen 2004, 35). Ihmisen käyttäytyminen määräytyy minäkäsityksen mukaan ja se, miten ihminen käyttäytyy, johtuu siitä, minkälainen käsitys hänellä on itsestään ja minkälaisena hän itsensä ihmisenä kokee. Minäkäsitys on yhteydessä ihmisen psyykkiseen tasapainoon. Ihminen pitää minäkäsityksen avulla itsensä tasapainossa psyykkisesti. Ihminen tulkitsee maailmaa eri tavoin. Minäkäsityksellä on vaikutus siihen, millaisen merkityksen yksilö antaa kokemilleen asioille, ja miten yksilö tulkitsee ympäristöään. Minäkäsitys vaikuttaa siihen, miten yksilö kokee odotuksia esimerkiksi tulevaisuudeltaan. Tämän takia käyttäytymistä pystyy tietyllä tapaa ennustamaan minäkäsityksen avulla. (Aho 1996, 11-12.)

Ihmisellä ollessa vahva ja hyvä itsetunto, kuuluu hänen ajatella tiettyjä terveitä ajatuksia, joita käy sekä tietoisesti että tiedostamattomasti läpi. Niin sanottuun ajattelurataan kuuluu ajatukset siitä, että on samanarvoinen muihin ihmisiin nähden, sekä häpeämättömyys omista ajatuksista ja teoista, osaamisesta, suorituksen rentouden tasosta ja onnistumisen kokemuksista. (Viljamaa 2006, 180.)

Itsetunto vaikuttaa ihmisen toimintaan monella tavalla. Itsetunto ja yleinen hyvinvoinnin kokeminen ovat toisiinsa yhteydessä. Ihmisellä ollessa vahva itsetunto, näkee hän elämässä enemmän positiivisia puolia kuin ihminen, jolla on huono itsetunto. Onnellisuus ja hyvä itsetunto kulkevat käsi kädessä. Hyväksyessään itsensä ja arvostaessaan itseään

ihminen kykenee olevansa onnellinen. (Niemi 2008, 10.) Itsetunto on yhteydessä sosiaalisiin taitoihin. Huono itsetunto luo haasteita sosiaalisissa tilanteissa. Vahvaan itsetuntoon kuuluu kyky ottaa muita ihmisiä paremmin huomioon. Ottaessaan muut ihmiset huomioon, on aidosti kiinnostunut muiden ihmisten asioista. Sosiaalisten taitojen lisäksi itsetunnolla on merkittävä yhteys koulumenestykseen. Oppilaan kokiessa vahvaa itsetuntoa, on mahdollista tiedostaa omat taitonsa ja luottaa omaan oppimiseensa. (Keltikangas-Järvinen 1994, 35-37, 40.)

Itsetunnon yksi keskeisimmistä alueista on suoritusitsetunto. Suoritusitsetunto on yksilön luottamista omiin kykyihinsä, selviytymiseen erilaisista toiminnoista ja taso siitä, minkälaiset tavoitteet itselleen asettaa. Luottamus omiin taitoihinsa kuvaa yksilön itsevarmuutta ja -luottamusta. Samalla yksilö kokee, että selviää tulevaisuudessakin vaikeammistakin tilanteista. (Keltikangas-Järvinen 1994, 29.)

On olemassa niin sanottua yksityistä itsetuntoa ja julkista itsetuntoa. Yksityinen itsetunto tarkoittaa sitä, millainen kuva yksilöllä on omasta itsestään ja mitä hän itsestään ajattelee omassa mielessään. Tämä tarkoittaa siis sitä, että yksityinen itsetunto ei välttämättä ole faktuaalista. Yksityiseen itsetuntoon voi vaikuttaa monet eri tekijät, kuten yksilön kokemat kokemukset elämästä ja sosiaalisista tilanteista. Yksityinen itsetunto on yksilön varsinainen itsetunto. Julkinen itsetunto tarkoittaa sellaista itsetuntoa, jonka halutaan muiden ihmisten näkevän ja minkälaisen kuvan yksilö haluaa muille omasta itsevarmuudestaan ja itsetunnostaan tuoda esille. Julkinen itsetunto luo paineita, joita yksilö kokee saavansa muilta ihmisiltä ja ympäristöltä. Tällöin yksilö voi pyrkiä toimimaan tietyllä tavalla, jotta hän vastaisi muiden odotuksiin. Tällöin koetaan tarvetta kokea itsensä hyväksytyksi tärkeisiin yhteisöihin. Tämän takia yksilö saattaa käyttäytyä tietyjen odotusten mukaan vahvemmin tietyissä yhteisöissä. (Viljamaa 2006, 226-228 & Keltikangas-Järvinen 1994, 24.)

Itsetunto kehittyy läpi elämän ja sen kehittyminen alkaa heti lapsena. Itsetunnon kehitykseen vaikuttaa sosiaalinen ympäristö, joka suuntaa itsetunnon negatiiviseen tai positiiviseen suuntaan. Itsetunto kehittyy varsinkin murrosiässä, jolloin myös empatia kehittyy. (Kalliopuska 1994, 59.)

On tekijöitä, joihin itse ei voi vaikuttaa ja jotka taas vaikuttavat itsetunnon rakentumiseen. Esimerkiksi omia vanhempia ja asuinympäristöä ei lapsi pysty valitsemaan. Samalla lapsi ei pysty vaikuttamaan vanhempien luomaan kiintymyssuhteeseen, rakkauden määrään ja huolenpitoon. Itsetunnon perusta syntyy kotioloissa. Ainoastaan vanhemmat

eivät ole ainoita, jotka voivat vaikuttaa lapsen itsetunnon rakentumiseen. Itsetunnon rakentumiseen voivat vaikuttaa myös muut sisarukset ja sukulaiset, jotka ovat aktiivisesti mukana lapsen elämässä. On tärkeää, että lapsi kokee heti syntymästään asti olevansa arvokas ja tärkeä. (Niemi 2008, 17-19.)

Vanhemmalla on suuri vastuu siinä, millaisen nuoruuden nuori saa elää. Vanhempainrakkaus on lapsen oikeuksien vaalimista ja lapsen tai nuoren tukemista. Nuorta kasvatettaessa vanhempainrakkauden voi tiivistää kahteen osa-alueeseen: turvallisten rajojen tukemiseen ja asettamiseen, sekä hyvän itsetunnon rakentamiseen. Hyvän itsetunnon rakentamiseksi nuori tarvitsee onnistumisen kokemuksia ja kiitosta vanhemmilta. Lapsen kohdatessa toistuvasti hylkäämisen kokemuksia voi syntyä pitkälle elämään sellainen ajatus, että on huono ihminen. (Määttä 2007, 142, 221-222.)

Vanhemmilla ja aikuisilla, joilla on auktoriteetti, on suuri rooli siinä, miten lapsen ja nuoren itsetunto kehittyy. Lasten ja nuorten hyvän itsetunnon tukeminen on kehittynyt vuosien varrella. Esimerkiksi opettajien asema auktoriteettina on kehittynyt lempeämpään suuntaan. Vuosikymmeniä sitten kuri lapsia kohtaan oli huomattavasti suurempaa. Lapset tekivät kotona paljon kotitöitä ja opettelivat arkitaitoja. Arkitaitojen osaaminen kuitenkin tukee hyvää itsetuntoa, kun kokee että osaa ja pärjää. Tiedetyt rajat, joita vanhemmat asettavat, tukevat lapsen hyvää itsetuntoa. Lapsen itse ei kuulu saada täyttä valtaa siitä, miten hänen kuuluu käyttäytyä ja kasvaa. Tärkeää on antaa lapsen itsetunnon rakentua kokemuksille, jotta lapsi on hyvä juuri sellaisenaan ja on rakastamisen arvoinen ilman, että joutuu ponnistelemaan isojen suoritusten avulla. Rajoja asetetaan, jotta lapsi oppii hallitsemaan omaa toimintaansa ja oppii tekemään kompromisseja. (Sinkkonen 2008, 198-199, 201, 207 & Keltikangas-Järvinen 1994, 148.)

Vanhemmat voivat tukea lapsensa itsetuntoa tutustumalla omaan vanhemmuudensa keinoihin. Tietoisesti tehdyt valinnat saattavat vaikuttaa lapseen merkittävällä tavalla. Vanhemman on hyvä miettiä, mitä opittua haluaa tuoda vanhemmuuteen omasta lapsuudestaan, ja mitä kannattaa jättää pois. Lapsen näkyvä arvostaminen tukee lapsen itsetunnon kehittymistä ja lapsen varmuutta itsestään. Lapsen täytyy antaa kokeilla rajoja. Liiallinen suojeleminen elämän kolhuilta voi vaikuttaa haitallisesti itsetunnon rakentumista, sillä lapsi ei saa tilaa kokeilla ja kasvaa. Aikuisen tekiessä virheitä on hyvä myöntää ne lapselle rehellisesti. Esimerkiksi siitä, että aikuinenkaan ei ole aina täydellinen, antaa lapselle realistisen kuvan vanhemmasta. Vanhemman epävarmuuden sietäminen ja tunteiden ilmaisu avoimesti tukevat lapsen hyvän itsetunnon kehittymistä. (MLL 2017.)

Suomalaisessa yhteiskunnassa kasvatusmallit ovat aikaisemmin tukeneet huonompaa itsetuntoa (Kalliopuska 1984, 74). Kasvatusmallit ovat kuitenkin muuttuneet vuosien varrella ja itsetunnon kannalta parempiin kasvatusmalleihin on suuntauduttu. Yksilön itsetuntoa voidaan silti loukata ja alentaa monella tavalla, jopa tiedostamattomasti. Näitä tapoja voivat olla fyysisen minuuden loukkaaminen, esimerkiksi pituuteen viittaaminen tai kasvopiirteiden haukkuminen. Ulkoinen tyyli voi olla monelle henkilöhtainen asia, kuten vaatetus ja hiuskampaukset. Näiden arvosteleminen voi loukata itsetunnon tilaa. Älyllisyys on piirre, jota monet kadehtivat, sillä se liittyy usein ahkeruuteen. Älyllisyyden pilkkaaminen tai sen kyseenalaistaminen voivat vaikuttaa itsetuntoon. Vanhempien puuttuessa nuoren asioihin, kuten ystäväpiiriin ja seurustelusuhteisiin, voi nuori kokea tulleensa alistetuksi. Poliittiset mielipiteet ovat usein henkilökohtaisesti ihmisille tärkeitä, ja niiden epäkunnioitus voi vaikuttaa itsetunnon tilaan negatiivisesti. Vanhemmuuteen puuttuminen, kuten kasvatustyylien kritisointi vaikuttaa itsetuntoon negatiivisesti vanhemman roolissa. Sukupuoliroolien painotus ja oletus ovat monille henkilökohtaisia asioita ja identiteettiin vahvasti kytkeytyneitä. Esimerkiksi ”miehen pitää olla mies” -asenne saattaa alentaa joidenkin yksilöiden itsetuntoa. (Kalliopuska 1984, 74-80.)

Identiteetti liittyy vahvasti itsetuntoon ja sen rakentumiseen. Yksilöllä, jolla on huono itsetunto, ei kykene empatiaan. Yksilöllä ei tällöin ole taitoja antaa itsestään empatiaa. Tämä vaikuttaa myös yksilön identiteettiin, joka saattaa olla jäsentymätön, kun kuva muista sekä itsestään on heikko. Yksilön heikko itsetunto ja jäsentelemätön identiteetti näkyy ristiriitaisena käyttäytymisenä, koska yksilöllä ei ole taitoja käsitellä asioita integroidusti. Tunteiden käsittely saattaa olla haastavaa ja ahdistuksen kierre voi yltyä suureksi. Yksilöllä saattaa olla jopa vaikeuksia kontrolloida omia tunteitaan. Identiteetin positiivinen kehitys lähtee lapsuuden kasvatuksesta ja kokemuksista. Jos lapsena yksilö ei ole saanut riittävää impulssien kontrollointimallia, joutuu hän myöhemmin käsittelemään asioita itse, eikä välttämättä löydä keinoja ahdistuksen vähentämiselle. (Kalliopuska 1994, 35, 55-57.)

Se miten palautetta pystyy ottamaan vastaan, riippuu itsetunnosta. Lapsen itsetuntoon vaikuttaa vanhemman aito kiinnostus lapsen asioihin. On tärkeää antaa lapselle kiitosta aidoista asioista. Automaatiota kiitoksesta ja kehumisesta on vältettävä, sillä lapsi kehittyy osaamisalueissa paremmin, kun kiitokset ja kehut ovat aitoja ja lasta kehittäviä. Myös häpeä on yksi itsetunnon niin sanottu vihollinen. Vanhemman tehtävä on auttaa lasta pääsemään häpeällisistä tilanteista yli ja opastaa selviytymään niistä. (Sinkkonen 2008, 172-174, 180-184.)

Kokemus omasta riittävydestä on yksi tärkeä osa-alue terveen itsetunnon muodostumiseen. Riittävyden tunteen voi jakaa moneen osaan, kuten ulkonäköön, vanhemmuuteen ja työntekijän rooliin. Parisuhteessa hyvä itsetunto on tärkeä osatekijä, ettei toinen osapuoli jää varjoon tai tule alistetuksi. Terve itsetunto vaikuttaa yksilön itsensä huolehtimiseen sekä ulkoisesti, että sisäisesti. (Sinkkonen 2004, 163-165.)

Kiviruisun väitöskirjatutkimuksen mukaan (2017, 25-26) tupakointi ennustaa huonompaa itsetuntoa varsinkin miehillä ja ylipaino varsinkin naisilla. Elintavoilla voi siis olla merkitystä itsetunnon kehityksessä. Fyysisellä minäkuvalla on suuri vaikutus ihmisen itsetuntoon ja itsetunnon vahvistamisessa (Viljamaa 2006, 174).

Työttömyys voi vaikuttaa itsetuntoon negatiivisesti. Negatiivisuus johtuu siitä, että yksilö pelkää menettävänsä arvostetun sosiaalisen asemansa, jolloin kielteinen ajattelumalli korostuu. Työttömyys saattaa näkyä varsinkin henkilökohtaisessa ajattelussa vahvasti. Työttömäksi jäänyt saattaa kokea itsensä huonommaksi kuin muut ja pelkää sitä, mitä muut ulkopuoliset hänestä ajattelevat. Tämä saattaa luoda suurta stressiä, joka pitkällä tähtäimellä voi vaikuttaa itsetuntoon. Stressin kokeminen on kuitenkin yksilöllistä. (Vesalainen & Vuori 1996, 5-6.)

Koulumaailmassa ryhmillä voi olla vaikutus itsetuntoon. Esimerkiksi kuuluessaan johonkin vähemmistöryhmään on todennäköisempää, että lapselle kehittyy itsetunto-ongelmia, kuin enemmistöryhmään kuuluvalla lapselle. Itsetunnon kehitys vaatii kuulumista johonkin ryhmään, jotta lapsi kokee tulleen sosiaalisesti hyväksytyksi. (Keltikangas-Järvinen 1994, 58-59.)

2.2 Itsetuntoa vahvistavat ja heikentävät tekijät

Itsetuntoa pystytään vahvistamaan eri keinoin. Itsetunnon osa-alueet on hyvä tietää itsetuntoa vahvistaessa, jotta osataan puuttua oikeisiin ongelmiin. Michele Borba on kehittänyt itsetunto-ohjelman, jonka mukaan itsetunto jaetaan fyysiseen, sosiaaliseen ja kognitiiviseen osa-alueeseen. Borban mukaan viisi eri ulottuvuutta kokoavat itsetunnon, joita ovat: turvallisuus, itsensä tiedostaminen, liittymisen ja yhteenkuuluvuuden tunne, tehtävätietoisuus ja pätevyyden tunne. Borban mukaan vahvaan itsetuntoon kuuluu kyky hallita nämä kaikki viisi ulottuvuutta. Jotta itsetuntoa voisi kehittää, tulee tunnistaa jokainen ulottuvuus konkreettisesti. Itsetunto ei kehity nopeasti, eikä siihen ole välttämättä

tiettyjä ratkaisuja, miten sitä pystyisi kehittämään tehokkaasti. Itsetunnon tärkein osa-alue on kuitenkin turvallisuuden tunne. (Aho 1996, 56-57, 59.)

Turvallisuuden tunne tarkoittaa sitä, että ihminen kokee olevansa turvassa ja kokee hyvää oloa ja luottamusta. Jotta voi kokea turvallisuuden tunnetta, edellyttää tämä positiivista kasvuympäristöä lapsena. Luottamus näkyy suhteessa muihin ihmisiin, fyysiseen ja emotionaaliseen luottamukseen ja turvallisuuteen. Esimerkiksi ryhmätilanteessa ryhmäläisen luottaessa ryhmänohjaajaan, ryhmäläinen kokee olonsa turvalliseksi, jolloin ohjaajan auktoriteetti säilyy paremmin ja ryhmässä työskentely on mielekästä jokaiselle osapuolelle. Yksilö uskaltaa myös ottaa riskejä, kun hän kokee olonsa turvalliseksi ja tällöin muutosten hyväksyminen on helpompaa. Turvatonta oloa kokeva eristäytyy helposti sosiaalisissa tilanteissa ja stressaantuu helpommin. Auktoriteetin uhmaaminen on yksi turvattomuutta kokevan piirteistä. (Aho 1996, 59-61.)

Ystävyyssuhteet voivat kehittää itsetuntoa positiivisesti. Positiivinen ystävyys antaa kannustusta. Ystävyys on vastavuoroisuutta, jolloin toinen pystyy auttamaan toista. Ystävillä on usein kyky kannustaa asioihin, joihin itse ei koe olevansa tarpeeksi kyvykäs. Ystävän kannustus tukee hyvän itsetunnon rakentumista. (Vakkuri 2005, 74-75.)

Jo pienilläkin muutoksilla pystyy muuttamaan itsetuntoaan parempaan suuntaan. Suuria muutoksia ei välttämättä kannata heti tavoitella, sillä niissä pysyminen saattaa olla haastavaa. Pitäessään hyviä ihmissuhteita yllä tukee tämä hyvää itsetuntoa. Itsetuntoa vahvistaa kokemus siitä, että muut arvostavat itseään sellaisenaan kuin on. Molemmin puolin luottamus antaa itsevarmuutta. Myös hyvät harrastukset tukevat itsetuntoa positiivisesti. Hyvä harrastus on sellainen, joka tuo mukanaan onnistumisen kokemuksia, mutta tarpeeksi haasteita. Myönteinen palaute tukee hyvän itsetunnon rakentumista. Palaute voi tulla ulkopuolisilta, sekä itseltä itselleen. (Niemi 2008, 108-118.)

Omaa itsetuntoaan voi pohtia apukysymysten avulla ja vahvistaa mietelauseiden avulla. Itsensä kehuminen lauseella ”olen hyvä juuri tällaisena”, muistuttaa itsensä arvostuksesta. On tärkeää keskittyä onnistumisen kokemuksiin. Varsinkin suomalaisessa kulttuurissa keskitytään helposti negatiivisempiin asioihin. Onnistumisen kokemukset voivat olla pieniäkin, joista voi iloita. (Viljamaa 2006, 131.)

Itsetuntoa pystyy vahvistamaan itsetuntemuksen avulla. Ihmisen ollessaan epärehellisen itselleen heikentää tietämättään itsetuntoaan. Ollessaan aito antaa muille rehellisen kuvan itsestään, eikä tällöin tarvitse esittää jotakin, mitä ei ole. Ihminen voi olla monella tapaa pinnallinen. Harva on lukenut aina kuuliaisesti kirjallisuutta asioista, joista uskoo

tietävänsä. Pinnallisuus näkyy tekemättä jättämisellä ja ikävien asioiden välttelemisellä. On luonnollista, että ihminen haluaa elämästään helppoa, ja kokea ainoastaan iloisia kokemuksia. Ihmisestä tulee kuitenkin negatiivisten asioiden välttelemisessä herkästi ahne. Ahneudella on negatiivinen vaikutus itsetuntoon, sillä pidemmällä ajanjaksolla ahneus luo pahaa oloa ja ajatusta siitä, että pitää saavuttaa yhä enemmän. Näin ollen syntyy uusia mittareita, joiden avulla koitetaan saada aina lisää tiettyä tavoiteltua asiaa. (Vakkuri 2005, 19-23.)

Kansainvälisessä Self-esteem development from young adulthood to old age, a cohort-sequential longitudinal study -tutkimuksessa tutkittiin itsetunnon kehittymistä nuoruudesta vanhuuteen ja erilaisten muuttujien vaikutuksia itsetunnon muutoksiin ja kehitykseen. Tässä tutkimuksessa huomattiin, että itsetunto kehittyy pitkin aikuisuutta ja saavuttaa huipun noin 60 ikävuoden tienoilla, jolloin se alkaa vanhuutta kohden laskea. Itsetunnon kokemukset naisilla ovat matalampia kuin miehillä ennen vanhuutta. Vanhuuden lähestyessä ero sukupuolten välissä pienenee. Monet eri asiat vaikuttavat itsetunnon kokemukseen. Tutkimuksessa nähtiin, että korkeampi koulutusaste useasti ennustaa parempaa itsetuntoa. Tutkimuksessa tutkittiin myös muiden muuttujien vaikutuksia itsetuntoon, kuten ihmissuhteita, terveydentilan kokemusta ja elämäntilannetta. Tutkimuksen tulokset itsetunnon laskusta vanhuudessa nähtiin johtuvan osittain elämäntilanteen muutoksena, kuten tulojen laskuna ja työllisyystilanteen heikentymisenä. Tuloksissa nähdään, että epämieluisat muutokset terveydessä vaikuttavat negatiivisesti itsetuntoon. Ihmissuhteiden muutokset ja stressaavat elämäntilanteet eivät suoranaisesti vaikuttaneet pitkäaikaisesti itsetunnon kokemukseen. Itsetunnon kokemukset ovat eniten yhteydessä emotionaaliseen vakauden ja tunnollisuuden tunteeseen. Nuoruudessa ja aikuisiässä nämä muuttujat vaikuttavat erityisesti itsetuntoon. (Orth, Robins & Trzesniewski 2009, 653-655.)

Itsetunnon muita heikentäviä tekijöitä voivat olla päihdeongelmat ja väkivalta kotona, vanhempien ero, koulukiusaaminen, koettu yksinäisyys, menetykset ja pettymykset ja oma tai läheisen sairaus. Vakituksessa parisuhteessa olevien suhteessa tapahtuvassa uskottomuudessa, voi olla suuri vaikutus toisen osapuolen itsetuntoon. Varsinkin pettäessään puolisoaan jonkun kanssa, johon on muodostunut syvempiä tunteita, voi tämä olla erittäin haavoittava kokemus puolison itsetunnolle. (Vakkuri 2005, 51 & Niemi 2008, 20-38.)

Merkki heikosta itsetunnosta tulee esiin, kun jatkuvasti miettii sitä, mitä muut itsestään ajattelevat. Heikko itsetunto luo suurempia riskejä ongelmien syntymiselle. Näitä

ongelmia voivat olla masennus ja huonot valinnat elämässä. Ihmisellä ollessaan heikko itsetunto, voi olla haastavampaa kieltäytyä hänelle haittaa olevista asioista. Myös itsesääli on hyvän itsetunnon vihollinen. Kokiessaan itsesääliä yksilö kokee itsensä tarpeettoman usein haavoittuvaksi. Itsesääliä kokeva yksilö saattaa hakea rakkautta väärällä tavalla varmistelemalla toiselta osapuolelta toisen tunteita jatkuvasti. (Vakkuri 2005, 47-49 & Niemi 2008, 10-12.)

Nuoruuteen sisältyy paljon muutoksia elämän osa-alueilla ja koetuissa tunteissa sekä identiteetin kehittymistä (MIMO 2013, 9). Vuoden 2017 Kiviruusun väitöskirjatutkimuksessa (2017, 56-57) tutkitaan itsetunnon kehitystä nuoruudesta aikuisuuteen. Tutkimuksen tuloksista nousee esiin itsetunnon positiivinen kehitys nuoruudesta aikuisuuteen. Aikuistumiskehityksen aikana tapahtuu itsetunnon kehitystä. Nuoren itsetunnon kehitys tukee kypsymistä ja elämän tasapainoa. Negatiivisesti väitöskirjatutkimuksen mukaan nuoren itsetuntoon voi vaikuttaa esimerkiksi heikko työ tai opiskelutilanne.

Itsetunnon yksi heikentävä tekijä on rationaalinen ajattelutapa. Varsinkin länsimaiseen ajattelutapaan kuuluu suorituskeskeisyys ja erilaisten mittareiden avulla oman suorituksen mittaaminen. Liiallinen rationaalinen ajattelumalli luo paineita itselleen onnistua eri asioissa ja tämä voi vääristää samalla sitä, mitä kuuluu onnistuneeseen elämään ja onnellisuuteen. Onnistumisen paine luo lisää vertailua muita ihmisiä kohtaan, jolloin on mahdollista ajatella epäonnistuneensa joissakin elämän osa-alueissa. Ehkäistäkseen liiallista rationaalista ajattelua on välillä pysähdyttävä pohtimaan rauhassa, joka tukee itsetuntemusta. Itsetuntemus tukee hyvän itsetunnon rakentumista. (Vakkuri 2005, 53-54.)

Hyvän itsetunnon peruspilareita on hyvä unenlaatu. Unella on suuri merkitys itsetuntoon, kuten moneen muuhunkin elämän osa-alueeseen. Unenlaatu ja määrä vaikuttavat ihmisen mielialaan ja tunnetiloihin. Näillä on yhteys samalla itsetuntoon. Esimerkiksi kielteiset asiat arjessa saattavat tuntua suuremmilta johtuen unettomuudesta ja näin syntyy lisää negatiivisia tunnetiloja. Kärsiessään huonosta unenlaadusta ja itsetunnosta nämä yhdessä voivat aiheuttaa vihaa ja itsesääliä. Negatiiviset tunteet, ahdistus sekä väsymys voivat lisätä sosiaalisten suhteiden vähentymistä ja samalla laskea itsetuntoa entisestään. (Vakkuri 2005, 93-94.)

2.3 Nikotiini tuotteet ja itsetunto

Nikotiini tuotteet, joita Suomessa käytetään, ovat sähkösavukkeet, nuuska, nikotiinikorvaustuotteet, kuten nikotiinipurukumi ja -laastari, piiput ja sikarit sekä vesipiippu (Heloma ym. 2017, 22-31).

Tutkitusti itsetunnolla ja nikotiini tuotteiden käytöllä on yhteys. Erityisen tärkeää on panna nostaa ennaltaehkäisyyn, joka koskee teini-ikäisiä. Tupakoinnin aloitus Suomessa aloitetaan usein alle 18-vuotiaana. Tyypillinen aloitusikä Suomessa on 13-18 vuotta. Varsinkin siirtyessä yläasteelle ensimmäisiä kokeiluja esiintyy paljon. Päihteistä kieltäytymisen suojana parhaiten toimii hyvä itsetunto. Hyvä itsetunto tukee kykyä ajatella pidemmälle tulevaisuuteen ja samalla omaa terveyttä miettien pystyy kieltäytymään halutessaan päihteistä. (Heloma ym. 2017, 55-56, 60, Niemi 2008, 12 & Kivuruusu 2017, 25.)

Suomessa on useita kampanjoita, jotka taistelevat nikotiini tuotteita vastaan. Savuton Suomi 2030 kampanjan tavoitteena on, että tupakointi loppuisi Suomessa vuoteen 2030 mennessä (Savuton Suomi 2030 2020). Myös NIKO-projekti on yksi kampanjoista, joka tukee tätä tavoitetta omalla toiminnallaan. Tupakoinnin lopettamiseen on mahdollista saada tukea erilaisilta nettisivuilta ja kirjallisuuden kautta. Stumppi.fi www-sivut tarjoavat apua tupakoinnin lopettamiseen. Sivustolla on yhteystiedot, Chat-palvelu ja maksuton neuvontapuhelin, josta pystyy saamaan tukea tupakoinnin lopettamiseen. (Stumppi.fi 2020.)

Myönteisiä tuloksia tupakoinnin vähentämisen suhteen on kehittynyt viime vuosikymmenten aikana. 1970-luvun lopulla jopa puolet 12-vuotiaista pojista oli kokeillut tupakkaa, kun taas vuonna 2015 saman ikäluokan pojista tupakkaa oli kokeillut enää 6%. (Heloma ym. 2017, 57.)

Huono itsetunto kasvattaa riskiä käyttää nikotiini tuotteita. Tutkitusti psykologiset syyt kiettyvät huonoon itsetuntoon, joka taas pohjautuu epävarmuuteen, jonka takia hyväksyntää haetaan nikotiini tuotteita käyttämällä. Hyvä itsetunto toimii suojaavana tekijänä, sillä tällöin uskalletaan helpommin kieltäytyä nikotiini tuotteista ryhmäpaineesta huolimatta. (THL raportti 2015, 34.)

Nuorisotutkimusverkoston tekemän tutkimuksen mukaan tupakoinnin kokeiluun on todella yksiselitteisiä syitä. Nuoret kokevat paineita kaveriporukoissa ja tahtovat täyttää kavereidensa odotuksia. Tunnetusti nuoret ovat myös kokeilunhaluisia ja kaverin

polttaessa tupakkaa oma kiinnostus uutta päihdettä kohtaan lisääntyy. Nuoren lähipiirillä voi olla iso vaikutus päihteiden kokeilussa. Omien vanhempien tupakoiminen tai asenne tupakkaan saattaa vaikuttaa nuoren mielenkiintoon kokeilla tai olla kokeilematta tupakkaa. Tutkimuksen mukaan nuoret kokivat muiden tupakoivien nuorien omistavansa muitakin ongelmia, kuten huono koulumenestys, jotka saattavat vaikuttaa tupakoimisen aloittamiseen. (Piispa 2017, 27-28, 31, 69 & Heloma ym. 2017, 55.)

Nuuskaaminen on tutkitusti nuorten keskuudessa niin sanottu ryhmäilmiö. Nuuskaamista lisäävät ryhmäpaine ja seura, jossa nuoret liikkuvat. (THL raportti 2015, 30-31). Nuuskaaminen on lisääntynyt viime vuosina huomattavasti varsinkin yläasteikäisillä ja toisen asteen ikäisillä pojilla. Myös 16-18-vuotiailla tytöillä nuuskakokeilut ovat viime vuosina lisääntyneet. (Heloma ym. 2017, 30.) Nuuskaaminen koetaan niin sanotusti helpoksi tavaksi käyttää nikotiinituotteita. Huomaamattomuus koetaan siten, ettei nuuskasta tule samanlaista hajua kuin tupakasta, eikä nuuskaa käyttäessään tarvitse lähteä ulos. Nuuskaaminen koetaan helpommin salattavaksi vanhemmilta ja läheisiltä. Nuuskaaminen koetaan ympäristöystävällisempänä tapana käyttää nikotiinituotteita. (THL raportti 2015, 33-34, 46.)

Nikotiinituotteiden käyttö nuorten mielikuvissa yhdistetään vahvasti ”kaupungilla hengailuun”. Nuorten mukaan koulussa menestyvät pysyvät parhaiten erossa tupakasta. Alkoholin käyttö ja tupakointi yhdistetään vahvasti toisiinsa. Osa nuorista taas kokee tupakoinnin vähentävän kännykällä oleilua ja lisäävän sosiaalisia kohtaamisia ja uusien ystävyysuhteiden luomista. (Piispa 2017, 36-37.)

Ammattikoulussa poltetaan tupakkaa huomattavasti enemmän kuin lukiossa. Niin sanottu ”amistupakointi” on tutkittu ilmiö. Ammattikoululaisten tupakointi alkaa kuitenkin useimmiten jo ennen ammattikoulun aloittamista. Tämä viittaa siihen, että kyseessä on laajempi ilmiö, kuin ammatillisten alojen tupakointi. Ammattikoululaisten miesvoittoisilla aloilla tupakoijat saattavat kokea itsenäisyyden ja autonomian kasvamisen tunnetta tupakoidessaan. (Piispa 2017, 39, 67-68 & Heloma ym. 2017, 55.)

Tilastojen mukaan joka kuudes nuori on kasvanut perheessä, jossa päihteiden väärinkäyttöä esiintyy usein. On huomattu, että tällaisissa kodeissa kasvavien lasten tunne-elämässä esiintyy häiriöitä. (Niemi 2008, 20.) Tupakoinnin ehkäisemisen haastavassa ryhmässä toimivat erityisesti nuoret, joilla on vaikeuksia koulussa, kuten oppimisvaikeuksia ja koulu-uupumusta, sekä nuoret, joilla on kotoa saadut lähtökohdat, jotka ovat heikompia kuin muilla nuorilla. (Helkama ym. 2017, 57.)

Tupakoinnilta ja muilta nikotiinituotteilta suojaavia tekijöitä on useita. Suojaaviksi tekijöiksi yläasteikäiset nuoret kokevat liikuntaharrastukset, ruokailutottumukset, yleisesti hyvän terveyden, muut mielenkiinnonkohteet, kuten tietokonepelit ja mopojen laittaminen. Nuorella tulee olla aito halu harrastaa ja tehdä asioita, jotta vaikutus hyvinvointiin on huomattava. Lähtökohtaisesti nuoret eivät Nuorisotutkimusverkoston tutkimuksen mukaan pitäneet tupakanpolttua siistinä tai arvoa nostavana tekijänä. (Piispa 2017, 40-43.)

Yleisesti ottaen tupakkatuotteista on löydettävissä enemmän tietoa, kuin nuuskasta. Tietämättömyys nuuskasta ja sen haittavaikutuksista saattavat lisätä nuuskan käyttöä nuorten keskuudessa. Terveyden ja hyvinvointilaitoksen tutkimuksen mukaan moni nuori kokee median luovan ristiriitaista tietoa liittyen nuuskan haittavaikutuksiin. Internetissä leviävä tieto voi antaa käsityksen, että nuuska olisi terveellisempi vaihtoehto kuin muut nikotiinituotteet. Nuorilla ei välttämättä ole tarpeeksi tietoa nuuskasta ja siihen liittyvistä haittavaikutuksista. Ammattilaisten asenteella voi olla iso vaikutus nuorten nuuskan käyttöön. Nuuskan vähättely lisää nuuskan käyttöä ja kynnys sen kokeiluun madaltuu. (THL raportti 2015, 47-48.)

Suomessa jääkiekkokulttuuri on lisännyt monien nuorten nuuskan käyttöä. Nuorilla on harhakuvia siitä, että nuuskan käyttö parantaisi heidän urheilusuoritustaan. Nuorisotutkimusverkoston tutkimuksen mukaan nuorilla oli nuuskasta mielikuva, että se olisi terveellisempää, koska se ei ole niin haitallista keuhkoille, eikä siitä hengästy samalla tavalla kuin tupakkaa polttaessa. Nuuskan koetaan olevan yhdistävänä tekijänä jääkiekkopiireissä, jolloin paine nuuskakokeiluissa voi kasvaa. (Piispa 2017, 47-49.) Olisikin tärkeää, että urheiluseurat linjaisivat nollatoleranssin nuuskan käyttöön ja että seurojen valmentajat sekä muut aikuiset toimisivat hyvänä ja terveellisinä esimerkkeinä nuorille. (Heloma ym. 2017, 60.)

Nuorten ja aikuisten tupakoinnin ehkäisyyn on kehitetty vuosien saatossa erilaisia menetelmiä. Väestötasolla tupakoinnin vähentämiseen voidaan vaikuttaa nostamalla nikotiinituotteiden hintoja. Korkeat hinnat vaikuttavat ostajan ostopäätökseen. Erilaisilla tupakointikielloilla julkisissa paikoissa pystytään vaikuttamaan tupakoinnin yleisyyteen. Yksi mahdollinen tekijä tupakan ostamisen vähentämiseen voisi olla ikärajan nostaminen. Tällä hetkellä tupakan ostoikäraja Suomessa on 18 vuotta. (Heloma ym. 2017, 55.)

3 TAIDELÄHTÖISTEN MENETELMIEN KÄYTTÖ ITSETUNNON TUKENA

3.1 Taidelähtöiset menetelmät ja luovuus

Taidelähtöisiä menetelmiä on kehitetty paljon ja eri menetelmiä voidaan käyttää tilanteen mukaan. Empiiristen tutkimusten avulla on todistettu, että taide ja kulttuuri tukevat ihmisten hyvinvointia ja terveyttä (Känkänen 2013, 74). Taidelähtöiset menetelmät voivat toimia toimintaa täydentävinä menetelminä tai toiminnan perustana ja lähtökohtana. Taide voi tukea yksilön hyvinvointia ja tuoda esiin uusia voimavaroja, joita yksilö ei ole ennen itsestään löytänyt (Määttä 2007, 137).

Taiteen soveltava käyttö on lisääntynyt selkeästi kahden viimeisen vuosikymmenen aikana. Tässä ajassa on ehtinyt kertyä paljon tutkimustietoa siitä, että taidelähtöisillä menetelmillä on merkitystä kommunikaation, ilmaisun ja jäsentämisen tilana. Taiteen tukemista osana sosiaali- ja terveystalvveluja on tuettu erilaisilla hankkeilla ja projekteilla. Taidelähtöinen työskentely edistää sekä asiakasta, että ammattilaista rohkaistumaan yhdistämään ammatillisia, sosiaalisia ja henkilökohtaisia kehitystehtäviä. (THL 2020.)

Taidelähtöiset työskentelymenetelmät tuovat suojaa ja turvaa itseilmaisulle. Ne toimivat hyvänä oppimisen ja itsetuntemuksen kehittämistyökaluna. Taiteen avulla voi tarkastella itseään suhteutettuna maailmaan. (THL 2019 & Määttä 2007, 131.)

Taidetyöskentelyssä voidaan siirtää yksilön sisäistä maailmaa taidetuotokseen ja taideprosessiin. Tämä mahdollistaa erilaisten kokemusten ilmaisun, tutkimisen ja niiden prosessoinnin. Taidetyöskentely mahdollistaa etääntymisen arjesta ja omasta tilanteesta, mahdollistaen tilan itsensä tutkiskelulle, sekä oman elämän asioiden käsittelyn irrallisena osana. (Hentinen ym. 2007, 43 & 45.)

Luovuus kuuluu jokaiselle ja jokaisella on oikeus ajatella luovasti. Lähtökohtina luovuudelle voivat toimia hyvä asenne, kyky ottaa vastaan luovuuden osa-alueita ja samalla kyky peilata luovuutta omaan elämään ja tietoon. Taidetta voidaan ajatella omana kieleinä, jolla pystytään ilmaisemaan itseään. (Vakkuri 2005, 83-84 & Määttä 2007, 138.)

Luovuus saattaa olla eräänlainen selviytymiskeino. Luovuutta tarvitaan koulumaailmassa ja opiskeluissa. Jokaisella ihmisellä on oikeus käyttää luovuuttaan itsensä

toteuttamisen keinona. Luovuus ja taide kulkevat käsikädessä. Jotta yksilö voisi olla luova, ei hänen tarvitse olla taiteellisesti erityisen lahjakas. Taideterapeuttisia menetelmiä käytetään paljon esimerkiksi mielenterveyskuntoutujien kanssa ja ne perustuvat luovaan työskentelyyn ja ilmaisuun. Taidetyöskentelyn avulla pystyy ilmaisemaan itseään kuvallisesti, ja käsitellä omia tunteitaan luovan työskentelyn avulla. (Laine 2012, 23-24.)

Taidelähtöiset menetelmät voivat toimia peleinä haastavissa tilanteissa, kuten työyhteisön haasteissa. Ne tukevat työyhteisön keskinäistä vuorovaikutusta ja lisäävät työhyvinvointia. Taidelähtöiset menetelmät tukevat sosiaalista pääomaa ja yksilön hyvinvointia ja terveyttä. (Taidetutka 2018.) Kulttuuri ja kulttuuritoiminta, kuten taide, vahvistavat yhteisön yhteenkuuluvuutta ja yhteisön sekä yksilön elinvoimaa. Kulttuuri- ja taidetoiminnalla voidaan rikastuttaa ja kehittää elämänlaatua sekä yhteisöä. (Brandenburg 2008, 7, 20.)

Luovuutta tarvitaan jopa arkisissa asioissa, kuten vanhemmuudessa. Parhaimmillaan luovuus voi olla sitä, että unohtaa kaikki ympäristön paineet ja eläytyy luovuuteen lapsenomaisesti, ilman ennakkoluuloja. Luovuudessa on tärkeää itsensä hyväksyminen, sillä tällöin pystyy vapautuneesti toimimaan. Nuoret ja aikuiset elävät arvioinnin maailmassa, jonka takia on vaikeaa päästää irti ennakkoluuloista ja negatiivisista tunteista. (Uusikylä 2012, 41-42.)

Taide ja sen luomat tunteet voivat vaikuttaa yksilöön kehossa eri tavoin. Kehon reagointi voi näkyä hengityksessä tai kehon eri tuntemuksina kaikkia aisteja käyttäen. Taiteessa voivat olla läsnä erilaiset ajatukset tiettyjen asioiden tärkeydestä. Ajatukset taidetyöskentelyn aikana voivat olla tietoisia tai tiedostamattomia. Taiteen avulla on mahdollista ilmaista itseään rehellisesti. Taiteessa ei välttämättä käytetä sanoja, joiden avulla on helpompaa valehdella itselleen. Tällainen työskentely tukee itsensä hyväksymistä sellaisena kuin on, ilman tekosyitä. Taiteen avulla on mahdollista kohdata vaikeita asioita realistisesti. Jotta kokee itsensä rakastetuksi, tulee arvostaa ensin itseään ja kokea oma elämänsä arvokkaana. Omien heikkouksiensa myöntäminen ja hyväksyminen edistävät itsensä arvostamista ja antavat mahdollisuuden käsitellä omia epävarmuusalueita. (Määttä 2007, 138-141.)

Jotta luova prosessi voisi alkaa, vaaditaan siihen uskallusta. Luovuuteen ei kuitenkaan kuulu oletuksena yhdistää epävakautta. Persoonallisuuden ollessa vakaa, on luovuus tehokkaampaa. Luovat ihmiset arvostavat itseään, joka näkyy käytöksessä ja toiminnassa. (Uusikylä 2012, 113-114.)

Taiteen vaikutuksia yksilön hyvinvointiin on tutkittu monelta eri osa-alueelta. Tutkimukset ovat tuoreita, sillä suurin osa tutkimuksista on toteutettu 2000-luvun puolella. Myös ammattilaisten määrä taiteen parissa on kasvanut huomattavasti kahden viimeisen vuosikymmenen aikana, joka mahdollistaa taiteen tietoisuuden levittämistä hyvinvoinnin tukemisessa. Taiteen vaikutusta hyvinvointiin on tutkittu esimerkiksi arkitoimintojen vaikuttamiseen, kuntoutumisprosesseissa, hoivatyössä, ennaltaehkäisevässä työssä, kouluympäristössä ja sosiaalialan eri ulottuvuuksissa, kuten lastensuojelussa. (Laitinen 2017, 16 & Känkänen 2013, 77.)

Kulttuurin ja taiteen vaikutuksia ihmisten hyvinvointiin tutkitaan nykyään kasvavissa määrissä, kuten taiteen ja kulttuurin vaikutuksia yhteisöllisyyteen ja sosiaalisuuteen. 1990-luvulla tehdyn Markku Hyypän ja Juhani Mäen tutkimuksessa tarkasteltiin suomen- ja ruotsinkielisen väestön terveyseroja Pohjanmaalla. Selvät erot selittyivät ruotsinkielisen väestön monipuolisempaan kulttuurin harrastamiseen ja yhteisöllisyyteen. Samanlaisia vaikutuksia havaitsi kanadalainen tutkimusryhmä, jonka mukaan aktiivinen kulttuuriin osallistuminen lisäsi osallisuutta kansalaisyhteiskuntaan. (Liikanen 2010, 62.)

Taiteen yksi tärkeimpiä vaikutuksia on mahdollistaa ja tukea itseilmaisua. Vaikeiden asioiden käsitteleminen voi helpottua taiteellisin menetelmin, sillä taide mahdollistaa tarkastelemisen henkilöön itseensä ja oman suhteensa maailmaan. Tällaisen tarkastelun johdosta taidetoiminta voi johtaa nuoren itsetunnon kasvuun ja minäkuvan sekä oman identiteetin selkeytymiseen. Lastensuojelun sektorilla käytetään taidelähtöisiä menetelmiä, jotka tukevat lapsen itseilmaisua ja suhdetta ammattilaiseen. Menetelmiä ovat erilaiset toiminnalliset välineet ja menetelmät, kuten kortit, pelit, musiikki, valokuvaus ja draamatyöskentely. Taiteellisen työskentelyn vaikutukset voivat näkyä nuoren henkilökohtaisessa kasvussa sekä identiteetin rakentumisessa. Nuorten itsetuntotyöskentelyyn voidaan yhdistää tarinallisia elementtejä tai draamatyöskentelyä. (Ahola ym. 2010, 64, Laitinen 2017, 31 & Känkänen 2013, 77.)

Luovat menetelmät ja mielenterveys kulkevat käsi kädessä. Taiteen positiivinen vaikutus mielenterveyteen on näkynyt mielenterveyspotilaiden itseilmaisukeinoissa ja itsetunnon vahvistamisessa. Luovat menetelmät tukevat itseluottamusta ja itsensä hyväksymistä, joilla on suora yhteys itsetunnon kehitykseen. Luova toiminta vaikuttaa kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin, jolla taas on vaikutus kommunikaatiokykyihin. Kommunikaatiokykyjen avulla on mahdollista pitää yllä sosiaalisia suhteita, joilla taas on vaikutusta itsetunnon positiivisessa kehittämisessä. Luovia menetelmiä on monenlaisia, jonka takia yksilö

saattaa tarvita tukea eri menetelmien käytössä. On hyvä tuoda yksilö tietoiseksi erilaisista vaihtoehtoista. (Laitinen 2017, 28-29.)

Monet taidelähtöiset ja luovat menetelmät korostavat osallisuutta ja yhteisöllisyyttä, joka tukee hyvää itsetuntoa. Menetelmien lisäksi eri paikat ja palvelut tukevat luovan yhteisöllisyyden tunnetta. Kirjastot ja museot ovat paikkoja, joissa kulttuuriset ja luovat kohtaamiset korostuvat. Suhteellisen uutena menetelmänä yhteisöllisyyden tunnetta korostaen toimii sosiaalinen sirkustoiminta, jossa luovuutta käytetään liikkumisen avulla. Keskustelua herättävää taidelähtöistä toimintaa on teatteritoiminta, jonka avulla voi käydä tunteita läpi ja käsitellä aiheita, joita herää teatteritoiminnan aikana. (Känkänen 2013, 78-81.)

3.2 Taidetyöskentelyn käyttö asiakastyössä

Taidelähtöisiä työskentelymenetelmiä on käytetty satoja vuosia, mutta viime vuosikymmeninä ne ovat yleistyneet huomattavassti. Ekspressiiviset taidemenetelmät alkoivat kehittyä 1970-luvulla Yhdysvalloissa. Ekspressiivinen taide tarkoittaa ilmaisullisuutta taidetyöskentelyssä. Ekspressiivinen taide on kehittänyt eri muotoja verbaalisen kanssakäymisen vaihtoehdoksi. (Laine 2012, 91-92 & Määttä 2007, 131.)

Taide ja kulttuuri tukevat hyvinvointia monien eri ulottuvuuksien kautta. Käsite kulttuurihyvinvointi käsittää monia osa-alueita, jotka liittyvät taiteeseen ja hyvinvointiin. Kulttuuri on laaja käsite ja sitä voidaan luokitella eri kategorioihin. Kulttuurihyvinvoinnin eri ulottuvuuksia ovat arjen kulttuuri, taide- ja kulttuuriharrastukset, taiteen ja kulttuurin kokeminen yksin ja ryhmässä, taide osana ympäristöä, sekä kulttuurihyvinvointipalvelut. Kulttuurihyvinvointipalveluja ovat esimerkiksi nuorten syrjäytymisen ehkäisy draamaryhmässä, oman identiteetin rakentaminen valokuvan keinoin ja muistisairauksien ehkäiseminen taiteen avulla. (Turun ammattikorkeakoulu 2019, 22 & Taikusydän 2020.)

Toiminnalliset ja luovat menetelmät ovat hyvin vaikuttavia keinoja lisätä hyvinvointia ja edistää osallisuuden kokemusta. Toiminnalliset menetelmät vahvistavat oppimista eri osa-alueilla. Luovat menetelmät tukevat osallisuutta ja hyvinvointia ja ne myös vähentävät kuormittavuutta, mutta usein lisäävät tuloksellisuutta. Taidelähtöiset työskentelymenetelmät voivat tukea ammattilaisia ohjatessa asiakkaita. (THL 2019, Omakuva N.Y.T. 2018, 15 & Linnossuo & Lindholm 2019, 7.)

Toiminallisten menetelmien tavoitteena voivat olla esimerkiksi asiakkaan voimaannuttaminen tai hänen itseilmaisun mahdollistaminen ja edistäminen. Toiminnallisten menetelmien avulla voidaan käsitellä erilaisia ajatuksia, tunteita, haasteita sekä haaveita. Työskentelyä toiminnallisten menetelmien avulla voidaan käyttää selventämään käsityksiä itsestään ja muista, sekä helpottamaan asiakkaan kuulluksi tulemistä. Toiminnallisissa menetelmissä asiakas itse toimii aktiivisena osallistujana työskentelyssä. (Päihdelinkki 2020 & THL 2020.)

Taideterapiamuotoja on monia ja niitä voidaan jakaa taiteen perusteella erilaisiin kategorioihin. Esimerkkinä tanssi- ja kuvataideterapia, teatteri ja musiikki. Ekspressiivinen taideterapia poikkeaa luokitelluista kategorioista, sillä siinä käytetään monialaisesti erilaisia elementtejä ilmaisun käytössä. Ekspressiivisen taideterapian elementteihin kuuluvat kuva, ääni ja liike. (Määttä 2007, 131 & THL 2019.)

Ekspressiivisellä taiteella ja nuoruudella on yhdistäviä tekijöitä. Ne tukevat toisiaan nuoren itsenäistyessä ja vahvistavat nuoren sisäistä ääntä. ”Low skill, high sensitivity” on ekspressiivisen taideterapian periaate. Käytännössä nuoren ei tarvitse olla taiteellisesti lahjakas toteuttaakseen itseään. Taiteen avulla pystytään turvallisesti harjoittelemaan epävarmuuden sietämistä ja mukavuusalueen ulkopuolelle menemistä. Taiteen avulla pystyy elää hetkessä ilman tiettyä päämäärää. (Määttä 2007, 132, 137.)

On hyvä pohtia etukäteen, mitä menetelmää minkäkin asiakasryhmän kanssa käyttää. Kaikki menetelmät eivät sovi tietyille asiakasryhmille, esimerkiksi kielitaidon puutteen takia. Joissakin menetelmissä asiakkaaseen on tärkeää luoda ensin turvallinen luottamusuhde, jotta menetelmää voi käyttää turvallisesti ja toimivasti. Menetelmien ohjaamista on tärkeää harjoitella etukäteen ennen kuin niitä käyttää asiakkaan kanssa konkreettisesti. Menetelmän ohjaajalla on tärkeää olla tietynlainen varmuus ohjaamisessa, jotta asiakas pystyy luottamaan menetelmän aikana siihen, että kaikki on hyvin. Ihmiset ovat erilaisia, joka vaikuttaa taidelähtöisten menetelmien käyttämisessä. Osalla saattaa olla taidelähtöisistä menetelmistä ennakkoluuloja, jolloin heittäytyminen on haastavaa. Jotta työskentely olisi mielekästä ja turvallista, on asiakkaalta saatava suostumus taidelähtöiseen työskentelyyn. Asiakasta ei myöskään tule painostaa luovaan työskentelyyn. (Laine 2012, 103.)

Nuorten kanssa työskennellessä on tärkeää hahmottaa tiettyjä piirteitä. Näitä voivat olla luottamus, toimintaympäristö, toiminnan spontaanisuus ja intuitio, asennoituminen

nuoreen, hiljaisuuden sietäminen, kohtaamisen erityisyys, työntekijän itsereflektio, ryhmän ohjaamisen taidot, sekä yhteiskunnallinen osaaminen. (MIMO 2013, 12.)

Luovia menetelmiä ja taideterapian erilaisia muotoja on hyvä käyttää ammatillisissa koulutuksissa, sillä ne tukevat ongelmanratkaisutaitoja ja ideoinnin kehittymistä. Niitä on mahdollista käyttää opetuksen lomassa. (Laine 2012, 28, 92.)

Taide voi toimia tukena elämänhallinnassa ja taidetta voidaan käyttää elämän tarkastelussa. Taide on symbolista työskentelyä, jonka avulla voidaan tutkia elämän erilaisia aiheita, kuten muutoksia, unelmia ja pelkoja. Sen kautta voidaan opetella käsittelemään elämään liittyviä ristiriitaisuuksia ja niistä johtuvia tunteita. Nuoret rakentavat omaa identiteettiään ja etsivät samalla omaa paikkaansa yhteiskunnassa. Identiteettiprosessin aikana nuoret omaksuvat arvoja ja käyttäytymisen normeja itseensä. Odotuksia nuorilta satelee kaikkialta: vanhemmilta, koulumaailmasta ja median välityksellä. Näiden odotusten vaikuttamina nuori aloittaa identiteettinsä rakentamisen. Taiteelliset harjoitukset ja toiminta voivat auttaa nuoria tässä tehtävässä. (Ahola ym. 2010, 64.)

Työelämässä toimivat taidelähtöiset menetelmät voidaan peilata kouluyhteisöön, jossa vuorovaikutustaidot ja yhteistyö muiden oppilaiden kanssa ovat erityisen tärkeitä. Taidelähtöiset menetelmät voivat tukea yhteisöllisiä kokemuksia ja dialogisuutta, joka taas edistää sosiaalista hyvinvointia. Nuorten hyvinvointia taidelähtöisillä menetelmillä voidaan tukea monin eri muodoin. Menetelmiä voivat olla museot, luvalliset graffitimaalaukset, sosiaalinen sirkustoiminta ja teatteritoiminta. (Känkänen 2013, 78-81.)

Taide voi viestiä nuorten omasta maailmasta. Nuoret voivat käyttää taidetta kertoakseen itsestään ja taiteen avulla tätä näkemystä voidaan heijastaa takaisin itselle tarkasteltavaksi. Taiteen kanssa työskentely voi lisätä elämäkokemuksen kunnioitusta ja arvostusta. Arvostuksen tunnetta voidaan kokea kuoroharrastuksen tai muun ryhmätoiminnan kautta, jolloin kokee itsensä merkityksellisenä osana muuta ryhmää. Ryhmässä tapahtuva luovuus tukee ymmärrystä itseensä ja toisiin, sekä tukee stressinsietokyvyn kehittymistä. (Ahola ym. 2010, 64 & Laitinen 2017, 30.)

Aikuisen ihmisen luovuuteen ovat voineet vaikuttaa hänen kasvuympäristönsä liittyvät tekijät lapsena. Erityisesti kodilla ja koululla voi olla suuri merkitys luovuuden tukijana. Aikuisiällä työelämän tuki on suuressa osassa luovuuden käytössä. Kotona vanhemmat tukevat lapsensa luovuutta antamalla lapselle vapautta kokeilla ja yrittää. Liika rajaaminen vie luovuutta pois, kun mahdollisuutta luovuuden käytölle ei anneta. Jos vanhemmat

arvostelevat ja ilmaisevat pettyneitä kommentteja koskien lapsen suorituksia, voi tämä vaikuttaa negatiivisesti lapsen luovuuteen. (Uusikylä 2012, 147-148, 150, 159.)

Ryhmiä kanssa käytettävissä taidelähtöisissä menetelmissä on tärkeää pohtia ryhmän dynamiikkaa ja ryhmään vaikuttavia tekijöitä. Dialogisuus ja eettisyys ovat ohjaajan perusosaamiseen kuuluvia tekijöitä, joita ohjaajan tulee painottaa työskennellessään ryhmän kanssa. (MIMO 2013, 13.) Jotta ryhmän kanssa tehtävät menetelmät toimisivat, tulee ympäristön olla turvallinen jokaiselle osallistujalle. Turvallisessa ympäristössä ja ryhmässä voi paremmin kehittää itsetuntemustaan ja työstää asioita eteenpäin, jotka työskentelyn aikana tulevat ilmi. (Laine 2012, 97.)

Menetelmiä käytettäessä tietyt säännöt ja rajat ovat tärkeitä. Liiallinen rajaaminen voi kuitenkin tukahduttaa luovuutta, jos mielikuvitukselle ei anneta tarpeeksi tilaa. Mielikuvituksen tukahduttaminen voi johtaa toimimattomaan mielikuvitukseen. Tämä voi johtaa depressiotilaan, joka näkyy merkittävänä mielikuvituksen vajaatoimintana. Mielikuvitus voi olla liiallista, jolloin ajatuksia ei pysty jäsentämään ja mieli voi suuntautua psykoottisille alueille. (Laine 2012, 97-98.)

Taidetyöskentelyssä yksilö on kyvykäs ymmärtämään omia sisäisiä ja elämänvaiheellisia prosesseja. Taidetyöskentelyssä voidaan ilmaista ja säädellä tunteita ja ajatuksia taideprosessin avulla työstämällä erilaisia materiaaleja. Tunteet vaikuttavat valmiiseen teokseen, tarkkaavaisuuteen, havaintoihin ja tietojen käsittelyyn. Eri materiaalit voivat vaikuttaa työskentelyprosessiin ja valmiiseen teokseen. (Hentinen ym. 2007, 35, 71.)

Sosiaalialan ammattilaisilla on herännyt kysymyksiä liittyen taiteen käyttämisestä työmenetelmänä, kuten tarvitsevatko asiakkaat taidetta ammattilaisten kohtaamisessa ja voidaan taidemenetelmät sisällyttää arvokkain, mutta rajattuihin työskentelyaikoihin? Tällaisia asioita pohtiessa tulisi kiinnittää huomiota siihen, mitä vaikutuksia taiteella on. Taidetta voidaan käyttää keinona ymmärtää ja konkretisoida asiakkaan objektiivisen, psykologisen ja sosiaalisen tiedon välistä yhteyttä tutustumalla henkilön ja hänen taustansa väliseen suhteeseen. Taiteella voidaan luoda näkökulma siihen, kuinka yksilö kokee oman todellisuutensa, jossa hän asuu, ja auttaa siten tulkitsemaan omia tunteitaan ja ajatuksiaan. Taidetta on pitkään käytetty keinona ilmaista itseään ja omia tuntemuksia symbolisen vuorovaikutuksen avulla. Luovuus ja taide mahdollistavat yhteyden kognition, tunteiden ja aistien välillä. Taide toimii viestinnän menetelmänä, joka voi parantaa kommunikaatiota ja vähentää syrjäytymisen kokemuksia. Taitavalla taidetyöskentelyllä

voidaan lisätä sietokykyä ja voimaantumista. Taidetyöskentelyn haasteina voivat olla erilaiset pelot ja epäonnistumisen kokemukset. (Huss, E & Sela-Amit, 2018. 1-3.)

Taidelähtöisiä menetelmiä käytetään monissa nuorten hyvinvointiin kohdistuvissa hankkeissa. Nuorten hyvinvoinnin ankkurit Lapissa -hankkeessa tuotettiin monia taidelähtöisiä toimintamalleja ja näitä malleja tutkittiin ja arvioitiin kuvataidekasvatusopiskelijoiden oppinäytetöissä. Näissä kokeiluissa huomattiin, että taidelähtöinen työskentely tukee nuoria elämän siirtymävaiheissa, sosiaalisia suhteita, toimijuutta ja identiteetin hahmottumista. Taiteen ja taidetyöskentelyn avulla nuori voi saada onnistumisen ja kehityksen kokemuksia. Osallistujat kokivat uusien taitojen oppimisen merkitykselliseksi, ja tämä lisäsi osallistujien rohkaistumista sekä tuotti heille iloa. Tällaiset kokemukset vaikuttavat positiivisesti nuoren itsetuntoon ja lisäävät iteluottamusta sekä luottamusta omiin kykyihin, jotka vuorostaan auttavat nuoria elämän siirtymävaiheissa lisäämällä uskallusta ja auttamaan päätösten teossa. (Ahola ym. 2010, 71.)

Myrsky -hankkeessa huomattiin, että taidetyöskentely voi aiheuttaa vastakkaisia vaikutuksia joissakin tilanteissa. Vahvoja positiivisia vaikutuksia huomattiin erityisesti olevan jo ennestään motivoituneilla nuorilla, mutta motivoitumattomat nuoret saattoivat innostua taiteesta ja kokea myönteisiä vaikutuksia työskentelystä. Kun toimintaan yhdistetään kannustava dialogisuus, nuorten identifiointumista pystytään vahvistamaan heidän toimintaympäristöihinsä. (Kotilainen ym. 2011, 136.)

Vaikka taidelähtöinen toiminta ja työskentely yleensä tukevat nuorten identiteettiä ja sen kehitystä, Myrsky -hankkeessa kerättyä aineistoa tutkittaessa huomattiin työskentelyjen tuoneen esiin negatiivisia tunteita ja yhteishengen häiriintymistä. Syynä tälle nähtiin nuorten itseilmaisun tyrehtyttäminen työskentelyprosessin aikana. Taidelähtöinen työskentely voidaan kuitenkin nähdä nuoren itsetuntoa vahvistavana välineenä, sillä työskentely ei ole suunniteltu ainoastaan ammatilliseen työskentelyyn. Myrsky -hankkeessa nuoret kykenivät näkemään taidetyöskentelyn positiiviset vaikutukset omassa elämässään. (Kotilainen ym. 2011, 137-138.)

3.3 Omakuvat työskentely itsetunnon vahvistajana

Varhaisimmat omakuvat syntyvät usein peilien ja muiden heijastavien pintojen kautta. Lapsuudessa vuorovaikutuksella on suuri vaikutus varhaisen minäkuvan muodostumiselle. Jokaisen minäkuvan muodostuminen alkaa jo varhaisessa elämän vaiheessa ja

on ihmisen minuudelle luonnollinen osa. Omakuvien kautta voidaan tutkailla itseään ja luoda pohja itsetunnolle ja itsetuntemukselle. (Tanskanen 2011, 76.)

Omakuvatyöskentelyssä halutaan painottaa tunteiden ilmaisua ja itsensä tutkiskelua. Tämä mahdollistaa itsetunnon kehittymistä ja samalla hyvinvoinnin edistämistä. Kuvallinen reflektointi mahdollistaa kokemuksellisen tutkimisen menetelmän. Kuvallinen työskentely on vapaamuotoista ja mahdollistaa kokemaan erilaisia tunteita ja muodostamaan sanoja ja ajatuksia työskentelyn avulla. (Laine 2012, 121.)

Omakuvatyöskentelyssä ajatellaan usein identiteettiin liittyviä kysymyksiä. Omakuvat voidaan jakaa viiteen eri kategoriaan, jotka ovat: omaelämäkertä, ruumis, naamioituminen, studio ja albumi sekä performanssi. Omakuvatyöskentelyn aikana voidaan pysähtyä pohtimaan omaa minuuttiaan erilaisissa muodoissa, ruumiillisuuttaan, muistojaan, herkkyyksiä, sekä muita omia tuntemuksia ja minuuden muutoksia. Omakuvatyöskentelyä voidaan käyttää monenlaisissa prosesseissa, kuten muistojen ja kokemusten käsitelyssä. Luovan työn perustana on antaa aikaa itselleen ja tunteilleen. (Tanskanen 2011, 32-33, 36.)

Taiteen ja kulttuurin harrastamisella voidaan parantaa ihmisten hyvinvointia ja terveyttä. Taiteen tai kulttuurin kokeminen ja tekeminen kiihdyttää psykofysiologista järjestelmää, joka saa aikaan kehossa tasapainollisen ja rauhoittavan tilan. Suomen hyvinvointi- ja terveystyössä on jo hieman hyödynnetty kulttuuri- ja taidetoimintaa lyhytaikaisten projektien avulla, mutta uusien menetelmien tarve on yleisesti tiedostettua. Tällaisia kulttuuri- ja taidelähtöisiä menetelmiä on kehitetty eniten lasten ja nuorten kanssa tehtävässä työssä, koulujen opetuksessa ja vapaa-ajan vietossa. (Liikanen 2010, 64, 38-39.) Omakuvatyöskentely on yksi esimerkeistä, jota voidaan käyttää hyvinvoinnin tukemiseen taiteen avulla.

Sosiaalialan työssä ammattilaisilla on tavoitteena auttaa asiakkaita löytämään lisää voimavaroja, jotka tukevat parempaa hyvinvointia. Voimavarat yksilön täytyy löytää itse, mutta ammattilainen voi olla tukena ohjaamassa voimaantumisen kokemuksen ja toimintakyvyn saavuttamisessa. (Mäkinen ym. 2011, 132-133 & Näkki & Sayed, 2015, 106.) Omakuvatyöskentely on yksi menetelmistä, joka voi parhaimmillaan voimaannuttaa asiakasta. Jotta ryhmää tai yksilöä voi auttaa voimaantumaan, on tärkeää, että ohjaaja itse on voimaantunut. Ryhmää voimauttaessa lähtökohtana on ryhmän samanarvoisuus, ja että jokaisella on oikeus päättää omista asioistaan. Ryhmää yhdistää voimaantumisen

tukemisessa se, että jokaisella on sama prosessi tai ongelma, jota käsitellään. (Mäkinen ym. 2011, 133, 136-137.)

Viime vuosikymmenien aikana omakuvatyöskentelyyn on panostettu ja erilaisia projekteja omakuvatyöskentelyyn on kehitetty. Omakuva N.Y.T. on taideperustainen kasvuryhmä. Ryhmä on työstetty nuoria varten, jotka ovat huolissaan omasta tai omien läheisten jaksamisesta. Ryhmä soveltuu erityisesti 16-29-vuotiaille nuorille. (FinFami 2020.)

Valokuvaterapian yksi työskentelymuodoista on omakuvatyöskentely. Valokuvaterapiassa jokainen kuva nähdään peilinä, jonka avulla pystytään heijastamaan erilaisia ajatuksia ja tunteita. Valokuvaterapiaa voidaan käyttää psykoterapiassa ja muussa terapeuttisessa työssä. Valokuvaterapia ei kuitenkaan ole itsenäinen terapiamuoto. (Suomen Valokuvaterapiayhdistys 2020.)

4 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

4.1 Toiminnan lähtökohdat ja suunnittelu

Kehittämistyön tarve ja tavoitteet lähtivät liikkeelle Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-projektin aloitteesta. Kehittämistyötä lähdettiin toteuttamaan tiiviissä yhteistyössä, jonka aikana muovattiin kehittämistyön tavoitteita ja toteutusta laadullisesti ja tavoitteellisesti. Kehittämisprojektin perustan lähtökohtana toimivat Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen arvot ja tavoitteet. Kehittämistyön tavoitteita haluttiin lähestyä niin toimintamallin toimivuuden kuin myös nuorten kokemusten näkökulmasta.

Toimintamallin kehittäminen lähti liikkeelle tarpeesta kehittää itsetuntotyöskentelymalli nuorille nikotiinituotteiden käyttöä ehkäisevään työhön. Työskentelyyn haluttiin luoda uusi menetelmä, jota voisi toteuttaa laajasti jokaisen yksilöllisillä taidoilla. Omakuvatyöskentelyn menetelmä valittiin toimintamalliksi, koska se mahdollistaa oman itsetunnon tukemista ja antaa työkalut pohtia omaa identiteettiä. Omakuvatyöskentelyn soveltaminen on monimuotoista ja erilaisia työskentelytyylejä löytyy useita. Tästä syystä omakuvatyöskentely osoittautui hyväksi menetelmäksi, sillä se soveltuu eri asiakasryhmille lähtökohdasta ja kuvataiteellisesta osaamisesta riippumatta.

NIKO-projekti kehittää malleja edistämään nuorten terveyttä, sekä kehittää nuorten toimintaympäristöihin toimintaa ehkäisemään nikotiinivalmisteiden käyttöä. Materiaalien ja toiminnallisten interventioiden luominen ja kehittäminen kuuluvat NIKO-projektin tavoitteisiin. NIKO-projekti muodostui huolesta nuorten ja nuorten aikuisten lisääntyneestä nikotiinia sisältävien valmisteiden käytöstä, sekä tarpeesta kehittää syöpää ehkäiseviä toimintamalleja. NIKO-projektia toteutetaan yhteistyössä nuorten lähiyhteisöjen ja ympäristöjen kanssa, sekä nuoria ja heidän ympärillään olevia ihmisiä osallistaen. (NIKO-projekti 2020.)

Kehittämistyön tavoitteena on luoda toimintamalli omakuvatyöskentelystä sekä kartoittaa sen vaikutuksia ammattikouluikäisten itsetuntoon Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-projektin ja muiden sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisten käyttöön. Tavoitteena on luoda toimiva kartoituskysely itsetunnon kartoittamista varten.

Kehittämistyön toisena tavoitteena on voimaannuttaa, lisätä menetelmätyöskentelyyn osallistuneiden opiskelijoiden voimavaroja, sekä tukea hyvän itsetunnon kehitystä

omakuvatyöskentelyn kautta. Omakuvatyöskentelyprosessin aikana edistetään opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja tuetaan nuorten ja nuorten aikuisten itsetunnon kehitystä positiiviseen suuntaan. Kehittämistyö mahdollistaa nuorten itsetutkiskelun tietoisesti. Toiminnassa on tarkoitus luoda nuorille turvallinen työkalu tutkia itseään ilman tiettyjä tavoitteita. Kehittämistyö tukee itseensä tutustumista ja antaa nuorelle mahdollisuuden analysoida itseään sekä sisäisesti, että ulkoisesti.

Kehittämistyön tuotoksen pyrkimys on, että menetelmää olisi mahdollista käyttää jatkosakin itsetunnon tukemisen välineenä eri tilanteissa ja erilaisten asiakasryhmien kanssa. Tuotosta on mahdollista soveltaa pitkäaikaiseen työskentelyyn, esimerkiksi erilaisten kuntoutusryhmien tai traumasta kärsivien henkilöiden kanssa. Jotta kehittäminen palvelisi asiakkaita mahdollisimman hyvin, sitä tulee kehittää tai muokata asiakasryhmille heidän tarpeitaan huomioiden. Tuotosta on mahdollista käyttää osana laajempaa päihdevalistusta yläasteikäisille, sekä toisen ja kolmannen asteen opiskelijoille.

Menetelmä keskittyy yksilötyöhön, mutta sitä on mahdollista muokata ryhmätyöskentelyyn. Työskentely on mietittävä rakenteeltaan tarkasti, mutta samalla joustavasti, sillä opiskelijoiden keskittymiskyky ja kiinnostus eivät välttämättä ole pitkäkestoista. Taukojen pitäminen on tärkeää, jotta opiskelijat saavat rauhassa prosessoida omakuvatyöskentelystä syntyviä ajatuksia. Rento, mutta strukturoitu ilmapiiri luo luottamusta työskentelyyn.

Kehittäminen toteutettiin Loimaan ammattiopisto Novidassa. Novidan ammattiopisto muodostui vuonna 2015 Liedon, Loimaan ja Uudenkaupungin ammattiopistojen ja aikuisopistojen yhdistyttyä. Novida on toiseen asteen opisto, johon opiskelijat hakevat yhteishaun kautta. Novidan kurssitarjonta on laaja, sillä opiskelijat voivat valita ammatillisen peruskurssin lähes kaikista ammanteista. Novida tarjoaa lyhytaikaisempaa opetusta, kuten lupa- ja lyhytkursseja, sekä erikoisammattitutkintoja. Novida yhdessä Lounais-Suomen koulutusyhtymän kanssa toimii aktiivisesti osana erilaisissa maakunnallisissa ja verkostoyhteistyöhankkeissa. Novidan kehittämishankkeet perustuvat ammatillisen tai lukiokoulutuksen perustehtävän toteuttamiseen. Tällaisia hankkeita ovat peruskoulutuksien, ammatillisen lisä- ja täydennyskoulutuksen ja oppisopimuskoulutuksien kehittäminen, sekä työelämän palvelu- ja kehittämistoiminta tai koulutuksen johtamisen kehittäminen. (Novida ammattiopisto 2020.)

Omakuvatyöskentely toteutettiin ryhmässä yksilötöinä. Ryhmä voidaan määritellä joukkona ihmisiä, jotka ovat saman asian äärellä ja jotka ulkopuolisten silmin muodostavat ryhmän. Ohjattava ryhmä oli jo aikaisemmin muodostunut ryhmäksi opiskelujen kautta.

Ryhmien rakenne ja toiminta voivat erota paljonkin toisistaan. Toiminnallisella ryhmällä on tärkeää luoda tietyt tavoitteet, joihin pyritään. Ryhmien toiminta voi olla pitkäkestoista tai toimia vain tietyn rajatun ajan. Omakuvatyöskentely rajattiin kahteen tapaamiskertaan, joista toisella kerralla omakuvia tehtiin. Ryhmässä on hyvä olla kaksi ohjaajaa, riippuen ryhmän koosta. Ryhmässä ollessa kaksi ohjaajaa mahdollistuu se, että toisella ohjaajalla on aikaa havainnoida työskentelyä, kun taas toinen ohjaajista voi aktiivisesti ohjata ryhmää. Ohjaus toteutettiin siten, että toinen ohjaaja kierteli ja vastasi mahdollisiin kysymyksiin omakuvatyöskentelyn aikana, ja toinen havainnoi työskentelyä koko ajan muistiinpanoja kirjoittaen. Pääosin ryhmä oli itseohjautuva, eli määritteli tavoitteet ja työskentelyn keinot itse tavoitteiden saavuttamiseksi. Itseohjautuvien ryhmien tavoitteena on usein itsetunnon kohottaminen. (Mäkinen ym. 2011, 147-148, 151.)

4.2 Kysely kehittämistyön metodisena pohjana

Kehittämistyön metodinen pohja rakentuu Rosenbergin itsetuntokyselyn pohjalle (liite 2). Kyselyn pohjalta laadittiin itsetuntoa mittaava monivalintakysely, jossa käsitellään itsetunnon eri osa-alueita. Rosenbergin kyselylomaketta sovellettiin sopimaan kehittämistyön viitekehukseen ja vastaamaan kehittämistyön tarpeita. Kartoituskyselyissä kerättyä laadullista tietoa käytetään havainnoimaan osallistuvien opiskelijoiden kokemusta omasta itsetunnostaan ja omakuvatyöskentelyn vaikutuksia. Kysely on luotu Google Forms -palvelun avulla.

Rosenbergin itsetuntomittarin tarkoituksena on mitata itsetuntoa 10 eri väittämäkohdan avulla. Mittarin vastausten pistetyksessä hyödynnetään yhdistettyjä luokituksia. Esimerkiksi mittarin kohdissa 1, 3, 4, 7 ja 10 vastausvaihtoehdot ”täysin eri mieltä” ja ”eri mieltä” kuvastavat huonoa itsetuntoa, kun taas ”samaa mieltä” ja ”hieman samaa mieltä” kuvastavat parempaa itsetuntoa. Rosenbergin itsetuntomittarin vastausten analysoimisessa käytetään Guttmanin skaalaa, jonka toistettavuusarvo osoittaa mittarin hyvää toistettavuutta. Tästä johtuen mittari on vaikuttava ja luotettava väline itsetunnon testaamiseen. (Psykoterapiakeskus Vastaamo 2020.)

Kysely voidaan teoreettisesti määritellä aineistohankintamenetelmänä. Kyselyn tarkoituksena on kysyä vastaajajoukolta vastauksia samoihin kysymyksiin. Kyselyitä voidaan toteuttaa monella eri tavalla. (Jyväskylän Yliopisto 2020.) Kyselyä laatiessa, on tärkeää, että kysely on luotu suunnitelmallisesti, ja vastaamaan kyselyä koskevaa teoreettista viitekehystä, sekä aiheeseen liittyviä käsitteitä. Kyselylomaketta suunnitellessa on

huomioitava se, että kyselyn teoria ja käsitteet ovat vastaajan ymmärrettävissä. Kyselyä suunniteltaessa tulee pohtia, mitkä ovat kyselyn tavoitteita ja mihin kysymyksiin halutaan saada vastaukset. Kysymyksiä miettiessä kyselyyn on hyvä siis ennakoida, onko kysyttävä kysymys tarpeellinen ja hyödyllinen, ja palveleeko se haluttua lopputulosta. (Jyrinki 1976, 43 & Vilka 2015, 101-105.)

Kehittämistyön metodiseksi pohjaksi valittiin lomakekysely, koska se mahdollisti toimivan pohjan lyhyelle itsetunnon kokemuksen kartoitukselle. Tärkeänä pidettiin sitä, että kartoitusten vastauksia olisi helppo vertailla alkukartoituksen ja loppukartoituksen välillä, jotta olisi mahdollista havainnoida omakuvatyöskentelyn vaikutuksia näkyvämmällä tavalla. Kartoituslomakkeessa käytettiin strukturoituja suljettuja yhden vastauksen monivalintakysymyksiä, joiden vastausvaihtoehdot olivat valmiiksi määritellyjä. Kysymysten järjestys kartoituskyselyssä vastasi samantyyppistä kaavaa kuin Rosenbergin itsetunnotmittarissa. Kyselylomakkeessa ei haluttu käyttää kysymysmuotoina avoimia kysymyksiä, sillä niiden vastausprosentti on tutkitusti pienempi verrattuna monivalintakysymyksiin. Avointa kysymystä käytettiin ainoastaan ikää kysyttäessä. (Lapin yliopisto 2008, 37.)

Kyselylomakkeen rakentamisessa kysymysten järjestys on tärkeässä asemassa kyselyyn vastaamisen sujuvuuden, sekä vastaajien kannalta. Kysymykset luokitellaan asia-sällöllisesti eri kokonaisuuksiin lomakkeeseen. Vastaajalla tulee olla käsitys kyselyn tavoitteista ja sen käytöstä, jotta kyselyyn vastaaminen onnistuu mahdollisimman hyvin. Luotua kyselyä on hyvä testata ja arvioida kyselyn perusjoukon muutamalla edustajalla, jotta voidaan olla varmoja, että kysely on ymmärrettävissä ja kaiken kaikkiaan toimiva. Arvioinnissa on huomioitava kyselyn vastaamiseen kuluva aika, kysymysten ja vastausvaihtoehtojen rakenne ja ymmärrettävyys, sekä vastausohjeiden selkeys. (Vilka 2015, 107-108.)

Kysymysten sanamuotoihin on tärkeää kiinnittää huomiota, sillä liian teoreettinen sanasto tai niin sanotut slangi-sanat voivat vaikeuttaa kysymyksen ymmärrettävyyttä. Kyselyn kielipin lisäksi tulee keskittyä kysymyksen visuaalisuuteen. Kyselymuodot on mietittävä etukäteen tarkoin. Kyselyissä voidaan käyttää avoimia kysymyksiä, useamman vaihtoehdon valintakysymyksiä tai poissulkevia kysymyksiä. Kysymysmuotoja on mahdollista yhdistää keskenään. Valintakysymyksiin pystytään lisäämään avoin kysymys, joka mahdollistaa vastauksen täydentämisen. (Lapin yliopisto 2008, 31-33 & 37.)

Monivalintakysymyksiä laatiessa kyselyssä on tärkeää mainita, kuinka monta vastausvaihtoehtoa vastaaja saa valita. Ilman mainintaa kysymyksiin saatetaan vastata usealla

vaihtoehdolla, jos tarkoituksena olisikin vastata vain yksi vaihtoehto. Jos kysymys on muotoiltu hyvin ja se on vastaajan näkökulmasta onnistunut, saadaan kerättyä tietoa, jota on haettu. (Lapin yliopisto 2008, 34-36.)

4.3 Kehittämistyön aikataulu



Kuvio 1. Kehittämistyön eteneminen.

Kehittämistyön suunnittelu ja toteutus on kokonaisuudessaan kestänyt noin vuoden. Suunnittelutyö alkoi syksyllä 2019. Teoriatietoa tietoperustaan on kirjoitettu opinnäytetyön alusta lähtien. Teoriatietoa on etsitty tieteellisistä lähteistä.

Varsinainen omakuvatyöskentely opiskelijoiden kanssa sai alkunsa syyskuussa 2020. Toimintaa lähdettiin suunnittelemaan yhdessä NIKO-projektin projektipäälliköiden sekä Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemiasta valmistuneen kuvataiteilijan kanssa keväällä 2020. Maailmalla vallinneen COVID-19 pandemian myötä toiminnan toteutuminen siirtyi syksyyn 2020. Alkuperäisessä suunnitelmassa tarkoituksena oli tavoittaa työskentelyyn ensimmäisen tai toisen vuoden ammattikouluopiskelijoita. Koska opinnäytetyön toteuttaminen viivästyi, ehtivät ammattikoulun opiskelijat olla toteuttamisvaiheessa 3. vuoden opiskelijoita.

Keväällä 2020 suunniteltiin toiminnan toteutusta käytännössä. Itsetuntokyselyitä hahmoteltiin ja muotoiltiin kuukauden ajan. Kartoituskyselyjen ensimmäiset versiot luotiin helmikuussa ja lopulliset kyselyt saivat muotonsa maaliskuussa 2020.

Kehittämistyön viitekehystä työstettiin ja valmisteltiin koko alkuvuosi 2020, tarkoituksena oli saada viitekehys valmiiksi ennen toteutuksen ajankohtaa. Toteutuksen siirtyessä kevästä syksyyn saatiin mahdollisuus syventyä viitekehysten työstämiseen ja hiomiseen pidempään. Viitekehys saatiin valmiiksi kesän 2020 aikana yhdessä työskentelyn suunnitelman kanssa. Toiminnan suunnitelmaa tehtiin yhteistyössä NIKO-projektin edustajan kanssa, kuten toteutuksen suunnitteluun liittyvää aikataulua, julkaisulupien sisältöä ja NIKO-projektin edustajan osallistumista työskentelypäivään.

Omakuvatyöskentelyn aikataulu ajoitettiin alkusyksyyn, joka sopi Novidan opiskelijoiden opiskeluaikatauluun. Tärkeänä pidettiin sitä, että aikataulu olisi jokaiselle osallistujalle otollinen. Työskentelyä toteutettiin kahdella eri käynnillä Novidan ammattiopistoon. Ensimmäinen tapaaminen toteutui 25.8.2020 ja varsinainen työskentelypäivä toteutettiin kaksi viikkoa myöhemmin 8.9.2020.

Kokonaisuudessaan kehittämistyö valmistui marraskuussa 2020, jonka jälkeen se lähetettiin eteenpäin NIKO-projektille työskentelyn käyttöönottoa varten.

4.4 Työskentelyn kuvaus

Novidan ammattikoulussa käytiin yhteensä kaksi kertaa syksyn 2020 aikana. Yhteydessä oltiin ryhmän ohjaavaan opettajaan aikataulujen sopimisessa ja käytännön asioissa, kuten materiaalihankintoja pohdittaessa. Ensimmäisellä vierailukerralla suoritettiin alkukartoituskysely, jonka yhteydessä esittäydettiin opiskelijoille ja kerrottiin tulevasta omakuvatyöskentelystä. Osallistuvat opiskelijat olivat kolmannen vuoden kokkiopiskelijoita, jotka valmistuvat keväällä 2021 kokin ammattiin. Vastaanotto opiskelijoilta oli suhteellisen neutraali. Jokainen läsnä oleva opiskelija osallistui alkukartoituskyselyyn. Kartoituksen täyttööseen ja esittäytymiseen oli varattu aikaa noin tunti. Alkukartoitukseen osallistui yhteensä 11 opiskelijaa. Kartoitukseen osallistuminen tapahtui nuorten kohdalla anonyymisti ja itsenäisesti. Alkukartoituksen aikana opiskelijoille jaettiin julkaisulupalomakkeet (liite 1) valmiiden töiden valokuvaamista varten. Julkaisulupalomakkeissa huomioitiin erikseen täysi-ikäisten ja alle 18-vuotiaiden opiskelijoiden suostumukset. Täytetyt julkaisulupalomakkeet kerättiin työskentelypäivänä. Suostumuksen antaneiden

opiskelijoiden työt kuvattiin opinnäytetyötä varten sekä NIKO-projektin käyttöön. Noin puolet opiskelijoista tai heidän huoltajistaan antoivat suostumuksen kuvata valmiita omakuvatöitä.

Toisella vierailukerralla toteutettiin itse työskentelypäivä. Työskentelyn ohjaukseen osallistui Turun ammattikorkeakoulun Taideakatemiasta 2020 keväällä valmistunut kuvataiteilija. Oli tärkeää, että mukana oli ulkopuolinen, joka osasi katsoa työskentelyä eri näkökulmista ja vastata ammatillisesti omakuvatyöskentelyyn liittyviin kysymyksiin. Kuvataiteilijan läsnäolo tuki ohjaamisen varmuutta. Ennen työskentelyä opiskelijoille kerrottiin päivän kulusta ja aikataulusta, jonka jälkeen avattiin tietoa omakuvatyöskentelystä. Kuvataiteilija kertoi omakuvatyöskentelystä ja esitteli nuorille omakuvan tekoon liittyviä materiaaleja. Omakuvatyöskentelystä kertominen alkuun mahdollisti nuorille tutustumisen työskentelyyn ja antoi esimerkkejä työskentelyn aloittamiseen.

Kartoituskyselyt suunniteltiin Rosenbergin itsetuntomittarin pohjalta. Alukartoituksen tarkoituksena oli saada tietoa nuorten itsetunnosta työskentelyn alussa ja verrata kartoituksesta saatuja vastauksia työskentelyn jälkeen toteutettavaan loppukartoitukseen. Kartoituksien sisältö oli molemmissa kartoituksissa identtinen. Tämä teki vertaamisesta yksinkertaista ja selkeää. Kysymykset pyrittiin valitsemaan siten, että vastaajat pystyivät tarkastelemaan omaa itsetuntoaan ja itseluottamustaan monesta näkökulmasta. Kysymykset pyrittiin pitämään yksinkertaisina, jotta epäselvyyksiä kartoitusten aikana ei tulisi, ja jotta vastaaminen tuntuisi mahdollisimman miellyttävältä.

Omakuvatyöskentely aloitettiin keräämällä omakuvaan tarvittavat käytössä olevat materiaalit luokkatilan eteen, josta nuoret saivat hakea materiaaleja oman tarpeensa ja mieltymyksensä mukaisesti. Tarjolle oli kerätty laajasti erilaisia tarvikkeita, kuten värikyniä, vesivärejä, öljyvärejä, erivärisiä papereita ja pastelliliituja. Esimerkkityömenetelmänä käytettiin erivärisistä papereista muodostettua mosaiikin kaltaista työskentelymenetelmää. Osa opiskelijoista hyödynsi tätä esimerkkiä yhdessä muiden menetelmien kanssa.

Työskentelyn muoto jätettiin avoimeksi, jotta työskentelyä olisi mieluista ja helpompaa lähteä toteuttamaan. Työskentelyn aikana havainnollistettiin nuorille työskentelyn eri vaiheita, sekä huolehdittiin tauottamisesta, jotta jokaisella olisi mahdollisuus uppoutua omaan työhönsä ilman häiriötekijöitä.

Työskentelyn aloitusvaiheessa muutamat nuoret kokivat työskentelyn aloituksen hieman haastavaksi. Kuitenkin jonkun ajan kuluttua lähes jokainen osallistuja oli päässyt työskentelyn alkuun. Työskentely sujui tunnelmaltaan mukavasti ja nuoret osallistuivat

ahkerasti ja mielekkäästi työskentelyyn. Työskentely tapahtui pääsääntöisesti itsenäisesti, mutta mukana oli sosiaalinen puoli, jolloin nuoret keskustelivat toistään, työskentelyvaiheista ja itsetunnosta muiden kanssa. Työskentelyn aikana luokassa vallitsi levollinen ilmapiiri ilman asiaankuulumatonta toimintaa. Opiskelijat keskustelivat toistensa kanssa omista töistään ja kysyivät toistensa mielipidettä omasta ulkonäöstään, sekä kommentoivat omaa työtään. Jotkut opiskelijat olivat keksineet omakuvatyölleen teeman ja tarinan kuvan taakse. Tämän kaltaisista tarinoista juteltiin työskentelyn aikana. Opiskelijoille annettiin vapaus kuunnella musiikkia kuulokkeiden kautta, jos he kokivat sen auttavan työskentelyssä.

Käytettävissä olevaa työskentelyaikaa oli yhteensä 4 tuntia, johon sisällytettiin kolme 15 minuutin taukoa. Opiskelijoiden käyttämä kokonaistyöskentelyaika omakuvan tekemiseen vaihteli 30 minuutin – 2,5 tunnin välillä. Osa opiskelijoista käytti kaiken tarjolla olevan työskentelyajan, mutta jotkut opiskelijat saivat työnsä valmiiksi jo 30 minuutissa. Työskentelyyn ei suunniteltu mitään lisäohjelmaa työskentelyn jälkeisen ajan käyttöön. Osa opiskelijoista teki muita omia töitään tai vietti aikaa mobiililaitteilla muiden opiskelijoiden kanssa hiljaa keskustellen. Positiivista oli huomata, että vaikka osa sai työnsä valmiiksi paljon muita aiemmin, se ei vaikuttanut negatiivisesti muiden opiskelijoiden työrauhaan.

Opiskelijoita ei ohjattu liikaa omakuvatyöskentelyn aikana. Opiskelijoille taattiin rauhallinen työtila ja turvallinen ilmapiiri, joka tuki luottamusta työskentelyyn. Ohjaustilanne haluttiin luoda mahdollisimman rennoksi, jotta luottamus nuoriin olisi mahdollinen. Jokainen opiskelija otettiin yksilönä huomioon. Esimerkiksi osa opiskelijoista ei halunnut keskustella omasta omakuvatyöstään, mitä kunnioitettiin. Osa taas halusi avoimesti kertoa omasta työstään, jolloin ohjaajana pyrittiin olemaan läsnä keskustelun aikana, sekä aidosti kiinnostuneita opiskelijoiden mietteistä.

Työskentelyn lopuksi nuoret täyttivät loppukartoituskyselyn omakuvatyöskentelyn jälkeisestä itsetunnon tilasta ja vastasivat työskentelyn palautekysymyksiin, joissa kartoitettiin nuorten kokemusta työskentelystä ja sen vaikutuksista nikotiinutuotteiden käyttöön.

Työskentelypäivän lopuksi kiitettiin osallistuneita opiskelijoita palkitsemalla heidät lakritsipatukoilla, sekä opettajaa mukavasta yhteistyöstä vaihtelevasta aikataulusta ja muista muutoksista huolimatta. Työskentelypäivän jälkeen pidettiin reflektoivia palautekeskusteluja työskentelyn sujumisesta ja kehittämistyön etenemisestä. Palautekeskustelussa reflektoitii onnistumisia ja kehittämiskohteita. Keskusteluja käytiin ohjausporukan

kesken, sekä yhdessä NIKO-projektin edustajan kanssa. Yhteisen reflektoinnin jälkeen suunniteltiin kehittämistyön toteutuksen jatkosuunnitelmaa, johon sisältyi kartoitusten analysointia ja muuntamista verkkomuotoon, työskentelyn ja kehittämistyön pohdintaa, sekä arviointia.

Valmiista töistä pystyi havaitsemaan, että omakuvan voi käsittää monella eri tavalla. Omakuvaan ei ole tiettyjä rajoja, vaan oma tulkinta on iso osa omakuvatyöskentelyä. Yksi opiskelijoista toteutti omakuvan siten, että piirsi omasta autostaan kuvan. Opiskelija kertoi, että hänen oma autonsa on hänelle todella tärkeä ja se kuvastaa häntä.

Toinen opiskelija maalasi maisemakuvan. Häneltä kysyttäessä teoksestaan, hän kuvasi maiseman kuvastavan omaa ajatusmaailmaansa ja sitä, millaisena hän oman luonteensa näkee. Omakuvan ei siis välttämättä tarvitse konkreettisesti kuvastaa ruumiillista vartaloa. Suurin osa omakuvatöistä kuvasi kuitenkin kasvoja tai vartaloa. Omakuva onkin usein helppo ymmärtää oman muotokuvan luomisella.

Moni käytti töissään paljon eri värejä. Väreillä voi olla iso merkitys oman luonteen ja mieltymysten kuvaamisessa. Värit voivat kuvata sen hetkistä tunnetilaa ja suhtautumista itseensä. Värikäs työ voi kuvata muiden kuvaamia luonteenpiirteitä itsessään tai värikästä persoonaa. Tummilla ja synkillä väreillä voi kuvastaa epävarmuutta tai vahvuutta. Värit voidaan kokea monella eri tavalla. Jotakin tiettyä väriä käyttäessä saattaa haluta tuoda esiin oman lempivärinsä ja samalla ilmaista itseään. (Coloria.net 2020.)

Noin puolet osallistujista ei halunnut omia omakuviaan kuvattavaksi, tai edes näyttää niitä vilaukselta muille osallistujille tai ohjaajille. Tämä voi kertoa siitä, kuinka henkilökohtaiselle tasolle työskentely voi mennä. Nuori tai kuka tahansa voi olla haavoittuvainen kuvatessaan omaa minuuttaan ja kehokuvaansa. Nuorena kehokuva voi vääristyä. Hyvä itsetunto mahdollistaa oman kehonsa hyväksymisen. (Väestöliitto 2020.)

Usea opiskelija piirsi omakuvansa taustalle maisemataustaa tai muuta ympäristöä. Spesifi ympäristön kuvaus voi merkitä tekijällä jotakin tärkeää paikkaa tai aikakautta, jonka haluaa omakuvaansa yhdistää. Toisaalta maisemakuvauksella saatetaan koittaa peittää omakuvaan kohdistuvaa huomiota. Osa ei välttämättä nauti huomion keskipisteenä olemisesta, joka saattaa näkyä omakuvatyöskentelyn kautta. Maisema voi kuvastaa myös tiettyä muistoa tai paikkaa, jonka on kokenut aiemmin turvalliseksi. Työskentelyn aikana koetut tunteet ovat osa kertojan tarinaa (Valtakunnallinen työpajayhdistys 2019).

Osassa töistä korostui tietyt ruumiin osat. Yhdessä töistä pää oli piirretty huomattavasti suurempana, kuin muu vartalo. Varsinkin nuorilla voi olla paljon epävarmuutta itsessään, jolloin halutaan korostaa omia hyviä puolia ja päinvastoin peittää omat epävarmuusalueensa. On luonnollista, että tahtoo tuoda itsensä mielestä parhaat puolet esiin. Toisaalta omakuvatyöskentely voi antaa mahdollisuuden käsitellä omia epävarmuusalueitaan turvallisella tavalla. Työskentelyn aikana saattaa herätä kysymyksiä liittyen omaan vartaloon ja fyysisiin ominaisuuksiin. Työskentelyn aikana on mahdollista kokea monia eri tunteita ja tutkia itseään, sekä omaa elämänhistoriaansa. Itsensä tutkistelu antaa tilaisuuden itsensä hyväksymille, joka tukee hyvän itsetunnon rakentumista. Työskentely voi olla todella henkilökohtaista, jonka takia osallistuja voi kokea itsensä haavoittuvaksi työskentelyn aikana. Pelko ulkopuolisten arvostelusta voi luoda paineita työskentelylle. (Valtakunnallinen työpajayhdistys 2019, 11.)

5 KEHITTÄMISTYÖN TUOTOS

5.1 Kartoitukset vertailtuna erikseen ja keskenään

Alku- ja loppukartoitus olivat identtisiä keskenään (liite 3). Kartoituksissa oli 10 eri väittämää liittyen itsetunnon eri osa-alueisiin, joihin vastaajan oli tarkoitus vastata häntä kuvaavalla vaihtoehdolla. Vaihtoehtoja jokaisen väittämän kohdalla oli neljä: ”eri mieltä”, ”lähes eri mieltä”, ”lähes samaa mieltä” ja ”samaa mieltä”.

Alkukartoitukseen vastanneista lähes puolet oli 17-vuotiaita. Vastanneiden ikä keskiarvoltaan oli 18,8 vuotta. Vastanneista 27,3 prosenttia oli naisia ja 72,7 prosenttia miehiä. Loppukartoitus toteutettiin omakuvatyöskentelyn yhteydessä. Alku- ja loppukartoituksen välissä oli noin kaksi viikkoa. Tarkoituksena oli, että pieni aikaväli mahdollistaisi opiskelijoiden pohdinnan liittyen omaan itsetuntoon. Loppukartoitukseen oli varattu reilusti aikaa, jotta opiskelijat pystyivät rauhassa miettimään vastauksiaan ilman kiireen tuntua. Loppukartoituskyselyyn vastanneista 66,7 prosenttia oli miehiä, ja 33,3 prosenttia naisia. Vastanneiden ikä loppukartoituksessa keskiarvoltaan oli tasan 19 vuotta.

Alkukartoituksia tarkasteltaessa (liite 4) huomattiin, että suurin osa opiskelijoista tunsi olonsa arvokkaaksi. Vastausten perusteella kukaan ei tuntenut itseään täysin arvottomaksi. Myös loppukartoitukseen vastanneista suurin osa koki itsensä arvokkaaksi tai melko arvokkaaksi. Myöskään loppukartoituksessa kukaan ei kokenut olevansa täysin arvoton. Noin neljäsosa loppukartoitukseen vastanneista koki olevansa hieman eri mieltä väitteen ”olen arvokas” -kanssa.

Suurin osa vastanneista koki alkukartoituksen aikana, että heillä on joitakin hyviä ominaisuuksia. Loppukartoituksen aikana puolet osallistujista koki itsessään olevan hyviä ominaisuuksia ja puolet vastaajista koki, että heissä on joitakin hyviä ominaisuuksia. Kukaan loppukartoitukseen vastanneista ei kokenut, ettei hänessä olisi yhtään hyviä ominaisuuksia.

Yhtenä itsetunnon osana on kokemus omasta kykeneväisyydestä. Alkukartoituksessa omasta kyvykkyyden tunteesta oli hieman hajontaa vastanneiden keskuudessa. Yli puolet kartoitukseen vastanneista vastasi olevansa kykenevä tekemään samoja asioita kuin muutkin, kun taas osa vastanneista koki oman kyvykkyytensä hieman heikompana. Yksi vastaajista vastasi olevansa eri mieltä väitteen ”olen kykeneväinen tekemään samoja

asioita kuin muutkin” -kanssa. Loppukartoituksessa yli puolet vastanneista koki pystyvän tekemään täysin samanlaisia asioita kuin muutkin. Melkein kaikki loput kokivat pystyvän tekemään melkein kaikkia asioita kuin muutkin ihmiset. Myös loppukartoituksessa yksi vastaaja oli eri mieltä väitteen kanssa.

Alkukartoituksessa kolmasosa vastanneista opiskelijoista koki olevansa samaa mieltä väitteen ”minusta tuntuu, etten osaa mitään” -kanssa. Yksi vastaajista oli samaa mieltä väitteen kanssa. Kuitenkin kaksikolmasosaa oli väitteen kanssa eri mieltä tai hieman eri mieltä, eli kokivat, että heillä on normaali tai hyvä kokemus omasta kyvykkyydestään. Loppukartoituksessa kukaan ei vastannut olevansa täysin samaa mieltä väitteen ”minusta tuntuu, etten osaa mitään” -kanssa. Yli puolet vastanneista vastasi kokevansa olevansa eri mieltä tai hieman eri mieltä tämän väitteen kanssa.

Yli puolet osallistujista vastasi alkukartoituksessa olevansa ylpeä itsestään ja koki pystyvän toimimaan hyödyllisesti omissa elämässään. Osa koki olevansa hieman ylpeä itsestään, kun taas osa ei kokenut ylpeyden tunnetta. Pieni osa opiskelijoista koki, että he eivät aivan pystyneet tekemään hyödyllisiä asioita omissa elämässään. Tulevaisuudenkuvat osallistujilla olivat moninaiset. Osa koki, että heillä on hyvä tulevaisuus edessä, kun taas osa koki tulevaisuuden näkymänsä hieman epävarmaksi. Loppukartoituksessa kaksikolmasosaa vastaajista oli ylpeä, tai edes hieman ylpeä itsestään ja suurin osa koki, että he pystyvät tekemään hyödyllisiä asioita elämässään. Kolmasosa koki heikompaan ylpeydetasoa itsestään, mutta kukaan ei kokenut olevansa täysin kykenemätön tekemään hyödyllisiä asioita elämässään. Yli kaksikolmasosaa vastanneista uskoi, että heillä on hyvä tulevaisuus. Vain kaksi osallistujaa vastasi olevansa eri mieltä tai hieman eri mieltä väitteen kanssa.

Alkukartoituksessa suurin osa vastaajista arvioi, että heillä on positiivinen kuva itsestään ja kokevat itsensä hyödyllisiksi. Vastanneista valtaosa vastasi kartoituksessa haluavansa kunnioittaa itseään enemmän. Tämän kysymyksen vastaukset antavat kuvan, että suurimmalla osalla on hyvän itsetunnon lisäksi halua kehittää itsetuntoaan lisää. Loppukartoituksessa noin kaksikolmasosaa arvioi, että heillä on positiivinen tai hieman positiivinen kuva itsestään. Noin kolmasosa arvioi, että ovat eri mieltä väitteen ”minulla on positiivinen kuva itsestäni” -kanssa. Loppukartoituksessa melkein kaikki vastaajat kokivat olevansa hyödyllisiä. Vain kaksi vastaajaa arvioi hyödyllisyyden tasonsa alhaisemmaksi. Loppukartoituksessa suurin osa vastanneista haluaisi kunnioittaa itseään enemmän.

Vastausten perusteella voidaan kartoittaa, että ryhmällä on keskiarvollisesti jo valmiiksi hyvä itsetunto. Tämä ei tarkoita, etteikö kehitystä voisi tapahtua, tai etteikö kehitys kohti vahvempaa itsetuntoa olisi tarpeellista.

Loppukartoitukseen (liite 5) osallistui yksi opiskelija enemmän, kuin alkukartoitukseen. Keskiarvo vastaajien välillä pysyi lähes samana (18,8 vuotta ja 19 vuotta). Nuorin vastaajista oli 17-vuotias ja vanhin 28-vuotias. Ikäjakaumaltaan vastaajat luokitellaan nuoriksi. Myös sukupuolijakauma pysyi lähes samana. Loppukartoituksessa oli yksi naissukupuolinen vastaaja enemmän kuin alkukartoituksessa, mutta muuten luvut sukupuolijakauman suhteen pysyivät samana kartoitusten välillä.

Kartoituksien eroja havainnointiin litteroimalla saadut vastaukset taulukkomuotoon, josta vastauksia on helpompi havainnoida ja vertailla (liite 6). Vastausten havainnointiin käytettiin suuntaa antavaa, epävirallista, yksinkertaistettua Rosenbergin itsetuntomittarin analysointimetodiikkaan pohjautuvaa pisteytystä. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että kysymykset jaettiin kahteen luokkaan, josta saatiin käsitys millaista itsetunnon pistemäärää vastausvaihtoehdot kuvastavat eri kysymyksissä. Tätä metodiikkaa käyttäen laskettiin osallistuneen opiskelijaryhmän itsetunnon kokemuksen keskiarvot. Naisten alkukartoituksen keskiarvo oli 27,6 pistettä ja loppukartoituksen keskiarvo 31,3 pistettä. Miesten alkukartoituksen keskiarvo oli 29,5 pistettä ja loppukartoituksessa keskiarvo oli 32,4 pistettä. Koko ryhmän yhteinen keskiarvo ensimmäisessä kartoituksessa oli 29,0 pistettä ja loppukartoituksessa 32,0 pistettä. Näin ollen voidaan päätellä, että omakuvatyöskentelyllä voi mahdollisesti olla positiivisia vaikutuksia osallistuneen ryhmän itsetuntoon.

Kartoitusten vertaamista hankaloitti eri vastaajamäärät kartoitusten välillä. Alkukartoitukseen osallistui vähemmän vastaajia, kuin loppukartoitukseen. Tällä saattaa olla merkittävä vaikutus kartoitusten havainnointiin. Laajemmin katsottuna vastauksien yhteenvedoissa ei kuitenkaan ollut havaittavissa suuria eroja. Kartoituksien vertailu suoritettiin tarkastellen ryhmän kokonaiskuvaa, eikä keskittyen yksittäisien opiskelijoiden kokemuksiin.

Kun verrataan alku- ja loppukartoituksen vastauksia, voidaan nähdä seuraavanlaisia eroavaisuuksia. Kartoitusten aikana osallistujat pääsääntöisesti kokivat itsensä arvokkaaksi, eikä kukaan kokenut, ettei olisi edes hieman arvokas. Kuitenkin alkukartoituksessa osallistujat olivat enemmän samaa mieltä väitteen ”olen arvokas” -kanssa, kuin loppukartoituksessa. Kartoitusten pohjalta olikin mahdollista tarkastella, että suurimman osan vastanneiden itsetunto on melko hyvällä pohjalla. Joukossa oli kaksi henkilöä,

joiden vastausten perusteella oli havaittavissa heikompaa itsetuntoa. Vastaajat olivat sukupuoleltaan miehiä. Alkukartoituksessa kaksi vastaajaa oli jättänyt neljä kysymystä tyhjäksi, yksi nainen ja yksi mies vastaaja. Vastaamatta jätettyjä kysymyksiä ei huomioida kartoitusten vertailussa.

Sukupuolien väliseen vertailuun vaikuttaa osallistujien epätasavertainen sukupuolijakauma. Alkukartoitukseen vastanneista miehiä oli alkukartoituksessa kahdeksan, ja naisia kolme. Loppukartoitukseen vastanneista miehiä oli kahdeksan ja naisia neljä. Sukupuolten välistä vertailua toteutetaan kerätyn datan avulla, epäsopuustainen sukupuolijakauma huomioiden.

Vastausten perusteella miesten koettu itsetunto molemmissa kartoituksissa oli hieman naisten koettua itsetuntoa parempi. Vastauksia tarkasteltaessa ikäjakauman perusteella, ei ollut havaittavissa johdonmukaisia muutoksia itsetunnon ja vastaajan iän välillä. Tästä voidaan päätellä, että itsetunto on yksilöllisesti kehittyvää ja jokaisen osallistujan kokemus itsetunnosta on yksilöllinen. Itsetunnon yksilöllinen rakentuminen muodostuu elämän aiemmista kokemuksista (MLL 2017).

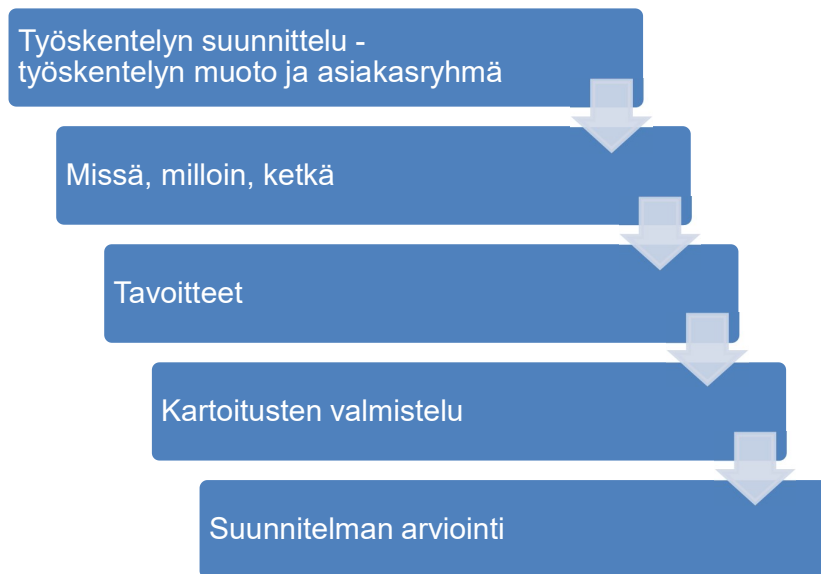
Itsetuntoon kohdistuvia pitkäaikaisvaikutuksia on vaikea arvioida lyhyen työskentelyjakson jälkeen. Kuitenkin voidaan arvioida saatujen vastausten perusteella, että pitkäaikaisella työskentelyllä on mahdollista lisätä työskentelyn vaikuttavuutta, sekä pitkäkestoisia positiivisia vaikutuksia. Vastausten perusteella omakuvatyöskentelyä voitaisiin soveltaa hyvän itsetunnon ja minäkuvan ylläpitävänä menetelmänä, joten työskentely soveltuu yksilöille, joilla on jo valmiiksi hyvä itsetunto.

5.2 Toimintamalli käytännössä

Toiminnan sisällön suunnitteluvaiheessa aloitetaan toiminnan lähtökohtien ja tavoitteiden, sekä aikataulun hahmottelua. Kerätään työskentelylle oleellinen tietoperusta valitusta menetelmästä. Tietoa on hyvä kerätä omakuvatyöskentelystä, sekä itsetunnosta ja sen kehityksestä. Valitaan missä mittakaavassa toimintaan lähdetään toteuttamaan ja valitaan asiakasryhmä.

Työskentelyä suunniteltaessa ja toteuttaessa tulisi arvioida osallistujien työskentelyyn tarvittava tuki ja sen varmistamisen keinot. Osallistujien tukemista voidaan toteuttaa erilaisilla ohjausotteilla, esimerkiksi kuinka aktiivisesti ohjaajat ovat osallistujien kanssa prosessissa mukana. Kiertävätkö ohjaajat työskentelyn aikana ja esittävätkö ohjaajat

työskentelyn aikana apukysymyksiä osallistujille? Kuinka ohjeistus on suoritetaan ja pitääkö ohjeita tarkentaa tai toistaa? Ohjaajien taideosaaminen on hyödyksi työskentelyn järjestämiselle, mutta tulee pohtia, onko taiteellinen osaaminen välttämätöntä ohjaajan roolissa. Ohjaajan roolissa taiteellinen osaaminen voi toisaalta luoda opiskelijalle paineita onnistumisessa. Toimintaan osallistuu jokainen omilla taidoillaan, eikä työskentelyssä vaadita osallistujilta taiteellisia taitoja.

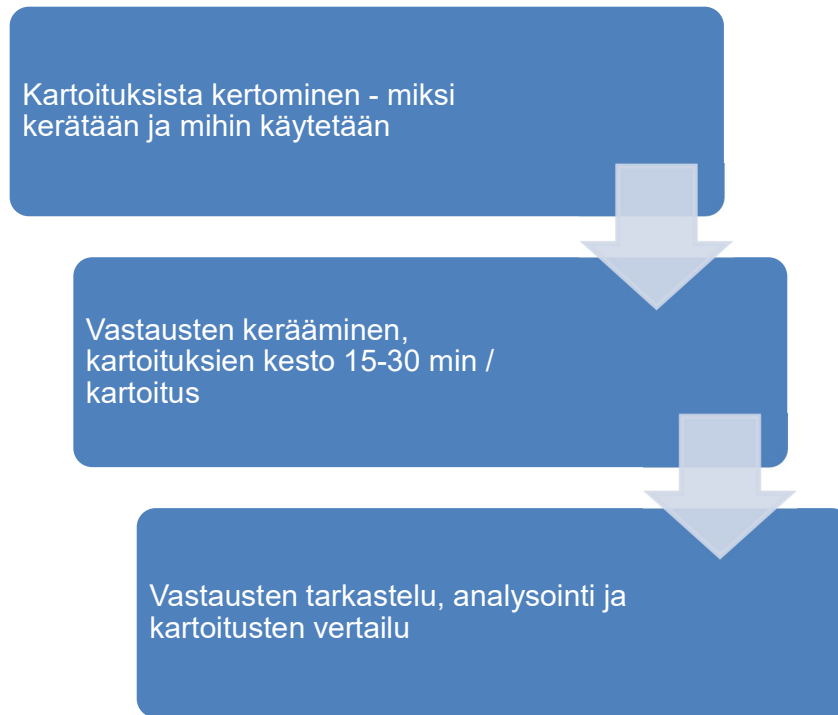


Kuvio 2. Työskentelyn suunnittelu.

Itsetunnon alkukartoituksen tarkoituksena on kartoittaa osallistujien itsetunnon taso ja luoda pohja työskentelylle ja työskentelyn seuraamiselle. Alkukartoituksen tarkoituksena on herätellä osallistujia työskentelyn aiheen pariin. Kartoituksen apuna voi käyttää valmiiksi laadittua itsetuntokyselyä paperisena lomakkeena tai sähköisesti. Alkukartoituksen ja työskentelyn välille on hyvä jättää kahden viikon aikaväli prosessointia varten. Kartoitukset toteutetaan nimettömästi.

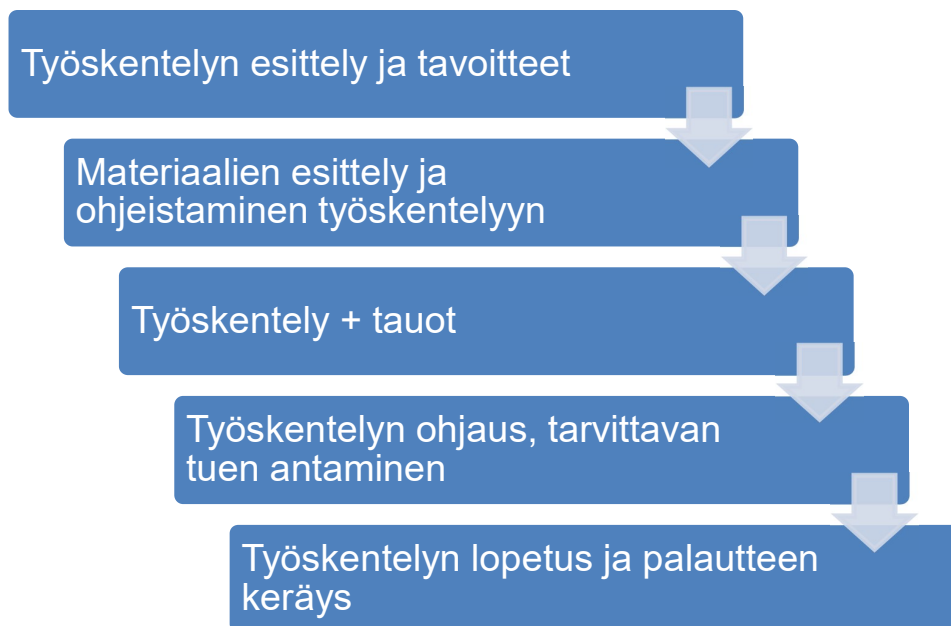
Itsetunnon loppukartoituksen tarkoituksena on kerätä dataa työskentelyn vaikutuksista sekä havainnollistaa ja kuvittaa osallistujien itsetunnon kehitystä ja itsetunnossa tapahtuvia muutoksia ja asenteita. Kartoitusta voidaan käyttää havainnollistamaan työskentelystä muodostuneita vaikutuksia. Kartoituksen avulla pystytään tarkastelemaan, ovatko osallistujien ajatukset itsetunnosta muuttuneet tai ajatusmaailmat laajentuneet. Tarkoituksena on, että osallistujilla on tuoreessa muistissa kokemus omakuvatyöskentelystä, johon voi peilata loppukartoitusta täyttäessä.

Loppukartoitukseen voidaan liittää tavoitteisiin liittyviä kysymyksiä teemoista, joita työskentelyn aikana on käsitelty. Loppukartoitus voidaan yhdistää viimeiseen työskentelyta-
paamisen loppuun tai tehdä erikseen työskentelyjakson jälkeen.



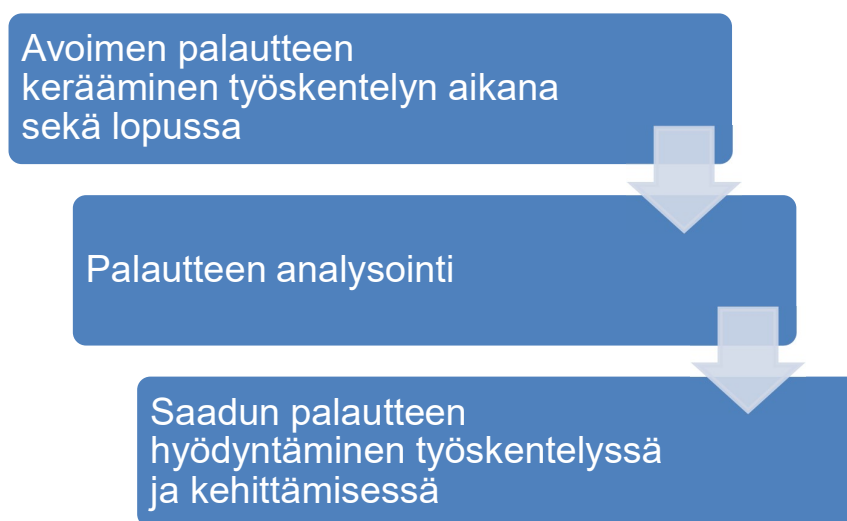
Kuvio 3. Kartoitusten toteutus.

Työskentelyä lähdetään toteuttamaan suunnitelmallisesti jo aiemmin sovittujen lähtökoh-
tien ja tavoitteiden mukaan. Työskentelyn alituksessa on hyvä huomioida osallistujien
työskentelyyn herättäminen, sekä antaa tietoa tulevasta työskentelystä ja sen kulusta.
Tarvittaessa työskentelystä sovitaan yhteiset säännöt, sekä sovelletaan suunnitelmaa.
Työskentelyä varten tulee luoda jokaiselle työskentelyrauha.



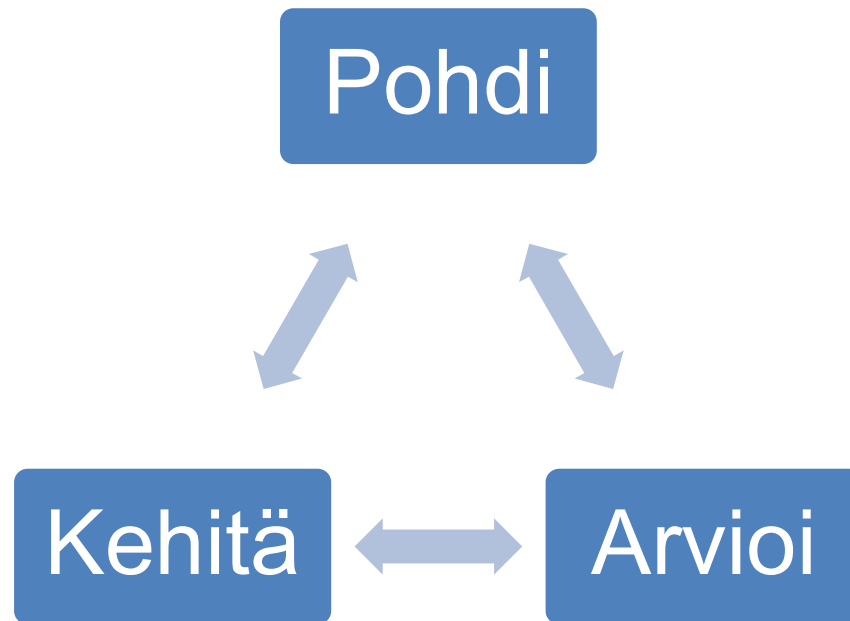
Kuvio 4. Omakuvatyöskentelyn prosessi.

Palautevaiheessa kerätään osallistujilta palautetta työskentelystä ja kehittämisideoita toiminnan kehittämistä varten, sekä työskentelyn laadun varmistamiseksi. Palautetta on hyvä kerätä jokaisen työskentelykerran päätteeksi. Työskentelyjaksojen välissä tehtävät palautekyselyt voivat olla suppeampia kuin viimeiseksi täytettävä palautekysely koko työskentelyjaksosta. Palautteen keräämiseen voidaan käyttää monia erilaisia metodeja ja keräystyylejä, kuten Kahoot -kysely tai vapaamuotoinen palaute.



Kuvio 5. Palautteen keräys.

Työskentelyn jälkeen työryhmässä on hyvä arvioida työskentelyä ja sen toteutumista, sekä verrata vastasiko työskentelyn sisältö asetettuihin tavoitteisiin. Mitkä olivat onnistumiset ja mitkä asiat vaativat kehittämistä ja muokkaamista? Työskentelyprosessin loputtua on hyvä arvioida työskentelyn prosessia kokonaisuutena, omaa osaamista sekä työskentelyn toimivuutta. Työskentelyä kehitetään tehtyjen arviointien ja havaintojen perusteella.



Kuvio 6. Kehittämisen periaatteet.

Toiminnassa on tärkeä huomioida asiakasryhmän erityistarpeita. Työskentelyä suunniteltaessa on tärkeää arvioida työskentelyn mahdollisuudet ja riskit, sekä mahdollinen resurssien rajaus. Työskentelyn on tarkoitus olla miellyttävä kokemus osallistujille ja tunnelman luontiin kannattaa panostaa. Osallistujien palkitsemista tulee pohtia toimintaa suunniteltaessa. Palkinto voi olla teemaan liittyvää tai sen ulkopuolelta.

5.3 Omakuvatyöskentelyn eteenpäinvienti ammattilaisten käyttöön

Kehittämistyössä luotu toimintamalli on suunniteltu Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksen NIKO-projektin ja muiden ammattilaisten käyttöön. Kehittämistyö on tarkoitettu käyttöön tulevaisuuteen toimintamalliksi, jonka kehittämisen lähtökohtana ovat olleet monipuolinen käytettävyys ja joustavuus. Toimintamallin kehitys on tapahtunut useiden kuukausien

saatossa ja se on suunniteltu erityisesti nuorten kanssa tehtävään päihdekasvatukseen ja itsetuntotyöskentelyyn. Toimintamalli sopii erityisesti teini-ikäisille ja nuorille aikuisille, mutta on kehitettävissä muille asiakasryhmille. Tuotosta voidaan jatkossa käyttää osana laajempaa nikotiinituotteiden vastaista työskentelymuotoa. Toimintamalli kehitetään käytettäväksi nuorten ja nuorten aikuisten kanssa itsetunnon kehittämiseksi ja tukemiseksi.

Toimintamalli on pohjaltaan joustava ja sitä voidaan muokata sopimaan monenlaiseen työskentelytilanteeseen ja moniin eri aikarajoituksiin. Työskentelyä voidaan soveltaa lyhyempiin tai pidempiin työskentelytilanteisiin, sekä eri mittaisiin työskentelyjaksoihin työskentelyn osallistujien tarpeiden mukaan. Työskentelytapaa ja -välineitä on mahdollista muokata työskentelyn teemaan ja asiakasryhmälle sopiviksi. Kehittämistyö voidaan tuoda osaksi kuvaamataidontuntia tai yhdistää terveystiedon opiskeluun. Omakuvatyöskentelyä pystytään toteuttamaan valokuvauksellisesti. Valokuvaus mahdollistaa realistisen työskentelymuodon.

Omakuvatyöskentelyä voidaan käyttää havainnollistamaan eri elämänvaiheita ja tilanteita elämässä, kuten elämän liitosvaiheessa tapahtuvia muutoksia itsetunnon ja identiteetissä. Tällaisia elämänvaiheita ja tilanteita voivat olla itsenäistyminen ja vanhemmilta pois muutto, yläasteen tai toisen asteen opintojen aloittaminen, päihdeongelmasta toipuminen ja identiteettikriisi. Identiteettikriisi käydään läpi nuoruusiässä, jolloin nuori etsii itseään. (Kiviruusu 2017, 17.)

Kehittämistyötä eteenpäin viedessä olisi hyvä toteuttaa työskentely päihdekasvatuksen yhteydessä, jotta omakuvatyöskentely yhdistyy nuorten nikotiinivalmisteiden käytön teemaan. Irrallisena osana työskentely ei välttämättä saavuta täyttä hyötyä ja työskentelyyn osallistujan saattaa olla haastavaa hahmottaa työskentelyn kokonaistarkoitusta. Osana muuta päihdekasvatusta työskentely voi tuoda uusia ajatuksia itsetuntoon liittyen, sekä auttaa integroimaan päihteisiin saatua tietoa positiivisin vaikutuksin.

Itsetuntoon liittyvää kartoituskyselyä voidaan hyödyntää jatkossakin osana omakuvatyöskentelyä. Kyselyä pystytään hyödyntämään suuntaa antavana itsetunnon mittarina, jonka avulla on mahdollista tarkastella tarkemmin itsetunnon osa-alueita. Kyselyä pystytään muokkaamaan tarpeiden mukaan. Kartoituskysely on mahdollista toteuttaa sekä kirjallisesti, että sähköisesti Google Form -sovelluksen avulla. Sähköinen kysely mahdollistaa etänä työskentelyn osittain, sekä mahdollisuuden kerätä sähköisesti vastauksia. Sähköisten vastausten kerääminen helpottaa vastausten kartoitusprosessia.

6 POHDINTA

6.1 Kehittämistyön arviointi

Kehittämistyön kulkua arvioitiin aktiivisesti keskusteluilla toimeksiantajan edustajan kanssa, sekä ohjaavan opettajan kanssa keskustellen. Yhteistyö toimeksiantajan kuin myös Novidan ammattikoulun kanssa sujui tiiviillä yhteydenpidolla ja avoimilla keskusteluyhteyksillä. Kehittämistyössä noudatettiin valmisteltua suunnitelmaa. Suunnitelmallisuus edesauttoi yhteistyön toteutumista. Kehittämistyön toteuttaminen ammattikoulussa ei ollut itsestään selvää vallitsevan koronapandemian takia. Kehittämistyön aikataulussa tapahtui monia odottamattomia muutoksia, jotka vaikuttivat työskentelyn etenemiseen. Työskentelyn toteutuksen pohtiminen ja suunnittelu oli ajoittain hankalaa vaihtuvien koronapandemiarajoitusten myötä. Osa suunnittelusta toteutettiin tietämättä, voidaanko ryhmämuotoista toteutusta järjestää. Koko toteutusaikataulua jouduttiin siirtämään kevästä seuraavaan syksyyn. Vaihtuvat olosuhteet pitivät kehittämistyön suunnittelun joustavana, jotta työskentely voitaisiin toteuttaa myös mahdollisten uusien rajoitusten kanssa.

Toimintamallin suunnittelu ja testaus onnistuivat kokonaisvaltaisesti hyvin. Opiskelijoilta saadut vastaukset ja palaute osoittavat, että taidelähtöisellä omakuvatyöskentelyllä pysytään työstämään itsetuntoon liittyviä kysymyksiä. Työskentelystä saadaan vielä syventävämpää lisäämällä työskentelyyn teemana nikotiinivalmisteiden käytön ehkäiseminen. Työskentelyyn osallistuneet opiskelijat olivat vastaanottavaisia ja saivat jo yhden työskentelykerran jälkeen kerättyä ajatuksiaan itsetunnosta sekä itsetunnon roolista nikotiinituotteiden käytön ehkäisyssä. Pidempiaikainen työskentely voisi mahdollistaa suurempia vaikutuksia nuorten itsetuntoon liittyen.

Toimintamalli toimi käytännössä hyvin. Kehitimme testattua toimintamallia pidemmälle huomioiden mahdolliset epäkohdat ja toimintamallin käytön mahdollistamisen eri aikapuitteissa. Työskentely otettiin suurimmilta osilta hyvin vastaan ja nuoret osallistuivat toimintaan hyvin mielin käyttäen omia taitojaan pelkäämättä. Aktiivista osallistumista ei pidetty itsestään selvänä, joten nuorten aktiivisuus oli palkitsevaa puolin ja toisin.

Kokonaisuudessaan kehittämistyön toteutus onnistui hyvin ja työskentely oli mielekästä sekä ohjaajien, että ammattikoululaisten mielestä. Jokainen osapuoli vaikutti olevan tyytyväinen aikaansaannokseen kerätyn palautteen perusteella.

Työskentely oli johdonmukaista ja tarkoin mietittyä. Tarkka työskentelyn suunnittelu tuki työskentelyn ohjausta ja mahdollisti erilaisten työskentelyä rajoittavien riskien arviointia. Varma työskentely ja ohjaus mahdollisti luomaan opiskelijoille turvallisen ja luottavaisen ympäristön työskennellä ja toteuttaa omakuvaa ilman pelkoa tai epävarmuutta.

Koimme järkeväksi ja luonnolliseksi pitää työskentelyn kahdessa osassa, jotta kartoituskyselyitä pystyi vertailemaan realistisesti. Heti työskentelyn alussa oli mahdollista saada jo yhteys osallistujiin ja kertoa etukäteen työskentelystä, jotta työskentelyn aloitus olisi helpompaa itse työskentelypäivänä. Tämä mahdollisti sen, että opiskelijoilla oli aikaa pohtia työskentelyn teemaa ja valmistautua työskentelyyn ajatuksen tasolla. Työskentelyn jakaminen eri osiin keventää työskentelyyn kohdistettua kuormitusta osallistujille. Työskentelyn jakaminen tuki osallistujien jaksamista ja pitkäjänteistä keskittymistä koko prosessin ajan. Kysymysten yksinkertainen vertailu helpotti kokonaisvaltaista työskentelyä ja auttoi tarkastelemaan kehittämistyön kulkua ja työskentelyn kokemuksia jälkeenpäin. Kartoitusten identtisyys helpotti vastaamista ja vastausten vertaamista osallistujien välillä.

Kuvataiteilijan ammatillinen osaaminen ja läsnäolo kehittämistyön aikana tuki kehittämistyön suunnittelua, työskentelyä ja onnistumisia. Osallistuvalla kuvataiteilijalla oli laaja kokemus omakuvatyöskentelystä ja tietoa sen historiasta ja eri muodoista. Osallistuvilla opiskelijoilla oli mahdollisuus turvautua kuvataiteilijaan, jos kokivat epävarmuutta työn aloittamisessa.

Työskentelyn arvioinnissa huomasimme monia onnistumisia, sekä kehittämiskohteita. Koimme saadun palautteen myötä, että työskentelyaikaa omakuvatyöskentelylle oli tarpeeksi jokaiselle. Opiskelijat saivat rauhassa tehdä työnsä loppuun omassa rauhassa. Jokainen osallistuja pystyi hallitsemaan omaa aikatauluaan annetun ajan puitteissa. Tämä mahdollisti yksilöllisen prosessin kullekin osallistujalle, sekä mahdollisuuden tutustua eri työskentelymenetelmiin ennen työskentelyn aloittamista.

Ryhmän koko oli sopiva työskentelyä varten. Yli 20 hengen ryhmä saattaisi vaikeuttaa keskittymisrauhan takaamista jokaiselle. Jokaista opiskelijaa oli mahdollista ohjata yksilöllisesti ja kiireellisyden tunnelma pystyttiin välttämään, kun ryhmä oli sopivan kokoinen.

Ryhmän koko huomioitiin työtilan järjestämisessä. Omakuvatyöskentelyn onnistumisen kannalta pidimme tärkeänä sitä, että työskentelytilaa oli tarpeeksi ryhmän kokoon nähden. Tilan koko mahdollisti jokaiselle mahdollisuuden itsenäiseen työskentelyyn, sekä

tarpeeksi tilaa levittää tarvitsemansa materiaalit omalle työpisteelleen. Jokaisella oli mahdollisuus työskennellä yksin ilman vieruskaveria, joka mahdollisti työrauhan takaamisen. Suurempien ryhmien ohjauksessa on kiinnitettävä huomioita tilan riittävyteen, jotta keskittymisrauha säilyy ja osallistujat voivat toteuttaa työtään yksilöllisesti. Kaikkien ryhmäkokojen kanssa tulisi huomioida mahdollisten häiriöiden arvionti, sekä toimintatavat, kuinka vähentää mahdollisia häiriöitä työskentelyn aikana. Toimintaa kannattaa siis suunnitella tarkasti ja arvioida kokonaisprosessia, jotta saadaan yhtenäinen kuva työskentelyn sujumisesta ja tarvittavista kehittämiskohdista.

Materiaaleja omakuvatyöskentelyä varten oli hankittu tarpeeksi ja ne olivat monipuolisesti käytössä jokaiselle. Tämä mahdollisti luovuuden käytön työskentelyssä, sekä vaihtoehtoja työskentelymuotoon, jotta jokainen voisi valita itselleen sopivan tyylin lähteä toteuttamaan työtään miellyttävällä tavalla. Materiaaleja riitti kaikille, vaikka kaikkia materiaaleja ei ollut samaa määrää kuin osallistujia. Osa opiskelijoista kaipasi työskentelyn alkuvaiheessa lyijykyniä hahmottelemiseen. Lyijykynät saatiin käyttöön Novidan puolesta. Opiskelijat eivät tuoneet esiin, että olisivat kaivanneet joitakin materiaaleja lisää lyijykynien lisäksi.

Työskentelyn sujuvuuden arvioinnissa huomattiin, että monet osallistujat kokivat työskentelyn aloittamisen haastavana. Niin sanottua punaista lankaa oli vaikea löytää opiskelijoiden palautteen mukaan. Osa osallistujista piti aihetta vaikeana käsitellä. Hyödyllisenä kehittämisideana aloittamisen ongelmiin koettiin, että työskentelyn alussa tulisi herrättää osallistujia aihepiiriin ja niihin asioihin, joita käsiteltävä aihe tuo mukanaan. Työskentelyn vahva sitominen, esimerkiksi päihdekasvatusteemaan, antaa tarkemmat rajat työskentelyn aiheelle. Samalla lyhyet lämmittelyharjoitukset voivat parantaa varsinaisen työskentelyn aloitukseen liittyviä haasteita.

Työskentelyn aikana ei esitetty apukysymyksiä, mutta apukysymykset olisivat voineet tukea nuoria pohtimaan itsetunnon eri osa-alueita ja yhdistää ajatuksiaan työskentelyyn. Toisaalta kysymykset saattavat hämmentää liikaa ja niihin voi helposti jäädä jumiin, jolloin työskentely häiriintyy ja hidastuu. Lisäkysymyksillä voidaan kuitenkin ohjata työskentelyn teemaa tiettyyn aiheeseen, kuten ”millainen omakuvasi on nikotiinivalmisteiden käyttäjänä?” tai ”millainen omakuvasi on ilman nikotiinivalmisteita?”. Kysymysten tulisi olla tarkoin suunniteltu etukäteen, jotta työskentely pysyy tietyissä raameissa, eikä ajaudu tarkoituksen ulkopuolelle. Kysymysten pitää olla tarpeeksi yksinkertaisia ja helposti ymmärrettävissä olevia. Kysymyksiä ei saa olla liikaa, jotta itse

omakuvatyöskentelylle jää tarpeeksi aikaa. Tarkoituksena ei ole, että kysymykset ohjaisivat täysin työskentelyn kulkua.

Työskentely ei ollut suuremmalla mittakaavalla kovinkaan pitkäkestoista. Monen kerran työskentelyllä voisi olla suurempi vaikutus nuoren itsetuntoon ja samalla nikotiiniutuotteiden käytön vähentämiseen. Pitkäaikainen työskentely olisi voitu mahdollistaa esimerkiksi jakamalla suurempi työskentelyaika pienempiin paloihin ja jakamalla pienemmät työskentelyajat tietyin väliajoin toteutettavaan työskentelyyn. Lyhyemmät työskentelyajat eivät mahdollista yhdellä kertaa suurta työmäärää, ja tämä on huomioitava suunnittelussa ja ohjeistuksen kannalta.

On syytä pohtia, että jatketaanko samaa työtä joka työskentelykerralla, vai ehditäänkö työskentelyä tekemään pidemmällä väliajoilla, jolloin olisi mahdollista tarkastella työskentelyn vaikutuksia useammasta valmiista työstä. Tavoitteellisuus ja omien ajatuksien analysointi voisi olla helpompaa, jos työskentelyaika olisi mitoitettu pidemmälle ajalle. Kiinnostavaa olisi, jos toimintaa voitaisiin järjestää pitkällä aikavälillä ajoittain koko ammatillisen koulutuksen ajan. Samalla pystyttäisiin seurata nuorten itsetunnon kehitystä ammattikoulun kulun aikana ja itsetunnon kehityksen vaikutuksia nuoren ammattikoulupolulle, sekä identiteetin kehitykselle. Tällainen työskentely vaatisi laajaa pohdintaa ja suunnittelua etukäteen. Laajan työskentelyn hyödyt olisivat todennäköisesti vaikuttavampia ja pitkällä mittakaavalla voisivat edistää nuorten hyvinvointia.

Alkukartoituksen vastaamatta jääneiden kysymysten syyksi arvioitiin johtuvan kartoituksen asettelusta kaksipuoliselle paperille. Kysymykset sijaitsivat ensimmäisen sivun kääntöpuolella. Loppukartoitus oli toteutettu yksipuoliselle paperille, eikä loppukartoituksessa ollut yhtään vastausta jätetty täyttämättä. Kartoitus olisikin parempi toteuttaa sähköisesti tai lomakkeella, joka on rakennettu yksipuoliseksi. Sähköisessä muodossa olevassa kyselyssä on monenlaisia hyötyjä. Sähköinen kysely ei aseta rajoja avointen kysymysten vastausten pituudelle. Sähköisiä vastauksia ei tarvitse erikseen litteroida, koska teksti on valmiina sähköisesti saatavilla. Tällä tavoin toteutettu kyselyn käsittely on yksinkertaisempaa ja se on helppo lähettää suuremmalle vastaajajoukolle. (Lapin yliopisto 2008, 22-23.)

Kartoituslomakkeiden täytön ohjeistus olisi hyvä lisätä lomakkeen alkuun, jotta osallistujat voivat palata ohjeistukseen uudelleen tarvittaessa. Ohjeistus on hyvä antaa selkeästi suullisesti. Kartoituksen jatkototeutuksessa on huomioitava kartoituksen ohjeistus, sekä osallistujien huomion kiinnittäminen tarkkaavaisuuteen. Kyselyyn voisi olla tarpeellista

lisätä vastausvaihtoehto ”en halua vastata”, joka ehkäisisi kysymyksen tyhjäksi jättämisen väärintulkintaa.

Kehittämiskohtia työskentelyn aikana ja sen jälkeen löytyi tarkasta suunnitelmista huolimatta useita. Kehittämiskohtien avulla pystytään kuitenkin kehittää toimintamallia siten, että siitä voi jatkossa olla enemmän hyötyä, kuin alkuperäisessä muodossaan. Kehittämiskohtia on tarkasteltu realistisesti ja kriittisesti. Jatkotyöskentelyä ja omakuvatyöskentelyn kehittämistä pohdittaessa esille nousi seuraavanlaisia asioita. Työskentely voitaisiin yhdistää lyhyempänä versiona muuhun toimintaan. Pitkä työskentelyaika ei ole optimaalinen, sillä nuorista osa oli valmiita jo 30 minuutissa, kun taas toiset käyttivät työskentelyyn aikaa useita tunteja. Lisätoimintaa ei ollut varattuna työskentelyn valmiiksi saaneille opiskelijoille, jonka takia he jäivät odottamaan muiden töiden valmistumista.

Kehittämistyön arvioinnissa heräsi kysymys, että olisiko opiskelijoille pitänyt antaa enemmän malleja omakuvatyöskentelyn toteutusvaihtoehdoista. Toisaalta mallin antaminen saattaa kaventaa työskentelyn luovuutta ja se voi luoda haasteita aloittaa työskentelemään tiettyjen annettujen mallien ulkopuolelta. Tarkan mallin antaminen voi kuitenkin antaa työskentelylle selkeyttä ja helpottaa työskentelyn aloittamista, mutta saattaa kaventaa osallistumista, jos osallistuja kokee, ettei hänen taitonsa riitä työskentelyn toteuttamiseen tietyn kaavan mukaan. Omakuvamallin annon hyödyllisyys saattaa olla siis yksilöllistä. Jatkossa olisi työskentelyn aloittaessa hyvä, että osallistujalla olisi mahdollisuus katsoa esimerkkejä halutessaan, mutta se ei toimi oletuksena.

Toimintamalli on saanut monia kehittämisehdotuksia työskentelyn optimointia varten. Toimintamallin kehittämisessä huomioitiin sidosryhmiltä tulleet kehittämisideat. Toimintamallin vaikuttavuutta ja vaikutusten kestoa voidaan arvioida kartoitusmateriaalia hyödyksi käyttäen. Kuitenkin pitkäaikaisen työskentelyn vaikutuksia voidaan vain olettaa tällä hetkellä, sillä työskentelyä ei ole toteutettu pitkäaikaisena toimintana. Toimintamallin laaja-alaisen käyttöönoton toteuttaa NIKO-projekti.

Esiin nousi kysymys, olisiko pitänyt käydä useamman kerran tapaamassa opiskelijoita, jotta luottamus olisi rakentunut vahvemmaksi? Tuntiessaan ohjaajat, opiskelijat pystyvät herkemmin luottamaan työskentelyssä tapahtuvaan prosessiin. Työskentelyprosessin pituudella voi olla suuri merkitys osallistujien työskentelykokemukseen. Tästä syystä pidempiaikainen prosessi voisi mahdollistaa vahvemman työskentelymotivaation ja turvallisuuden tunteen työskentelyn aikana. Toisena kysymyksenä pohdittiin, kuinka optimoida yhteistyökumppaneiden hyödynnettävyyden? Toiminnan ohjausta tulisi kehittää, jotta

voidaan hyödyntää suuremmissa mittakaavassa mukana olevien yhteistyökumppaneiden rooli. Toimintaa ohjattaessa heräsi myös kysymys, että olisiko kuvataiteilijan suurempi rooli voinut vaikuttaa työskentelyn kulkuun ja työskentelyn lopputulokseen? Kuvataiteilijan roolin kasvatus, esimerkiksi suurempi kuvataiteellinen ohjaus toiminnassa, olisi voinut lisätä osallistujien kokemaa tukea ja varmuutta työskentelyn aikana. Kuvataiteilijan ammattitaito työskentelyyn voisi herättää suurempaa luottamusta työskentelyyn.

Kehittämistyön ja omakuvatyöskentelyn eteenpäin kehittämisessä esille nousi omakuvatyöskentelyn ajallinen kesto osana koko itsetunnon työskentelyprosessia. Toteutuksessa omakuvatyöskentelyssä työskentelyaika oli runsaasti ja opiskelijoiden omakuvatöiden valmistumisnopeus vaihteli. Työskentelyaika on siis saattanut tuntua joillekin osallistujille turhan pitkältä. Nopeatempoisempi työskentely voisi tasata työskentelyyn kuluvaan aikaan. Työskentelyä eteenpäin viemisessä on hyvä huomioida, että liian lyhyt työskentelyaika voi jättää työskentelyn suppeaksi ja pintapuoliseksi. Työskentelyä olisi paras hyödyntää pitkäkestoisella tähtäimellä, esimerkiksi 5 x 45min. Olisi tärkeää antaa osallistujille aikaa reflektoida, jonka takia työskentelykerrat voitaisiin jakaa eri ajankohdille.

Opiskelijoiden palautteiden perusteella löytyi muutamia kehityskohtia lisää. Osa opiskelijoista oli epävarmoja taidoistaan omakuvatuotoksen tekemisessä. Tämän perusteella olisi tärkeää huomioida työskentelymuodon vaativuus työskentelyä suunniteltaessa. On hyvä olla muutamia erilaisia työskentelymetodeja tarjolla, jotta osallistuminen olisi helppompaa ja kynnys työskentelyn aloittamiselle olisi matalampi. On hyvä huomioida, ettei työskentelyyn osallistuminen vaadi suuria taiteellisia lahjoja, vaan jokainen osallistuu omana itsenään ja omilla taidoillaan. Tätä on tärkeää sanoittaa osallistujille, jotta paineet työskentelyn aloittamiselle olisivat mahdollisimman pienet. Ryhmässä tehdyt itsetuntoharjoitukset voisivat herätellä opiskelijoita ajattelemaan omaa itsetuntoaan ja vahvistamaan sitä. Harjoituksina voi toimia itsensä ja luokkakavereiden hyvien puolien esille tuominen ja omien vahvuuksien pohtiminen.

Opiskelijoilta saatu palaute on omakuvatyöskentelyn kehittämisessä arvokasta arviointia. Opiskelijat vaikuttivat alkuun epävarmoilta ja epäluuloisilta, mutta eivät tyrmänneet työskentelymuotoa heti. Omakuvatyöskentely oli opiskelijoille uusi työskentelymuoto. Opiskelijoiden työskentely oli itsenäistä ja keskittynyttä. Moni panosti työskentelyyn täysillä ja käytti runsaasti aikaa omakuvan työstämiseen. Opiskelijat ymmärsivät nopeasti omakuvatyöskentelyn tarkoituksen, eikä moni kysynyt apua tai selvennystä työskentelyä varten. Joukossa oli kuitenkin muutama, joille työskentely tuntui haastavalta. Yksi

opiskelijoista ei halunnut osallistua omakuvatyöskentelyyn, mutta hän oli läsnä koko työskentelyjakson ajan, eikä kyseenalaistanut muiden työskentelyä. Työskentelyyn vaikutti varmasti sekä positiivisesti että negatiivisesti ryhmän dynamiikka. Osa opiskelijoista oli tuntenut toisensa heti ensimmäisestä opiskeluvuodesta lähtien, kun taas osa oli siirtynyt ryhmään vasta syksyllä. Uutena ryhmään siirtyminen voi tuottaa haasteita varsinkin nuorten keskuudessa. Ryhmässä oli selkeästi havaittavissa klikkejä ja niin sanottuja ”kuppikuntia”. Opiskelijoita seuratessa ilmapiiri oli kuitenkin hyväksyvä, eikä ketään kiusattu tai väheksytty. Kukaan ei myöskään arvioinut toistensa omakuvatöitä negatiiviseen sävyyn.

Turvallinen ryhmä mahdollistaa vapautuneen työskentelyn. Turvallisuuden tunne ryhmässä luodaan koko ryhmän voimin. Toisin sanoen luokassa turvallista ryhmää voidaan kutsua luokkahengeksi. Turvallisuuden pystyy havaita ryhmän käyttäytymisestä toisia osapuolia kohtaan. Turvallisessa ryhmässä on rauhallinen ja tyytyväinen ilmapiiri, toisia huomioon ottava kulttuuri, luottamus muihin, sekä kyky herkkyyteen muiden osapuolten tarpeista. Yhteisöllisyys lisää ryhmän turvallisuuden tunnetta. Yhteisöllisyys tukee opiskeluryhmässä sitä, että jokaisella on työrauha ja toisten haluja opiskeluun kunnioitetaan. Jotta yhteisö voisi kehittyä ja toimia tavoitteellisesti, vaaditaan siihen yhteisöllisyyttä. Yhteisöllisyys ei tapahdu hetkessä, vaan se vaatii aikaa ja prosessimaista polkua. (Hurme & Kyllönen 2014, 32 & 43-35.)

Työskentelyn aikana pyrittiin lähinnä tarkkailemaan opiskelijoiden toimintaa ja reaktioita. Painostavaa tunnelmaa ei haluttu luoda tai kysellä työskentelyn aikana mitään ylimääräistä, sillä työrauhan takaaminen koettiin tärkeäksi tekijäksi onnistumisen kannalta. Opiskelijoiden kommentteja kirjoitettiin ylös tarkoin lainauksin. Kommentteja kirjoitettiin muistiin pitkin työskentelyä. Ilmapiiri haluttiin pitää avoimena, jotta opiskelijoilla olisi mahdollisuus kommentoida omia tuntemuksiaan mahdollisimman rehellisesti.

Palautekyselyssä kyseltiin nuorten ajatuksia työskentelyyn liittyen, kehitysehdotuksia, nuorten kokemuksia ja ajatuksia, auttaako tämän työskentelyn kaltainen taidelähtöinen itsetuntoon kohdistuva työskentely nikotiinivalmisteiden käytön vähentämisessä ja suosittelevatko nuoret tämän kaltaista työskentelyä muille ystävilleen tai tutuille.



Kuva 1. Opiskelijoiden kommentteja työskentelyn aikana.

Komentointi oli vilkkaimmillaan varsinkin heti alkutyöskentelyn aikana, kun opiskelijat hahmottelivat tuotoksiaan. Osalle työskentelyn aloittaminen tuntui haastavalta, ja kommentointi liittyi motivaation puutteeseen. Osa opiskelijoista halusi varmistaa kommentteillaan muilta opiskelijoilta ulkonäköönsä liittyviä asioita. Muutama opiskelija oli selvästi ylpeä omasta työstään, ja esitteli työtään luokkakavereilleen. Kommenteista pystyi tulkitsemaan erilaisia tunnetiloja, kuten epävarmuus, ahdistus, ilo, turhautuminen ja ylpeys. Luokassa oli rento ja keskittynyt ilmapiiri. Opiskelijat heittivät toisistaan kommentteja sarkastiseen sävyyn, joka kuitenkin tuntui hyvántahtoiselta ja ilmapiiriä ja ryhmähenkeä kohoittavalta. Luokan vahvuksina oli havaittavissa yhteinen huumori, tunnollisuus ja päätäväisyys. Jokaisella oli oma tavoite, jota tavoitteli työskentelyn aikana.

Osa opiskelijoista halusi täysin keskittyä työhön musiikin avulla, jolloin he eivät kommunikoinet toisten opiskelijoiden kanssa lainkaan, vaan kuuntelivat musiikkia omista kuulokkeistaan.

Yksittäisiä kokemuksia omakuvatyöskentelystä kartoitettiin palautekysymysten avulla. Opiskelijoille esitettiin loppukartoituksen yhteydessä viisi avointa kysymystä (liite 7), joiden avulla he arvioivat anonyymisti omakuvatyöskentelyä ja sen työskentelymallia, sekä sen vaikuttavuutta nikotiinituotteiden käyttöön. Kysymykset pyrittiin esittämään selkeinä ja avoimina, jotta palaute olisi mahdollisimman monipuolista. Palaute oli pääasiallisesti positiivista. Palautteeseen mahtui mukaan kriittistä palautetta, jonka avulla työskentelymallia on mahdollista kehittää lisää. Palautetta oli tärkeää kerätä, koska sen avulla nuorten rehellinen ääni saatiin kuuluviin ja mahdolliset epäkohdat esille.

Työskentelypäivästä saatiin pääasiallisesti positiivista palautetta. Kukaan ei suoranaisesti vastannut työskentelyn olleen epämiellyttävää tai jollakin tavalla negatiivista. Työskentely koettiin myös erilaisena, kuin normaali koulutyöskentely. Työskentely koettiin pääosin rentona ja mukavana.

Työskentely koettiin mielekkääksi, mutta osa koki työskentelyn haastavana. Haastavaksi koettiin esimerkiksi alkuun pääseminen. Alkuun pääsemisen haasteena saattaa olla omakuvatyöskentelyn vieraus ja epä mukavuusalueelta poistuminen, sekä toteuttamistavan valitseminen.

Vastaajien mielestä oli vaikeaa havainnoida sitä, miten omakuvatyöskentelyä voitaisiin kehittää. Osa koki paineita taidoistaan ja mainitsi piirtämisen oppimisen. Osa vastaajista ei muuttaisi työskentelyssä mitään. Koska menetelmä oli monille uusi, saattoi tämä luoda vaikeuksia pohtia mahdollisia kehittämiskohtia työskentelyyn, kun aiempia vertailukohtia ei ole. Yksi vastaajista koki työskentelyn alkavan liian hidastempoisesti. Alustus olisi hyvä pitää tiiviinä ja selkeänä, jotta työskentely olisi mahdollista aloittaa heti.

Suurin osa vastaajista suosittelisi työskentelyä ystävilleen. Yksi vastaajista täydensi vastausta kertomalla, että työskentelyn aikana hän sai koottua ajatuksiaan. Toinen vastaajista kommentoi työskentelyn saavan ajatukset muualle. Vastauksista päätellen työskentely voi auttaa keskittymään ja saamaan stressaavia asioita pois mielestä työskentelyn ajaksi. Tarkempia perusteluja vastauksiin puolin tai toisin ei kuitenkaan saatu.

Vastaajat jakautuivat mielipiteissään kahtia kysyttäessä työskentelyn vaikutuksista nikotiinituotteiden käyttöön. Hieman yli puolet vastaajista oli sitä mieltä, ettei työskentely voisi tukea nikotiinituotteiden vähentämistä. Yksi vastaajista koki työskentelyn jopa päinvastoin lisäävän nikotiinituotteiden käyttöä. Tämä ajatus herättää kysymyksen, onko työskentely joillekin yksilöille liian haastavaa, stressaavaa tai ahdistavaa? Alle puolet

vastaajista koki, että työskentelyllä voisi olla positiivinen vaikutus nikotiinituotteiden vähentämisessä.

6.2 Kehittämistyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyö on toteutettu omakuvatyöskentelymenetelmää käyttäen. Toiminnassa yhdistetään ihmisten kokemuksen ja käytännön tuoma tieto (Vilka & Airaksinen 2004, 14). Toiminnalliset menetelmät lisäävät keskinäistä ymmärrystä ja vuorovaikutusta (Päihdelinkki 2019). Toiminnallisen opinnäytetyön päämääränä ja tavoitteena on osoittaa ammatillista, taiteellista ja tutkimuksellista kypsyyttä, sekä osoittaa, että on perehtynyt suuntautumisalanaan (Metropolia 2019).

Opinnäytetyö edellyttää opiskelijalta tiedon hallintaa ja henkilökohtaisen tiedon yhdistelyä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä opinnäytetyön aihepiiri rakentuu etukäteen opitun tiedon ja taidon päälle. Tieto ja taito ovat hankittu opintojen aikana erilaisilla kursseilla ja työharjoitteluissa. (Vilka & Airaksinen 2004, 16-17.)

Tässä opinnäytetyöprosessissa on seurattu eettisiä suosituksia. Suosituksia on useita, ja niitä on tärkeää noudattaa. Eettisiä suosituksia ovat tieteellisen käytännön hallinta ja vastuu sekä eettisen ennakoarvioon liittyvät tekijät. (Arene 2020.) Taidetyöskentelyä sovellettaessa käydään usein henkilökohtaisia asioita läpi, jonka takia yksityisyyden suojaaminen ja luottamus osallistujien ja toiminnan vetäjien välillä on erityisen tärkeää, ja siihen tulee kiinnittää huomiota (Humanistinen ammattikorkeakoulu 2018, 66).

Tarvittaessa opinnäytetyötä rakentaessa on turvauduttu asiantuntija-apuun, joka on edesauttanut opinnäytetyöprosessia oikeanlaiseen edistymiseen. Asiantuntijoita työskentelyn yhteistyössä ovat olleet Turun ammattikorkeakoulun opettajat, kuvataiteilija, NIKO-projektin projektipäälliköt ja Novidan opettajat. Yhteistyötahot ovat olleet tärkeitä luotettavan opinnäytetyön rakentumisessa ja oikean tiedon löytämisessä. Asiantuntijoiden avulla mahdollistetaan opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä.

Kehittämistyön luotettavuutta on tukenut teoriatieto liittyen omakuvatyöskentelyyn ja aikaisemmat projektit, joita esimerkiksi Turun ammattikorkeakoulu on toteuttanut. Olemme pystyneet peilaamaan edellisten projektien onnistumisia ja kehittämiskohteita omaan työhömmee, jotta olemme osanneet ottaa oikeita asioita huomioon.

Opinnäytetyön eettisyyttä on otettu huomioon osallistujien yksityisyyden suojaamisessa. Osallistujilla on oikeus henkilökohtaiseen tietosuojaan sekä yksityisyyteen. (Mäkinen ym. 2011, 191.) Tärkeäksi on koettu, että jokainen osallistuja voi työskennellä ilman, että oma henkilökohtainen työskentely paljastuu ulkopuolisille. Osallistujille kerrottiin etukäteen, miten heidän tietojaan käytetään ja mihin omakuvat tulevat esille, jos siihen suostumus annetaan. Olemme ottaneet huomioon asioiden käsittelyn luottamuksellisesti ilman ulkopuolisia osapuolia. Eettisyys on näkynyt konkreettisesti kuvauslupien kysymisessä osallistujilta.

Lähtökohtana oli kertoa osallistujille prosessin kulusta ja siitä, mihin he ovat osallistumassa konkreettisesti. Osallistujien omakuvatöitä ei ole kuvattu verbaalisesti tunnistettavalla tavalla, jotta heidän henkilöllisyytensä turvataan ja yksityisyyden kunnioitus turvataan.

Opiskelijoiden osallisuutta haluttiin tukea koko työskentelyaikana, sillä se tutkitusti tukee hyvinvointia. Kouluissa opettajilla ja henkilökunnalla on vastuu antaa opiskelijoille mahdollisuus osallisuuteen. Osallisuus tarkoittaa oikeutta vaikuttaa oman elämänsä päätöksiin ja kulkuun. Osallisuutta voidaan määritellä eri ulottuvuuksien kautta, kuten toiminnallisen osallisuuden avulla. Osallistuminen toiminnallisiin asioihin on yksilön perusoikeus. Osallisuutta korostettiin jokaisen omalla yksilötyöllä. Yksilötyö mahdollisti keskittymisen täysin omaan työhön ilman toisten osapuolien puuttumista työskentelyyn. (Opetushallitus 2018, 9-10.)

Kehittämistyön kartoitusten luotettavuutta lisää kartoituskyselyjen pohjana käytetty Rosenbergin itsetuntomittari. Rosenbergin itsetunnonmittari on laajasti käytetty itsetunnon mittaamisen menetelmä, joka on mielletty luotettavaksi ja vakaaksi mittariksi. (Psykoterapiakeskus Vastaamo 2020 & Terapiatalo Noste 2020.) Pyrimme kartoitusten luonnissa, käytössä ja kartoittamisessa ylläpitää Rosenbergin itsetuntomittarin perustaa, jotta voisimme taata paremmin kartoituksen luotettavuuden ja hyödynnettävyyden.

6.3 Ammatillinen kasvu

Ammatillinen kasvu on pitkä prosessi, joka vaatii paljon reflektointia erilaisten kysymysten äärellä. (Tampereen yliopisto 2020). Ammatillista kasvua tapahtuu opiskeluprosessin aikana ja se jatkuu työelämässä. Kehittämistyön toteuttaminen tuki ammatillista kasvua. Opinnäytetyöprosessin aikana kiinnitettiin huomiota eettisiin toimintoihin ja

käytäntöihin. Sovelsimme omaa aikaisempaa osaamistamme ja käytimme muita ammattitahoja apunamme. Yhteistyö muiden ammattilaisten kanssa kehitti verkostoitumistaitojamme.

Opinnäytetyöprosessi on tukenut erilaisten menetelmien käytännöllistä osaamista ja taitoja menetelmien soveltamiseen erilaisissa työskentely-ympäristöissä. Tärkeänä oppimiskokemuksena opinnäytetyössä on pidetty projektin toteutukseen liittyvän kokonaisuuden hallintaa ja tietoperustan käyttämistä. Tietoperustaa käytettiin kehittämistyön tärkeimpänä pohjana ja sen laaja soveltaminen kehittämistyön jokaisessa vaiheessa loi pitkäjänteisen työskentelyn kokonaisuuden, jonka eri vaiheiden haastavuuden kirjo on ollut monipuolinen.

Kehittämistyön toteuttaminen on ollut aika-ajoin haastavaa, mutta samaan aikaan palkitsevaa. Odottamattoman koronapandemian vaikutukset opinnäytetyöprosessin kulkuun kasvattivat pitkäjänteisyyttä ja kykyä työskennellä johdonmukaisesti mukavuusalueen ulkopuolella. Pandemia loi myös muita suunnitelmallisia ja toteutuksellisia haasteita, joita emme olleet ennen kohdanneet. Haasteita loivat nopeat muutokset prosessissa ja niiden hallinta, sekä päätöksien teko joustavasti ja nopeasti. Prosessin aikana vastaan tuli monia erilaisia esteitä ja yllätyksiä. Saimme kokemuksen ja mahdollisuuden kehittää omaa stressinsietokykyämme, josta hyödyimme vielä tulevissa työtehtävissä yllättävien tilanteiden edessä.

Toiminnalliset menetelmät ja niiden käyttö oli meille ennestään tuttua opiskelujen kautta, mutta omakuvatyöskentely oli meille vieras menetelmä ennen opinnäytetyöprosessin alkua. Tämän takia tietoa ja teoriaa työskentelyyn liittyen etsittiin laajasti ja aktiivisesti. Kehittämiprojektin toteuttaminen kehitti yhteistyö- ja verkostoitumistaitojamme, sekä ryhmänohjauksen taitoja. Kehittämistyön eteneminen ja onnistuminen olivat riippuvaisia hyvästä kommunikaatiosta ja yhteistyöstä opinnäytetyöhön osallistuvien verkostojen kanssa.

Vaikeat olosuhteet koronapandemian aikana korostivat hyvän yhteistyön merkitystä. Ilman joustavaa yhteistyötä opinnäytetyön sisältö ja anti olisivat voineet jäädä suppeaksi kokonaisuudeksi. Toiminnan kehittäminen ja arviointi avasivat mahdollisuuden tarkastella toisenlaisia lähestymistapoja ohjaukseen, kuten kuinka olisimme ohjanneet toisella toteutuskerralla toisin, jos sellainen olisi järjestetty. Tärkeänä oppimiskokemuksena pidimme osallistuvien opiskelijoiden kohtaamisen omina yksilöinä, omilla taidoillaan ja motivaatiolla.

Reflektioivaa ajattelua on tärkeää kehittää jatkuvasti, jotta oman ammatillisuuden kasvuprosessi on mahdollinen. Opinnäytetyöprosessi on tukenut reflektointitaitojemme kehittymistä. Prosessin aikana on pitänyt jatkuvasti toteuttaa reflektiivistä ajattelua suhteutettuna tiedon käsittelyyn ja omakuvatyöskentelyn toimintamallin kehittämiseen.

Lopuksi haluamme kiittää opinnäytetyöprosessin aikana meitä tukeneita tahoja. Kiitos Turun ammattikorkeakoulun ohjaavalle opettajallemme, NIKO-projektin projektipäälliköille, omakuvatyöskentelyyn osallistuneelle kuvataiteilijalle, Novidan ammattikoulun kokkiryhmäille ja heitä ohjaavalle opettajalle.

LÄHTEET

- Absetz, P. 2017. Tupakka- ja nikotiiniriippuvuus. Toimittaneet Heloma, A., Kiiänmaa, K., Tellervo, K. & Winell, K. Printonn. 1. painos. Tallinna 2017.
- Aho, S. 1996. Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki, 1996.
- Arene ry 2020. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Viitattu 22.10.2020. <http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUK-SET%202020.pdf? t=1578480382>
- Brandenburg, C. 2008. Kulttuurin ja hyvinvoinnin välisistä yhteyksistä Näköaloja taiteen sovelta-vaan käyttöön. Opetusministeriön julkaisuja 2008:12. Yliopistopaino <http://julkaisut.valtioneu-vosto.fi/bitstream/handle/10024/79051/opm12.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Coloria.net 2020. Väriterapia ja värien parantava voima. Viitattu 13.11.2020. <https://www.colo-ria.net/kulttuuriterapia.htm>
- Gaudeamus. Toimittaneet Brunila, K.; Hakala, K.; Lahelma, E. & Teittinen, A. 2013. Ammatillinen koulutus ja yhteiskunnalliset eronteot. Gaudeamus Helsinki University Press: Helsinki 2013.
- Finfami 2018. Omakuva N.Y.T. Opas organisaatioille. <https://oppaat.finfami.fi/wp-con-tent/uploads/sites/36/Ota-k%C3%A4ytt%C3%B6%C3%B6n-Omakuva-opas-or-ganisaatioille.pdf>
- Finfami 2020. Omakuva N.Y.T. Viitattu 20.10.2020. <https://oppaat.finfami.fi/omakuvanyt/>
- Heloma, A., Liimakka, S., Ollila, H., Ruokolainen, O. & Sandström, P. THL raportti. 2015. Nuorten nuuskaaminen koulu- ja opiskeluterveydenhuollon ammattilaisten näkökulmasta. Suomen Yli-opistopaino Oy. Tampere, 2015.
- Humanistinen ammattikorkeakoulu 2018. Taide palvelee. Soveltavan taiteen palvelumuoto. Toi-mittaneet Pääjoki, T. & Tikkaaja, O. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-456-285-0>
- Hurme, K. & Kyllönen T. 2014. Turvassa! Vahvista lapsen turvallisuuden tunnetta ja varaudu vaa-ratilanteisiin. Bookwell Oy Juva.
- Huss, E & Sela-Amit, M. 2018. Art in Social Work: Do We Really Need It? Research on Social Work Practice 1-6. Viitattu 10.3.2020. https://www.researchgate.net/publica-tion/322272755_Art_in_Social_Work_Do_We_Really_Need_It
- Härkönen, J & Raitasalo K. 2019. Nuorten päihteiden käyttö ja rahapelaaminen - ESPADtutkimus 2019. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos tilastoraportti 40/2019. http://www.julkari.fi/bitstream/han-dle/10024/138792/ESPAD_tilastoraportti06112019.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Jyväskylän yliopisto 2016. Koppa. Kyselyt. Viitattu 3.11.2020 <https://koppa.jyu.fi/avo-i-met/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankintamenetelmat/kyselyt>
- Jyrinki, E. 1976. Kysely ja haastattelu tutkimuksessa. 3. painos. Vaasa 1977.
- Kalliopuska, M. 1984. Itsetunto. 4. painos. Tampere: Tammerpaino Oy.

- Karusaari, R. 2020. Asiakaslähtöisyys osaamisperusteisessa ammatillisessa koulutuksessa. Rovaniemi: Lapin yliopisto 2020. Akateeminen väitöskirja. Viitattu 12.3.2020. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-337-189-7>
- Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. 7. painos. Juva: 1998.
- Kiviruusu, O. 2017. Itsetunnon kehitys nuoruudesta aikuisuuteen ja siihen vaikuttavat tekijät. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 2017:37. Väitöskirja. Sosiaalipsykologian tiedekunta. Helsinki: Helsingin yliopisto. Viitattu 23.2.2020.
- <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/172663/ITSETUNN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Känkänen, P. & Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa. Valtiotieteellinen tiedekunta. Helsingin yliopisto. Juvenes Print- Suomen yliopistopaino Oy. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-245-911-4>
- Laine, P. 2012. Luovuutta työhön. Taidelähtöiset työmenetelmät työhyvinvoinnin ja työnohjauksen välineenä. Painettu EU:ssa.
- Laitinen, L. 2017. Vaikuttavaa? Taiteen hyvinvointivaikutusten tarkastelua. Turun ammattikorkeakoulun tutkimuksia 46. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.
- Lapin yliopisto 2008. Sähköä kyselyyn! Web-kysely tutkimuksessa & tiedonkeruussa. Toimittanut Ronkainen, S. & Karjalainen, A. Lapin yliopistopaino, Rovaniemi 2008.
- Linnossuo, O. & Lindholm, M. 2018. Duunipolulla. Työvälineitä ammatillisessa koulutuksessa olevien nuorten yhteistoiminta- ja työelämävalmiuksien ohjaamiseen. Turun ammattikorkeakoulun oppimateriaaleja 127. Painopaikka: T. Nieminen Oy Painotalo Painola, Turku 2019.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto 2019. Nuori tupakoi. Viitattu 12.12.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkejä-lapsiperheen-ärkeen/nuori-tupakoi/>
- Metropolia 2019. Toiminnallisen opinnäytetyön erityispiirteitä Viitattu 8.11.2019. <https://wiki.metropolia.fi/pages/viewpage.action?pageId=57182852>
- MIMO-projekti. 2013. Tavarat taskuissa.
- MLL 2017. Lapsen itsetunnon tukeminen. Viitattu 13.11.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tieto-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-itsetunnon-tukemisen/>
- Määttä. 2007. Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Kirjoittajat ja Kirjapaja Helsinki 2007. Painopaikka Gummerus Kirjapaino Oy 2007.
- Mäkinen, P., Raatikainen, E., Rahikka, A. & Saarnio, T. Ammatina sosionomi. WSOYpro, Helsinki. 1-2. painos, 2011.
- Niemi, P. 2008. Itsetunnon rakkennuspalikoita. Gummerrus Kirjapaino Oy, Jyväskylä 2008.
- NIKO-projekti 2019. Viitattu 5.11.2019. <https://www.hymyahuuleen.fi/>
- Novida ammattiopisto 2020. Viitattu 20.10.2020. <https://www.novida.fi/>
- Nummi, A. 2012. Omakuvan terapeuttiset piirteet. Opinnäytetyö. Kuvataide. Maalaja. Turku: Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 8.2.2020. <https://core.ac.uk/download/pdf/38073021.pdf>
- Nuorten linkki 2017. Itsetunto. Viitattu 13.12.2019. <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsetunto>

Näkki, P. & Sayed, T. 2015. Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Otavan Kirjapaino OY. Keuruu 2015.

Omakuvaun kautta unelmiin. 2019. Susanna Palo. file:///C:/Users/k%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4/Downloads/omakuva_ja_unelmat_2019.pdf

Opetushallitus 2018. Osallisena opinnoissa. Raportit ja selvitykset. <https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/osallisena-opinnoissa.pdf>

Orth U., Robins R. & Trzesniewski K. 2009. Journal of Personality and Social Psychology, 2010, Vol. 98, No. 4, 645–658 <https://pdfs.semanticscholar.org/6468/2d68d7fa40172f27150365b4c85ae4d6f659.pdf>

Piispa, M. Nuorisotutkimusverkosto. 2017. Sammuuko savuke, nouseeko nuuska? Tutkimus yläkouluikäisten tupakkatuotteisiin liittyvistä mielikuvista ja kokemuksista. Helsinki, Unigrafia 2017.

Psykoterapiakeskus Vastaamo. Itsetuntotesti. 2020. <https://vastaamo.fi/itsetuntotesti/>

Päihdelinkki 2019. Toiminnalliset ja luovat menetelmät. Viitattu 13.11.2020 <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihdeyton-menetelmat-ja-koulutus/toiminnalliset-ja-luovat-menetelmat>

Savuton Suomi www-sivut. 2020. Viitattu 1.10.2020. <https://savutonsuomi.fi/>

Sinkkonen, J. 2008. Mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuun. Helsinki: WSOY

Sinkkonen, M. 2004. Naisen itsetunto. Helsinki.

Suomen mielenterveys ry 2020. Hyvä itsetunto on optimistista realismia. Viitattu 13.11.2020. <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyv%C3%A4-itsetunto-optimistista-realismia>

Suomen valokuvataiteen museo. 2012. Www-sivut. Viitattu 6.10.2020. <https://www.valokuvataiteenmuseumo.fi/fi/nayttelyt/2000-11-omakuvaa>

Suomen valokuvaterapiayhdistys 2020. Viitattu 13.11.2020. <http://www.valokuvaterapiayhdistys.fi/valokuvaterapia.html>

Taidetutka 2018. Taidelähtöisyys vastaa työelämän haasteisiin. Viitattu 13.11.2020. <http://taidetutka.fi/2018/taidelahtoisuus-vastaa-tyoelaman-haasteisiin/>

Taikusydän 2020. www-sivut. Turun ammattikorkeakoulu. Viitattu 13.11.2020. <https://taikusydan.turkuamk.fi/info/taiteesta-hyvinvointia/>

Tampereen yliopisto 2020. Ammatillinen kasvu. Viitattu 12.11.2020. <https://sites.uta.fi/sostyokaytanta/amatillinen-kasvu/>

Tanskanen, I. 2011. Omakuva on jokaisen kuva. Turku: Turun ammattikorkeakoulu

Terapiatalo Noste 2020. Itsetuntomittari RES. Viitattu 13.11.2020. <https://terapiatalonoste.fi/tes-tit/itsetuntomittari-res/>

THL 2020. Viitattu 13.11.2020 <https://thl.fi/fi>

THL 2020. Kulttuurihyvinvointi ja taidelähtöiset menetelmät. Viitattu 13.11.2020. https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/menetelmat/kulttuurihyvinvointi-ja-taide-lahtoiset-menetelmat

THL 2020. Ryhmätoiminta ja toiminnalliset menetelmät. Viitattu 13.11.2020 <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/sosku/sosiaalisen-kuntoutuksen-opas/palvelun-sisallot/ryhmatoiminta-ja-toiminnalliset-menetelmat>

Turun ammattikorkeakoulu 2019. Taide töissä. Näkökulmia taiteen opetukseen sekä taiteilijan rooliin yhteisöissä. Toimittanut Tanskanen, I. <http://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522167170.pdf>

Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. PS-kustannus. Juva 2012.

Vakkuri, K. 2005. Vahvista itsetuntoasi. Gummerus kirjapaino Oy, Vaajakoski 2005.

Vesalainen, J. & Vuori, J. 1996. Työttömänä koettu toimintakyky ja itsetunto. Tutkimusraportti. Työterveyslaitos, Hakapaino Oy, Helsinki.

Viljamaa, J. 2006. Itsetunto kuntoon. Juvenes Print 2006.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallisen opinnäytetyön ohjaajan käsikirja. Helsinki: Tammi.

Väestöliitto 2020. Kehoitsetunto. Viitattu 12.11.2020. <http://www.vaestoliitto.fi/vanhemmuus/tieto-vanhemmille/pienten-lasten-vanhemmat/lapsijaseksuaalisuus/seksuaalikasvatuksen-paakohdat/kehotunnekasvatus/kehoitsetunto/>

Väestöliitto 2019. Nuoret. Itsetunto. Viitattu 5.11.2019. <https://www.vaestoliitto.fi/nuoret/mina-ja-muut/itsetunto/>

Liite 1. Julkaisulupa -lomake

Julkaisulupa

Julkaisulupa koskee opinnäytetyötä, joka tehdään yhteistyössä Lounais-Suomen Syöpäjärjestön NIKO-projektin kanssa. Työskentely tapahtuu omakuvatyoöskentelynä koulupäivän aikana.

“Projektin päätarkoituksena on kehittää suuterveyden edistämisen malleja ja nuorten ympäristöihin jalkautuvaa toimintaa nikotiinutuotteiden käytön vähentämiseksi, lopettamiseksi ja ennaltaehkäisemiseksi. Lisäksi tarkoituksena on luoda toiminnallisia interventioita sekä muuta materiaalia kohderyhmien tarpeiden ja toiveiden sekä yhteiskunnallisesti havaittujen kehittämiskohteiden mukaan.

Projektin kehittämistyön visiona on luoda alueellisia, valtakunnallisia ja kansainvälisesti päteviä toimintamalleja nikotiinutuotteiden käytön vähentämiseksi sekä terveellisten elämäntapojen ylläpitoon.” (NIKO-projekti www-sivut 2020.)

Laita rasti valitsemaasi vaihtoehtoon.

Kuvat, joissa esiinnyn, saa näkyä Lounais-Suomen Syöpäjärjestön NIKO-projektin mediassa ja NIKO-projekti saa hyödyntää kuvia projektissa (kuten nettisivut ja sosiaalinen media). Annan myös luvan käyttää kuvamateriaalia Taija Kosken ja Jonna Rinteen opinnäytetyössä.

Annan luvan:

En anna lupaa:

Yli 18-vuotiaan allekirjoitus:

Alle 18-vuotiaan huoltajan allekirjoitus:

Kiittäen,

Jonna & Taija (lisätietoa voit kysyä halutessasi sähköpostitse: jonna.rinne@edu.turkuamk.fi)

Liite 2. Rosenbergin itsetuntomittari -lomake

Rosenbergin itsetuntomittari

PSYKOTERAPIAKESKUS
PSYKOTERAPEUTIT - PSYKOLOGIT - PSYKIATRIIT

Vastaamo.fi

Valitse seuraavien väittämien kohdalla se vaihtoehto mitä itse tunnet ja ajattelet.

1. Tunnan että minulla on arvoa ihmisenä, vähintään yhtä paljon kuin muillakin.

- Eri mieltä
- Lähes eri mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Samaa mieltä

2. Uskon että minulla on monia hyviä ominaisuuksia.

- Eri mieltä
- Lähes eri mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Samaa mieltä

3. Kaiken kaikkiaan minun on tunnustettava, että olen epäonnistunut monessa asiassa.

- Eri mieltä
- Lähes eri mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Samaa mieltä

4. Pystyn tekemään asioita yhtä hyvin kuin muutkin ihmiset.

- Eri mieltä
- Lähes eri mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Samaa mieltä

5. Minulla ei ole paljoakaan, josta voisin olla ylpeä.

- Eri mieltä
- Lähes eri mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Samaa mieltä

6. Minulla on myönteinen käsitys itsestäni.

- Eri mieltä
- Lähes eri mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Samaa mieltä

7. Olen kaikenkaikkiaan tyytyväinen itseeni.

- Eri mieltä
- Lähes eri mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Samaa mieltä

8. Toivoisin voivani kunnioittaa itseäni enemmän.

- Eri mieltä
- Lähes eri mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Samaa mieltä

9. Tietysti tunnen itseni hyödyttömäksi ajoittain.

- Eri mieltä
- Lähes eri mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Samaa mieltä

10. Aina silloin tällöin ajattelen, ettei minussa ole mitään hyvää.

- Eri mieltä
- Lähes eri mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Samaa mieltä

Näytä tulokset

Liite 3. Kartoituskysely -lomake

Itsetuntolomake

Ikä

Sukupuoli

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua kertoa

1. Tunne itseni arvokkaaksi ihmiseksi

Merkitse vain yksi soikio.

- Eri mieltä
- Lähes eri mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Samaa mieltä

2. Olen kykenevä tekemään samoja asioita kuin muutkin ihmiset

Merkitse vain yksi soikio.

- Eri mieltä
- Lähes eri mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Samaa mieltä

3. Olen hyödyllinen

Merkitse vain yksi soikio.

- Eri mieltä
- Lähes eri mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Samaa mieltä

4. Minusta tuntuu, etten osaa mitään *Merkitse vain yksi soikio.*

- Eri mieltä
- Lähes eri mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Samaa mieltä

5. Olen ylpeä itsestäni

Merkitse vain yksi soikio.

- Eri mieltä
- Lähes eri mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Samaa mieltä

6. Uskon, että minulla on hyvä tulevaisuus *Merkitse vain yksi soi-*

kio.

- Eri mieltä
- Lähes eri mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Samaa mieltä

7. Uskon, että minussa on hyviä ominaisuuksia *Merkitse vain yksi*

soikio.

- Eri mieltä
- Lähes eri mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Samaa mieltä

8. En pysty tekemään mitään hyödyllistä

Merkitse vain yksi soikio.

- Eri mieltä
- Lähes eri mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Samaa mieltä

9. Minulla on positiivinen kuva itsestäni

Merkitse vain yksi soikio.

- Eri mieltä
- Lähes eri mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Samaa mieltä

10. Haluaisin kunnioittaa itseäni enemmän

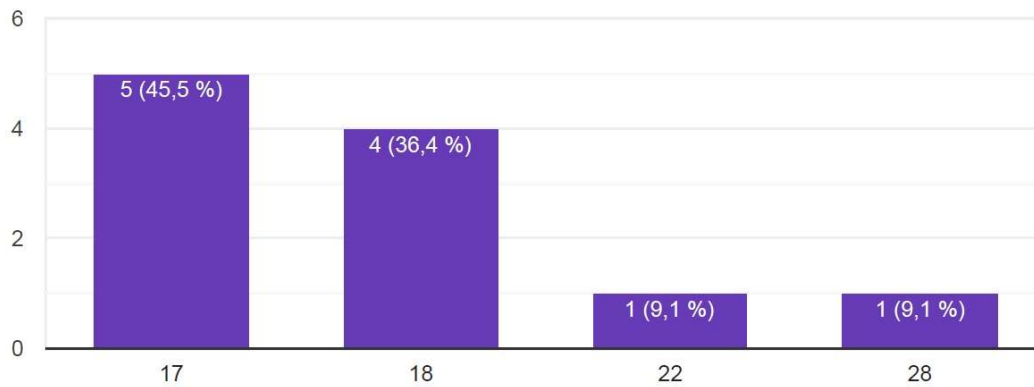
Merkitse vain yksi soikio.

- Eri mieltä
- Lähes eri mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Samaa mieltä

Liite 4. Alkukartoituksen vastaukset

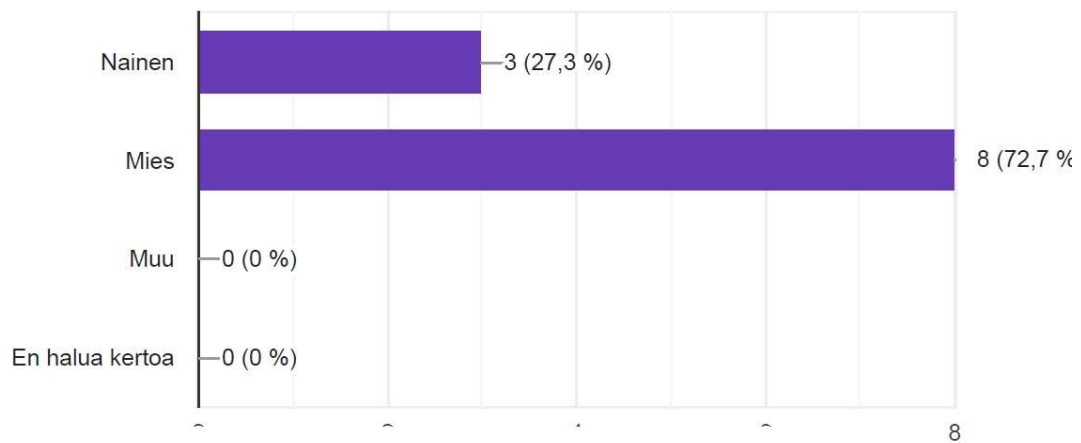
Ikä

11 vastausta



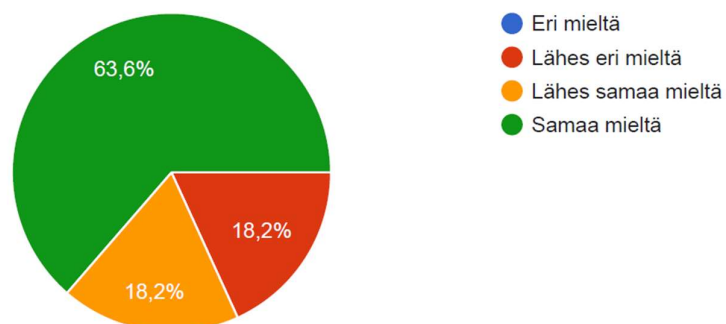
Sukupuoli

11 vastausta



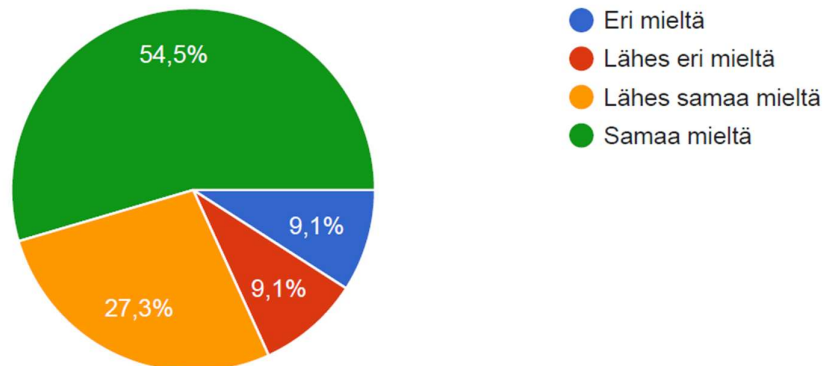
1. Tunne itseni arvokkaaksi ihmiseksi

11 vastausta



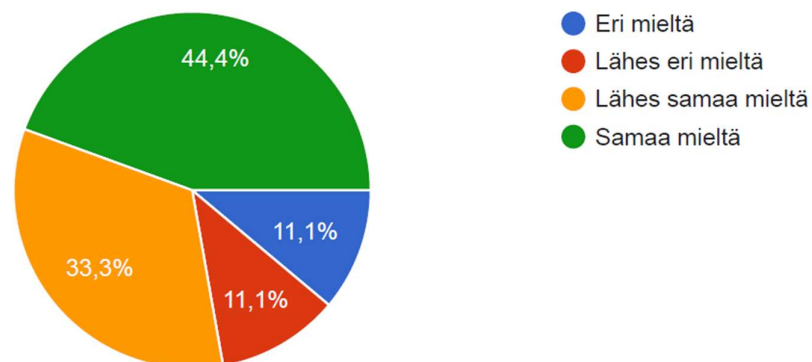
2. Olen kykenevä tekemään samoja asioita kuin muutkin ihmiset

11 vastausta



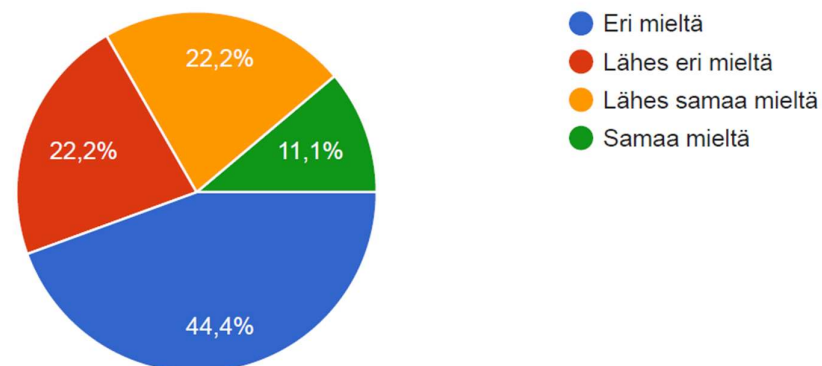
3. Olen hyödyllinen

9 vastausta



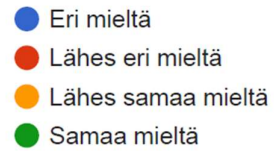
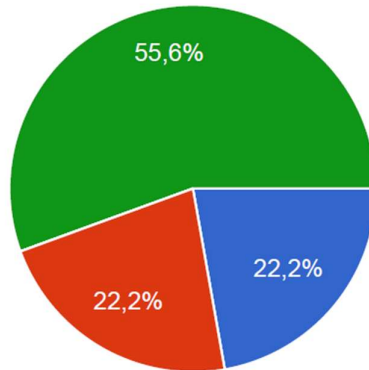
4. Minusta tuntuu, etten osaa mitään

9 vastausta



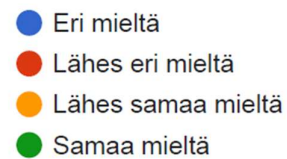
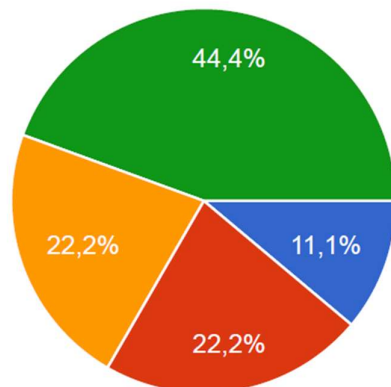
5. Olen ylpeä itsestäni

9 vastausta



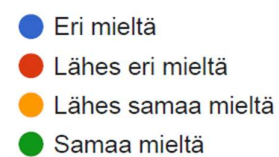
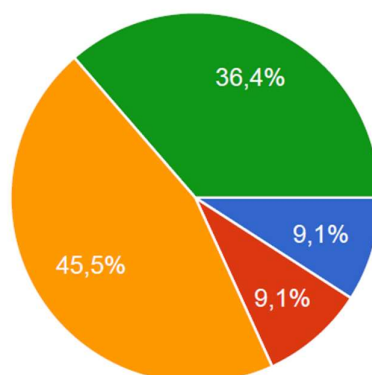
6. Uskon, että minulla on hyvä tulevaisuus

9 vastausta



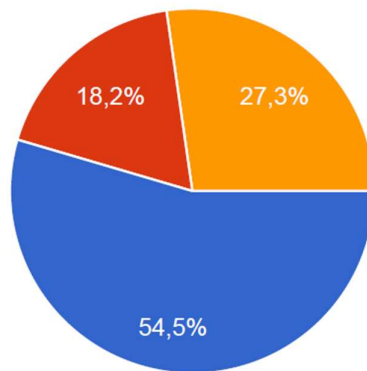
7. Uskon, että minussa on hyviä ominaisuuksia

11 vastausta



8. En pysty tekemään mitään hyödyllistä

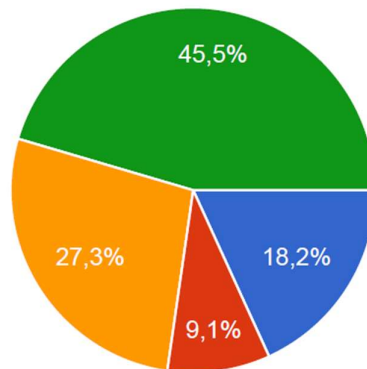
11 vastausta



- Eri mieltä
- Lähes eri mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Samaa mieltä

9. Minulla on positiivinen kuva itsestäni

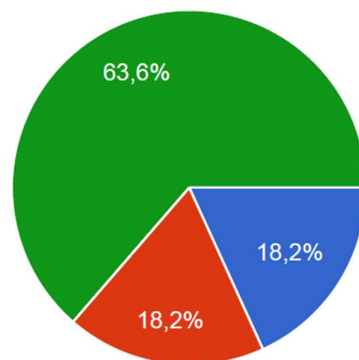
11 vastausta



- Eri mieltä
- Lähes eri mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Samaa mieltä

10. Haluaisin kunnioittaa itseäni enemmän

11 vastausta

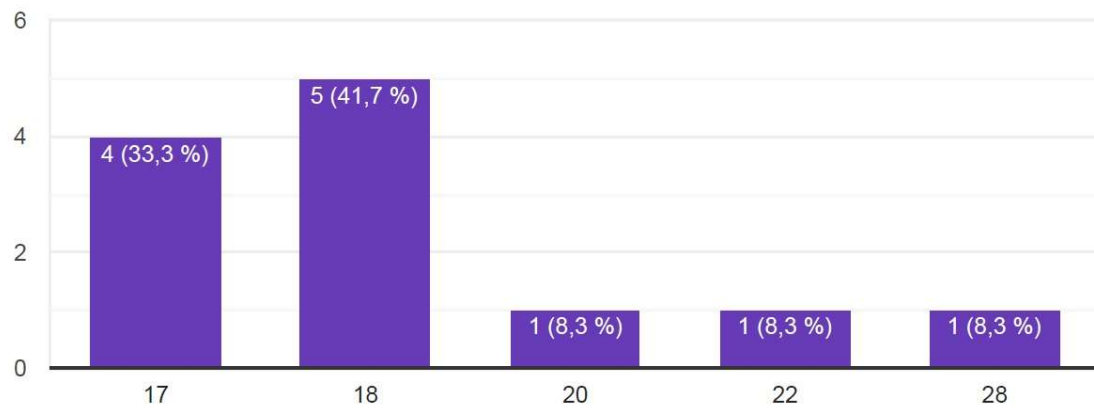


- Eri mieltä
- Lähes eri mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Samaa mieltä

Liite 5. Loppukartoituksen vastaukset

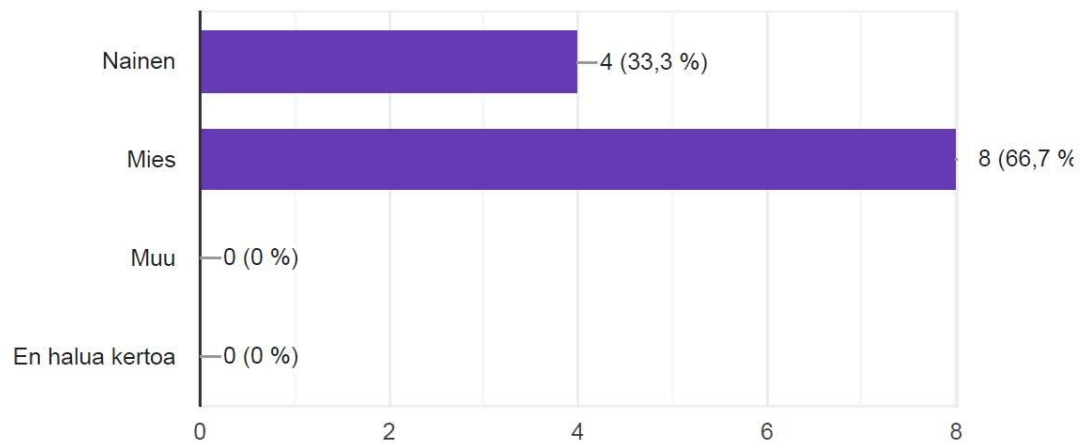
Ikä

12 vastausta



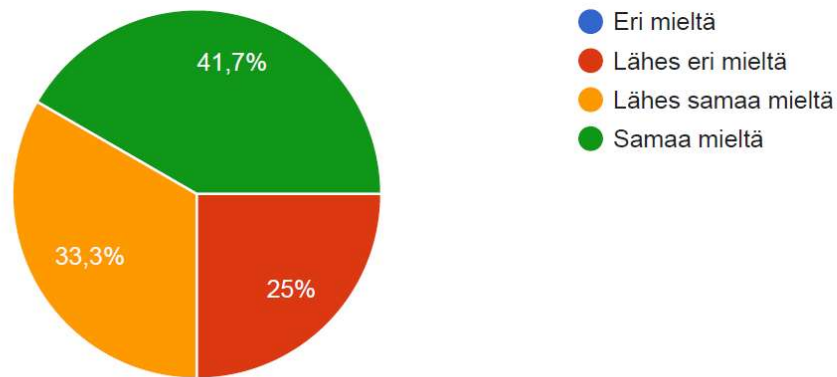
Sukupuoli

12 vastausta



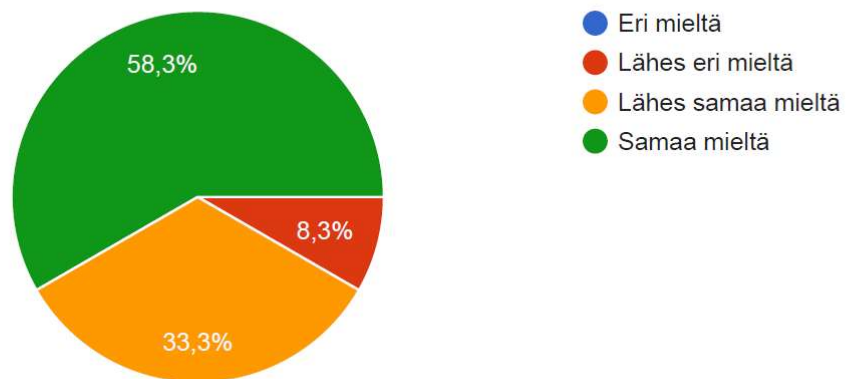
1. Tunnen itseni arvokkaaksi ihmiseksi

12 vastausta



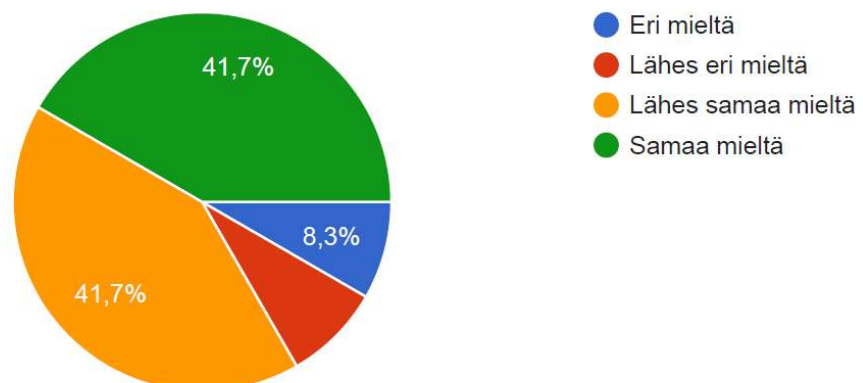
2. Olen kykenevä tekemään samoja asioita, kuin muutkin ihmiset

12 vastausta



3. Olen hyödyllinen

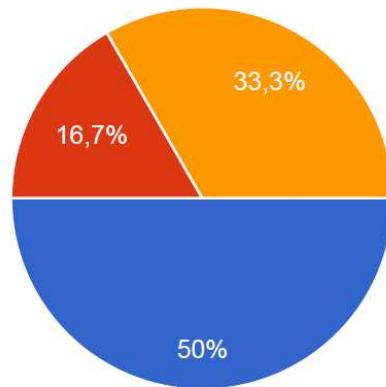
12 vastausta



Liite: loppukartoitus vastaukset. kysymys 1

4. Minusta tuntuu, etten osaa mitään

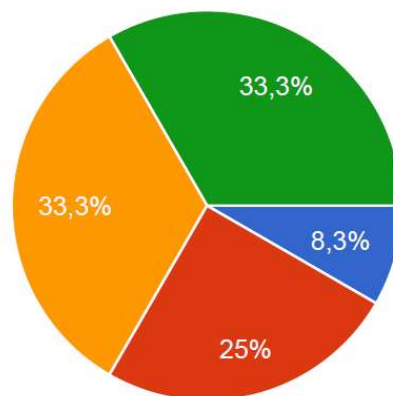
12 vastausta



- Eri mieltä
- Lähes eri mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Samaa mieltä

5. Olen ylpeä itsestäni

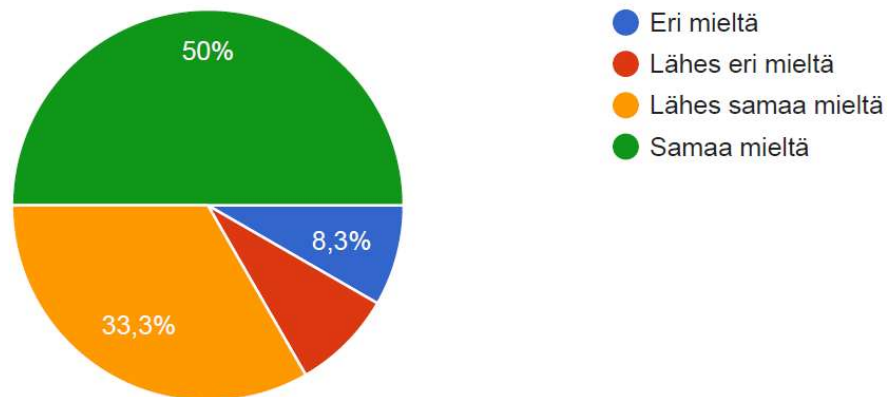
12 vastausta



- Eri mieltä
- Lähes eri mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Samaa mieltä

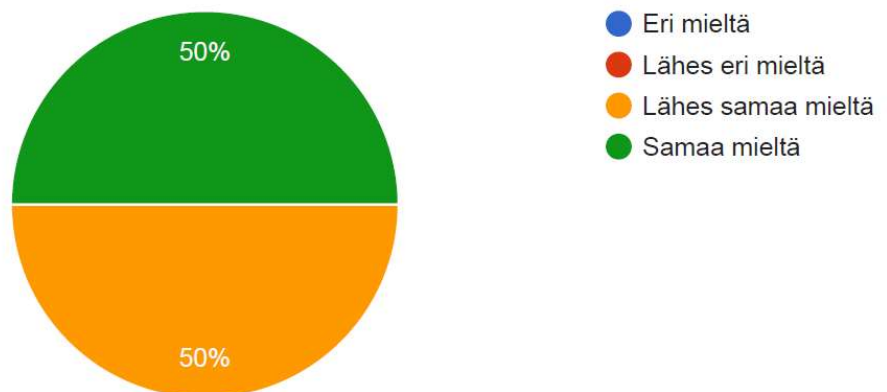
6. Uskon, että minulla on hyvä tulevaisuus

12 vastausta



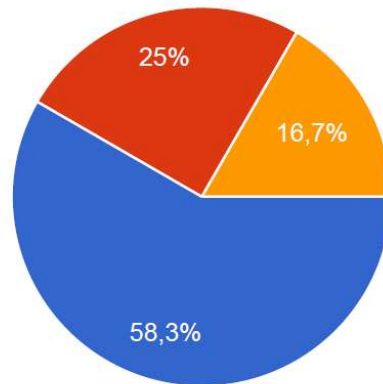
7. Uskon, että minussa on hyviä ominaisuuksia

12 vastausta



8. En pysty tekemään mitään hyödyllistä

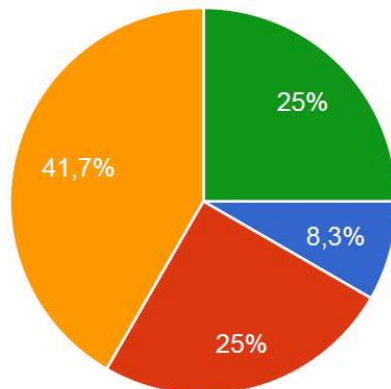
12 vastausta



- Eri mieltä
- Lähes eri mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Samaa mieltä

9. Minulla on positiivinen kuva itsestäni

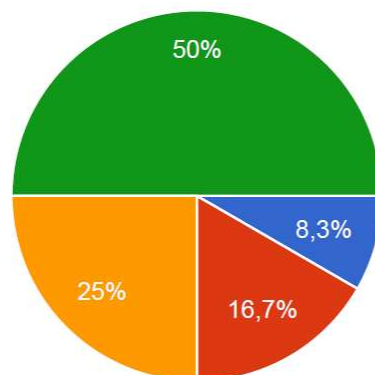
12 vastausta



- Eri mieltä
- Lähes eri mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Samaa mieltä

10. Haluaisin kunnioittaa itseäni enemmän

12 vastausta



- Eri mieltä
- Lähes eri mieltä
- Lähes samaa mieltä
- Samaa mieltä

Liite 6. Kartoitusten yksilölliset vastaukset

Taulukko 1. Alkukartoitus

Kysymykset 1-10 ->

	k.1 (+)	k.2 (+)	k.3 (+)	k.4 (-)	k.5 (+)	k.6 (+)	k.7 (+)	k.8 (-)	k.9 (+)	k.10(+)
m/17	LE	S	LE	S	E	E	LE	LS	E	LE
m/17	LS	E	E	LS	LE	LS	LS	E	LS	S
m/22	LS	LE	LS	LE	E	LE	LS	LE	E	S
m/17	S	S	S	E	S	S	S	E	S	E
n/18	S	S	LS	E	S	S	S	E	S	S
n/18	S	LS	T	T	T	T	LS	LS	LS	S
n/17	LE	LS	LS	LS	LE	LE	LS	LS	LE	S
m/17	S	S	S	E	S	S	S	E	S	S
m/18	S	S	T	T	T	T	S	E	S	E
m/28	S	S	S	E	S	S	E	E	S	S
m/18	S	LS	S	LE	S	LS	LS	LE	LS	LE

sukupuoli/ikä

Taulukko 2. Loppukartoitus

Kysymykset 1-10 ->

	k.1 (+)	k.2 (+)	k.3 (+)	k.4 (-)	k.5 (+)	k.6 (+)	k.7 (+)	k.8 (-)	k.9 (+)	k.10(+)
m/28	S	S	S	E	LS	S	S	E	S	LS
m/17	LS	LE	S	LE	LS	S	LS	E	LS	S
m/18	LS	LS	LS	LE	LS	LS	LS	LE	LS	S
n/20	LE	LS	LS	LS	LE	LS	LS	LE	LE	LS
n/18	LS	LS	LS	E	LS	LS	LS	LE	LS	LS
m/17	LE	S	E	LS	E	LE	LS	LS	E	S
n/18	S	S	LS	E	S	S	S	E	LS	S
m/17	S	S	S	E	S	S	S	E	LS	LE

m/18	S	S	S	E	S	S	S	E	S	E
m/22	LE	LS	LS	LS	LE	LS	S	E	LE	S
n/18	LS	S	LE	LS	LE	LS	S	E	LE	S
m/17	S	S	S	E	S	S	S	E	S	E

sukupuoli/ikä

Vastausten lyhenteet:

S = Samaa mieltä, LS= Lähes samaa mieltä, LE= Lähes eri mieltä ja E= Eri mieltä

Taulukko 3. Suuntaa antantava, epävirallinen pisteytys

	+ merkkiset kysymykset	- merkkiset kysymykset
Samaa mieltä	4 pistettä	1 pistettä
Lähes samaa mieltä	3 pistettä	2 pistettä
Lähes eri mieltä	2 pistettä	3 pistettä
Eri mieltä	1 pistettä	4 pistettä

Liite 7. Palautekysely ja vastaukset

Omakuvatyöskentely| NIKO-projekti
Loimaa Novida 8.9.2020

Palautekysely

1. Mitkä fiilikset työskentelystä jäivät?
2. Oliko työskentely vaikeaa? mukavaa?
3. Miten työskentelyä voidaan kehittää?
4. Jos tämän kaltaista toimintaa olisi tarjolla, suosittelisitko sitä ystävällesi?
5. Koetko, että työskentely voi auttaa nikotiinituotteiden käytön vähentämisessä?

1. Mitkä fiilikset työskentely jäivät? Vastaukset:
"Hyvät fiilikset jäi"
"Ihan ok, tosin piirtäminen ja maalaaminen yms. ei oo mun juttu"
"Hyvä fiilis jäi. Ei tarvinnut olla keittiössä töissä"
"Työskentelystä jäi ihan hyvät fiilikset, koska olen suht tyytyväinen työhöni"
"Huippu fiilikset"
"Hyvät, tässä miettii omaa itseään"
"6/5 vapaapäivä melkeinpä"
"Tämä oli erilaista kuin normi keittiöpäivä"

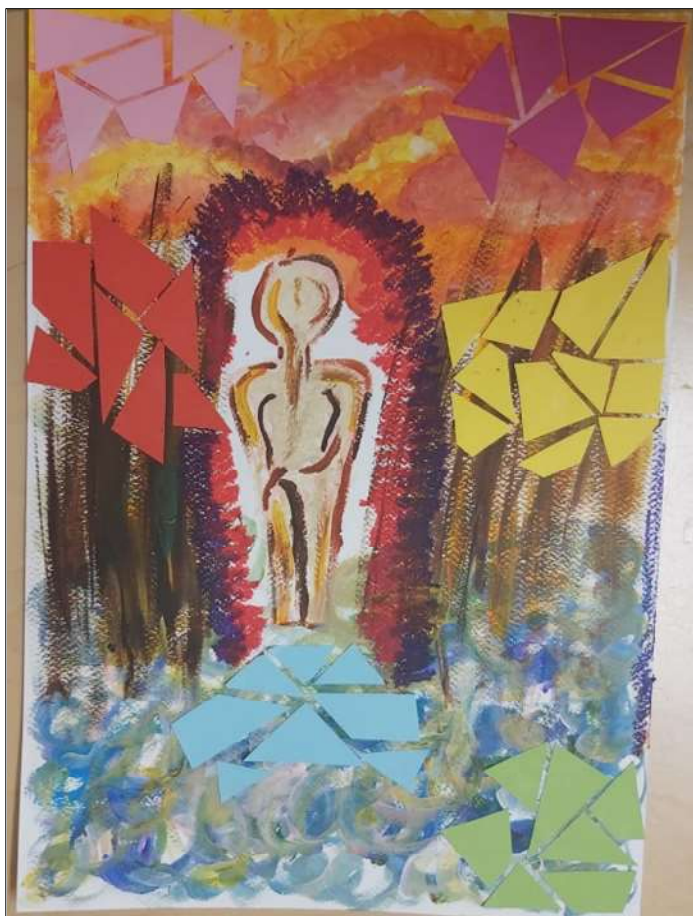
2. Oliko työskentely vaikeaa? Entä mukavaa? Vastaukset:
"Työskentely oli mukavaa"
"Ei. Ihan ok"
"Oli se hieman vaikeaa, koska en oo hyvä ideoimaan oikeastaan mitään itsestäni. Mut oli ihan jees!"
"Mukavaa oli, vaikeaa siinä kun ei keksinyt mitään erikoisempaa"
"Työskentely oli aluksi vaikeaa kun ei päässyt vauhtiin, työskentely oli kyllä mukavaa"
"Ei ollut, oli mukavaa vaihtelua"
"Työskentely oli mukavaa"
"Vaikeaa minkälaisen piirtää itsestä, mukavaa että pääsi tekemään omanlaisen"
"Alku oli vaikeaa"

3. Miten työskentelyä voidaan kehittää?
"En tiedä, eipä kai mitenkään"
"Opetella piirtämään"
"Aloitettaisiin reippaammin"
"Ei palautetta"
"Ei mitenkään"

4. Jos tämän kaltaista toimintaa olisi tarjolla, suosittelisitko sitä ystävällesi?
"Kyllä suosittelisin"
"En"
"Joo"
"Olisi mukavaa, saa ajatukset muualle"
"Suosittelisin, koska ainakin itse sain koottua samalla ajatuksiani"
"Kyllä" x3
"En suosittele asioita ilman kysymistä, joten tuskin"
"En tiedä"
"No juu"

5. Koetko, että työskentely voi auttaa nikotiinituotteiden käytön vähentämisessä?
"Kyllä koen asian niin"
"Se riippuu ihan ihmisestä, mut todennäköisesti kyllä"
"En usko"
"Hmm... ehkä vähän"
"Kyllä"
"En tiedä"
"Päinvastoin"
"En osaa sanoa, en käytä"

Liite 8. Kuvia omakuvatyöskentelyn teoksista



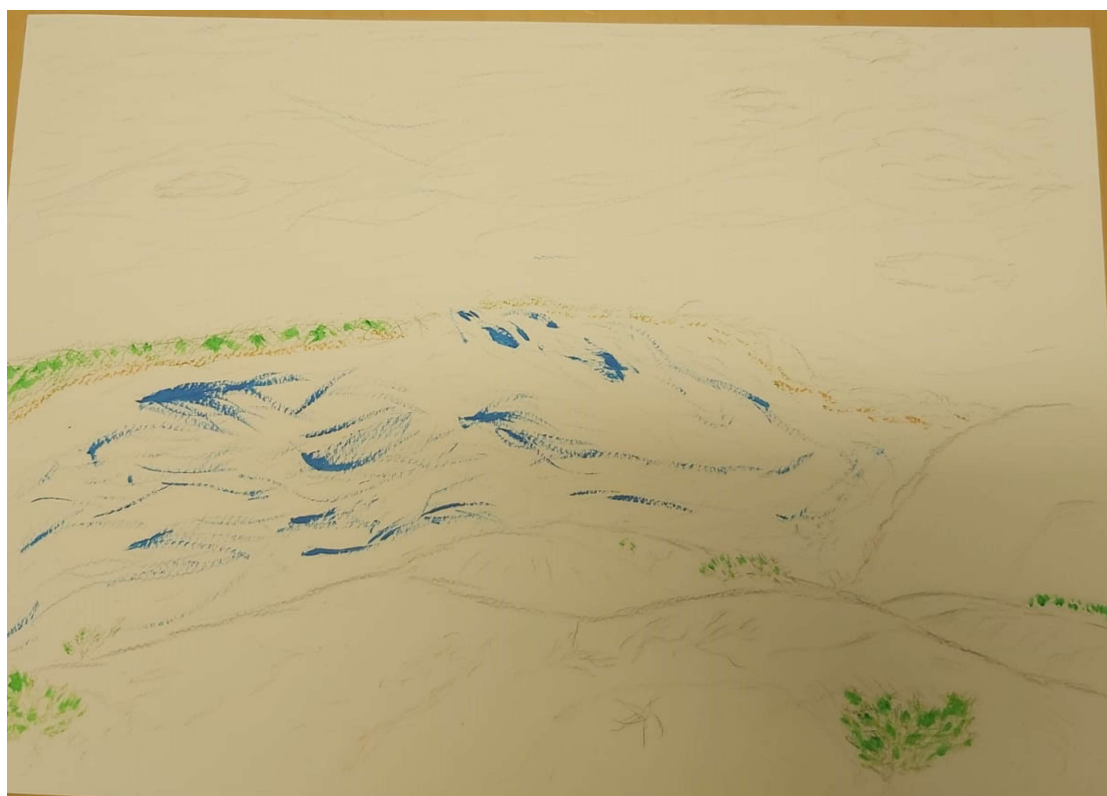
Omakuva 1.



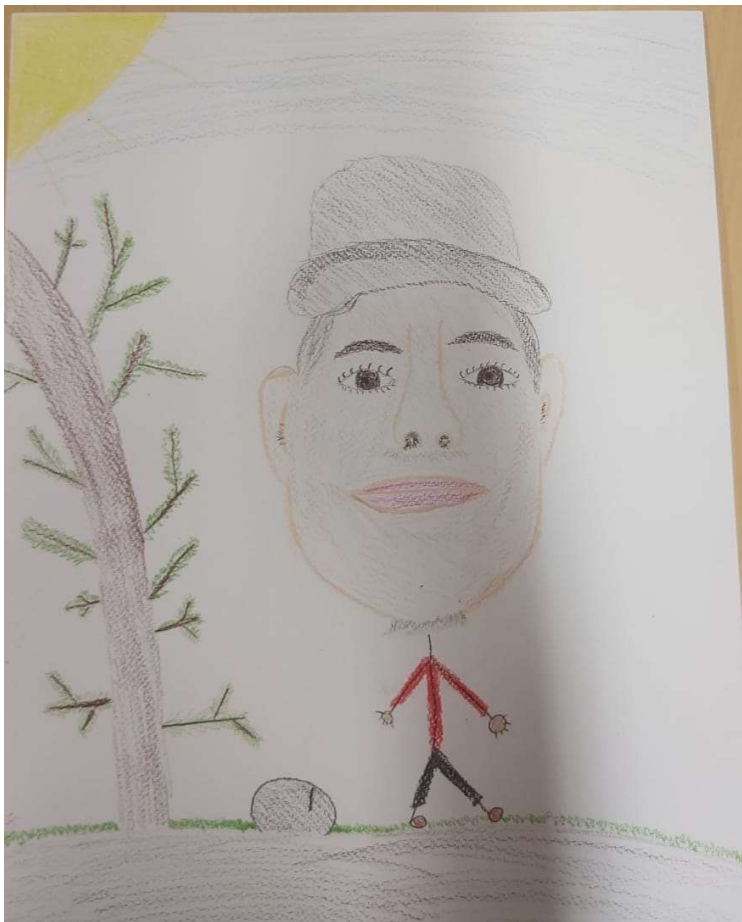
Omakuva 2.



Omakuvatyo 3.



Omakuvatyo 4.



Omakuvatyö 5.



Omakuvatyö 6.