



TOIMIVA – TOIMINNAL- LINEN VALOKUVARYHMÄ MIELENTERVEYS- KUNTOUTUJIIEN ASUMIS- PALVELUYKSIKÖSSÄ

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Koulutusohjelma Toimintaterapian koulutusohjelma	
Työn tekijä(t) Teri Kerman ja Marika Kylliäinen	
Työn nimi TOIMIVA - toiminnallinen valokuvaryhmä mielenterveyskuntoutujien asumispalveluyksikössä	
Päiväys 12.10.2015	Sivumäärä/Liitteet 38/2
Ohjaaja(t) Sirpa Siikonen	
Toimeksiantaja/Yhteistyökumppani(t) Mainio vire oy	
<p>Tiivistelmä</p> <p>Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, jossa tutkitaan, miten TOIMIVA – Toiminnallisen valokuvaryhmän tavoitteet toteutuivat mielenterveyskuntoutujien asumispalveluyksikössä ohjatussa ryhmässä. Työn tilaajana toimii Mainio Vire oy, Ykköskoti Kuopio. Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää Mainio Vire oy:n Ykköskoti Kuopiossa TOIMIVA - Toiminnallinen valokuvaryhmä - menetelmällä ohjatun ryhmän ryhmäläisten kokemuksia. Tavoitteena on selvittää, vaikuttiko lyhennetty muoto ryhmän tavoitteiden saavuttamiseen ja tutkia uuden ryhmämenetelmän vaikuttavuutta.</p> <p>TOIMIVA – Toiminnallinen valokuvaryhmä ohjattiin Ykköskoti Kuopiossa keväällä 2015. Ryhmäkokonaisuus ohjattiin lyhennettynä versiona aikataulullisista syistä johtuen. Ryhmään hakeneista valittiin kolme osallistujaa. Ryhmä koontui kaksi kertaa viikossa kuuden viikon ajan. Aineiston keruu suoritettiin yksilöhaastatteluiden muodossa ja haastattelurunkona hyödynnettiin TOIMIVA -menetelmän manuaalin palautelomaketta.</p> <p>TOIMIVA – Toiminnallisen valokuvaryhmän asettamat päätavoitteet toteutuivat pääasiallisesti kaikilla ryhmäläisillä. Ainoastaan sosiaalisten taitojen oppimisen tavoitteen kohdalla yksi ryhmäläinen ei kokenut tavoitteen täyttyneen. Haastatteluista selvisi, että päätavoitteiden lisäksi myös useita ryhmämenetelmän asettamia ryhmäkertaisia tavoitteita täyttyi ja ryhmäläiset saavuttivat myös päätavoitteiden ulkopuolisia kuntoutuksellisia hyötyjä. Ryhmän ohjauksen jälkeen TOIMIVA - Toiminnallisesta valokuvaryhmä menetelmästä on kehitetty uudempi versio.</p>	
Avainsanat valokuvaterapia, mielenterveyskuntoutus, ryhmämuotoinen toimintaterapia, toimintaterapia, luovat menetelmät	

Field of Study Social Services, Health and Sports			
Degree Programme Degree Programme of Occupational Therapy			
Author(s) Teri Kerman and Marika Kylliäinen			
Title of Thesis TOIMIVA, a group photography technique in a mental health clients' housing service unit			
Date	12.10.2015	Pages/Appendices	38/2
Supervisor(s) Sirpa Siikonen			
Client Organisation /Partners Mainio vire oy			
<p>Abstract</p> <p>This Bachelor's thesis is a qualitative research. The purpose of this thesis was to find out how well the goals of TOIMIVA, a group photography technique were achieved in a group arranged in a mental health and substance abuser patients' housing service unit. The orderer of this thesis was said housing service unit, Mainio Vire oy, Ykköskoti Kuopio. The aim of this thesis was to find out what benefits the group members felt they had achieved and how their experience with the group was. The objective of this thesis was to find out whether the shortened form of the method had an impact on the achievement of the goals and to study the efficacy of the new group method.</p> <p>TOIMIVA - a group photography technique was arranged in Ykkökoti Kuopio in the spring of 2015. For scheduling reasons the group method was shortened. Three suitable group members were chosen from among the applicants. The group met two times per weeks for six weeks. The material for the research was gathered in individual interviews and the frame for the interview was the feedback form of TOIMIVA, a group therapy technique.</p> <p>The main goals of TOIMIVA, a group photography technique were achieved with all group members for the main part. Only the goal of learning social skills wasn't obtained with one participant. It was discovered in the interviews that several sub-goals of the method were also achieved in addition to the main goals and the participants felt they had achieved many benefits from the group that were outside the main goals. Since the group held in Ykköskoti Kuopio an updated version of the method has been created.</p>			
Keywords Photography therapy, mental health rehabilitation, group occupational therapy, occupational therapy, creative methods			

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	5
2	VALOKUVATERAPIA.....	6
2.1	Määritelmä.....	6
2.2	Valokuvaterapian kohderyhmät.....	7
2.3	Valokuvan terapeuttinen käyttö.....	7
2.4	Valokuvaa hyödyntäviä menetelmiä.....	10
3	TOIMIVA – TOIMINNALLINEN VALOKUVARYHMÄ.....	13
3.1	Oman ryhmän rakenne.....	15
3.2	Muut luovat toiminnot.....	15
4	TOIMINTATERAPIARYHMÄ MIELENTERVEYSTYÖSSÄ.....	17
5	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE.....	18
6	TUTKIMUSMENETELMÄ.....	19
6.1	Tutkimuksen kulku.....	19
6.2	Aineiston keruu.....	19
6.3	Aineiston analysointi.....	21
7	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	22
7.1	Tavoitteiden saavuttaminen.....	22
7.1.1	Uusien taitojen oppiminen.....	22
7.1.2	Mielekkyyden tunteiden kokeminen.....	22
7.1.3	Sosiaalisten taitojen kehittyminen.....	23
7.2	Lyhennetty ryhmän kesto.....	23
7.3	Muut kuntoutukselliset hyödyt.....	24
8	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	25
9	POHDINTA.....	27
9.1	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	27
9.2	Kehitysideoita.....	29
9.3	Jatkotutkimusehdotukset.....	30
	LÄHTEET.....	31

LIITTEET

Liite 1 Palautelomake

Liite 2 Suostumuslomake

1 JOHDANTO

Opinnäytetyömme aihe on TOIMIVA - Toiminnallinen valokuvaryhmä mielenterveyskuntoutujien asumispalveluyksikössä. TOIMIVA - Toiminnallinen valokuvaryhmä on uusi kahden toimintaterapeutin, Riikka Takalan (ent. Vyyryläinen) ja Irina Katajisto-Korhosen kehittämä ryhmämuotoinen terapiamenetelmä, jota tähän mennessä ovat käyttäneet ja tutkineet vain sen kehittäjät. Olemme molemmat olleet pitkään kiinnostuneita valokuvauksen hyödyntämisestä toimintaterapiassa. Niinpä kiinnostuimme välittömästi eteen sattuneesta uudesta suomalaisesta valokuvaa hyödyntävästä menetelmästä. Haluamme hyödyntää tulevassa ammatissamme valokuvan terapeuttista käyttöä ja tämä opinnäytetyö tarjosi mahdollisuuden tutustua aiheeseen syvällisemmin. Yhteistyökumppaniksi löysimme Mainio Vire Oy:n mielenterveyskuntoutujien asumispalveluyksikön, Ykköskoti Kuopion, johon toteutimme ryhmän ohjaamisen hankeopintoina ja siihen liittyvän tutkimuksen opinnäytetyönä. Lisäksi teimme yhteistyötä menetelmän kehittäjien kanssa, jotka esimerkiksi tarjosivat käyttööme vielä julkaisemattoman ryhmämanuaalin. Keskitymme tutkimuksessamme ryhmäläisten kokemuksiin ryhmästä ja sen asettamien tavoitteiden onnistumisesta.

Opinnäytetyömme tarkoituksena on saada tietoa siitä, miten TOIMIVA -menetelmällä toteutetun ryhmän ryhmäläiset kokivat saavuttaneensa menetelmän asettamat tavoitteet. Tietoa lähdimme hakemaan haastattelemalla osallistujia heidän kokemuksistaan ja mielipiteistään koskien ryhmän tavoitteiden täyttymistä. Lisäksi meitä kiinnostavat ryhmäläisten näkemykset ryhmän muodosta ja rakenteesta, sillä tässä yksikössä stukturoituja, suljettuja ryhmiä on ollut aikaisemmin verrattain vähän. Vertailemalla tutkimustuloksia aikaisempaan menetelmästä tehtyyn tutkimukseen pyrimme myös saamaan selville ryhmän lyhennetyin keston vaikutuksia asetettujen tavoitteiden onnistumiseen ja ryhmän vaikuttavuuteen.

Opinnäytetyömme perustana käytämme toimintaterapian PEO-mallia, jonka mukaan henkilö (Person), ympäristö (Environment) ja toiminta (Occupation) saavat yhdessä aikaan toiminnallisen suoriutumisen (Strong, Rigby, Steward, Law, Letts ja Cooper 1999, 123–125). Tämän opinnäytetyön teoriaosuudessa käsittelemme näitä kolmea toiminnallisen suoriutumisen osa-aluetta raameina ja edellytyksinä ryhmämenetelmän asettamien tavoitteiden täyttymiselle. Opinnäytetyössämme henkilö (Person) on mielenterveyskuntoutuja, jota käsitellään kappaleessa toimintaterapiaryhmä mielenterveyskuntoutuksessa. Ympäristö (Environment) on tutkimuksessamme TOIMIVA -menetelmän ryhmä ja toiminnaksi (Occupation) katsotaan valokuvaterapia. Kerromme mielenterveyskuntoutujasta asiakkaana ja toimintaterapiaryhmän osallistujana, taustaa valitsemastamme menetelmästä sekä tietoa valokuvaterapiasta ja valokuvan ja valokuvauksen terapeuttisesta käytöstä.

2 VALOKUVATERAPIA

2.1 Määritelmä

Valokuvaterapiaa on historiassa alettu käyttää heti, kun saatiin luotettavia kameroita. Aluksi valokuvaamalla tallennettiin potilaiden edistymistä kuntoutuksessa. Kahdeksankymmentäluvulta alkaen valokuvan terapeuttinen käyttö yleistyi mielenterveyspotilaiden kuntoutuksessa. (DeCoster ja Dickerson 2014, 1-3.)

Valokuvaterapialla on vuosien saatossa ollut useita määritelmiä. Joidenkin määritelmien mukaan se käsittää kaiken valokuvan tai valokuvaamisen käyttämisen terapeuttisessa kontekstissa (Martin 2001, 17), kun taas toisten mukaan se on taideterapian haara (Trainin Blank 2009, 14) tai psykoterapian menetelmä (Ginicola, Smith ja Trzaska 2012, 311). Käytössä on ollut perinteisesti jako kolmeen osa-alueeseen: valokuvataideterapiaan, terapeuttiseen valokuvaukseen ja valokuvaterapiaan, jolla on tarkoitettu psykoterapian alla tapahtuvaa valokuvan terapeuttista käyttöä (DeCoster ja Dickerson 2014, 2-3). Yleisesti ajatellaan, etteivät nämä termit välttämättä ole erillisiä asioita, vaan mahtuvat kaikki valokuvan terapeuttiseen voimaan pohjautuviin terapian menetelmiin, joita yleisesti kutsutaan valokuvaterapiaksi (Loewenthal 2013, 22).

Valokuvaterapian sisällä lähestymistavat, menetelmät ja käyttökohteet vaihtelevat suuresti (Rice, Girvin ja Primark 2014, 38–39). Yhteistä kuitenkin kaikille valokuvaa käyttäville terapiamenetelmille on valokuvaamisen toimintana tai valokuvien (joko itse otettujen tai toisten ottamien), perhealbumien tai erilaisten kaupallisten valokuvaajien (kuten Spectro-kortit) käyttäminen terapeuttisessa ja tavoitteellisessa kontekstissa (Trainin Blank 2009, 14; Loewenthal 2013, 22). Yleensä kuitenkin itse otetuissa valokuvissa on eniten merkitystä asiakkaalle (Böök ja Mykkänen 2014, 622–623), sillä itselle merkityksettömiä kohteita tai ihmisiä kuvataan harvoin (Ramsay ja Sweet 2009, 26). Terapiassa valokuvia voidaan ottaa, katsella, muokata, jatkokäsitellä tai tulkita (Ginicola, Smith ja Trzaska 2012, 312).

Valokuvien hyödyllisyys terapiassa perustuu yleensä kuvien herättämiin tunteisiin, muistoihin, tulkintoihin ja ajatuksiin (Trainin Blank 2009, 15) ja niiden aikaansaamaan kommunikaatioon terapeutin, ryhmän tai itse valokuvan kanssa (Loewenthal 2013, 24). Valokuva voi myös herättää asiakkaassa dialogia oman sisäisen kokemuksen ja visuaalisen dokumentin kesken (Blackbeard ja Lindegger 2015, 86–87). Näin ollen valokuvaterapia käyttääkin valokuvia eräänlaisena kommunikointivälineenä, eikä kuvan taiteelliset ansiot ole olennaisia. Valokuva voi tarkoittaa kullekin katselijalleen täysin eri asioita ja siten valokuvaan liittyy aina katselijansa arvoja, muistoja, uskomuksia, asenteita ja odotuksia. (Weiser 1999, 12–

15.) Tärkeää ei ole myöskään laatu, vaan myös ”epäonnistuneet” otokset voivat olla merkityksellisiä ja onnistuneen valokuvan määritelmä onkin kullekin erilainen (Böök ja Mykkänen 2014, 614).

2.2 Valokuvaterapian kohderyhmät

Valokuvaterapiaa on perinteisesti käytetty erityisesti mielenterveyskuntoutuksessa (DeCoster ja Dickerson 2014, 2). Se soveltuu kuitenkin monenlaisille asiakasryhmille ja sekä yksilö-, pari- että ryhmämuotoiseen työskentelyyn. Valokuvausta ja valokuvaa voidaan käyttää terapian kaikissa vaiheissa. Valokuvaterapiaa on tutkittu ja käytetty hyvin monenlaisissa kulttuureissa kehitystasosta riippumatta. (Ginicola, Smith ja Trzaska 2012, 312.)

Valokuvaus ei vaadi erityisiä taitoja ja se on useimmille ihmisille tuttua ja siten helposti lähestyttävää toimintaa (Trainin Blank 2009, 14). Koska tavoitteena ei ole taiteellisen kuvan aikaansaaminen, valokuvaus sopii mainiosti myös henkilöille, jotka eivät koe itseään luoviksi tai taiteellisiksi tai joilla ei ole aiempaa kokemusta valokuvauksesta tai kuvallisesta ilmaisusta (Rice, Girvin ja Primark 2014, 45). Valokuvaterapian on todettu soveltuvan erityisen hyvin traumatisoituneiden henkilöiden, nuorten (Rice, Girvin ja Primark 2014, 46) tai syrjäytyneiden kanssa työskentelyyn sekä sellaisten henkilöiden terapiaan, joilla on kommunikoinnin vaikeuksia fyysisistä, emotionaalisista tai psyykkisistä syistä (Weiser 1999, 10, Ramsay ja Sweet 2009, 27) tai kieli- ja kulttuurieroista johtuen (Didkowsky, Ungar ja Liebenberg 2010, 15-16). Koska valokuvaus käsittelee yleensä myös ympäristöä ja kuvauskohteen suhdetta siihen (Delgado 2015, 225; Newburya ja Hoskinsa 2011, 1068–1069), sopii se erityisen hyvin paikkoihin sidottuihin yksiköihin, kuten hoitokoteihin (Delgado 2015, 225).

2.3 Valokuvan terapeuttinen käyttö

Valokuvaa ja valokuvausta on käytetty terapiassa muun muassa luottamuksen rakentamisessa, ratkaisujen ja coping-mekanismien luomisessa, voimautumisessa, ihmissuhteiden tutkimisessa ja ymmärtämisessä, arvojen, ajattelutapojen ja erilaisten ajatusvääristymien analysoinnissa (Ginicola, Smith ja Trzaska 2012, 317), itsensä kohtaamisessa ja tutkimisessa (Ginicola, Smith ja Trzaska 2012, 317; Ricks, Kitchens, Goodrich ja Hancock 2014, 101-103; Ramsay ja Sweet 2009, 53), muistojen ja kokemusten analysoinnissa ja tallennuksessa (Ginicola, Smith ja Trzaska 2012, 317; Delgado 2015, 226; Ricks, Kitchens, Goodrich ja Hancock 2014, 101-103), kommunikoinnin välineenä (Ginicola, Smith ja Trzaska 2012, 317; Ramsay ja Sweet 2009, 54), luovuuden herättämisessä (Ginicola, Smith ja Trzaska 2012, 317; Newburya ja Hoskinsa 2011, 1068-1069), tunnetason ongelmien kohtaamisessa (Ginicola, Smith ja Trzaska 2012, 317) ja tunteiden käsittelyssä (Rice, Girvin ja Primark 2014,

44-45; Ricks, Kitchens, Goodrich ja Hancock 2014, 101-103), seksuaali-identiteetin tutkimisessa (Blackbeard ja Lindegger 2014, 1466-1477), keskustelun herättäjänä (Ginicola, Smith ja Trzaska 2012, 318; Newburya ja Hoskinsa 2011, 1068-1069; Valiquette-Tessier, Vandette ja Gosselin 2015, 13-14) tai ”jäänmurtajana” (Epstein, Stevens, McKeever ja Baruchel 2006, 3), ongelmien ulkoistamisessa ja käsittelyssä (Rice, Girvin ja Primark 2014, 34), ympäristön ja asiakkaan suhteen tutkimisessa ja havainnoinnissa (Trainin Blank 2009, 14-15; Delgado 2015, 226; Hartel ja Thomson 2011, 2214-2224), ja muutoksen tallentamisessa terapian tai hoidon edetessä (Ginicola, Smith ja Trzaska 2012, 317; DeCoster ja Dickerson 2014, 4; Newburya ja Hoskinsa 2011, 1068-1069). Valokuvan tai valokuvaamisen käyttö voi myös nopeuttaa terapiaprosessia, sillä se voi mahdollistaa asiakkaan tärkeiksi kokemien asioiden käsittelyn nopeammin, mahdollisesti jo terapiaprosessin alkaessa (Loewenthal 2013, 24; Jalonen 2010, 82).

Valokuvaterapialla on paljon dokumentoituja positiivisia vaikutuksia. Se voi parantaa asiakkaan itsetuntoa ja parantaa tietoisuutta itsestä (Rice, Girvin ja Primark 2014, 264; Trainin Blank 2009, 14–15; Russinova, Rogers, Gagne, Bloch, Drake ja Mueser 2014, 242). Valokuvaterapia voi lieventää asiakkaan itseensä asettamia stigmoja ja uskomuksia (Russinova ym, 2014, 243). Erityisesti omakuvien avulla asiakas voi saavuttaa positiivisemmän käsityksen itsestä kuvaa tutkimalla tai muilta saadun palautteen avulla (Ramsay ja Sweet 2009, 123). Valokuvauksen keinoin voi myös tuoda esiin minän moniulotteiset puolet, joita ei muuten näy (Martin 2001, 26). Valokuvaterapia voi edesauttaa henkilökohtaista kehitystä ja kasvua, samoin kuin sosiaalisia taitoja (Loewenthal 2013, 24) ja suhdetta muihin ihmisiin (Rice, Girvin ja Primark 2014, 313; Trainin Blank 2009, 14) ja yhteisöön (Russinova ym, 2014, 244). Valokuvaterapian keinoin voi käsitellä tiedostamattomia tai sanallistamattomissa olevia asioita ja aukaista sisäisiä lukkoja (Rice, Girvin ja Primark 2014, 39). Valokuvien avulla voidaan tutkia ja herättää muistoja, sekä tallentaa uusia muistoja (Delgado 2015, 226; Ginicola, Smith ja Trzaska 2012, 315; Ricks ym. 2014, 107; Ramsay ja Sweet 2009, 35; Frith ja Harcourt 2007, 1340). Valokuvaterapialla voidaan myös saavuttaa uusia näkökulmia ja oivalluksia sekä herättää toivoa ja uusia tulevaisuudennäkymiä ja vähentää stressiä (Rice, Girvin ja Primark 2014, 38–39, Trainin Blank 2009, 14–15). Valokuvaterapialla voidaan vaikuttaa impulssien kontrolliin (Loewenthal 2013, 25) ja käytöshäiriöihin sekä parantaa ongelmien ja konfliktien ratkaisukykyä ja luoda uusia coping-mekanismejä (Trainin Blank 2009, 14; Ginicola, Smith ja Trzaska 2012, 319). Valokuvien ja valokuvaamisen, erityisesti omakuvien (Nuñes 2009, 58), avulla voidaan aikaansaada voimaantumista (Ginicola, Smith ja Trzaska 2012, 319) ja parantaa asiakkaan kontrollin tunnetta omasta elämästä (Böök ja Mykkänen 2014, 621).

Valokuvat kantavat aina symbolisia merkityksiä ja metaforia (Valiquette-Tessier, Vandette ja Gosselin 2015, 3), jotka ovat henkilökohtaisia ja muokkautuvat henkilön arvojen, maailmankuvan ja kokemusten mukaan (Newburya ja Hoskinsa 2011, 1068–1069). Symboliikka tarjoaa väylän tutkia myös sanoittamattomissa olevia tunteita ja kokemuksia (Newburya ja Hoskinsa 2011, 1068–1069; Loewenthal 2013, 27). Yksittäisen valokuvan merkitys voi myös muuttua tilanteen, kontekstin tai tunnetilan mukaan (Blackbeard ja Lindegger 2015, 88). Valokuva haastaa pohtimaan asioita ja se tarjoaakin mahdollisuuden uusien oivalluksien syntymiseen (Newburya ja Hoskinsa 2011, 1068–1069; Rice, Girvin ja Primark 2014, 36; Trainin Blank 2009, 14) ja tukee kriittistä ajattelua (Böök ja Mykkänen 2014, 621) sekä reflektointia (Ramsay ja Sweet 2009, 124). Valokuva tarjoaa myös keinon itseilmaisuuksiin (Böök ja Mykkänen 2014, 621; Trainin Blank 2009, 15) ja luovan keinon tunteiden käsittelyyn ja ilmaisuun (Rice, Girvin ja Primark 2014, 39; Trainin Blank 2009, 15). Valokuvan keinoin voi käsitellä myös asioita, joita on hankala sanallistaa. (Rice, Girvin ja Primark 2014, 40; Trainin Blank 2009, 14; Jalonen 2010, 81.)

Valokuvat herättävät aina paljon tunteita, sillä ne ovat vahvasti kytköksissä asiakkaan arvoihin ja kokemuksiin (Ginicola, Smith ja Trzaska 2012, 317; Delgado 2015, 225; Böök ja Mykkänen 2014, 623; DeCoster ja Dickerson 2014, 15). Tunnereaktiot voivat olla erilaisia ja voimakkaampia, kuin puheeseen tai kirjoitukseen liittyvät tunnereaktiot (Böök ja Mykkänen 2014, 625). Valokuvien avulla tunnereaktioita tai -kokemuksia käsiteltäessä valokuvaus saattaa antaa mahdollisuuden ongelmien ulkoistamiseen (Rice, Girvin ja Primark 2014, 40) ja käsittelemiseen vähemmän ahdistuksen kera (Ricks ym. 2014, 108). Silti terapeutin on oltava valmis kohtaamaan ja auttamaan asiakasta tunnereaktioiden käsittelyssä valokuvia käytettäessä (Jalonen 2010, 83). Valokuvien lisäksi myös valokuvaus ja siihen liittyvä prosessi (esimerkiksi omakuvaa otettaessa) voi herättää suuria tunteita (Böök ja Mykkänen 2014, 621) ja sillä voi olla terapeutin vaikutus (Vehmanen 2011, 2721). Valokuvaaminen tarjoaa keinon tutkia itseä esimerkiksi kuvaamalla itseä, perhettä, ympäristöä tai tärkeitä asioita (Ramsay ja Sweet 2009, 125). Koska kuvaajalla on valta päättää, mitä kuvassa on ja millä tavoin sitä kuvataan, tulee otetulle kuvalle henkilökohtainen merkitys ja siihen talentuu myös kuvaushetki ja sen hetkinen mielentila (Ramsay ja Sweet 2009, 214; Epstein ym. 2006, 3).

Valokuvan tai valokuvauksen käyttö tarjoaa luontevan keinon tuoda asiakaskeskeisyyttä terapiaan. Se ohjaa ottamaan huomioon asiakkaan kokonaisvaltaisesti. (Newburya ja Hoskinsa 2011, 1068–1069.) Valokuvaterapia mahdollistaa myös asiakkaan kontrollin omasta terapiastaan ja sitä kautta tukee itseohjautuvuutta terapiassa (Loewenthal 2013, 29; Ricks ym. 2014, 106). Valokuvien käyttö voi myös edesauttaa tasa-arvoista terapiasuhdetta (Didkowsky, Ungar ja Liebenberg 2010, 13). Valokuva voi antaa asiakkaasta arvokasta tietoa ja

se soveltuu myös arkaluontoisten asioiden käsittelyyn (Rice, Girvin ja Primark 2014, 40). Valokuvien avulla asiakas voi jakaa terapeutille maailmaansa omasta näkökulmastaan ja kuvailla omia tunteitaan ja ajatuksiaan (Ricks ym. 2014, 107; Frith ja Harcourt 2007, 1340; Valiquette-Tessier, Vandette ja Gosselin 2015, 5).

Valokuvan käyttö terapiassa voi myös aiheuttaa ongelmia. Valokuviin liittyvä vahva henkilökohtainen kokemus ja tulkinnat ovat aina monimutkaisia, eikä esimerkiksi asiakkaan ottamasta valokuvasta tulisi tulkita mitään (Frith ja Harcourt 2007, 1340). Valokuva on myös melko rajoittunut koskemaan pelkästään näköaistia, eikä se täten pysty tallentamaan henkilön täyttä, moniaistillista kokemusta (Delgado 2015, 226).

2.4 Valokuvaa hyödyntäviä menetelmiä

Vaikka valokuvaa ja valokuvausta voi hyödyntää itsessään terapian osana, on kehitetty myös valokuvaterapeuttisia strukturoituja menetelmiä. TOIMIVA - Toiminnallista valokuva-ryhmää ennen ei tiettävästi ole ollut toimintaterapian lähtökohdista rakennettua valokuva-terapeuttista strukturoitua ryhmää.

Valokuvaan perustuvat terapiamenetelmät ovat joustavia, muokattavissa olevia ja asiakaslähtöisiä. Ne pohjautuvat vankkaan teoriapohjaan ja vaikka niitä on tutkittu lähinnä tapaus-tutkimus-tyyppisesti, ovat tulokset olleet hyviä ja vaikuttavuus yleisesti tunnustettu. (De-Coster ja Dickerson 2014.)

TAULUKKO 1. VALOKUVATERAPIASSA KÄYTETTYJÄ MENETELMIÄ

Menetelmä	Kenelle	Käyttötapa	Hyödyt
Photo-Elicitation (PEI), kehittäjä Collier (1957) (Harper 2002, 14)	Tutkijoille, haastattelutilanteisiin Soveltuu yksioille, ryhmille tai yhteisöille (Harper 2002, 24–25)	Valokuvan hyödyntäminen haastattelussa (tutkimus tai terapia) (Newburya ja Hoskinsa 2011, 1067)	– kokonaisvaltainen kuva asiakkaan näkemyksistä (Rice, Girvin ja Primark 2014, 40) – muistojen, ajatusten ja keskustelun herättäminen (Epstein ym. 2006, 3) – monipuolisempaa ja yksityiskohtaisempaa tietoa kuin tavallisella haastattelulla (Frith ja Harcourt 2007,

			1340) – terapeuttilinen ja voimauttava vaikutus haastattelutilanteissa (Rice, Girvin ja Primark 2014, 40)
Photovoice, kehittäjä McGirr (1991) (Blackman & Fahey 2014, 11)	Yhteisöprojektit, tutkimukset	Yhteisövalokuvaus	– yhteisön voimauttaminen (Rice, Girvin ja Primark 2014, 41) – yhteisön ongelmien esilletuonti (Rice, Girvin ja Primark 2014, 41) – yhteisön itsetietoisuuden lisääminen (Goessling ja Doyle 2009, 344–345) – harvoin kultujen ideoiden ja mielipiteiden esilletuonti (Böök ja Mykkänen 2014, 613) – valokuvan käyttö henkilön ”äänenä” (Böök ja Mykkänen 2014, 613)
The Photo-Instrument, kehittäjä Sitvast	Kenen tahansa saatavissa	Valokuvaterapeuttilinen ryhmämenetelmä (Sitvast ja Abma 2012, 181–182)	– tavoitteina voimautuminen ja henkilökohtaisten vahvuuksien löytäminen – keinoina valokuva, keskustelu ja reflektio (Sitvast ja Abma 2012, 181–182)
Voimauttava valokuva, kehittäjä Savolainen (Voimauttava valokuva)	Vaatii erillisen koulutuksen Käytetty muun muassa lastensuojelutyössä	Voimauttavien omakuvien ottaminen, valokuvauksen valtasuhteiden kääntäminen (Voimauttava valokuva)	– kuvattava määrittelee, miten haluaa itseään kuvattavan – hyväksyvän katseen käyttö – tavoitteena voimautuminen, minän tai yhteisön reflektointi, ihmissuhteiden lä-

			hentäminen, vuorovaikutuksen parantaminen ja tunteiden ja ajatusten selkiyttäminen (Voimauttava valokuva)
Narratiiviset menetelmät	Terapiatyössä (Rice, Girvin ja Primark 2014, 41), tutkimuksissa (Böök ja Mykkänen 2014, 613–615)	Valokuvan hyödyntäminen tarinankerronnallisena elementtinä, useita menetelmiä (Rice, Girvin ja Primark 2014, 41)	– elämäntarinan kertominen – kokemusten jakaminen – oman näkemyksen esille tuonti (Böök ja Mykkänen 2014, 615)

3 TOIMIVA – TOIMINNALLINEN VALOKUVARYHMÄ

Toimiva - Toiminnallinen valokuvaryhmä on toimintaterapeutti Irina Katajisto-Korhosen ja toimintaterapeutti Riikka Takalan kehittämä valokuvaryhmä-menetelmä. Menetelmän kehittäjät tutkivat ensimmäisinä suomalaisina valokuvaterapiaan pohjautuvaa The Photo-Instrument - menetelmää suomalaisessa mielenterveyskuntoutujien hoitokotiympäristössä. Tutkimuksessa selvisi, ettei ryhmämenetelmä soveltunut tutkimuksen potilasryhmälle, joka toivoi keskustelemaan ja pohdiskelemaan ryhmän sijasta enemmän toiminnallisia menetelmiä. (Katajisto-Korhonen ja Vyyryläinen 2013, 21.) Tuolloin kuitenkin havaittiin valokuvaamisen ja kuvien jatkokäsittelyn olevan ryhmäläisille mielekästä toimintaa. Näistä lähtökohdista tutkijat ryhtyivät kehittämään toiminnallista valokuvaryhmäkokonaisuutta. Täten asiakkaiden toiveiden ja tarpeiden pohjalta suunnitellussa TOIMIVA - Toiminnallinen valokuvaryhmä menetelmässä painopiste on valokuvaamisen konkreettisesti harjoittelemisessa ja otettujen kuvien luovassa jatkokäsittelyssä. (Vyyryläinen ja Katajisto-Korhonen 2015a, 14.)

TOIMIVA - Toiminnallinen valokuvaryhmä on muodoltaan suljettu ryhmä, eli ryhmäläiset pysyvät samoina koko ryhmän ajan. Ryhmä on tarkoitettu 4 - 8 ryhmäläiselle ja ohjaajia suositellaan olevan ryhmän koon mukaan joko yksi tai kaksi. TOIMIVA - Toiminnallinen valokuvaryhmä -ryhmäkokonaisuutta voi soveltaa eri ikä- ja asiakasryhmille. Menetelmää ei ole rajattu pelkästään toimintaterapeuttien käytettäväksi, mutta sen manuaalissa suositellaan, että ainakin toinen ryhmän ohjaajista olisi koulutukseltaan toimintaterapeutti. Ohjaajilta ei vaadita syvempää tuntemusta valokuvauksesta.

Ryhmän tavoitteina on uusien taitojen oppiminen, mielekkyyden tunteiden kokeminen ja sosiaalisten taitojen kehittyminen. Lisäksi jokaiselle ryhmäkerralle on asetettu ryhmäkerta-kohtaiset tavoitteet. TOIMIVA - Toiminnallisessa valokuvaryhmässä tutustutaan valokuvauksen teoriaan ja harjoitellaan teoriaan pohjautuvaa valokuvaamista menetelmään kuuluvien dia-sarjojen avulla. Valokuvaamisen ohella käytetään muita luovia toimintoja ja valokuvien jatkokäsittelymenetelmiä. 19 kerran ryhmäkokonaisuus päättyy näyttelyyn. (Katajisto-Korhonen ja Vyyryläinen 2014, 2-3.) Vaikka ryhmäkokonaisuudesta on olemassa ryhmäkerrat yksityiskohtaisesti kuvaava manuaali, voi kaikkia tapaamiskertoja muokata ja yhdistää ryhmän tarpeiden mukaisesti. (Vyyryläinen ja Katajisto-Korhonen 2015a, 15) Menetelmän kehittämisessä viitekehyksenä on käytetty Terapeutin voiman mallia (Katajisto-Korhonen ja Vyyryläinen 2015c). Terapeutin voiman malli perustuu Piercen (2003) mukaan asiakkaan, ympäristön, toimintaterapeutin ja toiminnan suunnittelun yhdessä yhdessä aikaansaamaan terapeutin voimaan, jossa yhdistyy tuotteliaisuus, vetoavuus ja mielihyvä.

Valittavien ryhmäläisten tulee olla motivoituneita sitoutumaan suljettuun ryhmään sekä olla jonkin verran kiinnostuneita valokuvaamisesta. Aikaisempaa kokemusta kuvaamisesta ei kuitenkaan tarvita. Psyykkinen oireilu ei ole esteenä ryhmään osallistumiselle, mikäli henkilö pystyy hallitsemaan käyttäytymistään ryhmässä. Akuutti psykoosi on kuitenkin poissulkukriteeri ryhmästä, sillä se voi hankaloittaa ryhmän kommunikointia ja vuorovaikutusta. (Katajisto-Korhonen ja Vyyryläinen 2014, 2.)

Ryhmän vaikuttavuutta on tutkittu aikuisilla pitkään sairastaneiden mielenterveyskuntoutujien hoitokotiympäristössä toteutettuna (Katajisto-Korhonen ja Vyyryläinen 2014, 2). Ryhmäkokonaisuus toteutettiin kaksi kertaa vuoden 2014 aikana ja yhteensä ryhmäläisiä oli kaksitoista. Ryhmän ohjaajina toimivat menetelmän kehittäjät, jotka myös työskentelivät hoitokodissa toimintaterapeutteina, eli olivat näin ollen asiakkaille ennestään tuttuja. Molemmat ryhmäkokonaisuudet toteutettiin manuaalin mukaisesti, eli yhdeksäntoista ryhmäkerran mittaisina. Yksittäinen ryhmäkerta kesti 60–90 minuuttia. (Katajisto-Korhonen ja Vyyryläinen 2015b, 6.) Tutkimuksen perusteella Katajisto-Korhonen ja Vyyryläinen toteavat TOIMIVA -valokuvaryhmän tavoitteiden toteutuneen hyvin ja saaneensa viitettä siitä, että menetelmän tavoitteet voidaan saavuttaa.

Tavoitteiden toteutumista mitattiin tiedonkeruumenetelmillä: ohjaajien havainnot, palautelomake ja ACIS. Uusien taitojen oppimisen tavoite täyttyi ohjaajien havaintojen mukaan 11/12 ryhmäläisellä. Asiakkaista seitsemän vastasi ”kyllä”, neljä ”osittain” ja yksi ”ei”, tavoitteen toteutumiseksi. Ohjaajien havaintojen mukaan kaikilla ryhmäläisillä toteutui tavoite mielekkyyden tunteiden kokemisesta. Kuten aikaisemmankin tavoitteen arvioinnissa, vastasi ryhmäläisistä seitsemän ”kyllä”, neljä ”osittain” ja yksi ”ei” tavoitteen toteutumiseksi. Sosiaalisten taitojen kehittymistä ohjaajat arvioivat havainnoimalla ja ACIS-arviointimenetelmällä, jolloin todettiin 11/12 ryhmäläisistä saavuttaneen tavoitteen. Asiakkaiden oman arvion mukaan tavoite täyttyi kokonaan viidellä, osittain viidellä ja ei ollenkaan kahdella ryhmäläisellä. (Vyyryläinen ja Katajisto-Korhonen 2015a, 15–16.)

Tutkimustuloksissa on nostettu esiin vielä kaksi teemaa, joihin ryhmällä huomattiin olleen positiivista vaikutusta, eli ”Kokemus itsestä” ja ”Psyykkinen hyvinvointi”. Tutkijat saivat vahvistuksen ennako-oletukselleen, että menetelmä on mielekäs toimintamuoto asiakkaille ja että menetelmää voidaan käyttää pitkään sairastaneiden mielenterveyskuntoutujien toimintaterapiaryhmämuotona. (Vyyryläinen ja Katajisto-Korhonen 2015a, 17.) Tutkimuksensa tulosten pohjalta Katajisto-Korhonen ja Vyyryläinen arvioivat, että menetelmän tavoitteiden saavuttaminen voinee olla mahdollista myös muilla vastaavilla asiakkailla. (Katajisto-Korhonen ja Vyyryläinen 2015b, 16.) Tutkimustulostensa perusteella tutkijat suosittelivat TOIMIVA -menetelmän käyttöä pitkään sairastaneilla mielenterveyskuntoutujilla. Tutkijat

ehdottavat menetelmän jatkotutkimuksessa käytettäväksi manuaalia, jotta tulokset ovat vertailukelpoisia. Jatkotutkimusta suositellaan tehtäväksi eri asiakasryhmillä ja erilaisissa ympäristöissä. (Vyyryläinen ja Katajisto-Korhonen 2015a, 17).

3.1 Oman ryhmän rakenne

TOIMIVA - Toiminnallista valokuvaryhmää ohjattiin asumispalveluyksikössä 31.3. - 7.5.2015, joka tiistai ja torstai klo 12.30 eteenpäin. Kukin ryhmäkerta oli pituudeltaan noin 60 - 90 minuuttia. Yhteensä ryhmäkertoja kertyi kaksitoista kertaa ja tämän lisäksi ryhmään kuului tutkimushaastattelut, joista ryhmäläiset tiesivät ryhmän alusta asti. Koska ryhmäämme osallistuminen perustui täysin mielenkiintoon ja vapaaehtoisuuteen, ryhmäsämme oli vain kolme jäsentä manuaalissa ehdotetun 4-8 ryhmäläisen sijaan. Asiaan vaikutti myös kyseisen asumisyksikön asukkaiden epästabili tilanne; vaikka ryhmän kesto oli vain puolitoista kuukautta, useilla potentiaalisilla ehdokkailla oli vaarana, että he muuttavat tänä aikana pois yksiköstä. Näin kävikin yhdelle ryhmäläiselle, mutta hän pystyi osallistumaan uudesta asuinpaikastaan käsin ryhmään. Myös ryhmälle sovitut tapaamisajat (kahdesti viikossa iltapäivällä) karsi jonkin verran ehdokkaita.

Valittua TOIMIVA - Toiminnallinen valokuvaryhmä-ryhmämenetelmää jouduttiin aikataulullisista syistä lyhentämään siten, että se mahtui vajaan kahden kuukauden ajanjaksolle. Normaalisti ryhmäkokonaisuuteen kuuluu yhdeksäntoista ryhmäkertaa. Menetelmästä päätettiin jättää pois lopun näyttely, johon valmistautumiseen käytetään manuaalin ryhmäkerrat 14–19. Lisäksi ryhmäkerrat 7 ja 9 yhdistettiin, jolloin ryhmästä saatiin sopivan mittainen. Poisjääneen näyttelyn tilalla pidettiin asumispalveluyksikön vuosijuhlan yhteydessä pienimuotoisempi valokuvanäyttely, jonka järjestämiseen ryhmäläiset osallistuivat ryhmäkertojen ulkopuolella. Ryhmän tilana toimi asumispalveluyksikön ryhmätila, joka on eristävissä yleisistä tiloista sermillä.

3.2 Muut luovat toiminnot

TOIMIVA - toiminnallinen valokuvaryhmä- menetelmä käyttää valokuvaamisen ja itse otettujen valokuvien katsomisen lisäksi myös muita luovia menetelmiä (Katajisto-Korhonen ja Vyyryläinen 2014, 3). Ryhmän aikana käytettiin useaan otteeseen Spectro-kortteja. Spectro-kortit ovat valokuvakortit, jotka soveltuvat terapeuttiseen yksilö- ja ryhmätyöskentelyyn (Halkola 2013). Lisäksi ryhmässä oli valokuvien jatkotyöstöä erilaisin luovin menetelmin ja kirjoittamalla (Katajisto-Korhonen ja Vyyryläinen 2014). Luovat sekä narratiiviset menetelmät antavat asiakkaalle uusia näkökulmia, auttavat ulkoistamaan ja käsittelemään tunteita ja syventävät asiakkaan kokemusta. Luovat toiminnot voivat valokuvauksen tavoin herättää

muistoja. Luovat toiminnot sopivat sekä yksilö- että ryhmämuotoiseen työskentelyyn. (Ricks ym. 2014, 100–102.)

Luovuus on sitä, että ihmisillä on luontainen kyky ajatella ja toimia omalla tavallaan, kuvitella ja löytää keinoja ongelmatilanteiden tunnistamiseksi ja ratkaisemiseksi. Luovuus on merkittävässä osassa yhteisöjen ja yksilöiden terveyttä sekä hyvinvointia. Luova asenne näkyy ihmisen arjessa millä tahansa toiminnan alueella, myös ihmissuhteissa. Taiteellisen toiminnan perusolemusta on luovuus ja taiteellisilla menetelmillä pyritään etsimään ja vahvistamaan ihmisen luovuutta. (Mantere 2010, 190.)

Taiteellisen toiminnan parissa, kuten maalaamisen, ihminen pääsee jatkuvasti tekemään valintoja liittyen esimerkiksi rajaukseen, sommitteluun ja ylipäätään kuvan aiheeseen. Tekijällä on täysi valta hallita, tehdä ratkaisuja ja uskaliaita kokeiluja sekä leikkiä teoksensa parissa. Esitellessään teoksensa muille tekijä tulee nähdyksi ainutlaatuisena kuvan tekijänä, yksilönä ja ympäristöönsä vaikuttajana. Luovan terapeutin toiminnan myötä mielen joustavuus siirtyy vähitellen asiakkaan arkeen käytännöllisinä, esteettisinä, psyykkisinä ja sosiaalisina muutoksina ja valintoina. Elämän kaootiseen hallitsemattomuuteen voi löytää taide työskentelyn kautta muotoa, rakennetta ja järjestystä, sekä taitoja asioiden valmiiksi tekemiseen. (Mantere 2010, 190.)

4 TOIMINTATERAPIARYHMÄ MIELENTERVEYSTYÖSSÄ

Mielenterveydellä viitataan ihmisen psykososiaaliseen toimintakykyyn ja subjektiiviseen kokemukseen oman mielen voinnista. Mielenterveyskuntoutuksessa pyritään vahvistamaan mielenterveyttä tukevia tekijöitä, eikä vain pyritä korjaamaan sairauksia ja ongelmia. Mielenterveyteen vaikuttavat monet yksilölliset, sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tekijät, joten kuntoutuksen kohteena on aina myös kuntoutujan toimintaympäristö. (Valkonen 2013.)

Ryhmämuotoisessa toimintaterapiassa voidaan hyödyntää ryhmän tarjoamia parantavia, terapeutisia mahdollisuuksia, jotka Yalom (1997) on määritellyt. Asiakas tarvitsee toivon tunteita (toivon herättäminen) pysyäkseen hoidossa ja ryhmän jäsenet voivat toimia toisilleen toivoa antavana kannusteena. Ryhmässä voidaan jakaa kokemuksia (tiedon jakaminen) ja sitä kautta saada tunne, ettei ole yksin ongelmiansa kanssa ja että muillakin on samantyyppisiä ongelmia (universaalisuus). Itsensä merkityksellisenä kokeminen voi olla merkittävä apu kasvattamaan omanarvontunnetta (altruismi). Ryhmä aktivoi peruserheeseen ja sen sisäisiin ihmissuhteisiin liittyviä sisäistyksiä, kokemuksia ja toimintatapoja, jotka vaikuttavat tähänhetkiseenkin vuorovaikutukseen muiden kanssa (peruserhekokemuksen korjaantuminen). Etenkin voimakkaan koheesion sisältävä ryhmä tukee ryhmäläisiä itsensä ilmaisussa, jonka seurauksena he voivat oppia tulemaan itsetietoisemmiksi (ryhmäkoheesio). Ryhmä voi toimia myös oppimispaikkana ryhmäläisten jakaessa neuvoja ja ehdotuksia toisilleen (mallioppiminen) sekä ryhmän tarjotessa sosiaalisen kanssakäymisen ympäristön (interpersoonallinen oppiminen). Yksi ryhmän parantava tekijä on katarsis, jolla tarkoitetaan ryhmäläisten mahdollisuutta ilmaista voimakkaitakin tunteita ilman vakavia seurauksia. Ryhmässä voi käsitellä ihmisen olemassaoloon liittyviä perustapahtumia (syntymä, kuolema, erot, menetykset) ja saada voimaa niiden kohtaamiseen arjessa. (Finlay 1993, 5-7; Hautala, Hämäläinen, Mäkelä, Rusi-Pyykönen 2011, 167–168.)

Terapiaryhmä on kuin pienoismalli ihmisen normaalista sosiaalisesta ympäristöstä. Ryhmässä opittu käyttäytyminen siirtyy myös sen ulkopuolelle. (Finlay 1993, 5-7.) Mielenterveyskuntoutujat ovat muita ryhmiä suuremmissa vaarassa eristäytyä sosiaalisesti ja olla osallistumatta täysipainoiseen yhteisön elämään (Duff 2012, 1388–1389). Psykkinen rajoite estää ihmistä toimimasta luonnollisesti esiintyvien ryhmien rooleihin liittyvissä toiminoissa. Psykkisesti sairaan ihmisen kognitiiviset, emotionaaliset ja spirituaaliset muutokset voivat sekoittaa hänen luonnollista halukkuuttaan osallistua ryhmien toimintaan. Myös negatiiviset asenteet psykkinesti sairaita kohtaan luovat esteen sosiaaliselle osallistumiselle. Toimintaterapiassa asiakasta autetaan elvyttämään menetettyjä roolejaan tai kehittämään uusia tai mukautettuja rooleja yhteiskunnassa. (Cole 2008, 316.)

5 TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TAVOITE

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää Mainio Vire oy:n Ykköskoti Kuopiossa TOIMIVA - Toiminnallinen valokuvaryhmä - menetelmällä ohjatun ryhmän ryhmäläisten kokemuksia ryhmästä ja ryhmämenetelmän asettamien tavoitteiden täyttymisestä. Tavoitteena on selvittää, vaikuttiko lyhennetty muoto ryhmän asettamien tavoitteiden saavuttamiseen ja tutkia uuden ryhmämenetelmän vaikuttavuutta.

Tutkimuskysymys:

Miten TOIMIVA - Toiminnallisen valokuvaryhmän tavoitteet toteutuivat Mainio Vire Oy:n Ykköskoti Kuopiossa toteutetussa ryhmässä?

6 TUTKIMUSMENETELMÄ

6.1 Tutkimuksen kulku

Tutkimus on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus. Laadullinen tutkimus tähtää ymmärtämään ihmisen kokemusta ja pitää todellisuutta subjektiivisena. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tutkija on luomassa tutkittavaa kohdetta ja vuorovaikutuksessa kohteen kanssa. (Hirsjärvi ja Hurme 2008, 22–23.) Tutkijat ohjasivat TOIMIVA - Toiminnallisen valokuva-ryhmän hankeopintoihin. Opinnäytetyönä tutkitaan TOIMIVA - Toiminnallisen valokuva-ryhmän tavoitteiden toteutumista toimeksiantajana toimivan Mainio Vire Oy:n Ykköskoti Kuopiossa asuneilla mielenterveyskuntoutujilla. Opinnäytetyössä tarkastellaan myös ryhmäkokonaisuuden lyhyempänä pitämisen vaikutuksia. TOIMIVA -manuaalissa on ohjeistettuna 19 ryhmäkertaa ja tässä tutkimuksessa tarkastellaan ohjattua 12 ryhmätapaamista sisältänyttä kokonaisuutta.

6.2 Aineiston keruu

Aineiston keruu suoritettiin puolistrukturoidulla teemahaastattelulla. Kaikki kolme ryhmäläistä suostuivat haastateltaviksi. Haastattelurunkona käytettiin TOIMIVA -manuaalissa liitteenä olevaa palautebomaketta (Liite 1.). TOIMIVA - Toiminnallinen valokuvaryhmää aiemmin tutkineet Katajisto-Korhonen ja Vyyryläinen käyttivät omassa tutkimuksessaan myös kyseistä lomaketta, sillä se mittaa menetelmän tavoitteiden toteutumista sekä pohjautuu valokuvan teoriaan (Katajisto-Korhonen ja Vyyryläinen 2015b, 15). Tutkimuksen tiedonkeruu päädyttiin tekemään haastattelemalla ryhmäläiset yksittäin. Ryhmähaastattelun ei koettu sopivan tarkoitukseen käytettävän haastattelulomakkeen muodon ja kysymysten arkaluontoisuuden takia. Lisäksi koettiin yksilöhaastattelutilanteiden olevan hallittavampia kuin ryhmähaastattelutilanteiden, joka puolestaan vaikutti tutkimuksen luotettavuuteen. Vyyryläinen ja Katajisto-Korhonen arvioivat omassa tutkimuksessaan, että olisivat saattaneet saada yksilöllisesti haastattelemalla kattavampia vastauksia, kuin mitä saivat täyttämällä lomakkeet ryhmäläisillä (Katajisto-Korhonen ja Vyyryläinen 2015b, 15). Hirsjärven ja Hurmeen mukaan haastattelutilanteessa onkin helpompi motivoida vastaajia ja saada kuvaavampia esimerkkejä kuin lomakehaastattelulla. Haastattelu soveltuu lomaketta paremmin tiedonkeruumenetelmäksi, kun käsitellään henkilökohtaisia ja emotionaalisia aiheita. (Hirsjärvi ja Hurme 2008, 36.)

Palautebomake on kaksisivuinen ja kaksiosainen. Ensimmäisessä osassa tiedustellaan ryhmän tavoitteiden toteutumista, kysytään opittuja asioita ja ryhmän hyödyllisyyttä sekä pyydetään palautetta ja kehitysideoita. Menetelmän kehittäjiltä saatiin lupa soveltaa menetelmää tarpeiden mukaan. Lomakkeeseen lisättiin kolme kysymystä liittyen ryhmän keston ja yksi kysymys koskien suljettua ryhmämuotoa, jotta saatiin haastateltavien vastaukset vas-

taamaan tutkimuksen kiinnostuksen kohtiin. Todenmukaisten vastausten varmistamiseksi ryhmäläisille ei kerrottu, että ryhmä toteutettiin lyhennettynä. Lomakkeen toisessa osassa oli lista vaikutuksista, joita ryhmällä tai ryhmäkerroilla saattoi olla ja näihin pyydettiin kyllä - tai ei - vastaus sekä perusteluita. Listatut vaikutukset oli poimittu ryhmäkohtaisista tavoitteista ja ne perustuvat valokuvan teoriaan (Katajisto-Korhonen ja Vyyryläinen 2015b, 7).

Haastattelut päädyttiin äänittämään, jotta saataisiin varmasti kaikki tarpeellinen tieto taltteen. Äänityksiä varten laadittiin suostumuslomake (Liite 2.), jonka allekirjoittamalla haastateltavat suostuivat antamiensa tietojen ja mielipiteiden käyttämiseen opinnäytetyössä ja haastattelun taltioimiseen. Lisäksi tutkimuksen tekijät lupasivat suostumuslomakkeella, ettei taltiointeja tai annettuja tietoja käytetä muuhun kuin sovittuun tarkoitukseen eli opinnäytetyön tekemiseen ja ne pidetään anonyymeinä ja luottamuksellisina koko tutkimuksen ajan.

Haastattelutilanteita varten tehtiin ratkaisuja, joilla pyrittiin tekemään tilanteesta helposti lähestyttävä ja varmistamaan haastateltavien osallistuminen. Viimeisillä ryhmäkerroilla ryhmäläisille kerrottiin haastattelutilanteesta rennosti ja avoimesti. Kokonaisuudessaan pyrittiin luomaan siitä helposti lähestyttävä tilanne. Haastattelut toteutettiin vajaan viikon kulluttua ryhmän loppumisesta ja ajankohta oli tiedossa kaikilla ryhmän alusta lähtien. Haastattelut ajoittuivat puolenpäivän pintaan, kuten ryhmäkin oli aina ollut. Haastateltaville haluttiin antaa aikaa miettiä ryhmäkokonaisuutta, mutta ei kuitenkaan jättää haastatteluiden ajankohtaa liian kaukaiseksi. Teemahaastattelu vaatii rauhallisen ja turvallisen ympäristön toteutukseen, jotta haastateltavaan saadaan hyvä kontakti (Hirsjärvi ja Hurme 2008, 74). Haastattelupaikaksi ei saatu järjestettyä niin rauhallista tilaa kuin olisi haluttu, mutta ympäröivä alue pyrittiin rauhoittamaan haastattelujen ajaksi. Hyvä ratkaisu oli, että haastattelupaikkana toimi tuttu tila, jossa ryhmä oli toteutettukin.

Haastattelut suoritti toinen opinnäytetyöntekijä samalla kun toinen huolehti äänityksestä ja oli osin mukana keskustelussa. Puolistrukturoitu haastattelu mahdollisti sen, että kysymysten sanamuotoja ja kysymysten järjestystä pystyi vaihtelevaan tilanteessa luontevampaan järjestykseen. Teemahaastattelussa haastateltavien asioille antamat merkitykset ja tulkinnot ovat keskiössä, tutkittavien ääni pyritään tuomaan kuuluviin. (Hirsjärvi ja Hurme 2008, 47–48.) Haastattelut kestivät 13–20 minuuttia vastaajaa kohden.

Haastatteluiden jälkeen suoritettiin koko haastatteludialogin puhtaaksikirjoitus eli litterointi (Hirsjärvi ja Hurme 2008, 138). Litteroitua tekstiä tuli kymmenen sivua pistekoolla 11 ja rivivälillä 1,5. Litteroinnit teki kaksi eri tekijää, jonka jälkeen työt ristiintarkistettiin luotettavuuden ja yhdenmukaisuuden takaamiseksi. Puhtaaksikirjoitusvaihe on teemahaastattelus-

sa rutiininomaisin työvaihe ja jos se suoritetaan sanasta sanaan, voi sen suorittaa muutkin kuin yksin haastattelija (Hirsjärvi ja Hurme 2008, 140).

6.3 Aineiston analysointi

Aineiston analysoinnissa hyödynnettiin Sarajärven ja Tuomen muokkaamaa analyysin nelivaiheista etenemisprosessia (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 92). Aineiston analysointi aloitettiin palaamalla tutkimuskysymyksen sekä tutkimuksen tarkoituksen ja tavoitteen äärelle. Aineiston analysoinnin yksi vaihe on teemoittelu. Tehtäessä tiedon keruu teemahaastattelulla, voidaan aineiston teemoitteluun ottaa teemat suoraan haastattelusta. (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 92–93).

Analyysin teemoiksi nousi viisi pääteemaa. Näitä ovat TOIMIVA -menetelmän asettamat kolme päätavoitetta 1) uusien taitojen oppiminen 2) mielekkyyden tunteiden kokeminen ja 3) sosiaalisten taitojen kehittyminen. Tutkimuksemme tavoitteista ja tarkoituksesta nousi analyysin loput kaksi pääteemaa 4) ryhmäläisten kokemukset ryhmän kestosta ja 5) ryhmän kuntoutuksellisesta hyödystä.

TAULUKKO 2. ESIMERKKI AINEISTON TEEMOITTELUSTA

Pääteema	Kommentti	Alaluokka
Mielekkyyden tunteiden kokeminen	<i>"No just tyyliin ku ollaan katottu niitä kuvia, mitä on otettu ryhmässä, katottu siis, katotaan siis ryhmässä, tarkotan niin. Niin tota siinä on tullu kehuja ja sit teiltä on tullu kans kehuja, ni se sitten tuo semmosta onnistumisen tunnetta."</i>	Ryhmän terapeutisuus

Koska aineisto tulisi tehdä itselleen tutuksi (Hirsjärvi ja Hurme 2008, 143), luettiin se moneen kertaan läpi. Aineiston lukemisen jälkeen poimittiin siitä vain pääteemoihin liittyvät kohdat. Teemoittelun jälkeen muodostettiin alaluokkia poimimalla vastauksen olennaisin sisältö. Vastauksia ei muuten pelkistetty. Viimeisenä vaiheena mukailussa analyysin etenemisprosessissa on yhteenvedon kirjoittaminen (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 92). Jokaisesta teemasta kirjoitettiin yhteenvedo tutkimustuloksiin.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

7.1 Tavoitteiden saavuttaminen

7.1.1 Uusien taitojen oppiminen

Uusien taitojen oppiminen -tavoite täyttyi kaikilla ryhmään osallistuneilla. Uudet opitut taidot ovat linjassa ryhmän sisällön kanssa, eli ne pitivät sisällään valokuvauksen teoriaa ja käytäntöä. Valon ja varjon käyttö ja rajauksessa käytettävä kultainen leikkaus olivat konkreettisia esimerkkejä, joita ryhmäläiset kertoivat. Uusiksi taidoiksi vastaajat listasivat myös rohkeuden ja itseensä uskomisen.

Haastateltavat kertoivat pitäneensä sekä valokuvauksen teorian opetuksesta että käytännön valokuvauksesta. Teoriaosuuden opettamista pidettiin laadukkaana. Opetusmateriaaleina käytettiin menetelmän kehittäjiltä saatuja diaesityksiä. Ryhmäkerroilla pyrittiin hyödyntämään aikaisemmilla kerroilla opittuja valokuvauksen oppeja ja niitä muisteltiin jokaisen ryhmäkerran alussa manuaalin mukaisesti.

7.1.2 Mielekkyyden tunteiden kokeminen

Kaikki osallistujat kokivat mielekkyyden tunteita ryhmän aikana. Osallistujakohtaisesti vaihteli se, että mikä toiminta oli ollut mieluisaa ja mikä vähemmän mieluisaa. Kaikki olivat pitäneet valokuvaamisesta, luovien menetelmien käyttäminen jakoi mielipiteitä, teoriaosuuksia pidettiin opettavaisina ja palautekeskusteluista oli saatu onnistumisen kokemuksia.

Ryhmäläiset olivat itse saaneet ilmoittautua valokuvaryhmään, jonka tiesivät pitävän sisällään valokuvatyöskentelyä, näin pystyttiin varmistamaan, että toiminta on kaikille mielekäs. Analyysissa nousi esille yhtenä alateemana itsensä hyväksyminen, jota ryhmäläiset kuvailivat esimerkiksi omakuvien ottamiseen ja palautteen saamiseen liittyen.

Ja ohjaaja otti minusta kuvia tuolla pihalla, nii jotenki siinä tuli semmonen että. Ku mä eka aattelin, et ei musta nyt hyviä kuvia saa millään, mutta sitte saiha niitä. Ja sit itekki ku on kuvailtu ja joku on onnistunu niin siitä on tullu semmonen voimaannuttava kokemus.

Yksi ryhmäläisistä koki, että mielekäs toiminta (valokuvaus) mahdollisti ryhmään osallistumisen ilman, että siitä aiheutui ahdistusta:

--oli mielenkiintonen aihe ja hyvät opettajat. Yleensä jos on tommosia niin ku ryhmä ni jos ei oo tosiaan kiinnostava se aihe ni sit on hankaluuksia olla että... voi ruveta ahistamaan.

7.1.3 Sosiaalisten taitojen kehittyminen

Ryhmäläisistä yksi ei kokenut sosiaalisten taitojensa kehittyneen ryhmän aikana. Kaksi muuta ryhmäläistä sen sijaan kokivat sosiaalisten taitojen kehittyneen, mutta mainitsivat tulosten näkyvän mahdollisesti vasta tulevaisuudessa eivätkä osanneet eritellä tai arvioida kehitystään. Ryhmässä vallitsi kaikkien ryhmäläisten mielestä luottamuksellinen ilmapiiri, mikä oli tärkeää esimerkiksi henkilökohtaisempien kuvien jakamisessa ryhmän kanssa. Ryhmän yleinen ilmapiiri koettiin hyvänä ja hyväksyvänä. Kaikki ryhmäläiset myös mainitsivat hyvän suhteen ohjaajiin.

Haastateltava, joka ei kokenut sosiaalisten taitojensa kehittyneen koki myös vaillinaista ryhmäytymistä ryhmäläisten kesken. Hänen mukaansa tämä johtui siitä, ettei ryhmässä juurikaan ollut ryhmämuotoisia toimintoja:

No tuntuu vaan että ei silleen ku hirveesti tehty ryhmässä et käytii just näitä kuvia niinku läpi että mitä kukakin on ottanu mut siihen se oikeestaan jäi, että enemmän sitte teän kanssa tuli sillei toimittua kuin [muiden ryhmäläisten] kanssa.

7.2 Lyhennetty ryhmän kesto

Kysyttäessä yleisesti ryhmän keston sopivuudesta, vastaukset olivat sekä puolesta että vastaan. Osa ryhmäläisistä piti ryhmän kestoa sopivana, mutta osa olisi halunnut ryhmän kestävän pidempään ja kertoivat ajan menneen hyvin nopeasti. Kaksi kolmesta ryhmäläisestä koki, että ryhmäkokonaisuus oli liian lyhyt, jotta sen aikana olisi voinut saavuttaa joitakin palautelomakkeessa esiintyneitä asioita, kuten päättäväisyyden vahvistumista ja elämänlaadun parantumista.

No tämä ol niin lyhyt jakso että ehkä vähäse [tavoite on täyttynyt]. Loppujen lopuks – lyhyt oli. Vaikka ni ku se toisaalta sanoin että se on ihan sopivan pitunen tuo että ei kuukaus tolkulla ja siis se sama, se sama jatku ni tuota, mutta ei se kummiskaa sitten riittä ehkä niin paljon auttamaan ku mikä on ollu ryhmän tavoite.

Ryhmän ajateltiin olevan vaikuttava lyhydestä huolimatta. Yksi haastateltava kuvasi ryhmän "istuttaneen siemeniä" tavoitteiden suhteen ja kaksi ryhmäläistä koki ryhmän olleen vaikuttava ja "avanneen sisäisiä lukkoja".

Kaikilla ryhmäläisillä nousi esiin toive jonkinlaisesta jatkoryhmästä. He kuvasivat, että aikaisemmin asumisyksikössä on järjestetty Arjen taidot- ryhmää useassa jaksossa, minkä ryhmäläiset sanoivat toimivaksi järjestelmäksi. Ryhmäläiset kertoivat, että jatkoryhmän avulla menetelmän asettamat haastavammatkin alatavoitteet olisi mahdollista saavuttaa.

7.3 Muut kuntoutukselliset hyödyt

Ryhmäläiset ilmaisivat monin tavoin ryhmän kuntoutuksellisia hyötyjä. Psyykkisten oireiden lieventymistä kokivat kaikki ryhmäläiset. Lieventyneiksi oireiksi mainittiin epävarmuus, epäluuloisuus, jännittäminen, ahdistus ryhmätoiminnon aikana sekä jumiutuminen sisäiseen maailmaan.

Ryhmän luottamuksellinen ja turvallinen ympäristö antoi mahdollisuuden ilmaista itseään. Kaksi kolmesta ryhmäläisestä kertoi kyyneensä ryhmän aikana tunnistamaan ja ilmaisemaan tunteitaan ja yksi ryhmäläinen koki, että oli pystynyt näyttämään uusia puolia itsestään muille ryhmäläisille. Yksi ryhmäläinen koki, että oli päässyt ryhmän aikana käsittelemään tunteitaan haasteellisten tehtävien kautta.

Onnistumisen kokemuksia ja positiivisia kokemuksia itsestä kokivat kaikki ryhmäläiset. Voimaantumisen kokemuksia kokivat niin ikään kaikki ryhmäläiset, esimerkiksi onnistuneessa kuvaustilanteessa tai omakuvia otettaessa. Kaikilla ryhmäläisillä oli ollut aikaisemmin vaikeuksia ryhmään sitoutumisen kanssa, mutta nyt poissaoloja ei tullut kuin yhdelle ryhmäläiselle. Yksi ryhmäläisistä yhdisti tämän samaansa positiiviseen palautteeseen:

Sekin on kannustanut minua osallistumaan ryhmään. --- Tämä ryhmä on niitä harvoja minikä mä oon niinku vieny loppuun asti. Että mulla on paljon keskeytettyjä aikasempia.

Sitoutumista pidettiin edellytyksenä ryhmään osallistumiselle ja siitä puhuttiin paljon ryhmän aikana. Poissaoloista puhuttiin henkilökohtaisesti poissaolijan kanssa. Osaltaan sitoutumisessa saattoi auttaa myös ryhmäkertojen rajallinen määrä sekä se, että ohjaajat tulivat talon ulkopuolelta varta vasten ryhmää pitämään.

Erityisen voimakkaana teemana haastatteluissa nousi esille luovuuden aktivoituminen. Sitä kokivat kaikki kolme ryhmäläistä.

Ihan niinku huomasin --- tässä ryhmässä niinku tosiaan se ei niinku se luovuus oo hävinny. Se vaan oli jotenki saavuttamattomissa sairastumisen jälkeen.

Yksi ryhmäläisistä mainitsi uudelleen heränneen luovuuden voimavarana, jota voi jatkossa käyttää itsensä ilmaisemiseen. Mielekäs luova toiminta on herättänyt myös motivaation ja kaikki kolme ryhmäläistä ilmaisivat tulevaisuuteen suuntautuvia suunnitelmia valokuvauksen jatkamisesta.

8 JOHTOPÄÄTÖKSET

Ykköskoti Kuopiossa järjestetyn TOIMIVA – toiminnallisen valokuvaryhmän kaikki jäsenet pitivät ryhmää mielekkäänä, merkityksellisenä ja vaikuttavana. Ryhmän kesto koettiin myös sopivana, tosin kukin ryhmäläinen esitti toiveita jatkoryhmästä.

TOIMIVA – toiminnallisen valokuvaryhmän asettamat päätavoitteet (uusien taitojen oppiminen, mielekkyyden tunteiden kokeminen ja sosiaalisten taitojen oppiminen) toteutuivat pääasiassa hyvin. Kaikki ryhmäläiset kertoivat oppineensa uusia taitoja ja kokeneensa mielekkäitä tunteita ryhmän aikana. Sosiaalisten taitojen oppimisen tavoitte täyttyi heikommin. Ryhmä sisälsi paljon toimintoja, jotka eivät vaatineet yhteistoiminnallisuutta tai yhteistyötä. Näin ollen ei syntynyt positiivisen keskinäisen riippuvuuden ilmiötä, jossa ryhmäläiset kokevat tarvitsevansa toisiaan suorittaakseen tehtävän loppuun. Ilman positiivista keskinäistä riippuvuutta toiminta muuttuu ryhmässä suoritetuksi yksilötoiminnaksi. (Leppilampi 2002, 6.)

Valokuvaterapia soveltuu hyvin sosiaalisten taitojen harjoitteluun (Loewenthal 2013, 24, Rice, Girvin ja Primark 2014, 313; Trainin Blank 2009, 14; Russinova ym, 2014, 244). Ryhmän ilmapiiri ja ryhmähenki koettiin pääosin hyvänä, mutta voimakasta ryhmäytymistä ei tapahtunut. Verrattaen lyhyt kuuden viikon ryhmäkokonaisuus ei välttämättä tarjonnut tarpeeksi aikaa ryhmäytymiselle ja ”me-hengen” muodostumiselle, jotka vaativat runsaasti aikaa ja harjoittelua (Oja 2002) ja ovat edellytyksenä sosiaalisten taitojen harjoittelulle ryhmässä.

Päätavoitteiden lisäksi osallistujat kokivat saavuttaneensa useita ryhmämenetelmän asettamia sivutavoitteita ja muita kuntoutuksellisia hyötyjä. Ryhmän kuntoutuksellisuutta olisi voinut edelleen parantaa se, että yksikön ulkopuolelta tulleet ohjaajat olisivat saaneet lisätietoa ryhmäläisistä, heidän yksilöllisistä tarpeistaan ja kuntoutuksellisista tavoitteistaan. Tällöin ohjaajat olisivat pystyneet antamaan ryhmäläisille yksilöllistä tukea ja myös kohdentamaan tavoitteita juuri tälle ryhmälle sopivaksi manuaalin mahdollistamalla tavalla.

Verrattaessa tämän tutkimuksen tuloksia TOIMIVA -Toiminnallisesta valokuvaryhmästä aikaisemmin tehtyyn tutkimukseen, ovat tulokset samansuuntaisia. Vyyryläinen ja Katajisto-Korhonen (2015a, 16) kuvaavat artikkelissaan kaikkien kolmen päätavoitteen täyttyneen kahdestatoista tutkimuksen osanottajasta suurimmalla osalla joko kokonaan tai osittain. Tämän tutkimuksen tulokset ovat siis yhtäläiset. Näin ollen oletettavaa on, ettei ryhmän lyhennetty kesto vaikuttanut tavoitteiden täyttymiseen.

Katajisto-Korhonen ja Vyyryläinen (2013) tutkivat The Photo-Instrumentin käyttöä suomalaisten mielenterveyskuntoutujien kanssa. Tutkimuksen mukaan ryhmäläiset kokivat menetelmän toimimattomana, koska he toivoivat puheen sijasta toimintaan keskittyvän ryhmän. TOIMIVA – Toiminnallinen ryhmämenetelmä kehitettiin tämän vuoksi toimintaan keskittyväksi. On olemassa viitteitä siitä, että toimintaan keskittyvät toimintaterapiaryhmät ovat mielenterveystyössä tehokkaampia kuin puheeseen perustuvat ryhmät (Bullock ja Bannigan 2011, 261). TOIMIVA -toiminnallisen valokuvaryhmän päätavoitteet soveltuvat mielenterveyskuntoutukseen hyvin.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2014) mukaan hyvään mielenterveyteen kuuluu hyvä itsetunto, elämänhallinnan tunne, optimismi, mielekäs toiminta, kyky solmia tyydyttäviä sosiaalisia suhteita ja taito kohdata vastoinkäymisiä. Näistä osatekijöistä TOIMIVA -toiminnallisen valokuvaryhmän päätavoitteisiin kuuluu mielekkään toiminnan kokeminen ja sosiaalisten taitojen kehittyminen. Uusien taitojen oppiminen voi myös välillisesti edesauttaa itsetunnon, elämänhallinnan ja optimismin kehittymistä. Näin ollen TOIMIVA -toiminnallisen valokuvaryhmän tavoitteet soveltuvat hyvin mielenterveyskuntoutukseen.

9 POHDINTA

TOIMIVA - Toiminnallinen valokuvaryhmä -menetelmä on tietävästi ensimmäinen toimintaterapeuttiseen viitekehykseen pohjautuva valokuvaterapeuttinen menetelmä. Vaikka toimintaterapiassa käytetään valokuvaa ja valokuvaamista työvälineenä, ei siihen pohjautuvia strukturoituja menetelmiä ole Suomessa juurikaan käytössä. Opinnäytetyöllämme tuotamme lisää tutkimustietoa uudesta TOIMIVA - Toiminnallinen valokuvaryhmä -menetelmästä. Lisäksi olemme opinnäytetyöhömmme koonneet kattavasti valokuvaterapian teoriaa. Opinnäytetyömme haasteena oli se, ettei valokuvaterapiasta löydy tietoa toimintaterapian näkökulmasta. Kuitenkin useiden valokuvaterapeuttisten menetelmien on todettu soveltuvan erityisen hyvin toimintaterapian mielenkiinnonkohteisiin (Lal, Jarus ja Suto 2012, 186, Fritz ja Lysack 2014, 252) ja ne soveltuvat myös hyvin asiakaslähtöiseen, holistiseen työskentelytapaan (Newbury ja Hoskinsa 2011, 1068–1069).

Opinnäytetyömme tilaaja Mainio Vire Oy, Ykköskoti Kuopio voi hyödyntää saatuja tutkimustuloksia tarjoamansa ryhmämuotoisen kuntoutuksen suunnittelussa ja kehittämisessä. Ryhmäläiset kokivat suljetun ja pienen ryhmän hyvänä muotona kuntoutukselle. Sen koettiin lisäävän luottamusta ja uskallusta sekä vähentävän ryhmään ja sosiaalisiin tilanteisiin liittyvää ahdistusta. Ryhmämuoto myös edesauttoi sitoutumista. TOIMIVA - Toiminnallisen valokuvaryhmän tarjoama toiminta oli ryhmäläisille erittäin mielekästä ja Ykköskoti Kuopiolla löytyi tarvittavat tilat ja välineet tämän menetelmän käyttämiseen.

Ammatillisesti olemme hyötyneet opinnäytetyön teosta paljon. Uuden menetelmän tutkiminen herätti kiinnostuksen yleisesti toimintaterapiassa käytettyjen menetelmien luotettavuutta, vaikuttavuutta ja tutkimusta kohtaan. Suhtautumisemme menetelmiin on siis nyt kriittisempi. Kriittisen ajattelun ja tutkimuksen tekemiseen tarvittavien taitojen lisäksi opimme lisää kiinnostavasta terapia muodosta, valokuvaterapiasta, jota aiomme käyttää tulevaisuuden työssämme.

9.1 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen eettisenä lähtökohtana oli se, että asumispalveluyksikön asukkaat saivat itse valita osallistumisestaan valokuvaryhmään ja ilmoittautua siihen. Halukkaille osallistujille kuvattiin vielä tarkemmin ryhmän sisältöä ja alusta asti kaikilla ryhmäläisillä oli tiedossa sen tutkimuksellinen osuus. Tutkimuksen rajoitteena on vastaajien pieni määrä. Tämä johtui yksinomaan ryhmän koosta, sillä ryhmään osallistuneista kaikki osallistuivat myös ryhmän tutkimukselliseen osioon. Tutkimuksen toteutti kaksi henkilöä, mikä lisää luotettavuutta.

Kohteena olevien ihmisten suostumus ja lupa tutkimukseen pyydettiin lomakkeella. Tutkimusta varten laadittiin suostumuslomake, jonka allekirjoittamalla haastateltavat suostuivat antamiensa tietojen ja mielipiteiden käyttämiseen opinnäytetyössä ja haastattelun taltioimiseen. Tutkijat puolestaan sitoutuivat käyttämään haastattelussa saamia tietoja ja mielipiteitä vain opinnäytetyöhön, käsittelemään tietoja nimettömästi ja siten, ettei vastauksen antaja ole tunnistettavissa, olemaan luovuttamatta äänityksiä kolmansille osapuolille ja tuhoamaan äänitteen käyttötarpeen päätyttyä.

Tutkimuksessa otettiin huomioon ilmiöt, joita itse haastattelutilanne voi haastateltaville aiheuttaa, kuten stressi (Hirsjärvi ja Hurme 2008, 20). Haastattelutilanteet pyrittiin luomaan mahdollisimman helposti lähestyttäviksi ja haastatteluun osallistumisesta pyrittiin tekemään luonteva osa ryhmän kulkua. Näin pyrittiin varmistamaan kaikkien ryhmäläisten osallistuminen myös ryhmän tutkimukselliseen osioon. Ryhmäläisille kerrottiin avoimesti tutkimustilanteesta ja haastattelun sisällöstä. Haastattelutila oli ryhmäläisille ennestään tuttu ja haastattelussa tutkijoina olivat läsnä ryhmästä tutut ohjaajat. Selkeyden vuoksi vain toinen tutkijoista haastatteli. Haastattelija pysyi kaikissa haastatteluissa samana haastattelijan vaikutuksen minimoimiseksi. Haastattelijaksi valikoitui tutkijoista kokeneempi haastattelija. Haastatteluissa tiedostettiin kysymysten henkilökohtaisuus ja haastattelun yhdenkaltaisuudet terapeutin haastattelun kanssa. Ryhmän ohjaamisen myötä oltiin haastateltaviin luotu jo luottamussuhde, jossa asioita oli turvallista tuoda esille. Tämä saattoi kuitenkin myös osaltaan vaikeuttaa kriittisen palautteen antamista.

Rajoitteena on alkuhaastattelun tai -kartoituksen puuttuminen. Esimerkiksi ryhmäläisten sosiaalisten taitojen kehittymistä olisi voitu mitata jonkin standartoidun testin avulla. Tutkimuksen tekijät toimivat myös ryhmän vetäjinä ja vaikka tutkimus pyrittiin toteuttamaan siten, ettei tutkijoiden omat mielipiteet ryhmän kulusta vaikuttaneet tuloksiin, on lievä puolueellisuus tai vääristyneisyys mahdollista. Samoin voi kyseenalaistaa, antoivatko haastateltavat tutuille haastattelijoille totuudenmukaiset vastaukset. Tämän tutkimuksen tuloksia voidaankin pitää suuntaa-antavina, mutta lupaavina tuloksina TOIMIVA -Toiminnallinen valokuvaryhmä-menetelmän vaikuttavuutta kohtaan.

Litteroinnit teki kaksi eri tekijää, jonka jälkeen työt ristintarkistettiin luotettavuuden ja yhdenmukaisuuden vuoksi. Litteroinnit tehtiin sanasta sanaan ja koko dialogista, jotta aineistoa analysoitaessa haastateltavien subjektiivinen kokemus olisi mahdollisimman aidosti näkyvissä.

Tutkijat olivat yhteydessä menetelmän kehittäjiin, toimintaterapeutteihin Irina Katajisto-Korhoseen ja Riikka Takalaan, tutkimuksen eri vaiheissa. Menetelmän kehittäjät antoivat

palautetta tutkimussuunnitelmasta ja heiltä saatiin lisätietoja tutkimusta varten. Yhteydenpidolla menetelmän kehittäjiin pyrittiin varmistamaan, että menetelmää käytetään siten, kun sitä on tarkoitettu käytettävän. Toisaalta menetelmän kehittäjien tunteminen saattoi haitata tutkimuksen raportointia ja esimerkiksi kritiikin antamista.

Tutkimuksen luotettavuuteen voi vaikuttaa ryhmäläisten poissaolot ryhmäkerroilta. Kaikilla haastatelluilla ei siis ollut poissaolojen vuoksi samanlaista ryhmäkokonaisuutta takanaan. Poissaolot vaikuttivat ryhmässä konkreettisen toiminnan toteuttamiseen ja niiden tulkittiin myös vaikuttaneen yhden haastateltavan, jolla oli eniten poissaoloja, kokemukseen ryhmästä.

9.2 Kehitysideoita

Kaikki TOIMIVA – Toiminnallinen valokuvaryhmä-menetelmän asettamat päätavoitteet toteutuivat suurimmalla osalla ryhmäläisistä. Kuitenkin haastatteluiden pohjalta nousi muutamia kehitysehdotuksia ryhmämenetelmään, joiden avulla tavoitteet olisivat mahdollisesti toteutuneet vieläkin paremmin. Tärkeimpänä kehitysehdotuksena nostaisimme ryhmämuotoisten ja yhteistoiminnallisten toimintojen lisäämisen, jotta ryhmässä olisi enemmän mahdollisuuksia ryhmäytyä ja harjoitella sosiaalisia taitoja. Ryhmäläisten mielestä ryhmästä olisi tehnyt vielä mielekkäämmän, mikäli valokuvausta olisi ollut enemmän ja valokuvien jatkokyöstämistä ja luovia toimintoja vähemmän. Erityisen epämieluisina koettiin maalaus- ja piirtämistehtävät. Sen sijaan kirjoittamiseen liittyvät ja tunteiden käsittelyä vaativat kirjoitustehtävät koettiin hyödyllisinä ja mielenkiintoisina joskin haastavina.

Tämän perusteella luovissa toiminnoissa ja kuvien jatkokyöstömenetelmissä voisi olla enemmän valinnanvaraa tai joustavuutta mielekkyyden lisäämiseksi. Esille tuli kiinnostusta esimerkiksi kuvien tietokoneella tapahtuvaan jatkokyöstämiseen. TOIMIVA - Toiminnallisen valokuvaryhmän manuaalin uusimmissa versioissa asia onkin otettu huomioon ja se sisältää vaihtoehtoisia toimintamuotoja ja myös mahdollisuuden ryhmään, jossa ei käytetä kameraa lainkaan (Takala, 2015).

Valokuvaus voisi tapahtua ainakin kerran jossain uudessa ympäristössä, esimerkiksi valokuvausretkellä luontopolulla tai kaupungissa. Tämä voisi innostaa kuvaajia liikkumaan laajemmalle, kuin ensimmäisen äärellä olevan kuvauskohteen luokse. Yhdessä suunniteltu kuvausmatka voisi olla tukemassa sosiaalisten taitojen kehittymistä ja ryhmäytymistä, joissa tutkimuksessamme huomattiin puutteita.

9.3 Jatkotutkimusehdotukset

TOIMIVA - Toiminnallinen valokuvaryhmä menetelmää on tutkittu kahdessa eri mielenterveyskuntoutujien asumispalveluja tuottavassa yksikössä. Menetelmä on koettu molemmissa tutkimuksissa soveltuvaksi kyseisiin ympäristöihin ja asiakasryhmälle sekä lyhennettynä että täysimittaisena toteutettuna. Jatkotutkimuksissa voitaisiin selvittää ilmeneekö muilla ryhmillä tarvetta tai mielenkiintoa jatkoryhmälle ja mitä se pitäisi sisältää. Menetelmän käyttöä voisi tutkia muiden asiakasryhmien kuntoutuksessa ja erilaisissa ympäristöissä. Jatkotutkimuksissa voisi hyödyntää jotakin toimintakyvyn mittaria laadullisen tutkimuksen tukena. Menetelmän mukaista ryhmää ei ole vielä tutkittu moniammatillisesti toteutettuna ja sen hyötyjä ja mahdollisuuksia voisi arvioida.

LÄHTEET

- BLACKBEARD, D. ja LINDEGGER, G. 2014. Dialogues through autophotography: Young masculinity and HIV identity in KwaZulu-Natal. *The European Journal of Social & Behavioural Sciences* 165, 1466-1477.
- BLACKBEARD, D. ja LINDEGGER, G. 2015. The value of participatory visual methods in young masculinity research. *Social and Behavioral Sciences* 165, 85-93.
- BLACKMAN, A. ja FAIREY, T. 2014. The PhotoVoice Manual: A guide to designing and running participatory photography projects. Verkkojulkaisu, viitattu 20.8.2015. Saatavissa: https://photovoice.org//wp-content/uploads/2014/09/PV_Manual.pdf.
- BULLOCK, A ja BANNIGAN, K. 2011. Effectiveness of Activity-Based Group Work in Community Mental Health: A Systematic Review. *The American Journal of Occupational Therapy* 65 (3), 257-266.
- BÖÖK, M. ja MYKKÄNEN, J. 2014. Photo-Narrative Process with Children and Young People. *International Journal of Child, Youth, and Family Studies* 5 (4.1), 611-628.
- COLE, M. 2008. Client-centred groups. Teoksessa: CREEK, J. ja LOUGHER, L. (toim.) *Occupational Therapy and Mental Health*. Edinburgh: Churchill Livingstone.
- DeCOSTER, V. ja DICKERSON, J. 2014. The Therapeutic Use of Photography in Clinical Social Work: Evidence-Based Best Practices. *Social Work in Mental Health* 12 (1), 1-19.
- DELGADO, M. 2015. *Urban Youth and Photovoice: Visual Ethnography in Action*. New York: Oxford University Press. 3-5, 225-226.
- DIDKOWSKY, N., UNGAR, M. ja LIEBENBERG, L. 2010. Using Visual Methods to Capture Embedded Processes of Resilience for Youth across Cultures and Contexts. *Journal of Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 19 (1), 12-18.
- DUFF, C. 2012. Exploring the role of 'enabling places' in promoting recovery from mental illness: A qualitative test of a relational model. *Health and Place* 18(6), 1388-1395.

- EPSTEIN, I., STEVENS, B., McKEEVER, ja BARUCHEL, S. 2006. Photo Elicitation Interview (PEI): Using Photos to Elicit Children's Perspectives. *International Journal of Qualitative Methods* 5 (3), 1-11.
- FINLAY, L. 1993. *Groupwork in Occupational Therapy*. London: Chapman & Hall.
- FRITH, H. ja HARCOURT, D. 2007. Using Photographs to Capture Women's Experiences of Chemotherapy: Reflecting on the Method. *Qualitative Research in Health Care* 17, 1340.
- FRITZ, H, ja LYSACK, K. 2014. "I see it now": Using photo elicitation to understand chronic illness self-management. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 81 (4), 247-255.
- GINICOLA, M., SMITH, C. ja TRZASKA, J. 2012. Using Photography in Counseling: Images of Healing. *The International Journal of the Image* 2 (2), 310-329.
- GOESSLING, K. ja DOYLE, C. 2009. Thru the Lenz: Participatory Action Research, Photography, and Creative Process in an Urban High School. *Journal of Creativity in Mental Health* 4(4), 343-365.
- HALKOLA, U. 2013. Spectrokortit. Verkojulkaisu, viitattu 26.7.2015. Saatavissa: <http://www.spectrovisio.net/etusivu/spektrokortit.html>
- HARPER, D. 2002. Talking about pictures: a case for photo elicitation. *Visual Studies*, 17 (1), 13-26.
- HARTEL, J. ja THOMSON, L. 2011. Visual Approaches and Photography for the Study of Immediate Information Space. *Journal of the American Society for Information Science and Technology* 62 (11), 2214-2224.
- HAUTALA, T., HÄMÄLÄINEN, T., MÄKELÄ, L. ja RUSI-PYYKÖNEN, M. 2011. *Toiminnan voimaa*. Helsinki: Edita.
- HIRSJÄRVI, S. ja HURME, H. 2008. *Tutkimushaastattelu - Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.
- JALONEN, L. 2010. Valokuvaterapia: kuva tienä tunteisiin ja muistoihin. *Psykologia* 45 (1), 81-83.

KATAJISTO-KORHONEN, I. ja VYYRYLÄINEN, R. 2013. Oman elämän valokuva – laadullinen tutkimus The Photo-Instrument menetelmän soveltamisesta pitkään sairastaneiden mielenterveyskuntoutujien toimintaterapiaryhmään suomalaisessa hoitokodissa. Tutkimusraportti. Saatavissa: tekijöiltä.

KATAJISTO-KORHONEN, I. ja VYYRYLÄINEN, R. 2014. TOIMIVA -Toiminnallinen valokuvaryhmä - manuaali. Saatavissa: tekijöiltä.

KATAJISTO-KORHONEN, I. ja VYYRYLÄINEN, R. 2015b. TOIMIVA – Toiminnallinen valokuvaryhmä, Laadullinen toimintatutkimus kehittämishankkeena - toiminnallisen valokuvaryhmämenetelmän käyttö hoitokotiympäristössä asuvien pitkäaikaisten mielenterveyskuntoutujien toimintaterapiaryhmässä. Saatavissa: tekijöiltä.

KATAJISTO-KORHONEN, I. ja VYYRYLÄINEN, R. 26.5.2015c. [sähköpostiviesti]. Vastaanottaja Teri Kerman. Saatavissa: vastaanottajan sähköposti.

LAL, S., JARUS, T. ja SUTO, M. 2012. A scoping review of the Photovoice method: Implications for occupational therapy research. Canadian Journal of Occupational Therapy 79 (3), 181-190.

LEPPILAMPI, A. 2002. Yhteistoiminnallinen oppiminen aikuiskoulutuksessa. Verkkojulkaisu, viitattu 20.9.2015. Saatavissa:

http://www.leppilampi.com/materiaali/askonartikkeleita/yhteistoiminnallinen_oppiminen_aikuiskoulutuksessa.pdf.

LOEWENTHAL, D. 2013. Talking Pictures Therapy as Brief Therapy in a School Setting. Journal of Creativity in Mental Health 8 (1), 21-34.

MANTERE, M-H. 2010. Luovuuden ulottuvuuksia taideterapiassa. Teoksessa: RANKANEN, M., HENTINEN, H. ja MANTERE, M-H. Taideterapian perusteet. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

MARTIN, R. 2001. The Performative Body: Phototherapy and Re-Enactment. Afterimage 29 (3), 17-20.

NEWBURYA, J. ja HOSKINSA, M. 2011. Relational research and the use of photography in understanding substance use among adolescent girls. Social and Behavioral Sciences 30, 1067-1070.

- NUÑES, C. 2009. The self portrait, a powerful tool for self-therapy. *European Journal of Psychotherapy & Counselling* 11 (1), 51-61.
- OJA, P. 2002. Yhteistoiminnallinen oppiminen. Verkkojulkaisu, viitattu 20.9.2015. Saatavissa: <http://wwwedu oulu.fi/homepage/ktloped/pedsem/lv2002/posem.htm>.
- PIERCE, D. 2003. *Occupation by design: Building Therapeutic Power*. Philadelphia: F.A. Davis Co.
- RAMSAY, G. ja SWEET, H. 2009. *A creative guide to exploring your life: Self-reflection using photography, art, and writing*. London: Jessica Kingsley Publishers.
- RICE, K., GIRVIN, H. ja PRIMARK, S. 2014. Engaging Adolescent Youth in Foster Care through Photography. *Children Care in Practice* 20 (1), 37-47.
- RICKS, L., KITCHENS, S., GOODRICH, T. ja HANCOCK, E. 2014. My Story: The Use of Narrative Therapy in Individual and Group Counseling. *Journal of Creativity in Mental Health* 9 (1), 99-110.
- RUSSINOVA, Z., ROGERS, S., GAGNE, C., BLOCH, P., DRAKE, K. ja MUESER, K. 2014. A Randomized Controlled Trial of a Peer-Run Antistigma Photovoice Intervention. *Psychiatric Services* 65 (2), 242-246.
- SITVAST, J. ja ABMA, T. 2012. The Photo-Instrument as a Health Care Intervention. *Health Care Analysis* 20, 177-195.
- STRONG, S., RIGBY, P., STEWART, D., LAW, M., LETTS, L. ja COOPER, B. 1999. Application of the Person-Environment-Occupation Model: A practical tool. *Canadian Journal of Occupational Therapy* 66 (3), 122-133.
- TAKALA, R. 31.8.2015. [sähköpostiviesti]. Vastaanottaja Teri Kerman. Saatavissa: vastaanottajan sähköposti.
- TRAININ BLANK, B. 2009. Different strokes: Art and photo therapy promote healing. *The New Social Worker*, Spring, 14-15.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Mielenterveyden edistäminen. [verkkojulkaisu]. Viitattu: 20.9.2015. Saatavissa: <https://www.thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen> .

TUOMI, J. ja SARAJARVI, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: kustannusosakeyhtiö Tammi.

VALIQUETTE-TESSIER, S., VANDETTE, M. ja GOSSELIN, J. 2015. In Her Own Eyes: Photovoice as an Innovative Methodology to Reach Disadvantaged Single Mothers. Canadian Journal of Community Mental Health 34 (1), 1-16.

VALKONEN, J. 2013. Mielenterveyskuntoutus. Verkkojulkaisu, viitattu 3.10.2014. Saatavissa:

<http://www.kuntoutusportti.fi/portal/fi/kuntoutus/kuntoutusmuotoja/mielenterveyskuntoutus/>

VEHMANEN, M. 2011. Voimauttava valokuva sopii lääkärinkin työkaluksi. Suomen Lääkärilehti 66 (37), 2720-2721.

Voimauttava valokuva. Voimauttavan valokuvan menetelmä. Verkkojulkaisu, viitattu 26.7.2015. Saatavissa: <http://www.voimauttavavalokuva.net/menetelma.htm>

VYYRYLÄINEN, R. [artikkelissa virheellisesti MARTTINEN] ja KATAJISTO-KORHONEN, I. 2015a. TOIMIVA - Toiminnallinen valokuvaryhmä. Toimintaterapeutti 1, 14-17.

WEISER, J. 1999. PhotoTherapy Techniques: Exploring the Secrets of Personal Snapshots and Family Albums (2nd Edition). Vancouver: Photo Therapy Centre Press.

LIITE 1

PALAUTELOMAKE – Valokuvaryhmä

Toteutuivatko ryhmän tavoitteet kohdallasi?

1. Uusien taitojen oppiminen

Kyllä Ei Osittain Perustelut: _____

2. Mielekkyyden tunteiden kokeminen

Kyllä Ei Osittain Perustelut: _____

3. Sosiaalisten taitojen kehittyminen

Kyllä Ei Osittain Perustelut: _____

Yleisarviosi ryhmästä asteikolla 1-10: _____

Mitä opit ryhmässä ja oliko tästä sinulle hyötyä?

Vapaa palaute ryhmästä ja kehitysehdotukset:

Täytähän vielä lomakkeen toisenkin puolen! Kiitos palautteestasi!

Oletko kokenut seuraavia vaikutuksia itsessäsi ryhmäkertojen aikana tai ryhmäkertoihin liittyen? Merkitse rastilla, voit kirjoittaa lisätietoja / kommentteja halutessasi.

	x	Lisäkommentit
Olen kokenut itseni merkityksellisenä ja arvokkaana.		
Olen saanut onnistumisen kokemuksia.		
Saamani positiivinen palaute on vaikuttanut minuun.		<i>Miten?</i>
Olen saanut flow-kokemuksia (aika ja paikka ovat unohtuneet töitä tehdessä).		
Olen kokenut tullessi hyväksytyksi ryhmässä.		
Ryhmässä on ollut hyvä ryhmähenki.		
Olen kokenut itseni tarpeelliseksi.		
Luovuuteni aktivoitui.		
Motivaationi kasvoi.		
Olen asettanut tavoitteita itselleni.		
Elämänlaatuni parantui.		
Olen saanut voimaantumisen kokemuksia.		
Olen ollut toiveikas.		
Päätäväisyyteni on vahvistunut.		
Olen kokenut jonkin psyykkisen oireen vähentyneen.		<i>Minkä?</i>
Olen tunnistanut tunteitani ja saanut niitä ilmaistua.		
Itseymmärrykseni on lisääntynyt.		
Olen tunnistanut omia voimavarojani.		
Ryhmä on aktivoinut muistoja.		
Ryhmä toi esille merkityksellisiä asioita elämässäni.		

(mukautetusti Katajisto-Korhonen ja Vyyryläinen 2014)

LIITE 2

Suostumuslomake

12.5.2015 Mainio Vire Ykköskoti Kuopiossa haastattelussa antamiani tietoja ja mielipiteitäni saa käyttää Teri Kermanin ja Marika Kylläisen opinnäytetyössä TOIMIVA - toiminnallinen valokuvaryhmä mielenterveyskuntoutujien asumispalveluyksikössä. Haastatteluni saa taltioida.

allekirjoitus

nimen selvennys

aika ja paikka

Sitoudumme käyttämään 12.5.2015 haastattelussa saamiamme tietoja ja mielipiteitä vain edellämainittuun tarkoitukseen. Käsittelemme tietoja nimettömästi ja siten, ettei vastauksen antaja ole tunnistettavissa. Emme käsittele henkilötietoja tai muita tunnistettavissa olevia tietoja lainkaan. Käytämme haastattelusta saatua äänitystä vain edellä mainittuun tarkoitukseen eikä sitä luovuteta kolmansille osapuolille. Äänite tuhoetaan käyttötarpeen päätyttyä.

Teri Kerman

aika ja paikka

Marika Kylläinen

aika ja paikka