

VOIMAUTTAVA VALOKUVA PÄIHDERIIPPUUUDESTA TOIPUVIEN NAIS-
TEN TUKENA

Marketta Pyysalo

Opinnäytetyö, kevät 2018

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

Sisällys

1 JOHDANTO	7
2 TEORIA JA KESKEISET KÄSITTEET	9
2.1. Päihderiippuvuudesta toipuminen	9
2.1.1 Päihderiippuvuuden kasvukysymyksiä naisilla.....	9
2.1.2 Nais erityinen päihdetyö.....	12
2.2. Voimauttavan valokuvan menetelmä.....	15
2.2.2. Valokuvaustilanteen vuorovaikutus ja korjaavat katseet vertaisryhmässä.....	17
2.2.3. Omakuvat – Itsen hyväksyminen ja valokuvan kehollinen todistusvoima omasta erityisyydestä ja sisäisestä voimasta.....	20
3 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSMENETELMÄT	23
3.1. Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymys.....	23
3.2 Tutkimusympäristö	25
3.3 Aineisto.....	30
3.4. Aineiston keruun menetelmät	31
3.4.1 Puolistrukturoitu teemahaastattelu.....	31
3.4.2 Työpajojen valokuvien katselutilanteiden ja muiden keskusteluiden nauhoitus	34
3.4.3 Puolistrukturoitu lomakekysely.....	35
3.5 Aineiston analyysi.....	35
4 TULOKSET	44
4.1 Lähtökohdat projektille	44
4.2 Häpeästä hyväksyntään	45
4.2.1 Hyväksytysti nähdyksi tuleminen ja häpeästä vapautuminen korjaavien katseiden vuorovaikutuksessa	45
4.2.2 Oman itsen hyväksyntä ja korjaava katse omakuvia kohtaan.....	50
4.3. Positiivisen minäkuvan rakentuminen	53
4.3.1 Ydinminän vahvistuminen	53

4.3.2 Omien eri puolien ja vahvuuksien löytyminen	55
4.4 Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutustaidot.....	57
4.5 Naisten kokemukset menetelmän soveltuvuudesta päihdekuntoutukseen	58
4.6. Opinnäytetyön luotettavuus	61
5 VOIMAUTTAVAN VALOKUVAN TUKI PÄIHDERIIPPUUUDESTA TOIPUVILLE NAISILLE	67
5.1 Häpeästä hyväksyntään lempeällä katseella.....	67
5.2. Ydinminän vahvistuminen, minäkuvan eheytyminen ja voimavarojen löytyminen	74
6 POHDINTA	77
6.1 Tutkimuksen eettisyys	78
6.2 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu	79
LIITTEET	81
LÄHTEET.....	88

TIIVISTELMÄ

Pyysalo, Marketta. Voimauttava valokuva päihderiippuvuudesta toipuvien naisten tukena. Kevät 2018. 90 s., 7 liitettä.

Diakonia-ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (AMK)

Idea aiheeseen syntyi opinnäytetyön tekijän kiinnostuksesta voimauttavan valokuvan menetelmään ja naisten kanssa tehtävään päihdetyöhön sekä hänen käymästään menetelmän täydennyskoulutuksesta. Opinnäytetyöllä oli työelämän yhteistyökumppani Team Ester Oy, jonka tarkoituksena on hyödyntää tutkimuksesta saatuja tuloksia.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää minkälaista tukea voimauttavan menetelmän avulla toteutettu vertaisprojekti tuottaa päihderiippuvuudesta toipuville naisille heidän kannaltaan tärkeissä toipumiseen liittyvissä aiheissa.

Opinnäytetyö toteutettiin laadullisesti. Aineiston keruun menetelmiksi valittiin puolistrukturoitu teemahaastattelu, tätä täydentävää puolistrukturoitu lomakehaastattelu ja työpajojen nauhoittaminen. Aineisto kerättiin kolme kuukautta kestäneen vertaisprojektin työpajoista viitenä eri viikonloppuna. Tutkimukseen osallistui neljä päihderiippuvuudesta toipuvaa eri-ikäistä naista. Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä.

Opinnäytetyön tulosten mukaan naiset kokivat voimauttavan valokuvatyöskentelyn aikana tulleen hyväksytyksi ja nähdyiksi omana itsenään. Työskentely auttoi naisia oppimaan hyväksymään itseään paremmin ja katsomaan itseään rakkautellisemmin muita saamiensa lempeiden katseiden ja omakuvatyöskentelyn kautta. Naiset kokivat häpeän murtuneen parikuvauksissa ja omakuvia katsoessaan. He näkivät itsensä arvokkaana ja olivat löytäneet vahvuuksia, jotka olivat itseltä piilossa. Heidän sosiaalinen jännityksensä oli vähentynyt, itsevarmuus kasvanut ja näkyväksi tuleminen helpottunut ihmisten parissa ollessaan. He kokivat, että työskentely edisti heidän toipumistaan liittyen syvemmällä tasolla oleviin päihderiippuvuuden syihin, kuten arvottomuuden tunteeseen, häpeään ja vaikeuteen hyväksyä itseään.

Tuloksista voi päätellä, että työpajojen työskentelyssä on tavoitettu naisten päihderiippuvuudesta toipumiseen liittyviä ydinasioita. Voimauttavan valokuvan menetelmällä toteutettu vertaisryhmä tukee tämän tutkimuksen valossa toipumisen syvätasolla vaikuttaviin tekijöihin purkamalla häpeää, lisäämällä itsensä hyväksyntää, antamalla kokemusta omasta arvokkuudesta ja edistämällä positiivisen minäkuvan muodostumista.

Asiasanat: hyväksyminen, häpeä, minäkuva, naiset, päihdekuntoutus, päihderiippuvuus, voimauttava valokuva

ABSTRACT

Pyysalo, Marketta. Empowering Photography in Supporting Women Recovering from Substance Addiction. Spring 2018. 90 pages, 7 Appendices.

Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services.

The idea for this thesis emerged from the author's interest for the empowering photography method and the working with women recovering from substance addiction and also from the supplementary education for the method. The thesis had a working life cooperation partner, Team Ester OY, which aims to put the results of this work to use.

The objective of the thesis was to investigate, what kind of support the project done with the empowering photography method produces for women recovering from addiction in subjects that are important for them in terms of recovery.

The thesis was carried out qualitatively. Semi-structured theme interview, semi-structured form interview complementing the former and recording the workshops were chosen as methods for material gathering. The material was gathered from workshops that lasted for three months, at five different weekends. Four women of different ages that recovered from substance addiction participated in the research. Material-based content analysis was used as the analysis method for the material.

According to the results of the work, women saw that during empowering photography they were accepted and seen as themselves. Working helped the women to learn accept themselves better and to look at themselves with more love, through warm looks from others and working their self-portrait. Women experienced shame to have been crumbled after they had looked at their self-portraits. They saw themselves as someone with value and found strengths that had been hiding from them. Their social tension had decreased, self-confidence increased and while being with other people, they had less problems becoming more visible. They saw that the working helped their recovering in regards of deeper level reasons for addiction, such as feeling valueless, feeling shame and the difficulty of accepting themselves.

From the results, a conclusion can be drawn that core points have been found regarding the recovery of women recovering from substance addiction. The project done by following the empowering photography method supports the factors that affect rehabilitation on a deep level. The project does it by unberdening shame, adding acceptance of oneself, giving experience of self-value and by helping the formation of a positive self-image.

Key words: acceptance, empowering photography, rehabilitation, self-image, shame, substance addiction, women.

1 JOHDANTO

Idea opinnäytetyön aiheesta syntyi omasta kiinnostuksestani voimauttavan valokuvan menetelmään ja naisten kanssa tehtävään kuntouttavaan päihdetyöhön. Omat opintoni voimauttavan valokuvan täydennyskoulutuksessa antoivat ennakkotietoa menetelmän vaikuttavuudesta ja osaamista sen soveltamiseen. Opinnäytetyöllä on työelämän yhteistyökumppani, nais erityistä valmennusta tarjoava Team Ester Oy, jonka tarkoituksena on hyödyntää tutkimuksesta saatuja tuloksia.

Päihdetausta ja eletty elämä tuovat naisille monenlaisia haasteita, kuten häpeää, arvottomuutta, sosiaalisia pelkoja ja vaikeutta hyväksyä itseään. Naisen kuva itsestään voi olla vääristynyt ja hän voi kantaa päihdetaustaansa liittyvää stigmaa sekä vaikeutta liittyä muihin ihmisiin ja yhteiskuntaan. Hänen lähisuhteensa ja kykynsä vuorovaikutukseen voivat myös olla rikkoutuneet. Toipuakseen päihderiippuvaiset naiset tarvitsevat paljon psykososiaalista tukea.

Opinnäytetyön tarkoitus on selvittää, minkälaista tukea Voimauttavan valokuvan menetelmä antaa päihderiippuvuudesta toipuville naisille heidän kannaltaan tärkeissä aiheissa heidän itsensä määrittelemänä ja vastaako saatu tuki heidän tarpeitaan. Opinnäytetyö toteutettiin laadullisesti. Tutkimuksen aineisto kerättiin naisten kanssa toteutetun voimauttavan valokuvan vertaisprojektin aikana ja sen lopussa haastatteluilla ja työpajatyöskentelyjen nauhoittamisella. Vertaisprojektissa yhdistyi dialogisissa parikuvauksissa ja vertaisryhmän katseissa tapahtunut korjaavuus omakuvien katsomisen voimaan.

Voimauttavan valokuvan menetelmän mahdollisuuksien esiin tuomiseksi olen tuonut näkyväksi naisten kokemuksia siitä, mitä tukea he ovat menetelmän avulla eri tilanteissa saaneet. Olen eritellyt näitä korjaavia tekijöitä opinnäytetyössäni. Naiset ovat kertoneet yksittäisistä tilanteista parikuvaamisessa, valokuvia katsottaessa yksin ja vuorovaikutuksessa muiden kanssa sekä niissä tapahtuneista muutoksista ja itselle merkityksellisistä asioista.

Voimauttavan valokuvan menetelmä on kehittynyt kahdenkymmenen vuoden aikana niiden noin 3000 sosiaali-, terveys- ja pedagogisten alojen ammattilaisten

kautta, jotka ovat menetelmää käyttäneet. Oma opinnäytetyöni tuo osaltaan lisää tietoa menetelmän soveltamisesta päihdekuntoutujanaisten asiakasryhmässä. Menetelmää on käytetty koko sen historian ajan myös osana päihdetyötä. Keskeistä soveltamisessa on lähtökohta, jossa asiakasta ei katsota päihderiippuvuuden tai siitä korjaantumisen kautta. Työotteessa keskitytään teemoihin, joita asiakkaat itse ovat määritelleet, jolloin tavoitetaan myös parhaiten parantavaa syvätasoa päihderiippuvuuden oireiden alla.

Päihdehoidoissa ja -kuntoutuksessa naisten erityiset tarpeet ja edellytykset vaikuttavalle päihdekuntoutukselle tulisi entistä laajemmin ottaa huomioon. Tutkimuksesta saatavaa tietoa voimauttavan valokuvan soveltuvuudesta päihderiippuvuudesta toipuvien naisten toipumistyöskentelyyn voidaan hyödyntää naisten päihdekuntoutusten kehittämiseen, joka voisi olla yksi jatkotutkimuksen aihe.

2 TEORIA JA KESKEISET KÄSITTEET

Työn viitekehys sijoittuu päihderiippuvuudesta toipuvien naisten kasvukysymyksiin ja Voimauttavan valokuvan teoriapohjaan.

2.1. Päihderiippuvuudesta toipuminen

2.1.1 Päihderiippuvuuden kasvukysymyksiä naisilla

Päihderiippuvuudessa on kysymys riippuvuudesta päihdyttäviin aineisiin kuten alkoholiin, huumeisiin ja päihdyttäviin lääkkeisiin. Päihderiippuvaisella ihmiselle on muodostunut psyykinen riippuvuus eli pakottava tarve ja voimakas himo käyttämäänsä päihteeseen. Päihderiippuvuuteen sairastunut henkilö menettää kykynsä kontrolloida päihteiden käyttöään. Hänelle muodostuu vieroitusoireita aineen vaikutuksen lakatessa ja toleranssi aineeseen lisääntyy eli hänelle on muodostunut fyysinen riippuvuus. Hän keskittyy päihteiden käyttöön siten, että muut kiinnostuksen kohteet ja mielihyvän lähteet jäävät sivuun ja aika kuluu päihteiden käyttöön, niiden hankintaan ja vaikutuksista toipumiseen. Päihteitä käytetään jatkuvasti kielteisistä seurauksista huolimatta. Nämä tekijät muodostavat myös diagnostisten tautiluokituksen kriteerit päihderiippuvuudelle, joka määrittellään hermosolutason krooniseksi aivosairaudeksi. Päihderiippuvuuden luonteeseen kuuluu, että se on itsensä kieltävä sairaus, mikä vaikeuttaa siitä toipumista. (Kujala & Hiltunen 2007, 29–30; Käypä hoito e.a.)

Päihderiippuvuutta pidetään tunne-elämän sairautena. Riippuvuuden syvätasolla on kyse päihteiden käytöstä selviytymiskeinona, lääkkeenä tai pakopaikkana rikkonaisen elämän ja erilaisen kaltoinkohtelun ja laiminlyöntien tuottamiin ahdistaviin tunteisiin. Erilaisia tilanteita ja olosuhteita, jotka haavoittavat naisia, voivat olla kaltoinkohtelu ja laiminlyönnit lapsuudessa, nuoruudessa ja aikuisuudessa. Henkilön tunteita ja tarpeita ei ole nähty tai niitä on vähätelty tai arvosteltu ja hän on voinut joutua fyysisen tai seksuaalisen hyväksikäytön kohteeksi. Kaltoinkohtelu aiheuttaa usein kohteessaan häpeää, syyllisyyttä, erilaisia pelkoja, ahdistuneisuutta ja masennusta. Kaltoinkohdeltu nainen voi kokea olevansa vääränlainen ja ansaitsevansa huonon kohtelun ja kätkee tunteensa ja tarpeensa itseltä ja

muilta. Jatkuva itsensä hylkääminen, omien tunteiden ja tarpeiden ja toiveiden sivuuttaminen tuo pahoinvointia, josta selviytymiseen päihteet tuovat keinon. Kiipeän tunnemaailman suojaksi voidaan kehittää kova kuori ja erilaisia epäaitoja naamioita. Samalla tämä suojakerros lukitsee eristyneisyyteen ja yhteydettömään tilaan suhteessa muihin ihmisiin. Hän menettää kontaktin myös omaan itseensä, tunteisiinsa ja tarpeisiinsa eikä tunne itseään. (Kujala & Hiltunen 2007, 32, 33.)

Päihdetaustaisen naisen on usein vaikea hyväksyä ja arvostaa omaa itseään. Hänellä on usein huono itsetunto ja minäkuva voi olla vääristynyt. Käytän tässä tutkimuksessa käsitteitä *itsensä hyväksyminen* ja *arvokkuuden kokemus* kuvaamaan itsetuntoa, jonka Keltikangas-Järvinen (2004, 18–19) määrittelee tunteeksi siitä, että on hyvä ja että näkee oman elämän arvokkaana ja ainutkertaisena. Itseään arvostavan minäkäsityksessä on enemmän myönteisiä kuin kielteisiä ominaisuuksia. Muodostaessaan kuvaa itsestään, hän korostaa enemmän hyviä puolia ja näkee ne tärkeämpinä. Minäkuva on totuudenmukainen ja ihminen havaitsee ja tietää heikkoutensa hyvien ominaisuuksien lisäksi. Heikkouksien myöntäminen ei vie hänen itsekunnioitustaan, eikä tuota hänelle sellaista ahdistusta, jota on jatkuvasti tasapainotettava jollain tavalla, esimerkiksi pakenemalla päihteisiin. (Keltikangas-Järvinen 2004, 18–19.) Itsetunnon käsitteen synonyymeinä on käytetty myös termejä: itsearvostus, omanarvontunto, itsensä hyväksyminen, itsekunnioitus, itseluottamus ja itsevarmuus (Jaari 2004, 32; Keltikangas-Järvinen 2004, 18).

Päihderiippuvuudesta toipuva nainen voi kärsiä suuresta häpeän ja arvottomuuden tunteesta. *Häpeä* on kelpaamattomuuden, huonouden ja arvottomuuden tunnetta ja itsensä vähättelyä. Häpeään sidottu ihminen ei hyväksy ja arvosta itseään eikä usko, että muutkaan hyväksyvät ja arvostavat häntä. Hänellä on huono itsetunto. Hän kokee, että ei saa olla totta sellaisena kun on, vaan pyytää anteeksi olemassaoloaan. Häpeissään olevan sisäinen perustunto ja ääni kertovat: ”olet huono, sinusta ei ole mihinkään” tai: ”olen kelpaamaton, kukaan ei välitä minusta”. Häpeä voi sisäistyä osaksi ihmisen persoonallisuutta ja hänelle voi muodostua häpeäidentiteetti. (Kettunen 2014, 24, 27.)

Perusero syyllisyyden ja häpeän välillä on se, että syyllisyys koskee ihmisen tekoja ja toimintaa. Häpeässä kohde on oma itse. Häpeä koskettaa ihmisen sisintä ja hänen olemustaan. Häpeä koskee koko olemusta siksi, että sen perusmuoto syntyy varhaislapsuudessa, jolloin lapsi kokee hyväksytyksi tai hylätyksi tulemisen koko olemuksellaan. Häpeän alkuperä on vauvan torjutuksi tulemisen tunteessa vauvan yrityksessä vuorovaikutukseen. Olen huono, kun äiti ei tule luokseni. Toistuva välitetyksi ja rakastetuksi tulemisen kokemus taas vahvistaa luottamusta ja toimii perustana positiivisen minäkuvan muodostumiselle. (Kettunen 2014, 19, 21.)

Päihteiden käyttö ja naisena oleminen päihteitä käyttäessä ovat suuria häpeään, arvokkuuden kokemukseen ja identiteettiin negatiivisesti vaikuttavia asioita. Omien ja lähiyhteisön arvojen ja odotusten vastainen toiminta ja kielteiset seuraukset päihteiden käytöstä aiheuttavat syyllisyyttä ja häpeää. Ulkoapäin yhteiskunnasta ja kulttuurista tulevat leimaavat asenteet päihteitä käyttäviä naisia kohtaan luovat kokemusta omasta arvottomuudesta ja lisäävät häpeää. Päihteitä ja erityisesti huumeita käyttävä nainen on kulttuurisesti nähty moraalisesti tuomittavana huonona naisena, jonka keho voi olla jopa on moraalisen ja fyysisen rappion sekä likaisuuden symboli. Hänen identiteettinsä on leimattu eli hänet nähdään tietyn stereotyyppisen ennakkokäsityksen mukaisesti. Tällöin puhutaan sosiaalisesta identiteetistä, joka voi olla arvostusta korostava tai alentava, ei-toivottu. (Väyrynen 2007, 171–173.)

Monella eri tapaa syntynyt häpeä vääristää päihderiippuvuudesta toipuvan naisen minäkuvaa ja vaikuttaa hänen sosiaalisiin suhteisiin. *Minäkuvalla* tarkoitetaan erilaisten ominaisuuksien, toimintojen ja päämäärien kokonaisuutta, jolla ihminen kuvaa itseään (Keltikangas-Järvinen, 2004, 97).

Päihteitä käyttävän naisen sosiaalinen identiteetti rakentuu negatiivisesti. Päih-teistä irti pyrkivälle naiselle negatiiviset stereotypiat toimivat peilinä, jonka kautta hän katsoo itseään ja muodostaa minäkuvaansa. Leimautunut nainen kokee itsensä hävettäväksi, likaiseksi ja ulkopuoliseksi ja hän pelkää arvostelua muiden osalta. Sisäistetyt odotukset, mallit ja leimat voivat olla hyvin ristiriidassa oman todellisen itsen kanssa. (Väyrynen 2007, 171–173.) Päihdetaustaiset naiset ovat

hyvin heterogeeninen ryhmä. Leimautuminenkin tapahtuu eri tavoin erilaisten elämänhistorioiden kautta. Kulttuurinen leima voidaan sisäistää siinäkin tapauksessa, että päihteiden käyttö tapahtuisi piilossa muilta.

Vanhemmuus ja äitiydessä onnistuminen tai epäonnistuminen ovat kulttuurisamme hyvin arvo- ja tunnelatautuneita. Naisille äitiys ja siinä onnistuminen on keskeinen myönteistä minäkuvaa rakentava ja ylläpitävä alue elämässä. Äitiyden romuttuminen vie identiteetiltä pohjan ja pudottaa naisen tilaan, jota Väyrysen (2007) tutkimuksessa kuvattiin kastittomuutena, yhteiskunnan ulkopuolelle jäämisenä. Häpeä lapsen menetyksestä siirtyy osaksi naisen minäkäsitystä. Naisten kokema kaltoinkohtelu; hyväksikäyttö, väkivalta ja alistaminen siirtyvät myös liikkaisuuden, epäonnistumisen ja häpeän kokemuksiksi ja vääristävät minäkuvaa (Väyrynen 2007, 178–179.) Myös naiseuteen liittyvät täyttymättömät odotukset ja paineet esimerkiksi ulkonäön suhteen voivat aiheuttaa häpeää ja kielteistä kuvaa itsestä (Näre 2004, 55; Bulik 2012, 12).

2.1.2 Naiserityinen päihdetyö

Päihderiippuvuudesta toipuvat naiset tarvitsevat monenlaista psykososiaalista tukea pystyäkseen kohtaamaan ja oman itsensä ja kyetäkseen liittymään uudelleen muihin ihmisiin. Toipumiselle on tärkeää oppia hyväksymään, arvostamaan ja tuntemaan itsensä sekä luottamaan muihin ihmisiin. Häpeästä vapautuminen, itsensä hyväksyminen ja arvokkaana näkeminen on pitkä prosessi, kuten toipuminen kokonaisuudessaan on.

Tärkeää itsensä tuntemiselle ja hyväksymään oppimiselle on häpeästä vapautuminen ja oman arvon näkeminen. Häpeä estää omaan minään tutustumista ja avautumista sekä myönteisen minäkuvan muodostumista. Oman itsensä hyväksymiselle ja kyvylle tutustua itseensä on tärkeää muilta tuleva positiivinen peilaaminen ja palaute. Muut ihmiset näkevät yleensä paljon positiivisemmin, kuin mitä itse näkee itsensä. On tärkeää huomata, etten olekaan kokonaan huono, vaan että minussa on hyviä asioita. Toipumiseen tarvitaan vapautumista häpeää tuot-

taneista vääristä uskomuksista, leimoista ja erilaisista naamioista ja rooleista. Sosiaalisen tuen lisäksi häpeän alkuperän tiedostaminen ja sen ymmärtäminen, ettei ole itse vastuussa häpeän alkuperästä, on tässä tärkeää. (Hiltunen & Kujala 2007, 71, 144–147.)

Kun häpeää purkautuu ja uskaltaa avata ja käsitellä vaikeita tunteita ja asioita, voivat myös piilossa olevat minuuden positiiviset puolet ja voimavarat tulla näkyviin, samalla kun salaamiseen käytettyä energiaa myös vapautuu. Tämä avaa uusia kasvun ja toipumisen mahdollisuuksia. (Hiltunen & Kujala 2007, 147.)

Keltikangas-Järvinen (2004, 97) kuvaa minän käsitettä seuraavasti: ” *Minä* tarkoittaa psykologiassa kaikkea sitä, mitä ihminen kokee minuna, se on ihmisen omaa kokemusta persoonastaan. Minä voidaan määritellä myös ihmisen kyvyksi organisoida kokemuksia niin, että niihin tulee joku mielekkyys. Minän määrittäminen ei ole yksinkertaista, siksi että mitään yksiselitteistä ja mitattavissa olevaa minää ei ole. Se on psykologiseen käyttöön luotu käsite, jonka avulla voidaan kuvata ihmisen kokemusta ja selittää hänen toimiaan, päätöksiään ja ratkaisujaan”. Ihmisen minä voidaan ajatella jakautuvan minään subjektina (I) ja minään objektina (me). Nämä ovat keskenään jatkuvassa vuorovaikutuksessa. Subjektiminä nähdään yksityisenä minuuden elämyksenä, joka syntyy välittömien aistimusten ja tuntemusten kautta. Objektiminä taas on sosiaalinen. Eri vuorovaikutustilanteiden kokemuksista koostetaan kokonaiskuvaa niin itsestä kuin muista. Tähän kokonaiskuvaan sisältyy mielikuvia ja itseen kohdistuvia asenteita ja arvostuksia omista ominaisuuksiltaan, kyvyistään ja suhteistaan ympäristöönsä sekä siinä oleviin ihmisiin ja yhteisöihin. Muodostunut käsitys itsestä, ”minä muiden silmin”, koostetaan oman identiteetin osaksi ja tähän käsitykseen arvioidaan omaa itseä ja ohjataan omaa toimintaa. Ihmisen minäkäsitys ja identiteetti muovautuvat koko elämän ajan yhteydessä muiden kanssa. (Jaari 2004, 30, 38; Lahikainen 2011, 127.)

Tässä tutkimuksessa käytetään ydinminän käsitettä kuvaamaan ihmisen kokemusta omasta itsestään. Savolainen (2016a) käyttää Voimauttavan valokuvan menetelmässä käsitettä ydinitse.

Monissa tutustumissani tutkimuksissa korostettiin sosiaalisten suhteiden merkitystä erityisesti naisille ja todettiin naisen identiteetin rakentuvan suhteissa (Näre 2004, 96; Eischer & Westerholm-Tuppurainen 2011). Näre (2004, 96) havaitsi tyttöjen ja naisten elämästä tekemässään tutkimuksessa, että naisille on tyypillistä kaipuu yhteisyyteen. Yhteisyys tarkoittaa liittymistä ennen kaikkea muihin ihmisiin, mutta myös johonkin korkeampaan voimaan tai ideaan. Yhteisyys on tarpeiden huomioon ottamista, rakastamista ja rakastetuksi tulemistä. Eheyden ja kokonaiseksi kokemisen tunteen todettiin rakentuvan yhteydestä ja luottamuksesta johonkin suurempaan kokonaisuuteen, oli se sitten perheyhteys tai muu henkinen tai fyysinen yhteisö. Tärkeänä nousi myös mahdollisuus säilyttää oma yksilöllisyytensä ja oma tilansa ja rauhansa osana yhteisöllisyyttä. (Näre 2004, 95, 101.)

Monet tutkimukset ja käytännön kokemus ovat osoittaneet naisten tarvitsevan naistenryhmiä ja nais erityistä tukea toipumisensa tueksi (Lyden 2010; Karttunen 2013; Palojärvi 2010.) Naisista koostuvissa ryhmissä tai hoitoyhteisöissä muodostuu turvallinen ja avoimempi tila naisten kokemusten jakamiselle ja tarpeiden ilmaisulle sekä sensitiivisten ja tärkeiden asioiden käsittelylle. Naisten ryhmässä naisten on helpompi puhua aroista asioista ja käsitellä kaikkia elämän osa-alueita. Omasta naiseudesta, äitiydestä, parisuhteesta, seksuaalisuudesta, häpeästä ja syyllisyydestä sekä usein juuri miesten taholta tulleista kaltoinkohteluista on vaikea ja useille jopa mahdotonta puhua ryhmissä joissa on miehiä paikalla. Pelkästään naisista koostuvissa ryhmissä ja hoidoissa vältetään myös mahdolliselta miesten taholta koetulta stereotyyppisiin perustuvalta suhtautumiselta, vähättelyltä ja dominoinnilta. (Lyden 2010, 8; Karttunen 2013, 226; Kuokkanen 2015, 4.)

2.2. Voimauttavan valokuvan menetelmä

2.2.1 Menetelmän taustaa

Voimauttava valokuva on Miina Savolaisen kehittämä sosiaalipedagoginen menetelmä, jota käytetään sosiaali- ja hoitoalojen asiakastyössä yksilöasiakkaiden ja ryhmien kanssa joko osana perustehtävää tai erillisinä projekteina identiteettityöhön ja vuorovaikutustaitojen parantamiseen. Se on työote, jonka orientaatio on ammattieettinen. Menetelmässä voimautumisen käsitteen sisältämät ehdot: valta-asemien purkaminen, itsemäärittelyn oikeus ja vastavuoroisuus määrittelevät ne eettiset puitteet, joiden sisällä menetelmää on turvallista käyttää. Menetelmä merkitsee katseeseen, aisteihin ja dialogisuuteen perustuvaa rakkaudellista työtettä. Menetelmää ei voi soveltaa ammatillisesti ilman Voimauttavan valokuvan koulutusta ja siinä läpikäytyä omaa prosessia. (Savolainen 2016, 1, 4, 11.)

Menetelmän taustalla olevan voimaantumisteorian mukaan voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä sisäisen voimantunteen kasvamisen prosessi – toista ihmistä ei voi voimauttaa. Toiselle voimauttava on itselle lähtökohtaisesti arvoitus. (Siitonen 1999, 92.)

Voimauttavan valokuvan peruslähtökohtana oleva itsemäärittelyn oikeus toteutuu, kun valokuvaamisen ja samalla hoidollisen ammatillisen suhteen dynamiikka käännetään pääläelleen. Sen sijaan, että kuvaaja päättää, miten näkee kuvaamansa ihmisen, kuvassa oleva ihminen onkin päähenkilö, joka itse määrittelee, miten häntä saa katsoa ja kuvata. (Savolainen 2013, 1.) Kun kuvaaja antautuu ei-tietämisen tilaan ja luopuu omasta näkemyksestään, hän antaa toisen ihmisen maailmalle tilan tulla nähdyksi. Itsemäärittelyn oikeus tarkoittaa myös sitä, että jokaisella on oikeus valita, mitkä valokuvat ovat itselle niin tosia, että ne ovat souvia määrittelemään omaa identiteettiä tai elämäntarinaa. (Savolainen 2009, 211–222.) Tasavertaisuus toteutuu, jos molemmat, myös työntekijä, avaavat oman ihmisyytensä, omat tunteensa ja maailmansa. Jos dialogi toteutuu, päähenkilö oppii luottamaan toisen haluun nähdä hänet hyvänä. Keskeinen väittäjä

menetelmässä on, että ammatillisuus voi olla rakkaudellista, kun se on dialogista. (Savolainen 2013, 1–2.)

Voimauttavassa valokuvassa kyse ei ole itse valokuvasta, vaan valokuvaa käytetään konkreettisenä apuvälineenä katsomisen tavan muuttamiselle. Työväline ei oikeastaan ole valokuvaus, vaan katse ja näkemisen tapa. Menetelmän ytimessä on korjaavien kokemusten muodostuminen yhteydessä toisiin ihmisiin. Työskentelyssä harjoitellaan viatonta, rakkaudellista katsomisen tapaa ja hyvän näkyväksi tekemistä tietoisena valintana. Voimme valita katsoa toisin ja nostaa näkyväksi ehjyyttä, jota on vaikea havaita tai jota ei vielä ole olemassakaan. (Savolainen 2016, 4.) Riippumatta siitä, kuinka vaikeista elämän olosuhteista tai taustoista projektin naiset tulevat, nousee piilossa olevasta arvokkuudesta ja ehjyydestä prosessin aikana todellisia ja yhdessä jaettavia. Hyvä löytyy näkyväksi prosessissa mukana olevien ihmisten ydinitseen kokemuksen vahvistumisesta. (Savolainen 2016a, 1.)

Voimauttava valokuvaprojekti avaa mahdollisuuden oman itsen ja naiseuden uudelleen määrittelylle, arvokkuuden kokemuksen vahvistumiselle ja häpeän kyseenalaistamiselle hyväksyvän ja lempeän katseen avulla. Voimauttavan valokuvan menetelmässä päihdeasiakasta, kuten muitakaan asiakkaita, ei katsota diagnoosin tai hoitoon hakeutumisen syiden kautta. Tavoitteita ei hoidollisen työn tapaan määritellä, vaan lähdetään luovaan prosessiin, jossa yhdessä etsitään tuntemattomalta maaperältä sitä, mikä asiakkaalle on merkityksellistä. Se, että menetelmä perustuu ihmisen itsemäärittelyyn ja oikeuteen tulla nähdyksi moniulotteisena omana itsenään, on omiaan purkamaan päihdetaustaan liittyvää stigmaa ja häpeän kokemusta. (Savolainen 2016b.)

Oman itsen rakastaminen, häpeän purkaminen ja yhteyden rakentaminen toisiin ihmisiin nähdään kaikkien ihmisten kehitystehtävänä, jossa ei voi olla valmis. Myöskään voimauttavassa prosessissa ei lähdetä päihdetaustasta tai naisuudesta tai oleteta päihdetaustaisten naisten voimautumisprosessin noudattavan tietynlaista kaavaa. Jokainen on oikeutettu noudattamaan omaa polkuaan ja löytämään niitä voimauttavia asioita, jotka eivät avaudu muille ihmisille ja joita esimerkiksi ammattiauttaja ei voi hänen puolestaan löytää. Tämä salliva ja mukana

olevien ihmisten omaa arvokkuutta korostava lähtökohta on erityisen tärkeä juuriksi, että naisten elämänhistorioihin voi liittyä paljon väärin katsotuksi tulemista erilaisten leimojen ja muiden ihmisten tarpeiden kautta (Savolainen 2013, 5; Savolainen 2016b.)

Valokuvaprosessissa tapahtuva voimautuminen tuottaa armollisempaa suhtautumista itseen, oman moniulotteisuuden hyväksymistä ja itsen näkemistä arvokkaana. Prosessi antaa merkityksellisyyden kokemusta omassa elämässä ja myös halua sitoutua lähiyhteisön ihmisten hyvinvoinnin tukemiseen. (Savolainen 2016c.)

2.2.2. Valokuvaustilanteen vuorovaikutus ja korjaavat katseet vertaisryhmässä

Voimauttavan valokuvan voima perustuu korjaaviin katseisiin ja nähdyksi tulemiseen. Korjaavat asiat tapahtuvat ennen muuta liittymisen kokemuksessa toisiin ihmisiin. Ihmisen arvokkuuden kokemus ei kasva tyhjässä, vaan jokaisen tulee saada olla arvokas jonkun toisen silmissä, ennen kuin voi kokea arvokkuutta omilla silmissään. Menetelmässä ihmisen itsearvostusta vahvistetaan oman identiteettityön lisäksi erityisesti korjaamalla hänen kokemustaan nähdyksi tulemisesta muiden silmissä. Parantavaa ja merkityksellistä on se, että oma ydinmiinuden kokemus tulee tunnistetuksi riittävän oikeanlaisena. (Savolainen 2016a, 22.)

Kokemus yhteydestä ja liittymisestä arvokkaana tärkeisiin ihmisiin vahvistaa kykyä katsoa itseä rakastavasti ja lohduttavasti. Se vahvistaa myös kykyä katsoa hyväksyen omaa sisäistä kipua ja rikkonaisuutta. Tämä ydinkokemus avaa luovaa kykyä löytää itselle korjaavat ja merkityksellisen asiat. (Savolainen 2016a, 22.)

Ihmisen oma kuva itsestä, toisista ihmisistä ja ympäröivästä maailmasta alkaa muodostua elämämme alussa aistisessa peilaussuhteessa tärkeiden ihmisten

kanssa. Lapsen koskettamisen tapa, katse ja äänensävy ja läsnäolon tapa kertovat lapselle kuinka arvokas hän on toisille ihmisille. (Savolainen 2016, 23.)

Ihminen kantaa kehollisena kokemuksena muistijälkiä siitä, miten häntä on katsottu. Kokemus toisten katseista voi olla perusturvallinen tai syvästi haavoittunut ja turvaton. Jos kokemus on turvaton, ihmisen on vaikea uskoa, että katse olisi lähtökohtaisesti hyvä, eikä takana ole negatiivista ja uhkaavaa aikomusta. Hän ylivirittyy jännittyneenä tulkitsemaan toisten kasvoista: ”Onko nyt turvallista vai turvatonta?” (Savolainen 2016a, 23.)

Voimauttavan valokuvan prosessin syvätasolla on kyse turvallisuuden rakentamisesta toisten ihmisten katseisiin ja perimmäisenä ajatuksena ihmisen liittäminen takaisin toisten yhteyteen. Kaltoin kohdellun ihmisen kuva itsestä, toisista ja maailmasta tulisi muuttua, jotta hän voisi liittyä ja tulla osalliseksi. Tarkoituksena on muuttaa ihmisen tunnekokemusta muista ihmisistä ja ympäröivästä sosiaalisesta maailmasta turvallisemmaksi. (Savolainen 2016a, 33).

Aivotutkimus on tuonut kiinnostavaa tietoa ihmisten sosiaalisesta peilaamisesta. Peilaamisessa on kyse ihmisten aivoissa olevista peilisoluista, jotka reagoivat näkemäänsä sovittautumalla automaattisesti toisen olennon emootioihin ja fysiologiseen tilaan. Aivotutkimuksen tuomat havainnot tuovat selkeästi esiin sen, että ihmisen biologia on rakennettu perustavanlaatuisesti olemaan yhteydessä toisiin ihmisiin. Näkyväksi tulee tällöin myös yhteyden rikkomisen ja osallisuudesta eristämisen vahingollisuus ihmiselle. Ulos sulkemisen on havaittu aivokuvissa aiheuttavan kärsimystä samoin kuin fyysinen kipu tai pahoinpidellyksi tuleminen. (Iacoboni 2008, 197, 200; Savolainen 2016a, 34.)

Voimauttava valokuvaprosessi perustuu näköaistiin ja se voi tästä syystä korjata juuri näkymättömyyden ja väärin nähdyksi tulemisen aiheuttamaa rikkoutumista ja vahvistamalla ihmisen ydinminää ja arvokkuuden kokemusta. Näkymättömyys tarkoittaa syvästi ihmisen olemassaoloon tunkeutuvaa kokemusta siitä, että hänen sisintään, ydinminuuttaan ja tarpeitaan ei ole nähty eikä pidetty arvokkaina. (Savolainen 2016a, 23).

Voimauttavan valokuvan parikuvaustilanteessa ja prosessin vertaisryhmän valokuvatyöskentelyssä arvostuksen kokemusta rakennetaan tutustumalla ja sovitautumalla toisen maailmaan, tunneilmaisuun ja erilaiseen tapaan hahmottaa todellisuutta lisäämättä siihen mitään tai yrittämättä muuttaa sitä toiseksi. Lähtökohta on, että toisen ihmisen maailma on hyvä ja oikea sellaisenaan ja hänellä on sama itsemäärityksen oikeus kuin minullakin.

Valokuvaustilanteessa kuvaajan rooli on palvella kuvattavaa, joka on kuvan päähenkilö. Päähenkilö määrittelee, miten häntä saa katsoa ja miten hän haluaa tulla kuvatuksi. Kuvaajan rooli on lumoutua näkemästään arvokkuudesta ja peilata sitä päähenkilölle. Valokuvaustilanteessa kuvaajan herkistyessä tuntemaan ja aistimaan voi näkemisestä tulla tunnetasolla näkemistä tai näkemistä sydämellä. Näkemisellä on kuitenkin rajat. Kuvaaja saa nähdä vain sen, mitä toinen ihminen haluaa näyttää. Kuvaustilanteessa pyritään katsomaan ikään kuin puoliväliin ja kunnioittamaan kuvan päähenkilön rajoja. Menetelmässä pyritään pois analyttisestä ja psykologisoivasta, toisen sisäiseen maailmaan tunkeutuvasta katseesta. Yhteys syntyy molempien halusta nähdä ja tulla nähdyksi. (Savolainen 2016a, 25.)

Monet ihmiset kärsivät kuvapelosta, eivätkä mielellään halua tulla kuvatuksi. Kuvapelkoa kokeville ihmisille kuvatuksi tuleminen mahdollistuu vain itsemäärämis-oikeuden kautta. ”Tämänlaisena saat minut nähdä”. Kuvia katsottaessa luvan antaminen toiselle nähdä itsensä kuvassa, on tärkeä osa prosessia ja on tärkeää, että saa itse ensin rauhassa tutustua ja opetella hyväksymään omaa moniulotteisuuttaan kuvissaan, joita näyttää muille. (Savolainen 2016a, 25.)

Menetelmässä korostetaan ”ystävällistä napittamista”. Ihmisiä napitetaan hellästi eri tilanteissa ja kuvia kosketaan ja katsotaan hellästi ja ystävällisesti. Näin luodaan arvostavaa ilmapiiriä ja arvokkuuden kokemusta eri osapuolissa. Neutraalit ja vakavat kasvat eivät pelkästään riitä, sillä ne eivät ole tulkinnallisesti ymmärrettäviä.

Savolainen korostaa iloa ja syttymistä kaikelle, mitä päähenkilö on tekemässä. Jokaiseen pieneenkin kuvaustilanteeseen ideaan ja katsomistilanteeseen valokuvaan

suhtaudutaan kuin kalliiseen aarteeseen: onpa koskettava ja tärkeä! Kuvaajan innostuminen herättää kuvattavana olevan päähenkilön innostumisen ja antaa luvan keskittyä ja tehdä tilaa omassa sisäisessä maailmassa kadoksissa olleelle asialle.

Vertaisryhmän ohjaajan syttyminen kaikelle, mitä ryhmäläiset tekevät, on oleellista ilon ja syttymisen aloittajana ja ylläpitäjänä. Ihmisten silmät syttyvät toisilleen, ihastus tarttuu ja tuntuu ihanalta olla ihastuksen kohteena. Ihastelun ja syttymisen kierre kasvaa ryhmän sisällä. Tapahtuu hyvän kierre. Vuorovaikutus muuttuu ja merkityksellisyyden kokemus lisääntyy. (Savolainen 2016a, 27–29).

2.2.3. Omakuvat – Itsen hyväksyminen ja valokuvan kehollinen todistusvoima omasta erityisyydestä ja sisäisestä voimasta

Valokuvaproessin aikana tapahtuva parikuvaaminen tuottaa omakuvia. Omakuvilla tarkoitetaan tietoisesti parin kanssa yhdessä rakennettuja omakuvia sekä kaikkia ihmistä itseään esittäviä valokuvia, joista hän tunnistaa jotain oleellista itsestään. Omakuvien avulla opetellaan katsomaan itseä hyväksyvämmiin ja tutkitaan omia erilaisia puolia, rooleja ja tunteita.

Valokuvaprojektissa jokainen rakentaa kuvaustilanteessa tietoista omakuvaa ja joutuu jo sitä ennen pohtimaan: ”Millaisen valokuvan haluan itsestäni, mitä puolia haluan itsessäni vahvistaa ja todistaa niitä olemassa olevaksi.” (Savolainen 2009, 220.)

Valokuvan voimauttava vaikutus perustuu sen erityiseen todellisuussuhteeseen ja samanaikaisesti sen kehollisuuteen. Valokuvalla on kyky sekoittaa totta ja fiktiota ja tehdä näkyväksi näkymättömissä tai vasta ihmisten mielissä syntyvässä oleva. Se on kuvaajan rakentama, osittain sattumanvarainen näkymä, joka ei edusta objektiivista totuutta. Valokuva voi kuitenkin olla kuvan henkilölle subjektiivisesti totta, jos hän niin kokee sen tärkeäksi tulkita. Valokuvan todentuntu on sen vaikuttavuuden keskeinen osa. Menetelmässä valokuvan totuus asetetaan yksilön identiteettityön palvelukseen. (Savolainen 2009, 211–222.)

Valokuvaa katsellaan kaikilla aisteilla, muistoilla ja tunteilla. Valokuvan katsominen on kehollista, jonka vuoksi sillä on emotionaalista todistusvoimaa. Kuvien herättämät reaktiot tapahtuvat omassa kehossa ja ovat emotionaalisesti uskottavia todisteita merkityksistä, joita ihminen haluaa kuvalle antaa. (Savolainen 2009, 212.)

Rakkaaksi muodostuvan, mielihyvää tuottavan omakuvan katsominen voi korjata mielikuvaa omasta itsestä alueilla, jonne on vaikeaa sanallisilla todisteilla ja perusteluilla yltää. Kuvaa haluaa tankata silmillään ja se alkaa sekoittua muistikuviiin ja mielikuviiin itsestä. Kuvan avulla voi oppia uskomaan omaan sisäiseen voimaansa – oppia uskomaan itseensä. Kuvassa voi löytää erilaisia puolia itsestään ja voi oppia vastakohtaistenkin piirteiden ja oman moniulotteisuuden hyväksymistä. *Hyväksyminen* tarkoittaa kokonaisvaltaista halua katsoa kuvaa tai kokeusta, että voi nähdä kuvassa olevat asiat, vaikka ne satuttaisivatkin vielä tunnetasolla. Omakuvaa katsoessa voi saada katsekontaktin omaan itseensä ja sisäiseen maailmaansa ja parhaimmillaan korjata hyväksyvällä katsella itseään. Omakuvan hyväksymisprosessin moottorina on toisto. (Savolainen 2009, 212; Savolainen 2016a, 22.)

Omakuvan hyväksyminen voi olla haastavaa ja ajallisesti pitkä prosessi; samalla se on metafora itsen hyväksymiselle. Omakuva voi aluksi järkyttää sen paljastavuudella ja katsomista pitää harjoitella. Yksittäisen kuvan tunnelmasta ja katseesta voi näkyä koko sen hetkinen elämäntilanne suruineen ja hylkäämisineen, mutta myös rakastetuksi ja hyväksytyksi tuleminen. Ensireaktio tarjoaa kuitenkin mahdollisuuden muutokselle ja se herättää kysymyksen: ”Haluan suhtautua näin armottomasti itseeni? Miten se vaikuttaa elämäni ja ihmissuhteisiin?” Omakuvan hyväksymisen prosessi edellyttää päätöstä olla vähättelemättä kuvaansa toisille ja lopettaa kuvissa näkyviin ”virheisiin” keskittyminen. (Savolainen 2009, 220.)

Erilaisiin omakuviin totuttelu auttaa hyväksymään kuvassa näkyviä persoonallisuuden piirteitä, tunteita, omaa elämäntilannettaan ja eletyn elämän tuomia kokemuksia. Omakuvan katsomista voidaan pitää narsistisena. Myös nykykulttuurin

ja mm. julkisten tilojen naiskuvien tarjoama nuoruuden ja tietynlaisen kauneusihanteen malli voivat vaikeuttaa kuvassa olevan itsen hyväksymistä. Opittujen virheiden ja vähättelevän katsomistavan sijaan opetellaan kuvaa katsoessa rauhoittumaan ja hiljentymään oman ainutlaatuisen elämän äärelle ja katsomaan, millaista tarinaa oma katse ja olemus kertovat, mikä on minulle tärkeää ja miten minä voin. Tärkeää on opetella antamaan itselle lupa katsoa itseään rakkaudellisesti ilman, että se on narsistista ja itsekeskeistä, vaan se on subjektiivisesti totta. (Savolainen 2009, 220; Savolainen 2016a.)

Parikuvauksessa kuviin tarkoituksella rakennettu ehjä ja kaunis tekevät kuvassa näkyvän kivun helpommaksi ottaa vastaan ja auttavat hyväksymään kuvan paljastamia eletyn elämän haavoja. Valokuvatyöskentelyssä on lupa ankkuroitua niihin valokuviin, jotka ovat oman voimautumisen kannalta tunnetasolla tärkeitä. Voimauttavan valokuvan perusväittämä on: ”Jokaisella on oikeus nähdä itsensä arvokkaana ja merkityksellisenä.” (Savolainen 2009, 220.)

Aikaisemmista voimauttavaan valokuvaan liittyvistä tutkimuksista olen peilannut omiin tuloksiini Lehikoisen (2012) ja Alijoen (2009) opinnäytetöitä. Lehikoinen selvitti mm. miten voimauttava valokuva tukee päihderiippuvaisten miesten isyyttä. Alijoki (2009) selvitti lastensuojelulaitokseen sijoittuvassa kehittämisspainotteisessa opinnäyteyössään voimauttavan valokuvan käyttöä lastensuojelutyössä keinona nuorten minäkuvan tukemiseen.

Voimauttavan valokuvan tutkimukset painottuvat lastensuojelutyöhön. Päihderiippuvuudesta toipumisen tukemiseen liittyviä tutkimuksia on vähän ja pääsääntöisesti tutkimuksen pohjalla olevan Voimauttavan valokuvan projektin ohjaajalla ei ole ollut voimauttavan valokuvan menetelmän ohjaamiseen vaadittavaa peruskoulutusta, jolloin prosessikaan ei ole vertailukelpoinen, kun ohjaajan menetelmäosaaminen on puuttunut.

3 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA TUTKIMUSMENETELMÄT

3.1. Tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuskysymys

Opinnäytetyöni tarkoitus oli selvittää, minkälaista tukea Voimauttavan valokuvan menetelmä antaa päihderiippuvuudesta toipuville naisille heidän kannaltaan tärkeissä aiheissa ja vastaako saatu tuki heidän tarvettaan. Tutkimuksen aineisto on kerätty naisten kanssa toteutetun vertaisprojektin aikana. Tutkimuskysymys kohdistuu naisten kokemuksiin saamastaan tuesta heidän itsensä merkityksellistämänä.

Tutkimuskysymys on: Miten voimauttava valokuva tukee päihderiippuvuudesta toipuvia naisia?

Opinnäytetyöni on fenomenologis-hermeneuttisella tutkimusotteella tehty laadullinen tutkimus. Fenomenologiassa kokemuksellisuus on ihmisen maailmasuhteen perusmuoto. Tutkimuksen kohde voidaan tarkentaa tällöin kokemuksen tutkimiseen, mutta koska ihmisen suhde maailmaan on intentionaalista ja koska eri ilmiöt merkitsevät ihmiselle jotakin, kokemus muodostuu merkitysten mukaan. Fenomenologisen tutkimuksen varsinaiseksi kohteeksi nousevat siis inhimillisen kokemuksen merkitykset. Fenomenologia sisältää myös ajatuksen yhteisöllisyydestä; merkitykset, joilla todellisuus meille avautuu, eivät ole synnynnäisiä, vaan niiden lähde on yhteisö, jossa olemme kasvaneet. Merkitykset ovat näin ollen intersubjektiivisiä eli subjekteja yhdistäviä. Hermeneutiikalla tarkoitetaan ymmärtämisen ja tulkinnan teoriaa. Hermeneuttinen ymmärtäminen tarkoittaa ilmiöiden merkitysten oivaltamista. Ymmärtäminen on aina tulkintaa, eikä se lähde tyhjästä vaan pohjana on aiemmin jo ymmärretty, eli esiymmärrys. Ymmärtäminen etenee kehämäisenä liikkeenä, jota kutsutaan ns. hermeneuttiseksi kehäksi. (Tuomi & Sarajärvi 2013; 34.)

Fenomenologis-hermeneuttisen tutkimuksen tavoitteena on käsitteellistää tutkittava ilmiö eli kokemuksen merkitys. Tavoitteena on nostaa tietoiseksi ja näkyväksi se mikä on koettu, mutta ei vielä tietoisesti ajateltu, tai minkä tottumus on

häivyttänyt itsestään selväksi. Kokemuksen tutkimisessa on yksinkertaista oletus, että tutkittavat ilmiöt ovat sellaisenaan läsnä elämismaailmassa, mutta muodossa, joka ei avaudu suoraan käsitteellistämiseksi ja ymmärtämiseksi. Tutkijan tehtävä on rajata tämä maailma tulkinnan kautta eli tulkittava tutkimusaineisto. (Tuomi & Sarajärvi 2013; 35.)

Tutkimusmuodon valinnassa vaihtoehtonani olisi ollut produktimuotoisen, toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen valokuvaprojektin ohjaamisesta, sisällöstä ja prosessin kulusta, sillä Miina Savolaisen ohjauksessa suunnittelin ja ohjasin projektin. Halusin kuitenkin tutkia niitä teemoja ja tuen muotoja, mitä valokuvaprojekti tuottaa naisille ja valitsin tästä syystä laadullisen tutkimusotteen haastatteluineen ja työpajojen nauhoituksineen. Toimintatutkimukseen olisi kuulunut oleellisena osana osallistuvan havainnointipäiväkirjan pitäminen, johon itselläni ei riittänyt resursseja työpajojen ohjaamisen ja haastatteluiden ohella. En myöskään opinnäytetyössäni kehittänyt esimerkiksi uutta valmennusmallia yhteistyökumppanilleni Team Ester Oy:lle. Toimintatutkimus nähdään itsereflektiivisenä kehänä, jossa toiminta, sen havainnointi, reflektointi ja uudelleensuunnittelu seuraavat toisiaan. Kokemusten pohjalta suunnitellaan entistä parempi uusi toimintatapa. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2010,35.) Toimintatutkimukseen viittaava piirre opinnäytetyössäni oli kuitenkin se, että ohjasin projektia ja omalla ohjauksella oli merkitystä sille muutokselle mitä tutkimukseen osallistuvat naiset kokivat projektin aikana. Muutostavoitteita ei oltu kuitenkaan asetettu, jokainen sai keskittyä itse tärkeänä pitämäänsä asiaan. Oletuksena kuitenkin oli, että muutosta tapahtuu, mm. rakastavan katseen harjoittelun kautta, jota projektissa opeteltiin; tuskin muutoin olisin lähtenyt tutkimaan asiaa.

Olen esitellyt projektin kulun ja sen aikana tehdyt harjoitteet seuraavassa luvussa, jotta kävisi ilmi, minkälainen on se tutkimusympäristö, josta tämän opinnäytetyön aineisto on kerätty. Omiin eri rooleihini palaan tutkimuksen luotettavuutta käsittelevässä luvussa

3.2 Tutkimusympäristö

Tutkimusympäristönä tässä opinnäytetyössä oli naisten vertaisryhmässä toteutettu Voimauttavan valokuvan projekti. Viiden työpajaviikonlopun aikana työskentelypäiviä kertyi yhteensä yhdeksän kappaletta. Koko prosessi kesti yhteensä kolme kuukautta. Projekti rajattiin päihderiippuvuudesta toipuvien naisten vertaisryhmässä tapahtuvaan identiteettityöskentelyyn. Projektissa ei käsitelty esimerkiksi päihteiden käytön lopettamiseen tai raittiina pysymiseen liittyviä teemoja. Naiserityisyyttä tai oman naiseuden käsittelyä ei myöskään nostettu erikseen esiin. Teemojen annettiin nousta naisilta itseltään.

Toimin projektissa kolmoisroolissa ryhmän ohjaajana, yhtenä osallistujana sekä tutkijana. Työelämän yhteistyötahoni Jonna Westerholm-Tuppurainen toimi yhtenä ryhmän osallistujana. Hänellä oli myös oma tutkijan roolinsa, sillä hän havaitsi naisten nostamia teemoja nais erityisistä kysymyksistä projektia hyödyntäen. Tämän hän toi myös esiin ensimmäisessä työpajassa. Koska Savolaisen (2016d) mukaan ryhmää ei voi ohjata voimauttavan valokuvan menetelmällä käymättä menetelmän vuoden kestävästä peruskoulutuksesta, olin minä ryhmän ohjaaja ja Westerholm-Tuppurainen sen osallistuja.

Valokuvaprojektin sisällön suunnittelussa ja läpiviennin toteutuksessa sain arvokasta ohjausta menetelmän kehittäjältä Miina Savolaiselta. Hän toimi näin ollen työelämän ohjaajan roolissa. Tämän lisäksi hän antoi hyödyllisiä kommentteja opinnäytetyön tutkimussuunnitelmaani ja käsikirjoitukseeni liittyen.

Savolainen toi suunnitteluvaiheessa esiin Voimauttavan valokuvan menetelmän lähtökohdasta sen, että lähdemme liikkeelle asiakkaasta, mitä häneltä nousee esiin, ei annetuista teemoista (Savolainen 2016d.) Naiserityisyydestä keskustellessamme Savolainen toi näkökulman Voimauttavan valokuvan menetelmästä, että naiset tulevat nostamaan naiseuden esiin erilaisten rooliensa – äidin, puolison, tyttären – kautta sekä itsetuntoon ja itsearvostukseen liittyvien asioiden kautta, jolloin sitä ei hänen mukaansa erikseen tarvitsisi tuoda projektiin. Naisuus on hänen mukaansa jo mukana siinä, että ryhmässä on eri ikäisiä, erilaisista elä-

mäntarinoista ponnistavia naisia, jotka kaikki opettelevat katsomaan itseään rakastavammin. (Savolainen 2016e). Savolainen myös totesi, kuten monesti käymäni Voimauttavan valokuvan koulutuksen aikanakin, että kannattaa luottaa ryhmään ja niihin asioihin joita he itse tuottavat prosessiin. Lopputulos olisi silloin heille paljon vaikuttavampaa kuin se, että mennään valmista ohjelmaa läpi. Nämä olivat hyviä perussuuntaviivoja menetelmän käytöstä.

Toteutettu valokuvaprojekti koostui menetelmään tutustumisesta, kahdesta erillisestä kuvausviikonlopusta kuvien katseluineen, albumikuvien työstöstä sekä harjoitteiden tekemisestä ja purkamisesta. Projektin lopuksi koottiin valokuvatyö, joka purettiin viimeisellä kokoontumiskerralla. Projektin toteutukseen liittyviä etukäteen suunniteltuja teemoja ei ollut.

Vertaisprojektissa harjoiteltiin arvostavaa ja rakastavaa katsetta itseä ja muita kohtaan sekä etsittiin ja vahvistettiin oman itsen ja ydinminän kokemusta. Korjaavan katseen kokemukset tapahtuvat erityisesti ryhmän jäsenten ja ohjaajan välillä. Vertaisryhmäprojekteissa vertaiset toimivat suuressa roolissa työntekijän ohella korjaavina katseina ja apusilminä toisilleen. Ryhmän ohjaajalla on tärkeä rooli arvostavan peilaamisen aloittajana ja ylläpitäjänä. (Savolainen 2016d.)

Välineenä työskentelyssä käytettiin valokuvaustilanteita, yhteisiä kuvien katselutilanteita sekä valokuvatyöskentelyä omakuvien avulla. Voimauttavasti toteutettu kuvaustilanne mahdollisti kokemuksen hyväksytysti nähdäksi tulemisesta. Omakuvien avulla on mahdollista katsoa myös itseään hyväksyvästi. (Savolainen 2009, 218, 220.) Katsomisen tavan muuttuminen luo myös korjaavien katseiden ketjuja, kun uudenlaisen tapa katsoa laajenee lähisuhteisiin (Savolainen 2016a).

Prosessi lähti liikkeelle ennakkotehtävällä, jossa armollista ja lempeää katsetta itseä kohtaan aloitettiin harjoittelemaan oman albumikuvan avulla jo osallistujien kotona heidän käydessään läpi oman elämänhistoriansa kuvastoa. Olin pyytänyt osallistujia valitsemaan elämän varrelta valokuvan, jota on helppo katsoa hellästi ja jossa näkyy omaa ydinitseä.

Kahdessa ensimmäisessä työpajassa keskityimme rakastavan katseen löytämiseen. Ainoana sääntönä oli, että sekä omista että toisen kuvista saa sanoa ainoastaan positiivisia asioita. Tämä sääntö perustui menetelmän ajatukseen, että se mitä valitaan katsoa, vahvistuu; kaikki tunteet ovat silti sallittuja ja mielessä käyvä itsekritiikki hyväksyttyä.

Ensimmäisellä kerralla tutustuttiin Voimauttavan valokuvan menetelmään pohjustukseni avulla, jonka pohjasin omaan Voimauttavan valokuvan koulutukseeni, valittiin kuvausparit ja purettiin ennakkotehtävä ensin parin, sitten koko ryhmän kanssa. Tutustuminen ja luottamuksen rakentuminen omaan pariin ja ryhmään alkoi. Samalla alkoi myös harjoittelu olla toiselle apusilmänä ja korjaavan kokemuksen antajana.

Roolini oli mahdollistaa turvallisen ja armollisen ilmapiirin muodostumista. Oma tapani katsoa ja dialoginen vuorovaikutus oman parini ja ryhmän kanssa olivat tässä oleellista.

Kerroin tulevan projektin sisällöstä ja keskustelimme, mitä odotuksia kullakin oli projektia kohtaan. Avasin osallistujille kuvapelko-ilmiotä eli vaikeutta olla valokuvattavana. Kukin jakoi omia kokemuksiaan kuvattavana olemisesta ja valokuvien ottamisesta. Päivän päätteeksi kävimme läpi toiveita, missä kukin haluaa tulla kuvatuksi seuraavan työpajakerran kuvausretkellä. Kotitehtäväksi annoin miettiä, minkälaisen kuvan haluaa itsestä ja mahdollisesti jo mitä puolia itsessä haluaa vahvistaa, jos itsestä nousee tarve tälle.

Toinen kokoontuminen oli kaksipäiväinen. Lauantaina teimme kuvausretken ja sunnuntaina katsoimme kuvat. Yhden kuvausparin puuttuessa, järjestin heille erillisen kuvausretken, jossa otetut kuvat katsottiin välitapaamisessa, ensimmäisen ja toisen kuvausviikonlopun välissä. Myös muiden kuvat katsottiin tällöin toiseen kertaan.

Kuvauspäivän aamuna kokoontuimme ja tutustuimme dialogiseen ja arvostavaan parikuvaustapaan. Kerroin kuvan päähenkilön ja kuvaajan rooleista (ks. luku 2.2.2). Tutustuimme jokaisen omakuvatoiveisiin. Kuvauspaikkatoiveet olivat

yhteneväiset ja aloituspaikaksi valittiin luontokohde meren rannalla. Lähdimme yhdessä kuvauspaikoille, jossa parit levittäytyivät alueelle ja jatkoivat myöhemmin matkaa. Parit vaihtoivat rooleja keskenään kuvausten aikana. Jokainen sai kuvata ja olla kuvattavana.

Sunnuntaiaamuna keskustelimme kuvausreissun kokemuksista: näkyväksi tulemisen kokemuksista, tilan ottamisesta itselle, omaan sisäiseen maailmaan kääntymisestä kuvausten aikana sekä kuvaajan roolissa olemisesta. Tämän jälkeen valokuvat purettiin tietokoneelle ja niihin tutustuttiin yhdessä parin kanssa. Kuvista valittiin itselle rakkaat ja merkitykselliset. Valitut kuvat katsottiin tämän jälkeen ryhmän kanssa seinälle heijastettuna. Jokainen harjoitteli toimimaan toisilleen arvostavina apusilminä ja antamaan ja ottamaan vastaan arvostavaa palautetta.

Vasta kun rakkaudellisen katseen löytymistä oli harjoiteltu kahdessa ensimmäisessä työpajassa, siirryimme ensimmäisen kuvausviikonlopun lopussa työskentelemään Savolaisen tälle projektille räätälöimää harjoitetta. Harjoitteen tarkoituksena oli mm. etsiä ja vahvistaa kadonneita puolia ja tuottaa uutta tulkintaa omasta itsestä ja eletystä elämästä. Rakkaudellisen katseen löytyminen avaa mahdollisuuden myös eri puolien tarkasteluun uudella tavalla (Savolainen 2016e). Harjoitteen työotsikkoina oli: ”Maailman ihanimman naisen omaksi itseksi kasvamisen tarina” ja ”Omat erilaiset puoleni – ydinitseä etsimässä”.

Tavoitteita ei harjoitteen teolle eikä myöskään koko projektille asetettu, vaan prosessi lähti naisten omista tarpeista opetella lempeää katsetta, tulla näkyväksi ja tutkia omaa itseään.

Keskustelimme ryhmässä harjoitteen tekemisestä ja annoin välitehtäväksi vanhojen albumikuvien etsimisen ja omien läheisten kanssa uusien kuvien kuvaamisen tehtävää varten. Vanhoista kuvista oli tarkoitus poimia kuvia, jotka kertovat ydinpuolistani – tällainen olen ollut lapsena ja nuorena. Kaikilla osallistujilla ei ollut lapsuuden ja nuoruuden kuvia, mutta se ei haitannut prosessin etenemistä. Kukin sai tehdä tehtävää omalla tavallaan ja näkökulmallaan sekä poimia siitä itselle sopivat asiat.

Kokoonnuimme kahden kuvausretkiviikonlopun välissä ja katsoimme erikseen järjestetyn parikuvausretken valokuvat seinälle heijastettuna. Näiden lisäksi myös muut ryhmän jäsenet näyttivät uudelleen omat kuvansa. Teimme tässä työpajassa myös harjoitteen, jossa levitimme ensimmäisen kuvausretken kuvista valitut ja kehitetyt kuvat pöydille, kukin omaan paikkaansa. Kiertelimme katsomassa toistemme kuvia ja annoimme kirjallista palautetta siitä, miten olimme vaikuttanut toisen kuvista ja mitä kaunista haluamme toiselle sanoa. Palautteet kirjoitettiin pienille lapuille kuvien yhteyteen ja ne sai lukea rauhassa. Kuvista valittiin oma tärkeä kuva, jonka jokainen vuorotellen näytti katseiden rinki -harjoituksessa.

Osallistujat työstivät albumikuviaan tapaamisten välillä itsenäisesti. Osa osallistujista työsti kuvia myös yhteisesti ryhmän salaisessa Facebook -ryhmässä ja osa yhteisessä albumikuvien työstölle varatussa työpajassa. Väliajalla löytyneiden albumikuvien työstössä oli tarkoituksena keskittyä oman elämäntarinansa läpikäymiseen sekä omien kadonneiden ja piiloon jääneiden puolien herättelyyn - niihin itsessä lapsuudessa ja nuoruudessa näkyviin puoliin, joita halusi vahvistaa ja vaalia. Tämä prosessointi avasi mahdollisuutta myös oman elämäntarinan uudelleen määrittelyyn.

Toinen kuvausviikonloppu noudatti pitkälti ensimmäisen viikonlopun ohjelmaa. Kuvauspäivän aamulla kävimme alkukeskusteluissa yhdessä läpi omakuvatoiveita ja valitsimme kuvauspaikkoja. Kuvauspaikkatoiveet olivat myös tällä kerralla yhteneväiset ja kuvauspaikaksi valittiin kaupunkimiljöö ihmisten parissa. Keskustelimme myös albumikuvien työstön herättämistä omista puolista, joita kuvaamalla haluaisi vahvistaa ja palauttaa itselleen. Yhteisen suunnittelun jälkeen haajannuimme pareittain kaupungille kuvaamaan. Seuraavan päivän aamulla kokoonnuimme jälleen katsomaan kuvausretken kuvat ensi parin ja sitten koko ryhmän kanssa seinälle heijastettuna. Harjoittelimme jälleen arvostavaa dialogista apusilminä toimimista sekä ottamaan vastaan ja antamaan arvostavaa palautetta. Kotitehtäväksi annoin Voimakuva nyt – ja Lapsuuskuvalle kirjoittaminen -harjoitteet, jonka tarkoituksena oli virittää valokuvatehtävän tekoa.

Projektin päättävän kaksipäiväisen loppuleirin vietimme yhden ryhmän jäsenen kesämökillä. Lauantaina kokosimme projektin aikana syntyneistä kuvista ja merkityksistä ”Maailman ihanimmaksi naiseksi kasvamisen tarina – Omat erilaiset puoleni – ydinitseä etsimässä” -työn. Jokainen sai nimetä työn omalla tavallaan ja näkökulman työhön oli myös jokainen valinnut itse. Illalla työt purettiin parin kanssa. Sunnuntaina purimme työmme koko ryhmän kanssa ja kiitimme omaa pariamme hänestä valitun kuvan kera. Teimme myös oman merkityksellisen ja rakkaan kuvan avulla lupauksen itsellemme siitä, mitä puolta haluamme itsesämme vahvistaa ja vaalia ja miten aiomme sitä toteuttaa. Projekti päättyi tähän kokoontumiseen.

3.3 Aineisto

Tutkimukseen osallistuvat olivat kaikki raitistuneita päihderiippuvuudesta toipuvia eri elämäntilanteista tulevia naisia. Ryhmässä oli kaksi nuorta perheetöntä aikuista naista ja kaksi äitiyden aikaa elävää naista.

Osallistujien rajaus tehtiin jo jonkin aikaa raittiina olleisiin päihderiippuvuudesta toipuviin naisiin, sillä yhteisöllisen voimauttavan projektin läpikäyminen edellyttää kykyä sitoutua työskentelyyn sekä toipumisen vaihetta, jossa omien henkilökohtaisten kasvukysymyksien käsittely on mahdollista. *Osallistujien hankinnan* aloitin laatimalla kutsukirjeen, joka laitettiin kahteen päihderiippuvuudesta toipuvien naisten Facebook -ryhmään. Toinen ryhmistä oli erään Minnesota-mallia käyttävän hoitolaitoksen entisille asiakkaille perustettu Facebook-ryhmä. Kutsuin myös suoraan henkilökohtaisesti tuntemiani naisia ja myös he kysyivät omilta tuttaviltaan.

Kaikki tutkimukseen osallistujat olivat tottuneita toipumistyöskentelyyn itsensä kanssa. Projektiin valikoitui osallistujia, joista jokainen oli käynyt minnesota-mallisen päihdekuntoutuksen. Osallistujia ei kuitenkaan valittu tutkimukseen tämän perusteella. Kaksi naisista ilmoittautui edellä mainitun hoitolaitoksen Facebook-ryhmän kautta ja kaksi naisista henkilökohtaisen kutsuni kautta. Viimeksi mainitut

olivat minulle ennestään tuttuja. Kaksi aiemmin ilmoittautunutta naista perui osallistumisensa ennen projektin alkua. Tutkimukseen osallistuvien naisten lukumääräksi muodostui näin ollen neljä henkeä. Ryhmän koko oli kokonaisuudessaan kuusi henkeä, sillä sekä minä että työn tilaaja Westerholm-Tuppurainen osallistuimme ryhmän toimintaan tehden kaikki projektin harjoitteet ja tehtävät.

3.4. Aineiston keruun menetelmät

Valitsin opinnäytetyön aineiston keruun menetelmiksi puolistrukturoidun teemahaastattelun, tätä täydentävän puolistrukturoidun lomakehaastattelun sekä työpajojen nauhoittamisen.

3.4.1 Puolistrukturoitu teemahaastattelu

Suurin osa työpajojen aikana kysellyistä teemoista ja asioista olivat lähtöisin sekä Voimauttavan valokuvan menetelmän sekä naisten päihderiippuvuudesta toipumisen teoreettisesta viitekehyksestä, että omasta ennakkotiedostani koskien Voimauttavan valokuvan käyttöä ja päihderiippuvuudesta toipumista. Ennakkotietoni oli muodostunut omasta Voimauttavan valokuvan koulutuksessa käymästani prosessista sekä asiakaspinnassa tehdyistä tehtävistä.

Teemahaastattelussa pyritään löytämään merkityksellisiä vastauksia tutkimuksen tarkoituksen ja ongelmanasettelun ja tutkimuskysymysten mukaisesti. Teemahaastattelun etukäteen valitut teemat perustuvat tutkittavasta ilmiöstä jo tiedettyyn eli tutkimuksen viitekehykseen. Teemahaastattelua voidaan kutsua myös puolistrukturoiduksi haastatteluksi. (Tuomi & Sarajärvi 2013; 75).

Toteutin haastattelut työpajojen alussa ja lopussa alku- ja loppuhaastattelun muodossa. Kuvauspäivinä nauhoitettiin ainoastaan alkukeskustelut kuvauspaikkatoiveista ja siitä, miten haluaa tulla kuvatuksi. Toteutin haastattelut ryhmähaastatteluina, jossa haastattelin tutkimukseen osallistujia etukäteen laatimieni kysymysten pohjalta.

Valitsin haastattelujen kysymykset kunkin työpajan aiheiden ja valokuvaprosessissa työskentelyn vaiheen mukaan. Osa kysymyksistä toistui eri pajoissa. Osa kysymyksistä kytkeytyi Voimauttavan valokuvan menetelmän opiskeluun ja naisten tekemiin harjoitteisiin. Kysyin sekä yleisiä päivän anti -kysymyksiä ilman erillistä teemaa että etukäteen laatimiani kysymyksiä, joita sovelsin ja muokkasin keskustelujen kuluessa tilanteen mukaan. En käyttänyt kaikkia kysymyksiä haastatteluissa.

Ensimmäisen työpajan alussa pyysin jokaiselta kirjallisesti tutkimusluvan (Liite 1). Kerroin suullisesti ja keskustelimme työpajojen aikaisesta nauhoittamisesta. Kaikille sopi nauhoituksen käyttö. Kysyin toisessa työpajassa ryhmältä nauhoitteen käytöstä, sillä epäilin sen häiritsevän. Todettiin, että nauhoittamisen käyttöä ei oltu huomattu. Kaikki yhtyivät tähän huomioon.

Aineiston hankinta lähti käyntiin ensimmäisessä työpajassa ryhmäläisten esitelykierröksellä ja odotuksilla tulevaa projektia kohtaan. Tämän jälkeen kyselin osallistujien aiempia kokemuksia kuvattavana olemisesta ja kuvaamisesta. Loppukeskustelussa kysyin avoimella kysymyksellä miltä on tuntunut, mitä päivä on itselle antanut ja mitä oivalluksia päivästä on tullut. Jokainen osallistuja kertoi vuorollaan omasta kokemuksestaan kyseisestä asiasta.

Työpajojen edetessä haastattelutilanteet muodostuivat enemmän keskustelunomaisiksi. Haastatteluiden keskustelun sisältö muuttui prosessin myötä. Syvennettiin sitä teemaa, joka itselle oli noussut tärkeäksi. Teemahaastattelumuotoisilla keskusteluilla oli osallistujille merkitys myös vertaistuen kannalta sekä keskustelun herättäjänä tärkeiden asioiden sanoittamisessa ja merkityksellistämässä. Haastattelukeskusteluissa tapahtui asioiden jakamista, samastumista ja toisilta oppimista. Näin ollen haastattelutilanteista tuli ryhmälle voimauttavia ja tärkeitä ja valitsemani tutkimusmetodi tuki voimauttavan valokuvan menetelmän mukaista voimautumisprosessia. Kysymykset myös ohjasivat naisia kiinnittämään huomiota tiettyihin asioihin kuten esimerkiksi rakastavan katseen oppimiseen liittyviin kysymyksiin sekä auttoivat heitä prosessissa etenemisessä. Kysymyksillä oli siis muukin kuin tutkimustiedon keräämiseen liittyvä tehtävä.

Työpajojen kuluessa tehdyt haastattelut ja kirjalliset vastaukset nostivat esiin sitä, mitä on tapahtunut prosessissa työpajojen kuluessa, vaikka en tutkikaan itse prosessin kulkua.

Molempina kuvausviikonloppuna kysyin sunnuntaiaamuisin alkuhaastatteluissa edellisen päivän kuvausretken kokemuksista. Kysymykset liittyivät paljolti Voimauttavan valokuvan menetelmän opetteluun. Kysyin/keskustelimme kuvattavana olemisesta, näkyväksi tulemisen kokemuksista, tilan ottamisesta itselle, omaan sisäiseen maailmaan kääntymisestä kuvausten aikana sekä kuvaajan roolissa olemisesta. Toisen kuvauskerran jälkeen kysyin lisäksi *miltä tuntui lähteä kuvaamaan hieman eri lähtökohdista verrattuna ensimmäiseen kertaan, kun väliajalla oli käynyt läpi omia albumikuviaan ja miettinyt, mitä puolia itsestään haluaa vahvistaa*. Kaikkia etukäteen laatimiani kysymyksiä ei käyty keskusteluissa läpi, vaan pyysin kirjoittamaan niistä päivän päätteeksi (Liite 3).

Albumikuvien työpajassa kysyin päivän lopuksi *kysymyksiä, jotka liittyivät niihin puoliin itsessä, mitä haluaisi vahvistaa tai palauttaa itselleen, mitä näkyy albumikuvista ja mitä puolia taas uusista kuvista näkyy*. Kysyin myös *mitä päivä on antanut*. Jaoin myös kyselylomakkeen (Liite 4).

Kuvausretkiltä saatujen valokuvien katselun jälkeen, päivän päätteeksi, tein työpajakerran loppuhaastattelun. Kuvien katselukertoja oli yhteensä kolme, sillä käyimme kuvausretkien välisen tapaamisen kuvien katseluun. Ensimmäiseltä kuvauskerralta poissa ollut pari näytti väliajalla kuvaamansa valokuvat ja myös muut omansa. Kysyin kaikissa loppuhaastatteluissa omaan identiteettiin liittyviä kysymyksiä mm. miten naiset ovat kokeneet oman suhtautumis- ja katsomisen tavan muuttuneen suhteessa itseensä. Jaoin osassa työpajoja kysymykset keskustelun ajaksi (liitteet 4, 5 ja 6). Emme käyneet läpi kaikkia kysymyksiä, vaan kysyin soveltaen, *millaisia korjaavia lohduttavia asioita ja oivalluksia on tähän mennessä tullut ja mikä mahdollisesti on muuttunut ja mitä projekti on tähän mennessä antanut itselle ja miltä naisista tuntui katsella ja merkityksellistää omia kuviaan ja ottaa vastaan palautetta*. Toisen kuvausretken jälkeen keskustelimme

myös siitä *mitä Voimauttavan valokuvan menetelmä voisi antaa päihdekuntoutu-
jille.*

Jaoin työpajoissa lomakkeet myös kotona täytettäväksi. Ajan salliessa joissain työpajoissa lomakkeet täytettiin päivän päätteeksi.

Tässä vaiheessa kuvien katselupajoista oli tehty kolmet nauhoitteet alku- ja loppuhaastatteluista sekä katselutilanteista. Lisäksi aineistoksi oli kerätty lomakekyselyt haastattelutilanteista. Kaikki osallistujat eivät olleet mukana kaikissa työpajoissa.

Projekti päättyi viimeisen työpajaviikonlopun kokoontumiseen. Tein koko projektia koskevan loppuhaastattelun neljälle tutkimukseen osallistuneelle naiselle ryhmässä. Kaikki osallistujat eivät olleet samaan aikaan paikalla yhden jouduttua lähtemään aikaisemmin. Jaoin lopuksi lomakkeet, jonka yksi osallistujista palautti (Liite 7).

Loppuhaastattelussa *kysyin liitteen 7 kysymysten mukaan osallistujilta koko projektin antia itselle ja miten he kokevat projektin tuoneen esiin heidän omaa minuuttaan ja naiseuttaan sekä miten projekti on muuttanut heidän suhdettaan omaan itseensä ja muihin. Kysyin myös mitä asioita projekti heille toi, jotka syvensivät heidän toipumistaan päihdesairaudestaan. Kysyin myös heidän näkemyksiään voimauttavan valokuvan käytöstä päihdehoidossa.*

3.4.2 Työpajojen valokuvien katselutilanteiden ja muiden keskusteluiden nauhoitus

Nauhoitin muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta kaikki ryhmässä käydyt alku-keskustelut ennen kuvausretkille lähtöä, kuvien katsomistilanteet sekä tehtävien purut ryhmässä. Parin kanssa työskentelyä en nauhoittanut.

Päätöksen työpajojen nauhoittamisesta tein toisella työpajakerralla. Sain osallistujilta luvan nauhoittaa pajat kokonaisuudessaan ryhmissä käytyjen keskusteluiden ja purkujen osalta. Olin epäillyt nauhoituksen häiritsevän osallistujia, mutta epäily osoittautui turhaksi. Jo toisella kokoontumiskerralla osallistujat olivat unohtaneet nauhoituksen käytön. Harkitsin kokoaikaisen nauhoituksen käyttöä myös kasvavan työmäärän vuoksi varsinkin litterointivaiheessa, sillä jo alku- ja loppukeskusteluiden litterointi veisi paljon aikaa. Halusin siitä huolimatta tallentaa ja tuoda esiin, mitä pajojen kuluessa on noussut eri tilanteissa.

3.4.3 Puolistrukturoitu lomakekysely

Prosessin kuluessa keräsin osallistujien kokemuksia myös kirjallisesti. Käytin kirjallisten vastausten keräämiseen puolistrukturoitua haastattelulomaketta, joissa oli samat kysymykset, joita ryhmähaastattelussa pajojen alussa ja lopussa olin soveltaen käyttänyt. Kirjalliset vastaukset toimivat lisäaineistona teemahaastateluille.

Ideana kysymyslomakkeiden käytössä oli se, että osalle henkilöistä saattaa olla luontevampaa kirjoittaa kuin puhua ja että kirjallisella vastauksella saataisiin ehkä eri tavalla esiin keskusteluissa käytyjä asioita. Kirjallisen aineiston tuottaminen toimi myös tukena osallistujien omassa prosessissa.

3.5 Aineiston analyysi

Valitsin aineiston analyysimenetelmäksi aineistolähtöisen sisällönanalyysin. Sisällönanalyysi on tapa järjestää ja kuvailla ja käsitteellistää tutkittavaa ilmiötä tiivistetyssä muodossa. Hyödynsin analyysissäni Kyngäs & Vanhasen (1999) sisällönanalyysia käsittelevää artikkelia. He kuvaavat aineistolähtöisen eli induktiivisen sisällön analyysin analyysiprosessin aineiston pelkistämisenä, ryhmittelynä ja abstrahoisena eli käsitteellistämisenä. Pelkistämävaiheessa aineistosta

koodataan ilmaisuja, jotka liittyvät tutkimustehtävään. Ryhmittelyvaiheessa tutkija yhdistää pelkistetyistä ilmaisuista alakategorioiksi asiat, jotka näyttävät kuuluvan yhteen. Abstrahointivaiheessa yhdistetään saman sisältöiset alakategoriat eli käsitteet yläkategorioiksi, joista muodostuu tulosten pääteemat. Yläkategorioille annetaan nimi, joka kuvaa alakategorioita, joista se on muodostettu. Kategorioiden nimeämisessä voidaan käyttää deduktiivista päättelyä ja antaa nimiä, jotka ovat aiemmin tuttuja käsitteitä tai sanapareja. Nimeämisvaihe on tärkeä, jotta alakategorioiden merkitykset siirtyvät yläkategorioihin. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 5–7.)

Aloitin aineiston analyysin litteroimalla nauhoitteet. Suurin osa litteroinnista tapahtui projektin loppumisen jälkeen. Litterointiin käyttämäni aikaa en mitannut. Litteroitujen sivujen määräksi muodostui 120 sivua. Litteroinnin tarkkuudeksi valitsin litteroida sanotut sanat. Koska en tehnyt esimerkiksi diskurssianalyysiä, en litteroinut taukoja ja äänenpainoja. Kuvien katselutilanteita en kaikissa kohdissa litteroinut sanatarkasti. En kirjannut kaikkia kuvien ihailuun käytettyjä sanoja, vaan ainoastaan ne kohdat, joissa kuvien näyttäjä kertoi ja muu ryhmä antoi palautetta. Olen ihailun kohdalle kirjannut esimerkiksi ”ihailua” ja ”hyminää” joko ”kaikki” tai se henkilö, joka on äännähtänyt esimerkiksi samastumisen tai samaa mieltä olemisen merkiksi. Näillä merkinnöillä ajattelin olevan merkitystä ihmisten osallistumisen ja kokemusten esiin tulemisen kannalta.

Sovelsin Kyngäksen ja Vanhasen (1999) esittämää analyysimallia ja ryhdyin litteroinnin jälkeen analysoimaan muodostuneita dokumentteja aineistolähtöisesti sisällönanalyysillä. Luin aluksi pelkistämisyvaiheessa koko aineiston läpi tietokoneella korostaen tärkeitä tutkimuskysymyksen vastaavia ilmaisuja tekstissä. Tämän jälkeen tulostin aineiston ja aloin koodata havaintojani kirjoittamalla kynällä sivujen reunaan pelkistettyjä ilmaisuja eli tiivistettyjä sanoja, sanapareja sekä lauseita, jotka kuvasivat ajatuskokonaisuuksia. Aloitin lyijykynämerkinnöillä tapahtuvan pelkistämisen projektin loppuhaastatteluiden ja loppuhaastattelulomakkeen kohdalta ja projektin lopussa esitetyn valokuvatehtävän purkunauhoitteiden kohdalta. Jatkoin tämän jälkeen alkuhaastattelun pelkistämiseen.

Lyijykynämerkintöjen jälkeen siirryin loppuhaastattelun ja siihen liittyvän lomakkeen käsittelyyn tietokoneella. Tein valitsemistani litteroiduista tekstikohdista word-tilukon ja siirsin ja muokkasin kynällä kirjoittamani pelkistetyt ilmaisut taulukoon. Loppuhaastattelun analysoinnissa käytin rinnakkain litteroitua tekstiä ja yhden henkilön palauttamaa loppuhaastattelulomaketta. Keräsin lomakkeen tekstikohtia ja pelkistämiäni ilmaisuja allekkain samaan taulukoon haastattelun kanssa. Lomakkeelta löytyi haastattelua täydentävää lisäinformaatiota. Kuviossa 1 on esimerkki siitä, miten loppuhaastattelu ja lomake pelkistetty. Haastatteluun liittyvät kysymykset löytyvät liitteestä 7.

Aineiston pelkistäminen

Pelkistämistä ohjasi tutkimuskysymys: Miten voimauttava valokuva tukee päihderiippuvuudesta toipuvia naisia?

X= osallistuja, k= kysymys, LH=loppuhaastattelu, LLo=loppuhaastattelulomake

Alkuperäisilmaisun sitaatti	Pelkistetty ilmaisu
Xk1LH: "Täällä on just saanu sitä hyväksyvää ilmapiiriä ittensä ympärille ja semmosen naisten tukivoimapiiriin tai sellasen"	hyväksyvä ilmapiiri
Xk1LH: "ja et tää on ollu vähän semmonen matka tämmösessä naisten pienyhteisössä"	naisten pienyhteisö
Xk1LH: "...sit myös valtavan voimaantumipläjäyksen tän kuvaprojektin ja muutenkin vertaistuen kautta."	voimautuminen kuvaprojektin ja vertaistuen kautta
Xk1LH: "...saanu sit hyvää semmosta kans niinku noitten lisäksi nii omalle toipumiselle sellasta uudenlaista virettä tai siis sellasta erilaista jotain"	uudenlainen vire toipumiselle
Xk1LH: "... päällimmäisenä se oma hyväksyvä katse itselle. Kun sitä saanu muilta niin sitä oppii antaa myös itelleen."	oma hyväksyvä katse
Xk1LH: "ja sitte me on käyty sitä jotenkin, emmä tiä miten me ollaan käyty sitä, mut me ollaan käyty sitä, koska se on silleen että on oppinu."	hyväksyvän katseen oppiminen projektissa
Xk1LH: "ei oo ollu hirveesti kokemusta toimivista ihmissuhteista mitenkään älyttömästi, niin täällä on saanu harjoitella sosiaalisia taitoja ja mikä on itelle aika tärkeä osa kuntoutumista."	sosiaalisten taitojen harjoittelu
Xk1LH: "... ja saanut luvan olla ja antaa sen luvan niinku".	lupa olla
k1LH: "Tässähän käynnistyi niin moni moni prosessi kauheen vaikee eritellä mutta tuolt tuli jotain .."	käynnistyi moni prosessi
X k1LH: "että jotenki ehkä ekaa kertaa tämmösiä asioita käsittelee kumminki ittensä hyväksyminen"	itsensä hyväksyntä
X k1LLo: "Koen oppineeni rakastavaa ja hyväksyvää katsetta ja suhtautumista itseeni..."	rakastavan katseen oppiminen
X k1LLo: "...lupaa olla se kuka olen"	lupa olla
X k1 Lo: "kokemus että kelpaan.."	kokemus kelpaavuudesta
MXk1LLo "...saatan olla jopa ihanakin"	kokemus omasta ihanuudesta
M k1LLo: "löysin uusia puolia"	uusien puolien löytäminen
M k1LLo: "...ja voimavaroja jotka jääneet huomaamatta ja sivuun pitkäksi aikaa, esim rohkeus ja luovuus"	voimavarojen löytäminen
Xk2LLo: "Näen itseni arvokkaana kasvavana naisena.."	oman arvokkuuden näkeminen
Xk2LLo: "...joka elää tässä ja nyt – parasta päivää joka päivä.."	elää parasta päivää
Xk2LLo: "... uskallan heittäytyä toivottavasti jatkossakin muissakin asioissa.."	uskallus heittäytyä
Xk2LLo: "...kun oma kokemus muuttuu, muuttuu varmasti oma oleminen että olemus. sitä toivon."	toivo oman olemisen muuttumisesta
M k2LLo: "Sain kokemusta, että olen kaunis ja hyvä."	kokemus omasta kauneudesta ja hyvydestä
M k2LLo: "... kuvat ovat todisteena"	valokuvat todisteena
M k3LLo: "... taidon nähdä vahvuudet heikkouksista huolimatta"	taito nähdä vahvuudet

KUVIO 1. Esimerkki haastattelun ja siihen liittyvän lomakkeen pelkistämisestä

Ryhmittelin loppuhaastattelun ja siihen liittyvän lomakkeen pelkistetyistä ilmaisuista asioita, jotka näyttivät kuuluvan yhteen eli aloin muodostaa ja nimetä alakategorioita. Myös pääkategorioiden eli alakategorioita kuvaavien ja yhdistävien käsitteiden pohdinta alkoi tässä vaiheessa. Ryhmittelyssä aineisto tiivistyy, kun yksittäiset tekijät sisällytetään yleisimpiin käsitteisiin. Siinä luodaan pohja tutkimuksen perusrakenteelle sekä alustavia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajärvi 2013, 110.) Kuviossa 2 on esimerkki alakategorioiden muodostamisesta.

Alakategorioiden muodostaminen

Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria
hyväksyvä ilmapiiri	hyväksytyksi tulo ryhmässä
naisten pienyhteisö	vertaistuki
voimautuminen kuvaprojektin ja vertaistuen kautta	voimautuminen ja toipuminen
uudenlainen vire toipumiselle	
käynnistyi moni prosessi	
oma hyväksyvä katse	katsomisen tapa
hyväksyvän katseen oppiminen	
rakastavan katseen oppiminen	
sosiaalisten taitojen harjoittelu	vuorovaikutustaitojen harjoittelu
kokemus kelpaavuudesta	itsen hyväksyntä projektissa
itsensä hyväksyntä	
kokemus omasta ihanuudesta	
kokemus omasta arvokkuudesta ja hyvydestä	
valokuvat todisteena	
oman arvokkuuden näkeminen	arvokkuuden kokemus
elää parasta päivää	
uusien puolien löytyminen	
taito nähdä vahvuudet	omat puolet ja vahvuudet
voimavarojen löytyminen	
toivo oman olemisen muuttumisesta	ydinminä
lupa olla	

KUVIO 2. Esimerkki loppuhaastattelun ja siihen liittyvän lomakkeen ryhmittelystä

Jatkoin muiden kolmen muun loppuhaastattelun pelkistettyjen ilmaisujen muotoilua ja ryhmittelyä muodostuneisiin alakategorioihin word – pelkistyslistalle. Entisten lisäksi muodostui uusia alakategorioita. Jatkoin projektin lopussa puretun valokuvatehtävän nauhoitteen pelkistämiseen ja edelleen ryhmittelyyn. Lopputyöstä, joka oli purettu samana päivänä ennen loppuhaastattelua, tuli uutta oleel-

lista informaatiota ja uusia teemoja. Lopputyön purussa naiset esittelivät valokuvatyönsä ja kertoivat samalla hyvin vapaamuotoisesti muun muassa mitä kuvat heille merkitsivät, minkälaisena naisena itsensä näkevät, mitä korjaavia asioita ja väärinlausumia he olivat löytäneet. Kuviossa 3 on esimerkki valokuvatyön purkunuhoituksen pelkistyksestä ja alakategorioiden nimeämisestä. Tämä esimerkki kuvaa hyvin myös valokuvien katselutilanteiden nauhoituksia, joissa naiset kertoivat mitä kuvat heille merkitsivät ja mitä kuvaamistilanteessa oli heille tapahtunut.

Nauhoituksen pelkistys ja ryhmittely

Alkuperäisilmaisun sitaatti	Pelkistetty ilmaisu	Alakategoria
"tää on mullee se että tästä mä tiedän että on dokumentti että mä oon ihan ok..siit on tullu mulle semmonen todistusaineisto, mä palaan siihen, jos mä rupeen et ooksmä nyt tai miltäköhän mä näytän, kun on tältä taustaltaankin"	valokuva todistaa kelpaavuudesta	ydinminän vahvistuminen
"että ei oo jotenkin niinku itessään ollu etten tiedä en oo tietänyt miltä mä näytän tai miten mä oon niin hajanainen ollu"	hajanaisuus	ydinminän vahvistuminen
"niin tästä mä oon kattonut tämmönen mä oon, jos nyt must alkaa tuntua, että mä oon jossain niin sit."	valokuva näyttää kuka on	ydinminän vahvistuminen
"No sit halusin ottaa tää, mun äitiyttä, kun se on kipee paikka kuin musta mä oon huono äiti kun oon epäonnistunut monta kertaa ja vaikee kestää niitä virheitä mitä tehny äitiydessä ja kiipeetä kun on käyttöaikoina huostassa.. niin mä halusin näyttää itelleni että mussa on tämmönenkin äitiyden puoli kuitenkin. Ku mun ajatus on että mä pilaan lapset.. mä halusin ottaa tämmösiä katseita, että niitakin on paljon mutta mä en niinku huoma"	valokuva näyttää, että on myös hyvä puoli omassa äitiydessä	omien puolien löytäminen

KUVIO 3. Esimerkki valokuvatyön purkunuhoituksen analyysistä

Lopputyön analyysistä siirryin alkuhaastattelun pelkistämiseen ja muodostin niistä omat alakategoriat: odotukset, lähtökohdat sekä suhde valokuvaan ja omaan itseän. Kun tutkija muodostaa kategorioita aineistolähtöisesti hän päättää tulkintaansa hyväksi käyttäen, mitkä asiat voidaan liittää yhteen ja mitä ei voida liittää samaan alakategoriaan. Tässä vaiheessa tapahtuu jo aineiston käsitteellistämistä eli abstrahointia. Analyysia jatketaan abstrahointivaiheeseen, jossa käsitteellistetään, nimetään ja yhdistetään samansisältöiset alakategoriat yhteen. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 6.)

Kun alakategoriat näyttivät hahmottuneen loppuhaastattelun, lopputyön purkujen ja alkuhaastattelun analysoinnin jälkeen ja olin löytänyt teoriasta käsitteitä ja loogikkaa alakategoiden muodostamiseen sekä alustavasti hahmotelmaa yläkategorioiden käsitteellistämiseen ja nimeämiseen, oli väljä runko rakenteelle muodostunut.

Loppuhaastatteluista ja tehtävän puruista löytyi päihderiippuvuudesta toipumisen kannalta tärkeitä teemoja ja perusteluita, jotka viittasivat siihen, että työskentelyssä oli tavoitettu toipumiseen liittyviä ydinasioita. Projektin eri työpajoista kerätyllä aineistolla oli mahdollista tutkia laajemmin naisten nostamia teemoja. Päätin jatkaa aineiston analyysiä lukemalla aineistoa läpi työpaja kerrallaan ja etsin tutkimuskysymykseen vastaavia ilmaisuja, jotka toisivat lisää informaatiota loppuhaastattelun ja lopputyön löydöille.

Kokosin projektin eri työpajojen samojen alakategorioiden ilmaisuja yhteen ja vertasin niitä toisiinsa. Samat teemat ja kertomukset toistuivat osittain eri pajoissa. Jos uutta tietoa tuli esiin kategorian sisällä, lisäsin sen listalle. Kun löysin eri työpajoja koskevasta aineistosta lisävaloa antavaa informaatiota, joka ei sopinut jo muodostettuihin kategorioihin, muodostui myös uusia alakategorioita. Nostin näkyviin myös muutoksia tai kehityskaaria, joita oli joihinkin tutkimuskysymyksen kannalta oleellisiksi katsomiini teemoihin liittyen tapahtunut prosessin kuluessa. Syvensin muun muassa näkyväksi tulemisen teemaa, joka löytyi tärkeäksi mainittuna aiheena jo projektin alkuhaastattelussa. Nostin tämän tarkastelun kohteeksi ja toin mukaan analyysiin näkyväksi tulemisen kokemukset ensimmäisen ja toisella kuvausretken aikana, joista naiset ketoivat valokuvien katselutilanteissa ja loppuhaastatteluissa. Käytin aineistona myös molempien kuvauspäivien alkukeskustelua, jossa suunniteltiin tulevaa kuvausretkeä. Keskustelimme aiheesta: miten haluaa tulla kuvatuksi, mitä puolta haluaa itsessä näkyviin ja mihin ympäristöön mennä kuvaamaan. Näistä nauhoitteista muodostui kokonaisuus, jossa näkyväksi tulemisen ilmiö tuli esiin.

Käytin lomakekyselyjen aineistoa rinnakkain litteroidun tekstin kanssa. Lomakeista löytyi tiivistettynä samoja kokemuksia, kuin mistä naiset olivat kertoneet. Kaikkea puhuttuun aiheeseen liittyvää eivät naiset olleet ryhmän aikana tuoneet

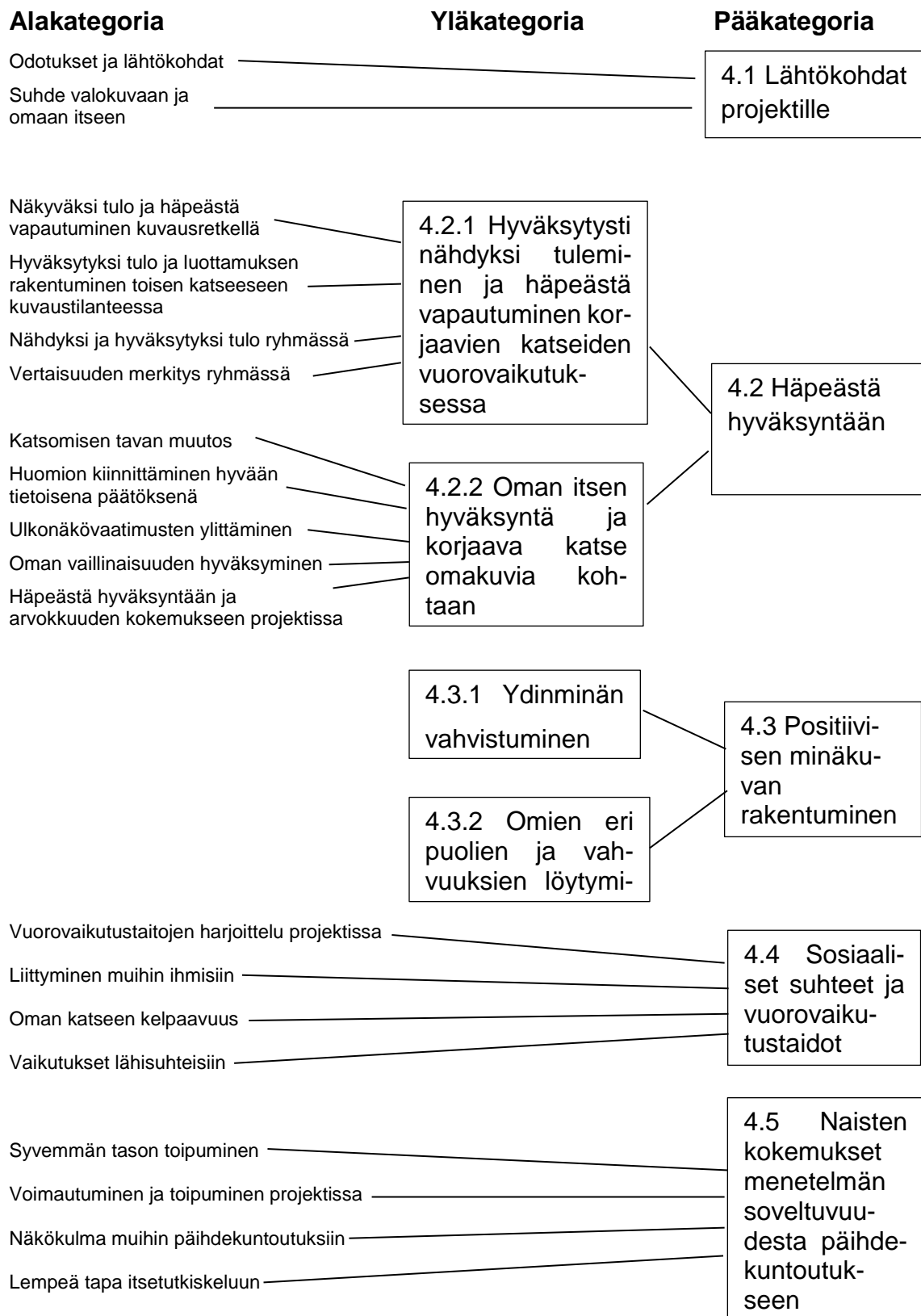
esiin, vaan kirjoituksista löytyi myös lisätietoa haastatteluihin ja käytyihin keskusteluihin. En pelkistänyt ja ryhmitellyt systemaattisesti muita lomakkeita kuin loppuhaastattelun. Vertasin lomakkeiden vastauksia kunkin henkilön haastatteluihin ja etsin niistä mahdollista oleellista lisätietoa. Lomakkeiden hyödyntäminen jäi melko vähäiseksi. Muuta aineistoa, jota ensisijaisesti oli alkanut analysoidaan, oli runsaasti.

Kategorioiden ryhmittely, nimeäminen ja käsitteellistäminen olivat aikaa vievää käsitteiden ja menetelmän sekä syy-seuraus-suhteiden pohdintaa. Nimeäminen ja ryhmittely muuttuivat ja muotoutuivat prosessin edetessä peilattessani aineistoa teoriaan. Saman sisältöiset alakategoriat toisiinsa yhdistämällä muodostui yläkategoriat eli teemat ja näitä yhdistävät pääkategoriat. Periaatteena aineiston analyysissä on, että käsitteellistämistä jatketaan niin kauan kuin se on sisällön kannalta mielekästä ja mahdollista. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 7). Esittelen lopulliset yläkategoriat tuloksia käsittelevässä luvussa omina alalukuina ja niitä yhdistävät pääkategoriat päälukuina. Kuviossa 3 tuon esiin kaikki muodostuneet kategoriat, jotka muodostavat tuloksia käsittelevän luvun rungon.

Muodostamieni kategorioiden hierarkia vaihteli siten, että esimerkiksi pääkategoria ”Positiivisen minäkuvan rakentuminen” (luku 4.3) on muodostunut ainoastaan kahdesta alakategoriasta. Silti se kuuluu käsitteenä tutkimuksen pääteemoihin samalle hierarkiatasolle yhdistävän kategorian ”Häpeästä hyväksyntään” (luku 4.2) kanssa.

En kuvannut tutkimuksessani yksittäisten osallistujien henkilökohtaisia prosesseja. Sen takaamiseksi, ettei osallistujia kyettäisi tunnistamaan, jätin henkilöt erottelematta. Merkitsin pelkistyslistalleni eri henkilöiden erilaiset ilmaukset ja missä vaiheessa projektia asia oli lausuttu. Lopullisessa tulosten esittelyssä poistin henkilöiden tunnisteet. Merkitsin myös, kuinka monta henkilöä oli ilmaissut saman asian.

Aineiston abstrahointi, muodostuneet kategoriat



KUVIO 3. Tutkimuksessa muodostuneet kategoriat

4 TULOKSET

4.1 Lähtökohdat projektille

Projektin alussa tutkimukseen osallistuneet naiset kertoivat lähtökohdistaan ja odotuksistaan projektin suhteen. Tulokset koostuvat alakategorioista Odotukset ja lähtökohdat sekä suhde valokuvattavana olemiseen ja valokuvaamiseen. Alakategoriat on otsikoitu korostetusti luvun sisälle.

Odotukset ja lähtökohdat

Kaikki odottivat innostuneena ja osa jännityksellä tulevaa projektia. Yksi osallistuja kertoi itsetutkiskelun olevan itselleen tärkeää. Kaksi osallistujaa kertoi suuresta tarpeestaan tulla näkyväksi. Kolme osallistujaa kertoi tutustuneensa Voimauttavan valokuvan menetelmään jo aiemmin joko itse osallistumalla tai Voimauttavasta valokuvasta kertovaa ohjelmaa katsomalla. Yksi osallistuja oli osallistunut aiemmin päihteitä vielä käyttäessään Voimauttavan valokuvan ryhmään ja arvioi päihteiden käytön vähentäneen projektin tukea itselleen. Hän kertoi myös olleensa valokuvissa mallina. Erään osallistujan prosessi oli alkanut puoli vuotta aiemmin yhden kuvauspäivän kestävässä Voimauttavan valokuvan työpajassa. Toisella osallistujalla prosessi oli alkanut omien kuvien etsimisellä jo neljä kuukautta ennen projektin alkua hänen saadessaan kutsun tämän tutkimuksen valokuvaprojektiin.

Suhde valokuvaan ja omaan itseän

Yksi naisista kertoi esillä olemisen olevan ahdistavaa itseihon ja sosiaalisen jännityksen takia. Hän kuvasi suhteensa itseensä ja muihin ihmisiin olevan vammautunut. Myös toinen osallistuja kertoi näkyväksi tuleminen olevan hyvin pelottavaa ja, miten tämä vaikeus voisi näkyä myös otetussa valokuvassa.

”Sä tuut näkyväks sen toisen edessä omalla tavalla ja se on tosi pelottavaa ja vaikeeta ja kuinka se voi niinku näkyä siinä valokuvassakin.”

Kolme naisista kertoi valokuvattavana olemisen olevan vaikeaa ja saavan aikaan vaivautumista, ahdistumista, jännittymistä tai lukkoon menemistä. Yksi osallistuja kertoi ristiriitareaktiostaan. Hän pitää kuvattavana olemisesta ja haluaa olla esillä, mutta tämä asia hävettää häntä.

Osa osallistujista kertoi aina inhonneensa omia kuviaan ja hakeneensa niistä virheitä ja epäkohtia sekä nähneensä itsensä rumana ja lihavana ja tyhmänä. Kaksi kertoi heillä olevan häpeää, kovaa itsekritiikkiä, kielteinen suhde omaan kehoonsa ja huono itseluottamus. Yksi kertoi katsoneensa kriittisesti kuvissa omia kasvojaan ja pitäneensä niitä aina liian pyöreinä.

Kaksi naisista kertoi olevan helpompaa laittaa omia kuviaan sosiaaliseen mediaan, sillä saa itse päättää minkälaisen kuvan itsestään julkaisee.

Yhdellä osallistujista oli vahva käsitys siitä, että hän ei osaa lainkaan ottaa valokuvia. Myös toinen osallistuja jännitti, osaako kuvata ja olla kuvassa.

4.2 Häpeästä hyväksyntään

4.2.1 Hyväksytysti nähdyksi tuleminen ja häpeästä vapautuminen korjaavien katseiden vuorovaikutuksessa

Tämän luvun tulokset koostuvat seuraavista alakategorioista:

- näkyväksi tulo ja häpeästä vapautuminen kuvausretkillä, mikä sisältää kahden kuvausretken näkyväksi tulemisen kokemukset ja erään naisen kokemukset voimauttavasti toteutetusta kuvaustilanteesta ennen projektia.
- hyväksytyksi tulo ja luottamuksen rakentumisen toisen katseeseen kuvaustilanteessa
- nähdyksi ja hyväksytyksi tulo ryhmässä
- vertaisuuden merkitys ryhmässä

Projektin lopussa naiset kertoivat tulleen näkyviksi ja nähdyksi omana itsenään. Kaksi naisista kertoi ensimmäistä kertaa pystyneensä alkaa katsomaan suoraan kameraan. Toinen heistä kertoi ensimmäistä kertaa kyenneensä tulla ihmisten eteen näkyväksi.

Projektin lopussa kaksi naista kertoi vapautuneensa häpeästä. Yksi nainen kertoi saaneensa kokemuksen omasta kelpaavuudestaan. Yksi kertoi näkevänsä itsensä ja oman elämänsä arvokkaana ja toinen tietävänsä oman arvonsa.

Näkyväksi tulo ja häpeästä vapautuminen kuvausretkillä

Tulokset on kerätty kuvauspäivien suunnittelukeskustelujen nauhoitteista sekä kuvauspäivien jälkeisistä suullisista ja kirjallisista haastatteluista.

Muuan naisista kertoi vapautuneensa häpeästä kuvaustilanteessa, jossa kykeni ensimmäistä kertaa elämässään katsomaan kameraan, kyenneensä katsomaan toista ihmistä silmiin sekä tulemaan ihmisten eteen ja näkyväksi. Hän kertoi tämän olleen itselleen tärkeä ja iso kohta. Tämä kyseinen tilanne tapahtui puoli vuotta ennen tämän tutkimuksen alkua erään toisen Voimauttavan valokuvan projektin kuvaustilanteessa. Nainen kertoi häpeästä vapautumisen jatkuneen ja syventyneen tämän tutkimusprojektin aikana.

”ja sit tapahtuu ihan ihmeellistä siinä omassa olemuksessa, ku ajattelee mitä mulleikki tapahtui sillo kesällä, että son on ihan semmosta mikä on jääny pysyväks niinku kuitenkin vaikka siin on viel sitä niinku sitä semmosta, että välillä aina rupee huojuu ihan joka suuntaan, mutta siellä on kuitenkin semmonen, joku näkyväksi tuleminen niin ihan eri lailla”

Tämän tutkimusprojektin ensimmäisellä kuvausretkellä osa naisista halusi tehdä näkyväksi ja kuvata omaa herkkyyttään, haavoittuvuuttaan ja toisaalta vahvuuttaan. Muuan nainen kertoi halunneensa olla vähän piilossa pensaiden takana, sillä haluaa ensimmäisiä kertoja elämässään olla kuvattavana. Hän kertoi myös kokeneensa tärkeäksi sen, että sai ottaa aikaa, omaa tilaa ja määritellä miten ja missä haluaa itseään kuvattavan ilman muilta tulevaa arvostelua. Kaikki naiset

halusivat rauhalliseen luontoympäristöön ja osa naisista halusi lisäksi portaita tai graffitiseiniä taustakseen.

Toisella kuvauskerralla naiset halusivat kuvata näkyväksi tuloa ihmisten keskellä, suhdettaan ihmisiin, oman tilan ottoa ja rohkeuttaan ihmisten keskellä. Kaikki valitsivat kuvauspaikaksi Helsingin keskustan ja ihmisvilinän.

”Sä meet sinne ihmisten sekaan ja oot siinä niinku ja susta otetaan kuvaa, niin se, että voi helposti tulla vähän vaivaantunut olo et nyt mä olen tässä ja kaikki muut näkee mut kun mua kuvataa. Sähän tuttu siinä tosi hyvin näkyväksi.”

Muuan naisista pohti myös sosiaalisen jännityksensä sallimisesta tulla näkyväksi kuvassa.

”ja saaks näky se, että jännittää niissä kuvissa, koska sehän on se mitä yrittää peittää, niinku koko elämän. Saaks näky, että on ihan vammasen tilassa, kuva sosiaalisesta jännityksestä.”

Toisella kuvausretkellä kaikki naiset kertoivat jännityksen ja jäykkyyden vähentyneen kuvaustilanteessa ensimmäiseen kuvauskertaan verrattuna. Yksi naisista ihmetteli kuvausten helpottuneen, vaikka oli nyt kuvattavana ihmisvilinässä, toinen kertoi haastavan kuvauspaikan Helsingin rautatieaseman edessä hieman vaikeuttaneen kuvassa oloa ja hän kertoi ylittäneensä itseänsä.

Muuan nainen kertoi, että oli tärkeää huomata olevansa rohkeampi kuvausretken johdosta. Naiset kertoivat myös oppineensa ottamamaan itselleen enemmän tilaa kuvauksissa ja luottamaan prosessin.

Ryhmän merkitys koettiin suureksi ennen toiselle kuvausretkelle lähtöä. Yhdessä tapahtuneen kuvausretken ideoinnin ja suunnittelun ja kaikkien yhteneväisten ajatusten ja toiveiden jakamisen johdosta koettiin, että oltiin muodostettu yhteinen tavoite, jota lähdettiin toteuttamaan toisella kuvausretkellä. Tämän koettiin

rohkaisevan ja helpottavan kuvauksia. Koettiin voimautumista ja uudenlaista yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Hyväksytyksi tulo ja luottamuksen rakentuminen toisen katseeseen kuvaustilanteessa

Tulokset on kerätty molempien parikuvausten suullisista ja kirjallisista haastatteluilta.

Kuvausparin positiivinen palaute poisti jännitystä ja rentoutti.

”..varsinkin kun sä annoit palautetta et voi vitsi kun tuli kaunis, tai että tuli hyvä, niin ihanku multa ois semmonen.. mul tuli se semmonen, että mähän oon ihan nätti tässä. Ihankuin ois joku pala otettu, semmonen se jännitys ja jähmettyminen. Se niinku rentoutti.”

Parin antama hyväksyntä ja positiivinen palaute antoivat varmuutta olla omana itsenään kuvassa.

”Parin edessä oli helppo olla et se niinku hyväksy mut semmosena kun mä oon ja niinku kehu sit että ooi ku tuli hyvä kuva. Sitä tuli varmuutta, että pysty oleen niinku helpommin siinä. Kun sai hyväksynnän joltain muulta. Nii on sitte helppo olla semmonen ku on siinä.”

Yksi naisista kertoi luottamuksen pariin olleen hänelle tärkeää, sillä hän kykeni tällöin helpommin olemaan oma itsensä. Hän kertoi myös, miten parin katse oli hyväksyvä, jolloin oli helppo tulla parin katseen kohteeksi huolimatta siitä, että se on jännittävää ja pelottavaa. Myös se, että kykeni katsomaan suoraan kameraan, näytti hänelle, että hän luottaa.

Muuan naisista kertoi jännityksen vähentyneen kuvaustilanteessa hänen lopettaessaan tietoisesti itsensä arvostelun ja löydettyään suojaisan kuvauspaikan.

Projektin lopussa naiset kertoivat kokeneensa parinsa luotettavaksi, läsnäolevaksi, positiiviseksi, kannustavaksi, hyväksyväksi, turvalliseksi ja tilaa antavaksi.

Yksi pari kertoi, että heidän välilleen oli syntynyt ymmärrys- ja luottamussuhde sekä yhteys, jossa oli helppo olla. Eräs nainen kertoi voimautuneensa myös parinsa prosessista ja toinen saaneensa pariltaan paljon kannustusta ja uutta näkökulmaa siihen, mistä kaikesta hän on elämässään selvinnyt.

Nähdyksi ja hyväksytyksi tulo ryhmässä

Tulokset on kerätty kuvien katsomispäivien haastatteluista ja projektin loppuhaastattelusta.

Yksi naisista kertoi toisen kuvauspäivän kuvien katsomisen annin olleen näkyväksi tulemisen ja kuvista näkyvän jännityksen näyttämisen muille.

Kaksi naista kertoi kokeneensa hyväksi sen, että muutkin näkivät kuvissa samaa, mitä itse oli kuvauksessa halunnut tehdä näkyväksi. ”ihanaa kun se välittyy, kun se oli ideana”

Naisista yksi kertoi saaneensa hyväksyvää ilmapiiriä, toinen nainen saaneensa parilta ja ryhmältä hyväksyntää kuvien katsomistilanteissa, jolloin koki helpomaksi hyväksyä itsekkin itsensä. Hän kertoi myös puhuneensa entistä rohkeammin itsestään parin ja ryhmän hyväksynnän takia ja kuvasi tätä tunnetta ihanaksi.

Naiset kertoivat kuvien katsomisen parin ja ryhmän kanssa olleen voimauttavaa ja palautteen saamisen ja ryhmän tuen olleen tärkeää. Yksi naisista kertoi ensimmäisen kuvausviikonlopun jälkeen voimautuneensa kuvauksista ja kuvien katsomisesta saadessaan palautetta ja nähdessään että onkin kaunis, hyvä ja riittävä.

Vertaisuuden merkitys ryhmässä

Tulokset kerätty kuvien katsomispäivien haastatteluista ja projektin loppuhaastattelusta.

Naiset kertoivat vertaisuuden, naisten ryhmän ja kokemusten keskustelevan jakamisen kuvauspäivien ja kuvien katsomisten aikana olevan tärkeää. Yksi heistä kertoi, että vertaisryhmässä oli helppo olla ja tulla näkyväksi ja kertoa henkilökohtaisista ja syvistä asioistaan. Ventovieraille ihmisille, joilla ei ole päihdetaustaa, ei

välttämättä pystyisi kertomaan omasta herkkyydestä, ujoudesta ja haavoittuvuudesta. Myös toinen nainen kertoi, että ei olisi todennäköisesti uskaltanut lähteä tällaiseen prosessiin, jos kyseessä ei olisi ollut vertaisryhmä ja totesi, että kun kaikilla on sama tausta, ei tarvinnut kertoa paljoa yksityiskohtia, kaikki ymmärtävät mistä on kyse. Yksi ryhmän jäsen kertoi voimautuneensa nähdessään vasta raitistuneiden selviävän.

Yksi ryhmän jäsenistä kuvasi projektia matkaksi naisten pienyhteisössä.

4.2.2 Oman itsen hyväksyntä ja korjaava katse omakuvia kohtaan

Edellisessä luvussa esiin tuodut tulokset ryhmän korjaavien katseiden ja palautteen merkityksestä ovat tässä luvussa esiin tuodun omien kuvien ja itsen hyväksymisen taustalla.

Tämän luvun alakategoriat ovat:

- katsomisen tavan muutos,
- huomion kiinnittäminen hyvään tietoisena päätöksenä,
- ulkonäkövaatimusten ylittäminen
- oman vaillinaisuuden hyväksyminen sekä
- häpeästä hyväksyntään ja arvokkuuden kokemukseen projektissa

Kaikki naiset kertoivat, että heidän **katsomisen tapa** omakuviaan ja itseään kohtaan **muuttui** projektissa muilta saatujen hyväksyvien katseiden ja hyväksynnän avulla sekä parikuvaustilanteissa että valokuvia yhdessä katsottaessa. Naiset kertoivat oppineensa projektissa uudenlaista hyväksyvää, armollista ja rakastavaa katsetta ja suhtautumista itseään kohtaan. Eräs nainen kertoi katsovansa itseään ja kuviaan myötätuntoisemmin ja toinen lempeämmin ja hyväksyvämmmin.

”Päällimmäinen se oma hyväksyvä katse itselle, kun sitä on saanut muilta, niin sitä oppii antaa myös itelleen. Ja sitten me on käyty sitä jotenkin, emmä tiä miten me ollaan sitä käyty, mut me ollaan käyty sitä, koska se on silleen, että sitä on oppinu.”

Huomion kiinnittäminen hyvään tietoisena päätöksenä

Kaksi naista kertoi, että oli tärkeää saada lupa ja antaa se myös itselleen keskittyä hyvään itsessään. Eräs naisista kertoi kokevansa, että hänellä on lupa olla hyvä. Yksi naisista kertoi projektin alkuvaiheessa tietoisesti päättäneensä olla enää kritisoimatta omia kuviaan ja itseään. Tämän jälkeen hän kertoi kritisoinnin vähentyneen. Eräs naisista kertoi, ettei enää kiinnitä huomiota pelkästään ulkonäköön vaan ihmisestä näkyviin eri puoliin.

Oma pari auttoi omien kuvien hyväksynnässä ja rohkaisi valitsemaan kuvia, joita ei aiemmin olisi valinnut näytettäväksi. Parin kanssa kuvien katsominen auttoi myös jättämään vaikeasti hyväksyttäviä kuvia myöhemmin katsottavaksi ja välttämään näiden kuvien tuomitsemista.

Ulkonäkövaatimusten ylittäminen

Eräs nainen kertoi, ettei enää näe kasvojaan liian pyöreinä ja ei niin kauniin muotoisina, vaan ihan kauniina ja että hänestä saakin hyviä kuvia, vaikka katsoo suoraan kameraan.

Toinen nainen kertoi alkaneensa hyväksyä ulkonäköään, ylipainoaan ja ryppyjään, kun häntä esittävä lapsuudenkuvan tyttö ei enää näyttänyt rumalta albumikuvassa. Hän kertoi myös valinneensa ryhmässä näytettäväksi toisen kuvausretken kuviksi kasvojensa rypyt selkeästi näyttäviä valokuvia, joita ei olisi itsekään halunnut katsoa aiemmin tai valita näytettäväksi ja kertoi tämän olevan itselleen iso muutos. Myös eräs toinen nainen kertoi toisen kuvausretken jälkeen valinneensa positiivisia puolia esiintuovien kuvien lisäksi harjoitella ei-totunnaisten ja aiemmin vaikeasti hyväksyttävien kuvien rakastavaa katsomista yhdessä parin ja ryhmän kanssa ja oppineensa pitämään niistä.

Kolmas nainen kertoi, että oli omakuvan, jossa näkee itsensä kauniina, toistuvan katsomisen kautta hyväksynyt oman kehonsa ja ylipainonsa ja kuvan tuoneen jatkuvaan epävarmuuteen kokemuksen, että on naisena riittävän kaunis. Hän kertoi, että oli halunnut aina näyttää kuvissa täydelliseltä ja että hänen elämänsä niissä näyttäisi vain hyvältä, eikä hyväksynyt itseään arjen kuvissaan. Hän kertoi

alkaneensa katsoa hyväksyvämmiin näitä kuvia. Hän kertoi myös kokevansa ihmeellisenä ja outona, että on alkanut haluta katsoa kuviaan ja pitää niistä ja ihaillee niitä.

Prosessin aikana tapahtui myös ulkonäköstandardien ja ulkonäköpaineiden kyseenalaistamista ryhmässä kuvia katsottaessa. Eräs naisista kertoi vääristä ajattelutavoistaan, että hän on kaunis, jos antaa itsensä kokea niin ja että hän voi valita itse.

Oman vaillinaisuuden hyväksyminen

Naiset kertoivat myös omien vaatimusten kyseenalaistamisesta ja oman vaillinaisuuden hyväksymisestä kuvissa. Kaksi naisista kertoi alkaneensa hyväksyä oman jännityksensä ja sosiaalisen pelkonsa näkymisen kuvissa. Eräs nainen kertoi alkaneensa hyväksyä omaa liiallista vahvuuttaan. Yksi nainen kertoi näkevänsä kuvissaan, että on suorittanut tarpeeksi elämässään, on riittävä ja että saa hengähtää paljosta tekemisestä.

Häpeästä hyväksyntään ja arvokkuuden kokemukseen projektissa

Kaikki kertoivat oppineensa hyväksymään itseään paremmin. Kaksi naisista painotti tämän olleen tärkein projektin anti itselleen.

Kaikki naiset kertoivat omakuvien katsomisen vähentäneen joko häpeää, itsensä vähättelyä, arvottomuuden tunnetta tai itsevihaa sekä vahvistaneen omaa arvokkuuden ja hyvyden kokemusta. Kuvien koettiin olevan todisteaineistoa omasta arvosta.

Eräs naisista kertoi, että oli alkanut pitämään kuvistaan ja nuoresta asti hänen kokemansa itsevihan tilalle oli tullut itsestä pitäminen. Hän kertoi, että on ajatellut olevansa pohjasakkaa, arvoton, ruma ja lihava ja näkevänsä nyt itsensä arvokkaana ja näkevänsä itsessään auktoriteettia, voimaa, kauneutta ja rohkeutta. Hän kertoi rakentuneensa prosessin aikana siten, ettei enää jatkuvasti ajattele itseään huonona.

Hän kertoi, että kuvat toimivat todisteena omaa sisäistä väitettä vastaan, joka kertoo hänen huonoudestaan. Kuviin arjessa palaamalla ja sitä toistuvasti katsomalla tai mielessään kykeni palauttamaan kokemuksen omasta arvokkuudesta haastavissa tilanteissa, joissa alkoi vähätellä itseään.

Myös eräs toinen nainen kertoi saaneensa kokemuksen omasta hyvydestään ja kauneudestaan omakuvien katsomisen kautta ja koki kuvien olevan siitä todisteena.

Yksi naisista kertoi häpeän tunteensa vähentyneen, kun hän oli omakuvia katsoessaan alkanut hyväksymään omaa kehoaan eikä pitänyt itseään enää rumana. Hän kertoi lisäksi, miten itsensä rumaksi ja epäonnistuneeksi kokeminen oli hänen kohdallaan johtanut aiemmin elämässä alkoholin käyttöön.

”Se, että osaa hyväksyä oman kehoni paremmin, niin se liittyy siihen häpeään just et menee et älkää vaan ikinä kukaan huomatto mua, että se on murtunut ja toivonkin että se on pysyvämpää. Ei oo enää sellaista, että mua hävettää, että mä näyn missään. Mulla ainkakin se häpeä on liittynyt aika paljon omaan kehonkuvaan, että plus sitten muuhun. Just sitä hyväksymistä on tapahtunut paljon.”

4.3. Positiivisen minäkuvan rakentuminen

Tämä luku koostuu kahdesta alakategoriasta: ydinminän vahvistuminen sekä omien puolien ja vahvuuksien löytäminen.

4.3.1 Ydinminän vahvistuminen

Kaksi naisista kertoi projektin lopussa omassa kehossaan läsnäolon vahvistuneen. Molemmat kertoivat, miten he olivat asettuneet paremmin omaan kehoonsa itsensä ulkopuolelta ja tämän olleen iso asia. Molemmat kertoivat, että

heillä on usein ollut sellainen tunne, että on jossain kehonsa ulkopuolella, mutta eivät tiedä missä.

Yksi ryhmän jäsen kertoi olevansa paremmin omissa nahoissaan ja omassa kehossaan ja hyväksyvänsä itsensä sellaisena, kuin on. Toinen naisista kertoi asettuneensa asumaan itseensä ja olevansa kotona omassa kehossaan ensimmäistä kertaa elämässä ja on alkanut viihtyä itsessään.

Yksi naisista kertoi, että prosessin aikana hän oli alkanut näkemään itsensä valokuvan kautta ja että tämä oli vahvistanut hänen hajanaista käsitystään ja kokemustaan itsestään. Hän kertoi kokevansa itsensä kokonaiseksi katsoessaan itselle tärkeää voimakuvaansa. Kuvaan palaamalla hän palasi itseensä ja näki, kuka ja minkä näköinen hän oli. Hän kertoi, että kuvat olivat alkaneet elämään hänen sydämessään ja sisäisessä maailmassaan. Kuvaan mielessään palaamalla hän kykeni myös palauttamaan kokemuksen omasta arvokkuudestaan. Hän koki kuvat hyvin voimakkaiksi.

Yksi nainen kertoi olevan iso asia katsoa itseään silmiin valokuvassa.

Naisista yksi kertoi, että lapsuuden ydinkuvaansa katsoessaan hän koki olevansa sama kuvan rohkea pikkutyttö. Hän oli saanut kontaktin lapsuuden itseensä ja oli nähnyt ja kokenut olevansa sama ihminen nyt ja lapsena.

Toinen nainen kertoi, että hänelle oli tullut uudenlaista lepoa ja lujuttua ja periksiantamattomuutta olla muiden ihmisten seassa. Hän koki olevansa paremmin perusturvallisuuden tunteessa ja myös päättäneensä olla tässä levossa.

”Esim. töissäkin ku siellä on huono ilmapiiri, mä vaan oon siinä ja kattelen että jaaha, että te ootte tollain, mutta tää ei liity muhun vaikk te olisitte miten.”

Yksi naisista kertoi projektin lopussa uskovansa ja toivovansa oman olemisen ja olemuksen muuttuvan, kun kokemus itsestä muuttuu.

Naiset kertoivat projektin lopussa myös, että heillä oli nyt lupa olla, olla oma itsensä ja lupa olla hyvä.

4.3.2 Omien eri puolien ja vahvuuksien löytyminen

Muuan nainen kertoi projektin merkinneen hänelle kuvien kautta tapahtuvaa itse-tutkiskelua ja löytyneiden omien eri puolien hyväksymistä kuvaa katsoessa. Yksi nainen kertoi projektissa työskentelyn tuoneen hänelle taidon nähdä vahvuudet heikkouksista huolimatta, kykyä nähdä itsensä enemmän ihmisenä kuin rauniona ja sotkuna ja itsevarmuutensa lisääntyneen.

Naisista yksi kertoi, että oli projektin aikana nähnyt itsessään olevan paljon muitakin puolia ja vahvuuksia, kuin päihdesairaus, jonka näki olevan vain yhden osan itsestään. Hän koki tämän edistäneen hänen omaa toipumistaan. Projektissa otetut kuvat näyttivät hänelle vahvuuden ja selviämisen nykyisen raittiin elämän vaikeuksista huolimatta. Toinen nainen kertoi myös, että näkyviin oli tullut oma selviäminen lapsuuden vaikeuksista ja päihteidenkäyttöajasta.

Muuan nainen kertoi projektin alussa alkaneensa toivoa, että hänen sirpaleinen minäkuvansa voisi eheytyä. Hän näki, että on käynyt läpi rankan taustan, mutta on vahva ja on toipumassa. Hän löysi projektin aikana uusia puolia ja voimavaroja kuten rohkeus, luovuus ja kyky heittäytyä, jotka olivat jääneet huomaamatta ja sivuun pitkäksi aikaa. Hän löysi omasta minuudestaan haavoittuvuuden lisäksi vahvuutta ja kertoi hiljaisuutensa olevan vain varautuneisuutta. Hän toivoi uskaltavansa heittäytyä myös jatkossa muissakin asioissa eikä kuvittelisi, että muut näkevät hänessä vain vikoja ja huonoutta.

Naisista yksi kertoi haluavansa takaisin elämänilonsa, vapautensa ja halusi oman herkkyytensä näkyviin. Hän kertoi, että prosessin aikana löytyneessä lapsuuden kuvassa näkyvä elämänilo ja vapaus näkyivät toisena kuvauspäivänä otetuissa kuvissa. Projektin lopussa hän kertoi vaalivansa vapautta olla oma itsensä, tehdä

itse päätöksiä ja tulla näkyväksi sellaisena, kun on menemällä ihmisten sekaan sekä puhumalla itselleen hyväksyvästi ja rakastavasti.

Muuan nainen kertoi omien lapsuuden ja nuoruuden ydinkuvien löytäminen näytti, millainen olen ollut ja selvensi sitä, kuka minä olen. Löytyi vahvuuksia ja osaamisen alueita. Hän löysi lapsuudenkuvasta rohkeuden, jonka halusi takaisin itselleen. Hän kertoi kuvausretken näkyväksi tulon ihmisten keskellä, parin ja ryhmän hyväksynnän sekä rohkeudesta kertovien valokuvien katsomisen antaneen hänelle lisää rohkeutta.

Yksi naisista kertoi saaneensa albumikuvista uuden näkökulman itseensä ja albumikuvan uudenlaisen katsomisen tavan muuttaneen voimakkaasti kokemusta ja kuvaa itsestä. Hän näki oman arvovaltansa seisoessaan arvokkaassa seurassa omaan kutsumustehtäväänsä liittyen. Aiemmin hän oli kokenut, ettei hänestä ole mihinkään eikä hän osaa mitään.

Muuan nainen kertoi omasta äitiydestään. Hän koki olevansa huono äiti ja epäonnistuneensa monta kertaa kaikkien lasten kohdalla ja olevan vaikea hyväksyä niitä virheitä, joita on äitinä tehnyt. Samalla hän kertoi kokevansa samalla äitiyden olevan ihanaa ja sen olevan oma elämäntehtävänsä. Albumikuvia työstämällä hän oli löytänyt ja valinnut kuvan, missä näkee itsensä katsomassa lapsiaan lempeästi. Hän halusi kuvalla näyttää itselleen, että hänessä on myös tämä äitiyden puoli, jota ei muuten huomaa itsessään.

Yksi naisista kertoi nähneensä prosessin myötä valokuvissaan oman suorittajaminänsä ja saaneensa ymmärryksen, että on tehnyt elämässään riittävästi ja voi antaa luvan itselleen hellittää.

Osa naisista kertoi myös ryhmän jäsenten sanallisen palautteen antaneen uutta näkökulmaa omaan itseensä.

Naisista yksi kertoi oman historian läpikäynnin ja elämän varrelta elämäntarinallisesti valittujen albumikuvien antaneen uutta tulkintaa ja ymmärrystä omalle elä-

mälle. Naiset kertoivat löytäneensä ja nähneensä albumikuvista positiivisia asioita omasta elämänsä historiastaan. Yksi naisista kertoi löytäneensä mm. hymyä lapsuudenkuvassa äidin kanssa, vastapainona lapsuudenkodin köyhyydelle, alkoholismille ja huostaanotolle.

4.4 Sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutustaidot

Luvun tulokset koostuvat seuraavista alakategorioista:

- vuorovaikutustaitojen harjoittelu projektissa
- liittyminen muihin ihmisiin
- oman katseen kelpaavuus
- vaikutukset lähisuhteisiin

Vuorovaikutustaitojen harjoittelu ryhmässä

Yksi naisista kertoi, että hän on projektissa saanut opetella sosiaalisia taitoja ja että sosiaalisten taitojen opettelu on hänelle tärkeä osa kuntoutumista, sillä hänellä ei ole paljoa kokemusta toimivista ihmissuhteista.

Liittyminen muihin ihmisiin

Naiset kertoivat myös sosiaalisten pelkojen ja jännityksen vähentyneen ja rohkeuden olla ihmisten parissa kasvaneen. Tätä kuvataan myös aiemmin luvussa 4.2. luottamuksen kasvamisena toisen katseeseen parikuvauksissa, rohkeuden kasvuna puhua ryhmässä ja yhteishengen kokemuksena sekä näkyväksi tulemisena suhteessa ympäröivään maailmaan toisella kuvausretkellä.

Oman katseen kelpaavuus

Yksi osallistuja kertoi alun jännityksen siitä, osaako katsoa sekä kuvata toista ihmistä, muuttuneen projektin aikana onnistumisen kokemukseksi ensimmäisen kuvauspäivän kuvaustilanteessa ja luottamukseksi siihen, että osaa ottaa kuvia sekä kohdata ihmisiä ja varmuudeksi että osaa työssäänkin tehdä asioita.

Muuan naisista koki tärkeänä, että rohkeni antamaan palautetta ja että sillä oli muille merkitystä.

Vaikutukset lähisuhteisiin

Yksi nainen kertoi, että hänen katsomisen tapansa ja suhtautumisensa lapsiaan kohtaan muuttuneen projektin aikana. Projekti auttoi häntä näkemään, miten hän oli keskittynyt lastensa virheisiin ja hänen omalla tavalla toimimiseen ainoana oikeana tapana toimia. Hän kertoi tietoisesti muuttaneen tapansa toimia lapsia kannustavampaan suuntaan sekä ajattelevansa ja katsovansa heitä entistä rakastavammin.

Muuan naisista kertoi suhteensa omaan veljeensä lähentyneen projektin seurauksena hänen pyytäessään veljen mielestä hyvin häntä kuvaavia albumikuvia tehtävää varten.

Toinen osallistuja kertoi oman isänsä katsoneen hänen valokuvaansa hyväksyvästi ja kehuvasti ensimmäistä kertaa.

Yksi nainen toivoi, että muut näkisivät hänet eri lailla, kun hänen oma olemisensa muuttuu.

4.5 Naisten kokemukset menetelmän soveltuvuudesta päihdekuntoutukseen

Tämän luvun tulokset koostuvat alakategorioista:

- syvemmän tason toipuminen
- voimautuminen ja toipuminen projektissa
- näkökulma muihin päihdekuntoutuksiin verrattuna
- lempeä tapa itsetutkiskeluun

Kaikki naiset suosittelivat voimauttavan valokuvan käyttöä päihdekuntoutuksessa ja päihdehoitojen kehittämisessä.

Syvemmän tason toipuminen

Naiset kokivat, että projektista oli ollut hyötyä päihdesairauden syvemmillä tasolla oleviin syihin liittyvään toipumiseen, joita on käsitelty projektissa, kuten häpeä, kelvottomuus, arvottomuus ja itsensä hyväksymättömyys.

Voimautuminen ja toipuminen projektissa

Kaikki naiset kertoivat voimautuneensa projektissa sekä kuvauspäivien aikana että kuvia katsottaessa ja vertaistuellista palautetta saadessa.

Eräs naisista kertoi saaneensa toipumiselle uudenlaista virettä, nähneensä oman muutosprosessinsa ja löytäneensä toipumisuskon. Yksi nainen kertoi toipumistaan edistäneen sen, että näki itsessään muitakin puolia, kun päihdesairaus. Kaikki naiset kertoivat olevansa prosessissa. Yksi naisesta kertoi yllättyneensä prosessin voimakkuudesta.

”Et mä oon yllättynyt siitä oikeen, miten voimakas prosessi tää on ollut. Mä en ois sillon uskonu, et mä ajattelin et otetaan vaan kuvia ja sitten katotaan ja liimataan ja se on sitten siinä”

Näkökulma muihin naisten päihdekuntoutuksiin verrattuna koettiin naisten kertomana lämpimäksi, rakastavaksi vastakohtana kurinalaiselle, ainutlaatuiseksi ja poikkeukselliseksi se, että keskitytään hyviin puoliin ja näkemään hyvää ja myös ohjaajalta saatu tieto keskittyä hyvältä tuntuvien asioiden esiin tuomiseen ja itsensä ilmaisuun.

Erilaisesta lähtökohdasta menetelmässä naiset toivat itselleen tärkeänä esiin sen, että ei lähdetä ratkaisemaan ongelmia kuten esim. psykoterapiassa, eikä keskityä virheisiin ja niiden ratkaisemiseen.

Muuan nainen kertoi kokeneensa itsemäärittelyn oikeuden erityisen tärkeänä kuvia valittaessa ja kuvaamistilanteissa. Hän koki tärkeänä sen, että projektissa ei ole neuvottu, mitä kannattaa tehdä. Jokainen saa tuoda esiin ja kertoa sen mitä haluaa. Myös toinen nainen kuvasi työskentelyä sisältäpäin ohjautuvaksi, ei neuvovaksi; haetaan sisäistä ääntä ja yritetään antaa sille tilaa.

Yksi naisista nosti esiin erityisen hyvänä menetelmällisen ohjeen siitä, että negatiivisesti sekä omista että muiden kuvista puhuminen ei ole sallittua. Hän oli laajentanut ja ymmärtänyt sen koskemaan omaa ajatteluaan ja näkemisen tapansa: ”Tässä menetelmässä itsensä negatiivisesti ajattelemisen ja näkemisen on sitten kielletty!” Häntä helpotti tämänkaltainen rajaus.

Kaikki tutkimukseen osallistuneet naiset kertoivat projektin tarjoavan **lempeämmän tavan itsetutkiskeluun**. Se koettiin vastapainoksi 12 askeleen toipumisohjelman askelten kirjoittamiselle.

Naiset kertoivat askelten kirjoittamisen ja omien virheiden ja luonteenvajavuuksien tutkiminen olevan rankkaa. Yksi nainen totesi, että monet eivät kirjoita askelaita tästä syystä. Naiset kokivat askelten kirjoittamisen kuitenkin tarpeellista oman toiminnan muuttamiseksi.

Yksi naisista totesi, että itsensä hyväksymään oppiminen helpottaa huonojen puolien näkemistä ja kertoi, että neljännen askeleen kirjoittamisen ja omien huonojen puolien käsittely johti hänellä aikaisemmin retkahdukseen. Toinen nainen totesi, että armollisuudesta ja rakkaudesta, ei tuomiosta käsin, voi tutkia omia vajavaisuuksiaan. Naisista yksi kertoi, että on tärkeää, että näkee itsessään myös hyvää, löytää omia hyviä ja unohtuneita puolia ja huomaa että ei ole vain valeh-
telija ja varas.

Osa naisista toi esiin seikan, että päihdehoidon alussa tarvitaan ensin kuukauden kestävä rankka havahduttaminen omista vääristä teoista, toimintamalleista ja päihteiden käytön kielteisistä seurauksista ja arvioivat menetelmän soveltuvan toipumisprosessissa pidemmällä oleville, aloitusjakson jälkeen.

”On itse tarvinnut rankan vasten kasvoja, että huomaak sää mitä sä oot tehny ja teet ”

4.6. Opinnäytetyön luotettavuus

Tulosten luotettavuuteen voi vaikuttaa se, että olin mukana vertaisprojektissa kolmessa eri roolissa: ohjaajana, osallistujana ja tutkijana. Ohjaajan rooliini kuului osallistuminen ryhmän toimintaan tekemällä samat harjoitteet kuin tutkimukseen osallistuvat neljä naista. Kuvausparinani toimiva Westerholm-Tuppurainen ei myöskään ollut ulkopuolinen tarkkailija vaan osallistuja.

Tutkijan rooliini ei ollut neutraalin ulkopuolinen ja etäinen. Perinteisen tutkimustradition mukaan tutkija yrittää olla objektiivinen, häiritsemättä tutkimuskohdetta ja tekee itsensä huomaamattomaksi saadakseen mahdollisimman totuudenmukaisen kuvan. Objektiivisen tutkijan asenne on etäinen. (Heikkinen, Rovio & Syrjälä 2010, 27.)

Koska perinteinen tutkijan etäinen rooli on vastakkainen voimauttavan valokuvan työotteelle, jossa pyritään tasavertaisuuteen ja ammattilaisen perinteisen, neutraalin ja ulosjättäytyvän roolin purkamiseen, en etäännyttänyt itseäni tutkimukseen osallistuvista naisista myöskään tutkijan roolissani. Osallistujan rooliini oli osa ohjaajan rooliani ja tämä lähtökohta vaikutti myös tutkijan rooliini. Tutkijan rooliini muistutti toimintatutkimuksen tutkijan roolia, jossa tutkija osallistuu toimintaan. Ero toimintatutkimuksen kanssa oli se, että en pyrkinyt tavoitteellisesti aikaansaamaan muutosta enkä kehittänyt toimintaa.

Osallistujan roolissa, purkaessani omia valokuvatöitäni, tiedostin sen, että olen myös ryhmän ohjaaja ja harkitsin mikä olisi se jakamisen tapa ja taso, josta voisi olla myös hyötyä ja mikä toisaalta ei rasittaisi muita. Osallistujan roolissa toin harjoitteita purkaessani esiin omia teemojani ja kokemuksiani, joista tutkimukseen osallistuneet naiset saivat myös itselleen samaistumista tai uusia ideoita. Tämä saattoi vaikuttaa naisten esiin tuomiin teemoihin ja niiden käsittelyyn.

Ohjaajan roolissani ohjatessani ryhmää ja opettaessani voimauttavan valokuvan menetelmän käyttöä ja periaatteita olin vaikuttamassa siihen, miten työpajatyöskentely mahdollistui. Kohdistin naisten huomiota tiettyihin asioihin, kuten ra-

kastavan katseen harjoitteluun ja siihen, että valokuvatyöskentelyssä ei esimerkiksi käytetä arvostelevaa kieltä omia ja itse ottamia kuvia katsottaessa. Näissä tilanteissa ohjaajan roolini oli voimakkaasti läsnä ja naiset vaikuttivat suhtautuneen minuun ohjaajana. En kuitenkaan neuvonut, mihin omaan henkilökohtaiseen asiaan tai teemaan kannattaisi kiinnittää huomiota, kuten perinteisessä päihdehoidossa ja terapiatyöskentelyssä usein on tapana. Arvioin tämän vaikuttaneen tulosten luotettavuutta kasvattavaan suuntaan. Luotin tutkijana ja ohjaajana, että naiset itse nostavat itselle tärkeät asiat esiin.

Tulosten luotettavuuden saavuttaminen edellyttää tutkimuksen ja tutkijan sisäänpääsyä tutkimuksen kohteena olevaan yhteisöön ja luottamuksellisten suhteita muodostumista ryhmän jäseniin. (Kananen 2014, 67). Naiset olivat lähtökohtaisesti tulleet mukaan jakamani mainoksen tai henkilökohtaisen kutsuni kautta, jossa selkeästi ilmoitin, että kyseessä on tutkimus, ja he olivat motivoituneita tulemaan mukaan myös tutkimukseen. Luottamuksen muodostumiseen vaikutti myös se, että kaksi naista oli minulle ennestään tuttuja ja meidän välille oli muodostunut luottamussuhde. Tämän lisäksi nämä kaksi naista olivat toisilleen entuudestaan tuttuja. Kahden muun naisen luottamuksen rakentuminen ryhmään rakentui hitaammin, mikä saattoi vaikuttaa siihen, miten he avasivat ja toivat esiin omia asioitaan projektin alussa.

Tasavertainen asetelma ja naisten itsemääräämisoikeutta kunnioittava työote edisti luottamuksen syntymistä. Asioiden jakamisesta tuli vastavuoroista. Tutkimukseen osallistujat suhtautuivat minuun ja Westerholm-Tuppuraiseen yhteisön jäsenenä, joka näkyy tuloksissa siten, että projektia kuvattiin naisten yhteisönä ja vertaisten kanssa jakamisena, jota ei ulkopuolisten kanssa ehkä olisi uskaltanut tehdä. Meidät oli otettu osaksi vertaisryhmää. Tämä lisäsi tulosten luotettavuutta siten, että naiset uskalsivat tuoda niitä asioita näkyviin, esimerkiksi valokuvaharjoitteita purettaessa, jotka olivat heille vaikeita ja samalla tärkeitä. Samalla tämä myös lisäsi projektin vaikuttavuutta ja vaikutti positiivisten tulosten muodostumiseen.

Se, että minut oli otettu osaksi ryhmää, saattoi myös vaikuttaa siihen, millä lailla naiset kokivat minut tutkijana ja mitä naiset kertoivat haastattelussa. Toin esiin naisille koko prosessin ajan tutkijan rooliani ja sitä että kyseessä on tutkimus.

Työpajoissa haastatteluita tehdessäni pyrin olemaan vaikuttamatta vastausten sisältöön esimerkiksi johdattelemalla haastateltavaa tai nostamalla erikseen teemoja, vaan annoin asioiden nousta naisilta itseltään. Myös koko projektin aikana ideana oli, että naiset käsittelivät itsestä nousevia, itselle merkityksellisiä teemoja omalla tavallaan. Oma tutkijan roolini oli kuitenkin väritynyt sillä innostuksella ja ihastuksella mikä minua vallitsi, ollessani osa vaikuttavalta ja merkityksellisetä tuntuva prosessia. Vaikka tämä oli oleellista juuri ohjaajan roolisani, saattoi tämä vaikuttaa tutkimukseen siten, että naiset korostivat haastatte- luissa niitä asioita, joista olin itsekin innoissani. Myös se, että olin osa yhteisöä, saattoi vaikuttaa niin, että naiset vastavuoroisesti halusivat vastata myönteisesti ja edesauttaa hyvän tutkimuksen aikaansaamista. Itse lähtökohtaisesti luotin tutkimukseen osallistuneiden naisten omaan kykyyn ja pätevyYTEEN arvioida sitä, mitä he tutkimuksen aikana saivat ja miten menetelmä toimii heidän elämäntilanteessaan.

Tutkimuksen dokumentaatio on yksi tärkeimmistä tekijöistä tutkimuksen uskottavuuden kannalta. Kaikki ratkaisut ja valinnat tutkimuksen eri vaiheissa tulee perustella. Tutkijan kannattaa pitää päiväkirjaa kaikesta tutkimuksen kannalta oleellisesta toiminnasta. Kyseessä on luotettavuuteen liittyvä menetelmien ja koko työn arvioitavuus. (Kananen 2010, 69.) Tiedonkeruu- ja analysointimenetelmiä valitessa kirjasin muistiin tutkijanpäiväkirjaani valinnan syitä ja perusteluita ja olen esitellyt nämä opinnäytetyössäni.

Tutkimuksen tiedonkeruun luotettavuutta voidaan lisätä triangulaatiolla, jossa käytetään useampaa tiedonkeruutulkintamenetelmää. Triangulaatiota voidaan perustella tilanteessa, joissa yksi menetelmä jättää aukkoja tiedonkeruuseen. Sitä käytetään myös ymmärryksen lisäämiseen ja monipuolisemman kuvan saamiseen tutkittavasta ilmiöstä, mikä lisää myös tutkimuksen luotettavuutta. Tällöin se on tutkimusstrateginen valinta. (Kananen 2010, 72–73.) Tässä tutkimuksessa kuvien katselu- ja tehtävien purkutilanteiden nauhoittaminen täydensi haastatte- luita. Näiden nauhoitusten tarkoituksena oli kerätä aineistoa, jolla voisi syventää naisten esiin nostamia teemoja. Analyysivaiheessa harjoitteiden purkutilanteiden aineisto lisäsi ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä lisäten tutkimuksen luotetta- vuutta. Puolistrukturoitu lomakekysely täydensi haastatteluita. Taustalla yhtenä

tiedonkeruunajatuksena oli, että osa prosessin kuluessa koettu saattaa unohtua ja nämä asiat eivät tule ehkä esiin loppuhaastattelussa. Kyselylomakkeen avoimet kysymykset myös ohjasivat tutkittavien huomiota ja asioiden prosessointia ja saattoivat osaltaan vaikuttaa myös valokuvaprosessiin. Lomakkeiden aineiston käyttö oli vähäistä analyysivaiheessa, joten niiden merkitys jäi vähäiseksi.

Aineiston analyysiin käyttämäni menetelmän, sisällön analyysin, haasteellisuutena on pidetty sitä, miten hyvin tutkija onnistuu pelkistämään aineiston ja muodostaman siitä kategoriat niin, että ne kuvaavat mahdollisimman hyvin ja luotettavasti tutkittavaa ilmiötä. Luotettavuutta voi alentaa sisällön analyysin keskeneneräisyys. Tämä voi näkyä aineiston abstrahoinnin keskeneräisyytenä, jolloin tutkija esittää tuloksena runsaan määrän kategorioita, jotka eivät sulje pois toisiaan. Ongelmana voi olla myös se, että hän on yhdistänyt liian useita asioita samaan kategoriaan. Tärkeää tuloksen luottavuuden kannalta on se, että tutkija kykenee osoittamaan yhteyden aineiston ja tuloksen välillä. (Kyngäs & Vanhanen 1999, 10–11).

Analyysivaiheen luotettavuuteen vaikutti opinnäytetyössäni oma ennakkokäsitykseni sekä ymmärrykseni voimauttavan valokuvan menetelmän vaikuttavuuden perusteista ja syy-seuraussuhteista. Aineistoon pelkistysvaiheessa on pyrkimyksenä toistaa sanalla, sanaparilla tai lyhyellä lauseella mahdollisimman samoin sanoin ilmaistu asia. Kiinnitin huomiotani pelkistettyjen ilmaisujen tarkkuuteen, jotta alkuperäinen merkitys ei katoasi. Halusin naisten oman äänen kuuluviin. Olin innostunut ja vaikuttunut menetelmän toimivuudesta asiakastyössä ja kun pelkistin litteroimaani tekstiä on mahdollista, että aloin tekemään tulkintaa. Toisaalta voimauttavan valokuvan periaatteeseen kuuluva työote, jossa ei pyritä määrittelemään tai tekemään diagnooseja asiakkaasta ja jota projektin ajanakin harjoittelin, ohjasi minua ei-tietämisen tilaan, jossa asioita ei tiedetä asiakkaan puolesta vaan annetaan toisen ihmisen tuoda oma maailmansa esiin.

Valitsin aineistosta pelkistettäväksi ja ryhmitettäväksi asioita, joita tutkijana koin oleellisiksi ja joita naiset olivat ilmaisseet pitävänsä tärkeinä. Valintaani ohjasi tutkimuskysymys ja etsin erilaisia tuen muotoja. Se että olin osallistunut pajoihin ja prosessiin yhdessä naisten kanssa, oli antanut minulle jo tietyn kuvan siitä,

mitä tuloksia oli odotettavissa. Tällä saattoi olla vaikutus siihen mitä asioita nostin esiin tutkittavasta ilmiöstä ja miten tulkitsin aineistoa. Muodostin kategorioita ja nimesin niitä naisten käsittelemien teemojen mukaan sekä pohjaten teoretietoon, joka koski Voimauttavaa valokuvaa ja naisten päihderiippuvuudesta toipumista. Tässä vaiheessa oli perusteltua etsiä käsitteitä kirjallisuudesta. Syvensin ymmärrystäni esimerkiksi häpeän alkulähteistä ja näkyväksi tulemisen tärkeydestä sen purkamiselle. Kirjoitin opinnäytetyön teorialukua samanaikaisesti aineiston analyysin kanssa. Käytin kategorioiden nimeämiseen useampaa sanaa. Tällä tavoin pyrin kuvaamaan tarkemmin kategorian merkityssisältöä. Haittapuolena oli vaikeutunut ymmärrettävyys. Muodostin kategorioita sen hetkisen ymmärrykseni mukaan. Jatkamalla sisällön analyysia vielä eteenpäin kategoriat olisivat saattaneet yksinkertaistua, selkeytyä ja muuttua ja mahdollisesti myös luotettavuus parantua.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuuteen kuuluu sen siirrettävyys, eli tutkimustulosten pitävyys vastaavanlaisissa tilanteissa. Siirrettävyys edellyttää tutkimusasetelman ja tutkimuskohteen tarkkaa kuvausta, jotta henkilö joka haluaa soveltaa tutkimuksen tuloksia voisi päätellä ja arvioida lähtöoletuksista tilanteen vastaavuuden (Kananen 2010, 70.)

Tässä tutkimuksessa tulosten siirrettävyyteen liittyy osaltaan kysymys osan tutkittavista henkilöistä tuttuus toisilleen ja minulle tutkijana. Koeasetelma muistuttaa osittain entuudestaan tuttujen naisten yhteisöä, joka tulee ottaa tulosten tulkinnassa ja siirrettävyyttä pohdittaessa huomioon. Tutkimukseen osallistuneet henkilöt olivat käyneet läpi kahden eri päihdekuntoutuslaitoksen Minnesota -mallisen kuntoutusjakson joko naisille suunnatussa päihdekuntoutuslaitoksessa tai sekä naisille että miehille suunnatussa päihdekuntoutuslaitoksessa. Osa osallistujista oli entuudestaan ystäviä keskenään. Tietty toipumiskulttuuri ja luottamussuhteet olivat tästä syystä lähtöasetelmassa läsnä ja ne vaikuttivat mm. ryhmäytymiseen ja luottamuksen syntyminen nopeuteen ja näin ollen osittain positiivisten tulosten syntyminen. Tämä tulee ottaa huomioon, kun arvioidaan tämän opinnäytetyön tulosten siirrettävyyttä.

Voimauttavaan valokuvaan liittyvissä tutkimuksissa olennainen asia tulosten vastaavuuden ja luotettavuuden vertailussa eri tutkimusten välillä on se, onko aineisto kerätty tutkimusympäristöstä, missä työntekijällä tai ryhmän ohjaajalla on Voimauttavan valokuvan koulutus työnsä pohjalla. Monet löytämäni opinnäyte-työt Voimauttavan valokuvan käytöstä päihderiippuvaisilla naisilla eivät olleet toteutuneet nämä kriteerit täyttyen. Suurin osa tutkimuksista jossa kriteeri täyttyy, on tehty lastensuojeluun liittyen.

5 VOIMAUTTAVAN VALOKUVAN TUKI PÄIHDERIIPPUUUDESTA TOIPUVILLE NAISILLE

5.1 Häpeästä hyväksyntään lempeällä katseella

Tämän luvun tärkeimmät tulokset liittyvät nähdyksi ja hyväksytyksi tulemiseen omana itsenään, häpeän ja sosiaalisen pelon vähenemiseen sekä itsensä hyväksynnän ja arvokkuuden kokemuksen kasvamiseen.

Voimauttavan valokuvan voima perustuu korjaaviin katseisiin ja nähdyksi tulemiseen arvokkaana. Jokaisella ihmisellä on suuri perustarve tulla nähdyksi. Menetelmän terapeutin vaikutustapa liittyy juuri tähän syvään perustarpeeseen. (Savolainen 2009, 18.) Ihminen rakentuu alkujaan vuorovaikutuksessa äidin kanssa. Äidin kasvojen muodostamasta peilistä rakentuu vauvan käsitys itsestä ja omasta arvokkuudesta. (Siltala 2007, 50, 51.)

Tutkimustuloksissa näkyväksi tulemisen tarve mainittiin yhtenä tärkeimmistä odotuksista projektille ja samalla se todettiin pelottavaksi.

Päihdetaustaisilla naisilla on paljon kokemuksia väärin nähdyksi tulemisesta ja näkymättömyydestä ja häpeästä. Tähän voi vaikuttaa varhaisen vuorovaikutuksen toimimattomuus suhteessa emotionaalisesti poissaolevaa äitiin tai huoltajaan, missä häpeän alkuperä liittyy hyväksyvän vastavuoroisuuden epäonnistumiseen. Vauva häpeää, kun hän tavoittelee kontaktia äitiinsä, mutta tulee torjuttuksi. (Kettunen 2014, 19; Siltala 2007, 49.) Päihdetaustainen nainen voi kantaa myös erityistä päihdetaustaan liittyvää häpeän kokemusta ja leimautunutta sosiaalista identiteettiä moraalisesti tuomittavana huonona naisena. Päihteistä irti pyrkivälle naiselle tämä stereotypia toimii peilinä, jonka hän on sisäistänyt ja jonka kautta hän katsoo itseään. (Väyrynen 2007, 171–173.) Väyrysen väitöskirjassa, jossa kuvataan nuorten naisten elämää huume kuvioissa, naiset kertovat kuinka he kokivat itsensä likaiseksi, rumaksi ja monella tapaa leimautuneiksi. (Väyrynen 2007, 171–173).

Tässä tutkimuksessa naiset kertoivat samansuuntaisia kokemuksia kuin Väyrynen tutkimuksessaan. He kertoivat projektin alussa omasta häpeästään kuvaamalla kokevansa itsensä kelvottomiksi, arvottomiksi ja ajattelevansa olevansa pohjasakkaa, arvoton, ruma, lihava, tyhmä. He kertoivat myös kärsivänsä kielteisestä kehonkuvasta, huonosta itseluottamuksesta, sekä sosiaalisesta jännityksestä ja pelosta. Eräs kuvasi omaa suhdettaan itseensä ja muihin vammautuneeksi.

Näkymättömyys ja piiloutuminen kertovat häpeän lisäksi tarpeesta suojautua muiden katseilta. Luottamus toisen ihmisen katseen turvallisuuteen ja hyvätahitoisuuteen voi olla rikkoutunut (Savolainen 2016, 23.) Päihdetaustaisella naisella voi olla vahva muuri todellisen minänsä ympärillä (Kujala & Hiltunen 2007, 144). Monet sosiaaliset pelot voivat johtua päihdetaustan tuomasta stigmasta. Päih-teistä irti pyrkivä nainen voi kokea ulkopuolisuutta yhteiskunnassa ja pelätä muiden ”normaaliutta” edustavien ihmisten osalta halveksuntaa ja ennakkoluuloja. (Väyrynen 2007, 171–173).

Tässä tutkimuksessa naisten kertoma vaikeus olla valokuvattavana, kuvauksen ja toisten katseen kohteena, kertoo tästä vaikeudesta luottaa toisen katseeseen ja tarpeesta suojautua muiden katseelta. Se kertoo myös häpeästä. Vaikeus kuvattiin sosiaalisen jännityksen ja itseinhon aiheuttamaksi. Näkyväksi tuleminen koettiin pelottavana, sillä myös tämä pelko voisi tulla näkyväksi. Näkyväksi tulemisen tarve sinänsä koettiin myös hävettäväksi.

Voimauttavasti toteutettu kuvaustilanne, jossa toteutuu kuvattavan itsemäärittelyn oikeus tulla nähdyksi moniulotteisensa omana itsenään, purkaa häpeää ja päihdetaustaan liittyvää stigmaa sekä mahdollistaa korjaavan kokemuksen hyväksytysti nähdyksi tulemisesta arvokkaana omana itsenään. Se, mikä on katseella mennyt rikki tai jäänyt muodostumatta, voi myös korjaantua lempeän katseen avulla. Voimauttavan valokuvan prosessin syvätasolla on kyse turvallisuuden rakentamisesta toisten ihmisten katseisiin. Kuvaustilanteessa pyritään palauttamaan luottamus toisen katseeseen kokonaan hyväksyvänä ja muuttamaan ihmisen tunnekokemus ympäröivään maailmaan turvallisemmaksi. (Savolainen 2016, 23.)

Tämän tutkimuksen voimauttavasti toteutetuissa kahdessa parikuvauksissa ja kuvien eri katsomistilanteissa vertaisryhmän naiset toimivat toisilleen korjaavina katseina ja apusilminä. Tuloksissa esiin tuomani kahden kuvausretken kehityskaari näkyväksi tulemisessa kuvaa sitä, miten häpeästä irtautuminen, hyväksytyksi tuleminen ja luottamuksen syntyminen toisen katseisiin kasvoi. Naiset avautuivat piilosta ja häpeän ja sosiaalisen pelon tuottamasta kuvattavana olemisen vaikeudesta ja jännityksestä näkyväksi omana arvokkaana itsenään. Ensimmäisen kuvausretken luontoympäristö ja erään naisen hieman pensaiden takaa löytynyt turvallinen kuvauspaikka vaihtuivat kaupungin ihmisvilinään. Erikoista oli, että jokaisen oli erikseen suunnitellut näin ja jokainen halusi kuvata jälkimmäisellä kuvauskerralla erityisesti näkyväksi tulemistaan suhteessa muihin ihmisiin. Naiset kertoivat jännityksen vähentyneen toisella kuvauskerralla, vaikka paikka oli haastavampi ensimmäiseen verrattuna.

Toin tuloksessa esiin myös erään naisen kokemukset voimauttavasti toteutetusta kuvaustilanteesta puoli vuotta ennen projektia. Tilanteessa tapahtui konkreettinen avautuminen kohti kameraa, häpeästä vapautuminen ja näkyväksi tuleminen, jonka vaikutukset olivat jatkuneet ja edelleen vahvistuneet tämän tutkimuksen prosessissa. Hän kertoi itsevihansa tilalle tulleen itsestä pitämisen ja arvokkuuden kokemuksen. Tämän perusteella voidaan arvioida Voimauttavan valokuvan prosessissa tapahtuvan häpeästä vapautumisen voivan olla pidempikesktoista ja vaikuttavuudeltaan voimakasta.

Tuloksissa korostui myös luottamuksen tärkeys paria ja kuvia katsottaessa koko ryhmää kohtaan. Parin antama arvostava katse, hyväksyntä ja kannustus koettiin kuvaustilanteissa tärkeäksi itsevarmuutta ja itsensä hyväksyntää ja näkyväksi tuloa omana itsenään lisäävänä tekijänä. Parin hyväksyvän katseen alle oli helppo tulla ja luottaa juuri tästä syystä. Toisella kuvausretkellä luottamus toisen katseen hyväntahtoisuuteen ikään kuin kannatteli itseä tässä katseen muodostamassa tilassa heidän tullessaan ihmisvilinän keskelle vastavoimana sosiaaliselle jännitykselle ja häpeälle. He kykenivät helpommin tutkimaan omaa olemistaan ja suhdetaan muihin ihmisiin sekä harjoittelemaan näkyväksi tulemista ja liittymistä ympäröivään maailmaan. Naiset huomasivat itsevarmuuden ja rohkeuden kasvaneen.

Tulosten perusteella voidaan päätellä sosiaalisten myös pelkojen vähentyneen ja luottamuksen kasvaneen.

Naiset opettelivat projektissa katsomaan omakuviaan rakkaudellisesti, armollisesti ja myötätuntoisesti. Tätä harjoiteltiin kolmessa eri kuvien katsomistilanteessa parin ja koko ryhmän kanssa sekä yksin albumikuvatyöskentelyssä. Tämä oli myös taustalla vaikuttamassa toisen kuvauskerran myönteisiin tuloksiin koskien häpeän vähenemistä ja itsensä hyväksymistä.

Projektin lopun tuloksista käy ilmi, että naisten oma katsomisen tapa oli muuttunut. He olivat oppineet uudenlaista rakastavaa ja armollista katsetta ja suhtautumista omakuviaan ja itseään kohtaan. Keskeisimmäksi vaikuttavaksi seikaksi nousi oman hyväksyvän katseen oppiminen muilta saatujen hyväksyvien katseiden kautta.

”Kun olen hyväksytty muiden silmissä, voin itsekini hyväksyä itseni.”

Projektin vertaisryhmän korjaavuus ja eheyttävä merkitys perustuivat korjaaviin katseisiin sekä ryhmän antamaan vertaistukeen, luottamukseen, ymmärrykseen ja yhteyteen, mikä näkyy myös naisten vastauksissa ja kertomuksissa.

Rakkaudellisella katseella on omakuvien avulla mahdollista katsoa myös itseään hyväksyvästi ja saada kokemuksen omasta arvokkuudestaan. Rakkaudellisen katseen oppiminen avaa tietä itsensä uudelleen määrittelylle. (Savolainen 2009, 218, 220.) Ulkonäkökeskeisessä ja nuoruutta ihannoivassa yhteiskunnassamme erityisesti naisten itsensä hyväksynnän esteenä voi olla vaikeus hyväksyä omaa kehoaan. Keho on jatkuvan arvioinnin ja vertailun kohteena. Bulik (2012, 11–12) toteaa että sisäinen kamppailu itsensä hyväksymisestä, itsetunnosta ja identiteetistä ilmenee tästä syystä heti ulkonäkö- ja paino- huolina. Kehosta tulee usein pääulottuvuus, jolla nainen mittaa omaa arvoaan. Myös Näre (2004, 55) toteaa, että suomalaiset tytöt ovat erityisen tyytymättömiä omaan kehoonsa, mikä lisää ruumishäpeää.

Tässä tutkimuksessa omakuvien rakkaudellisen katsomisen harjoittelun alussa naisten tyytymättömyys ulkonäköään kohtaan tai jopa omien kuvien inhoaminen ulkonäön vuoksi nousi naisten puheessa ensimmäisenä esiin syynä miksi on ollut vaikeaa katsoa ja hyväksyä omakuviaan.

Tuloksista käy ilmi, että muilta saatujen hyväksyvien katseiden vaikutuksen lisäksi keskittyminen hyvään itsessä ja kriittisen puheen välttäminen kuvia katsottaessa avasi mahdollisuutta nähdä ulkonäön lisäksi myös muuta omassa itsessä ja muissa sekä kyseenalaistaa ulkonäköodotukset ja vaatimukset. Oli tärkeää saada lupa keskittyä hyvään itsessä. Oma pari ja ryhmä tukivat toisiaan tässä. Projektissa toteutettiin Savolaisen menetelmällisiä perusohjeita: ” Ei ole liian narsistista tai itsekeskeistä ihailia omia kuviaan. Jokaisella on oikeus nähdä itsensä arvokkaana ja kauniina.” Tärkeä naisille annettu ohje oli myös se että ”omia tai toisen kuvia ei pidä arvostella.”

Tuloksissa projektin aikana näkyi selkeä muutos myös ylipainon, kasvojen muodon ja ryppyjen hyväksymisessä. Omien kuvien inhoaminen, arvostelu, vaikeus katsoa omia kuviaan oli vaihtunut omista kuvista pitämiseen ja itsen näkemiseen kauniina. Eräs nainen toi esiin omaan naiseuteensa ja naisena olemiseensa liittyneen oman epävarmuuden ja jatkuvan kyselyn siitä onko hän riittävän kaunis. Projektin kautta hän oli saanut varmuuden omasta riittävästä kauneudestaan ja mahdollisuuden määritellä uudelleen omaa naiseuttaan. Uusi riittävän kauniina naisena itsensä näkeminen ylipainosta huolimatta merkitsi myös vallitsevan kulttuurin hoikkuutta tarjoavasta naiskuvasta luopumista.

Tuloksista käy ilmi miten hyväksyvän, rakkaudellisen ja myötätuntoisen katseen oppimisen kautta naisten itsensä hyväksyntä kasvoi. Itsensä hyväksynnän ja arvokkuuden kokemuksia naiset kuvasivat uudella kokemuksella omasta itsensä pitamisestään, hyvyydestään, kauneudestaan, arvokkuudestaan, auktoriteetistaan ja voimastaan.

Naiset kertoivat oman häpeän vähenemisestä itsensä vähättelyn, arvottomuuden ja itsevihan vähenemisen kautta.

Häpeä koskee koko olemusta siksi että sen perusmuoto syntyy varhaisessa lapsuudessa, jolloin lapsi kokee hyväksytyksi tai hylätyksi tulemisen koko olemuksellaan (Kettunen 2007, 19). Myös Väyrysen tutkimuksessa (2007, 171–173) leimautuminen koettiin ruumiillisena, ihon alla olevana, elettyä ja koettuna tilana joka saa ihmisen tuntemaan itsensä likaiseksi ja epämiellyttäväksi.

Valokuvan voima perustuu sen kehollisuuteen. Kuvaa katsotaan kaikilla aisteilla, tunteilla ja muistoilla. Kuvien herättämät reaktiot tapahtuvat omassa kehossa. Tästä syystä valokuvilla on emotionaalista todistusvoimaa. Mielihyvää tuottavan ja rakkaaksi muodostuvan omakuvan katsominen voi korjata mielikuvaa itsestä alueilla jonne on vaikea ylettyä sanallisilla todisteilla ja perusteluilla. (Savolainen 2009, 212.)

Muuan tämän tutkimuksen nainen koki häpeän liittyvän suurelta osin omaan kehonkuvaan ja koki hyväksyessään kehonsa samalla häpeän vähentyneen. Tuloksissa esiin tullut kahden naisen uudenlainen itsessään ja kehossaan viihtyminen ja kuvistaan pitäminen sen sijaan että pitäisi itseään kelvottomana, rumana ja huonona kertoo häpeästä irtautumisesta ja sen vähenemisestä sekä kehon että mielen alueella. Valokuvan kehollinen voima näyttää tässä tutkimuksessa tavoittaneen syvätasolla ihmisen kehossa ja olemuksessa olevaa häpeää ja purkaneen sitä.

Valokuvalla kerrottiin olevan myös suuri todistusvoima omasta arvokkuudesta. Itselle tärkeät valokuvat koettiin hyvin voimakkaaksi. Ne nähtiin todistusaineistoksi myös omaa valheellista sisäistä ääntä vastaan, joka kertoo itsen huonoudesta. Muuan nainen kertoi kuvaa katsomalla palauttaneen kokemuksen omasta arvokkuudesta tilanteessa, jossa koki epävarmuutta. Itsensä arvokkaana ja kauniina näkeminen on myös koskettanut syviä alueita ja muuttanut mielikuvaa itsestään arvokkaana. Osa naisista kuvasi, etteivät osaa sanoa kuvata mitä on tapahtunut, mutta jotain on tapahtunut ja rakentunut.

Olen tutkimuksessani löytänyt kaksi pääasiaa, miten naisten vertaisprojektissa voidaan Voimauttavan valokuvan keinoin purkaa päihdesairaudesta toipuvan nai-

sen häpeää: Dialogisella, toisen itsemäärityä kunnioittavalla, korjaavalla katseella voidaan purkaa häpeää, mikä on syntynyt rikkovalla katseella tai katsetta jäämisellä. Rakkaudellisella katseella omakuvaa katsoessa valokuvan kehollinen syvä tason vaikutus voi purkaa kokonaisvaltaisesti olemuksellista ja kehollista häpeää sekä kasvattaa arvokkuuden kokemusta ja itsensä hyväksymistä.

Valokuvaprojektilla oli tulosten mukaan vaikutuksia naisten lähisuhteisiin ja sosiaaliseen kykyyn olla vuorovaikutuksessa. Savolainen (2016b) puhuu korjaavien katseiden ketjusta. Ihmisten kohtaamiseen ja sosiaalisten pelkojen käsittelyyn liittyvä tuki on keskeisellä sijalla naisten päihdesairaudesta toipumisessa (Väyrynen 2007, 189). Päihdetausta eristää yhteiskunnan ulkopuolelle. Liittymisen kokemus ja yhteenkuuluvuuden tarve on havaittu tärkeäksi erityisesti toipuville naisille (Kujala & Hiltunen 2007, 25). Sosiaalisten taitojen opettelu osana omaa toipumista tuli esiin myös tämän tutkimuksen tuloksissa. Taitojen opettelu oli tapahtunut projektissa.

Aiemmin tuloksina esittelemäni sosiaalisten pelkojen vähänemisen, rohkeuden lisääntyminen ja luottamuksen kasvun toisen katseen hyväntahtoisuuteen, yhteyden ja liittymisen kokemukset ovat pohjalla vaikuttamassa kykyyn olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa sekä luoda ja ylläpitää suhteita.

Tuloksista käy ilmi naisille tärkeänä sen, että he saivat kokemuksen osata olla korjaavana katseena toiselle, osasivat ottaa kauniita kuvia toisista ja antaa muille merkityksellistä palautetta. Savolainen (2016d) toteaa että yhtä tai jopa enemmän voimauttavaa ja korjaavaa voi olla se, että on itse osannut olla toiselle korjaava katse. Ihmiselle voi olla muodostunut käsitys, että oma kyky rakastaa on viallinen. Se, että minun katse kelpaa toiselle, liittyy myös vanhemmuuteen, siihen, että voi kyetä antamaan rakkautta lapselleen. Kokemus oman katseen kelpaavuudesta voi vaikuttaa laajemminkin henkilön perhesuhteisiin ja ihmissuhteisiin. Tuottaa itselle onnellisuutta se, että osaa olla hyvä toiselle.

Vaikutukset näkyivät tämän tutkimuksen aikana muutoksina naisten lähisuhteissa ja äitiydessä. Itselle merkityksellisinä mainittiin parantunut suhde veljeen projektin johdosta, omalta isältä saatu hyväksyntä sekä itseluottamuksen kasvu

työyhteisössä. Tärkeänä tuloksena oli muuttunut suhtautuminen omiin lapsiin. Oma oikeassa olon tarve oli kyseenalaistunut sekä oma ajattelu ja katsomisen tapa muuttunut rakkaudellisemmaksi omia lapsia kohtaan. Äitiyttä vahvistettiin myös perhekuvan avulla, jossa lapsia kohtaan suuntautunut oma lempeä katse tuli näkyväksi. Voidaan todeta, että valokuvaprojektilla oli positiivinen vaikutus omaan vanhemmuuteen ja käsitykseen itsestä äitinä. Voimauttava valokuva tarjoaa tukea rikkonaiseen äitiyteen muuttamalla kuvaa itsestä äitinä ja parantamalla vuorovaikutusta suhteessa lapsiin.

Samansuuntaisista tuloksista raportoi myös Lehikoinen (2012) opinnäytetyössään Voimauttavan valokuvan käytöstä päihderiippuvaisen miehen isyyden tukena. Lehikoisen tutkimuksessa voimauttava valokuvatyöskentely auttoi miehiä muun muassa näkemään hyvää omassa toiminnassaan isänä, tunnistamaan muutoksia toiminnassaan ja he kokivat parantunutta vuorovaikutusta suhteessa lapsiinsa.

5.2. Ydinminän vahvistuminen, minäkuvan eheytyminen ja voimavarojen löytäminen

Nähdyksi tuleminen vahvistaa ihmisen itsekokemusta. Vauvan minuus ja kokemus itsestä rakentuu äidin katseessa. Äidin kasvot, katse ja silmät ovat tärkeä olemassaolon tunteen ja itsekokemuksen ylläpitäjä, ”minut nähdään, olen” (Siltala 2007, 50–51) Voimauttavan valokuvan menetelmässä tärkeää eheytymiselle on tulla nähdyksi riittävän oikeanlaisena. (Savolainen 2007). Ilman emotionaalisesti tunnistetuksi tulemistä omana itsenään on myös vaikea kokea itseään kokonaiseksi (Näre 2004, 53)

Rakkaudellisen katseen oppiminen itseä kohtaan mahdollistaa omien erilaisten puolien tutkimista uudella tavalla. Se avaa tietä löytää ja vahvistaa sitä hyvää mitä itsessä on. Itsensä hyväksymään oppiminen mahdollistaa myös katsoa heikkouksiaan uudella tavalla. (Savolainen 2016d.) Tämä edistää positiivisemmän minäkuvan muodostumista, jolloin voi tietää vahvuutensa ja hyväksyä heikkouksensa.

Rakkaan ja mielihyvää tuottavan omakuvan katsomisella on mahdollista rakentaa minäkuva. On parhaimmillaan mahdollista saada kontaktin omaan itseensä ja korjata hyväksyvällä katseella itseään ja omaa sisäistä lastaan. (Savolainen 2016d.)

Tutkimukseni naisten ydinminä ja olemassaolon tunne saivat vahvistusta. Siitä kertoo eräänlainen luvan saaminen olla se mikä on. Ydinminä vahvistui nähdyksitulemisen kokemuksessa. Erään naisen kokemus kokonaiseksi koostumisesta ja kahden naisen kokemukset itseensä palaamisesta jostain kehonsa ulkopuolelta kertovat samasta asiasta.

Tuloksissa näkyy, että naiset hyväksyivät omakuvien kautta, yksin katsoen sekä vuorovaikutuksessa muiden kanssa, ulkonäkönsä lisäksi myös omaa vaillinaisuuttaan mm. jännityksen ja sosiaalisen pelon näkymistä kuvassa. Naiset kertoivat projektin lopussa katsovansa itseään armollisemmin ja myötätuntoisemmin.

Tuloksista näkyy miten voimakuvien katselu voimautti naisia ja muutti heidän minäkuvaansa. Lapsuudenkuvan kuvan katsominen toi kokemuksen siitä, että on tällä hetkelläkin sama kuvan tyttö; ”siinä olen minä, minä itse” ja että voi omistaa saman rohkeuden mitä kuvan työllä lapsuudessa oli ja mikä kuvasta välittyi. Naiset löysivät valokuvatyöskentelyn avulla positiivisia puoliaan ja vahvuuksiaan ja näkivät oman arvokkuutensa ja selviytymisensä päihteiden käytöstä. Myös Alijoki (2009) raportoi opinnäytetyössään Voimauttavan valokuvan käytöstä lastensuojelutyössä, nuorten minäkuvan selkiytyneen positiivisemmaksi kehittämishankkeensa aikana.

Hyvien puolien näkeminen ja niihin keskittyminen koettiin edistävän päihdesairaudesta toipumista. Työskentely toi toivoa eheytymisestä ja oman muutosprosessin näkyviin.

Naiset kokivat työskentelyn lempeänä tapana itsetutkiskeluun, jossa on helpompi tarkastella omia vaillinaisuuksiaan toipumistyöskentelyssään. Toipumistyöskentelynä he kertoivat käyttävänsä 12 askeleen ohjelmaa, joka on myös heidän läpi-

käyvänsä Minnesota-hoitojen pohjalla. Toipumistyöskentelyssä he kokivat vaikeaksi, vaikkakin edellytyksenä toipumiselle, juuri omien virheiden ja luonteenvajavuuksien tarkastelun, sillä se vahvisti kokemusta omasta huonoudesta. Tuloksista kävi ilmi, että tutkimusprojektissa löytyneen rakastavan katseen ja menetelmän sallivan ja hyväksyvän ilmapiirin ja lähestymistavan vuoksi oli helpompi nähdä ja hyväksyä myös heikkouksiaan.

Edellisistä tuloksista voi päätellä, että Voimauttavan valokuvan käyttö voi edistää myös toipumistyöskentelyssä tapahtuvaa itsetutkiskelua, helpottamalla vaikeiden asioiden käsittelyä.

6 POHDINTA

Voimauttavan valokuvan vertaisprojektin pitkän aikavälin vaikutuksia tämän tutkimuksen perusteella on vaikea arvioida, sillä tutkimusprojekti kesti kolme kuukautta. Tämä on lyhyt aika pysyvien muutosten muodostumiselle henkilökohtaisessa toipumisessa. Vaikka ajanjakso oli lyhyt, olivat oivallukset kuitenkin suuria, päihderiippuvuuden syvätasoa koskettavia ja ne jättivät voimakkaan jäljen tutkimuksen naisiin. Tutkimuksen vertaisryhmässä naiset onnistuivat yhdessä luomaan ilmapiirin, jossa herkistyminen oman ja toisen minuuden äärelle onnistui. Valokuvaharjoitukset itsessään eivät tätä olisi tehneet, vaan se katsomisen tapa, minkä naiset yhdessä synnyttivät, saivat aikaan tutkimuksen löydöt.

Tutkimuksessa esiteltyjä toipumiskokemuksia tavoitetaan tyypillisesti vuosien prosesseissa. Silti toipuminen – itsensä hyväksymään oppiminen ja häpeästä vapautuminen on pitkä prosessi, vaikka prosessin alun voimakkaat kokemukset tuntuvat ihmeiltä oman arvottomuuden ja häpeän kanssa kamppailevalle naiselle. Voimauttavan valokuvan menetelmä voi tarjota käänköpisteitä, joissa suunta voi muuttua parempaan.

Viitteitä pitempikestoisesta vaikutuksesta antaa yhden tutkimukseen osallistujan kokemus. Hänellä prosessi oli alkanut puoli vuotta ennen projektin alkua, hänen osallistuessaan voimauttavan valokuvan työpajaan jota itse olin ohjaamassa. Hän kertoi edellisen kesän häpeästä vapautumisen olleen voimakas ja tärkeä muutoskohta oman arvokkuuden kokemukselle ja itsensä hyväksymiselle. Muutos jatkui ja syveni edelleen projektin aikana.

Vaikka menetelmää on käytetty paljon eri tyyppisessä päihdekuntoutuksessa yksilöiden, ryhmien ja perheiden kanssa, ei siihen liittyviä tutkimuksia vielä juuri-kaan ole. Savolainen (2018) arvioi tästä syystä, että tämän tutkimuksen lupaa- vat huomiot ovat tärkeitä ja rohkaisevia ja pienestä ryhmästä huolimatta hyvin dokumentoituja.

Koska tutkimuksen vertaisprojekti oli lyhyt kestoaltaan, tutkimusten löytöjen juurtuminen naisten elämään ja arkeen edellyttää palaamista uudelleen tietoisesti rakkaudellisen katsomisen tapaan ja mahdollisesti prosessin päivittämistä aika ajoin. Mielenkiintoisena jatkotutkimusaiheena olisi työskennellä saman tutkimusryhmän kanssa vuoden päästä ja tutkia yhdessä sitä, miten oman itsen rakastava katsominen on muuttanut suhtautumista ja yhteyttä itseän ja muihin ja miten sitä voi vahvistaa jatkamalla prosessia yhdessä. Tutkimusta voisi syventää myös antamalla tutkimuksen naisten analysoida tarkemmin menetelmän työotteen eroja aiempiin hoitokokemuksiinsa nähden ja ideoida kuntoutuksen tai vielä tunnistamattoman riippuvuuden eri vaiheisiin sopivia lähestymistapoja oman kokemuksensa pohjalta.

6.1 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimukseen osallistuneet naiset eivät esiinny tutkimuksessani oikeilla nimillä. Pyysin heiltä kirjallisen suostumuksen tutkimuksen tekoon ensimmäisen työpajakerran alussa. (Liite 1). Kerroin tutkittaville, että loppuhaastatteluaineisto nauhoitetaan, kirjallisia kyselyitä kerätään ja osallistuvaa havainnointia suoritetaan ainoastaan tutkimuskäyttöä varten ja että tulen tuhoamaan aineistomateriaalin tutkimuksen valmistumisen jälkeen.

Sain tutkimusluvan myös työn tilaajalta Team Ester Oy:ltä ja tein sopimuksen opinnäytetyöyhteistyöstä Diakin, Team Esterin ja minun välillä. (Liite 2). Tutkimusluvan teko työelämäyhteistyötahoni kanssa oli muodollinen, sillä asiakkaat, tilat, ryhmien suunnittelu ja ohjaus jäivät Team Ester Oy:n toiminnan ulkopuolelle.

Tutkimuksen eettisyyteen vaikuttaa se, että Voimauttavan valokuvan työotteen kuuluu jo lähtökohtaisesti asiakkaan itsemäärittelyn eettinen periaate. Naisten kanssa tehty valokuvaprojekti sekä aineiston hankinta projektin aikana toteutettiin naisten nostamien teemojen mukaisesti. Menetelmän periaatteisiin kuuluu, ettei henkilökohtaisia tavoitteita aseteta ennalta. Asioiden annettiin nousta kulta-kin henkilöltä itsestään ja projekti eteni jokaisen omalla tavalla. Naisten oma ääni

ja henkilökohtainen kokemus sai kuulua haastatteluiden ja nauhoitteiden välityksellä. Projektin sallivuus ja sisältä ohjautuvuus näkyi myös naisten vastauksissa.

6.2 Opinnäytetyöprosessi ja ammatillinen kasvu

Opinnäytetyöprosessi oli monivaiheinen, pitkä ja monella tapaa antoisa ja kiinnostava prosessi. Olin hyvin innostunut Voimauttavan valokuvan menetelmästä ja hyvin vaikuttunut siitä mitä valokuvaprojektin aikana tapahtui naisten henkilökohtaisessa maailmassa.

Aineistoni oli hyvin mittava AMK-opinnäytetyön laajuuteen suhteutettuna. Valintani nauhoittaa projektin kaikki työpajat ja haastatella työpajojen alku -ja loppuhaastattelut kostautuivat litterointi- ja analysointivaiheissa. Työmäärä nousi suureksi ja aikaa vieväksi ja käytin rajaukseen paljon aikaa. Pitäytyminen puhtaasti laadullisessa tutkimuksessa tuotti aluksi vaikeuksia, kun ajatukseni pyörivät projektin jälkeen menetelmän ohjaamiseen ja prosessin etenemiseen liittyvissä kysymyksissä.

Oman ammatillisuuteni kasvuun opinnäytetyöprosessilla oli suuri merkitys. Ymmärrykseni katseen merkityksestä kohtaamisessa ja työvälineenä syveni. Aloin myös nähdä uusin silmin muita ihmisiä ja ympäristöäni. Projekti vaikutti kokonaisvaltaisesti omaan suhtautumiseeni ammatillisuuteen ja myös muihin kanssaihmiisiini. Sosionomikoulutukseni aikana on ammatilliseen kehittymiseeni liittynyt juuri kysymys siitä, miten osaisin paremmin kohdata asiakkaani. Miten voin ymmärtää heidän tarpeensa ja vastaanottaa heidän tunteensa ja osoittaa välittämistä kunnioittavasti.

Opintojeni aikana rakkauden käsite sosiaalialan työssä on ollut itseäni paljon puhutteleva aihe. Olen kokenut ristiriidan opinnoissa esiin tulleen, tunteet etäännyttävän ammattiroolin ja oman käsitykseni ihmisen aidosta kohtaamisesta, välillä. Oli tärkeää saada opinnäytetyöprosessin aikana opetella ja tutkia Voimauttavan valokuvan menetelmän työtettä, jossa ammatillisuus ymmärretään rakkaudellisenä ja vastavuoroisena, dialogisemmin, kuin auttamistyön traditiossa.

Työskentelyn fokus ei Voimauttavan valokuvan menetelmässä olekaan päihdeasiakkaan eri ominaisuuksien tai taitojen kehittämisessä, vaan auttamissuhteen laadun ja tunneilmapiirin kehittämisessä. Työntekijän ja asiakkaan työskentelyn aikana muuttuvalla suhteella on hyödyllisiä kerrannaisvaikutuksia asiakkaasta itsestään lähtevään identiteettityöhön sekä työntekijän ja asiakkaan välisen valtataistelun purkautumiseen (Savolainen 2016b & Savolainen 2016a.)

Voimauttavan valokuvaprojektin läpivieminen oli oman kasvuni prosessi niin ammatillisessa kuin henkilökohtaisessakin mielessä. Suurin anti itselleni opinnäyte-työstä oli se, että sain arvokasta kokemusta ja tietoa työpajamuotoisesta voimauttavan valokuvan vertaisryhmän soveltamisesta ja voin jatkossa hyödyntää näitä kokemuksia oman työni ja työpajatyöskentelyn kehittämisessä.

LIITTEET

LIITE 1

TUTKIMUSLUPA TUTKIMUKSEEN OSALLISTUJILTA OPINNÄYTETYÖTÄ VARTEN

Opinnäytetyön tekijä: Marketta Pyysalo

Oppilaitos: Diakonia-Ammattikorkeakoulu, Diak Kalasatama

Työn aihe: Voimauttava valokuva päihdesairaudesta toipuvien naisten vertaisryhmässä

Tutkimuksen tarkoitus on selvittää päihdesairaudesta toipuvien naisten omia kokemuksia vertaisryhmämuotoisessa Voimauttavan valokuvan työpajatyöskentelyssä. Tutkimuksessa keskitytään siihen mitä naisten henkilökohtaiselle kasvulle tärkeitä asioita valokuvaprojektissa työskentely nostaa esiin ja vahvistaa ja mitä merkityksiä naiset näille antavat.

Aineisto keruu: Työpajojen keskusteluja ja loppuhaastattelut nauhoitetaan, kirjallisia kyselyitä kerätään ja työpajojen havainnoista kirjoitetaan havaintopäiväkirjaa ainoastaan tutkimuksen tekoa varten. Materiaalia säilytetään huolellisesti. Nauhoitettu aineisto tuhotaan työn julkaisun jälkeen.

Tutkimukseen osallistuvat henkilöt pysyvät nimettöminä.

Kuitenkin niin halutessaan osallistujat voivat esiintyä nimellään ja kasvoillaan julkaistavassa työssä ja antaa itse valitsemiaan kuvia omilla teksteillä sanoitettuna mukaan tutkimukseen. Kuvat säilyvät heidän ominaan tämän jälkeen.

Suostumus: Annan luvan nauhoittaa sekä keskusteluita että tutkimuksen päätteeksi tehtävän haastattelun ja käyttää tätä materiaalia sekä kirjallisiin kyselyihin laatimiani vastauksia tutkimuksen teossa. Niin halutessani annan kuvamateriaaliani opinnäytetyön julkaisuun. Tästä voin päättää missä vain työn vaiheessa. Määrittelen itse, miten kuviani saa käyttää.

Helsingissä 15.1.2017

Tutkimukseen osallistuja: _____

Tutkimuksen tekijä: _____

LIITE 2

TUTKIMUSLUPA TYÖELÄMÄN YHTEISTYÖKUMPPANI

12.01.2017

ANOMUS TUTKIMUSLUPAA VARTEN Opinnäytetyölle Team Ester Oy:ssä

Opinnäytetyön tekijä: Marketta Pyysalo**Oppilaitos:** Diakonia-Ammattikorkeakoulu, Diak Kalasatama**Työn ohjaajat:** Hannele Tainio ja Mikko Malkavaara**Työn aihe:** Voimauttava valokuva päihdesairaudesta toipuvien naisten arvokkuuden kokemuksen tukena**Työn tarkoitus ja tavoitteet:** Tutkimuksen tarkoitus on selvittää päihdesairaudesta toipuvien naisten omia kokemuksia vertaisryhmämuotoisessa Voimauttavan valokuvan työpajatyöskentelyssä. Tutkimuksessa keskitytään arvokkuuden kokemuksen ja itsensä hyväksymisen vahvistumiseen sekä siihen mitä naisten henkilökohtaiselle kasvulle tärkeitä asioita valokuvaprojektissa työskentely nostaa esiin ja vahvistaa ja mitä merkityksiä naiset näille antavat.**Perustelut tutkimusluvan saamiseksi:** Tutkimuksesta on sovittu Team Esterin kanssa ja se tulee hyödyntämään tutkimuksen tuloksia omassa toiminnassaan.**Tietojen luottamuksellinen käsittely:** Tutkimukseen osallistuvat henkilöt pysyvät nimettöminä. Halutessaan he voivat esiintyä nimellään ja kasvoillaan julkaistavassa työssä. Osallistuvilta henkilöiltä pyydetään tutkimuslupa ennen tutkimuksen alkua. Myös Team Ester Oy määrittelee itse, tuleeko mainituksi tutkimuksen julkaisussa. Nauhoitetut aineistot ja tuhoetaan työn julkaisun jälkeen.

Marketta Pyysalo

LIITE

Tutkimussuunnitelma

LIITE 3

ALKUHAASTATTELU 1. ja 2. kuvausviikonloppu sekä kuvien katselu- ja albumi-
kuvien työstöpaja

KYSYMYKSIÄ AAMULLA: KUVAUSRETKEN JÄLKEISIÄ TUNNELMIA JA AN-
TIA

(Keskusteltiin mm. nähdyksi ja näkyväksi tulemisen kokemuksesta ja tilan otta-
misesta itselle sekä omaan sisäiseen maailmaan kääntymisestä kuvausten ai-
kana päähenkilönä sekä myös kuvaajana olemisesta)

- Minkälaisia tärkeitä ja ehkä korjaaviakin asioita tapahtui/löytyi kuvausreis-
sun aikana? Mikä siinä oli itsellesi tärkeää?
- Minkälaista oli asettautua kuvaustilanteeseen ja olla kuvattavana?
 - Miten oman tilan ottaminen kuvaustilanteessa onnistui?
 - Miten katseen kääntäminen omaan sisäiseen maailmaan onnistui?
Itsekontrolli?
 - Mitä kenties tämän päivän aikana muuttui?
 - Miten koit parisi näissä kuvaustilanteissa?
- Minkälaista oli ottaa kuvia toisesta? Mitä se antoi sinulle?

LIITE 4

LOPPUHAASTATTELU

1. kuvausviikonloppu sekä kuvien katselu ja albumikuvien työstöpaja

KYSYMYKSIÄ KUVIEN PURKAMISEN JÄLKEEN

(Keskusteltiin uudenlaisesta katsomisen tavasta sekä korjaavien ja lohduttavien asioiden löytymisestä)

- Minkälaisia korjaavia ja lohduttavia asioita olet mahdollisesti löytynyt tähän mennessä projektin aikana?
- Minkälaisia oivalluksia sinulle on syntynyt?
- Mitä omakuvien katsominen on antanut sinulle?
(itseksesi katsoessa, parisi kanssa ja koko ryhmän kanssa)
- Minkälaista uudenlaista katsomisen tapaa sinulle on mahdollisesti muodostunut?

Minkälaisia vääriä uskomuksia kenties on löytynyt omasta ajattelutavastasi itseäsi kohtaan? Ja miten ne mahdollisesti ovat muuttuneet?

LISÄKYSYMYYS: Kuvien katselu- ja albumikuvien työstöpaja

- Mitä päivä on antanut sinulle (Kerro esim. mikä on ollut itsellesi tärkeää, mitä olet kenties oivaltanut ja mikä on mahdollisesti muuttunut. Voit eritellä mitkä harjoitukset olivat itsellesi tärkeitä ja mitä niistä sait)

LIITE 5

LOPPUHAASTATTELU 2. kuvausviikonloppu

KYSYMYKSIÄ KUVIEN PURKAMISEN JÄLKEEN

- Minkälaisia korjaavia ja lohduttavia asioita ja oivalluksia olet mahdollisesti löytynyt tähän mennessä projektin aikana? Mikä on vahvistunut ja mitä uutta on löytynyt?
- Minkälaista oli kuvata uusia kuvia nyt kun olet käynyt läpi lapsuuden kuvia ja löytänyt omia puolia joita haluat vahvistaa ja vaalia
- Mitä omakuvien katsominen on antanut sinulle? (ja minkälaista uudenlaista katsomisen tapaa sinulle on mahdollisesti muodostunut?)
 - itsekseesi katsoessa,
 - parisi kanssa ja
 - koko ryhmän kanssa
- Minkälaisia vääriä uskomuksia kenties on löytynyt omasta ajattelutavastasi itseäsi kohtaan? Ja miten ne mahdollisesti ovat muuttuneet?
- Millä lailla olet hyötynyt prosessipäiväkirjan käytöstä ja kirjallisten tehtävien tekemisestä? Mitä niistä olet käyttänyt?

LIITE 6

LOPPUKYSYMYKSIÄ ylimääräinen välitapaaminen sekä 2. kuvausviikonloppu

KYSYMYKSIÄ VÄLITAPAAMISEEN

Nimi:

- Mitä sinussa ja henkilökohtaisessa prosessissasi on tapahtunut, kun olet käynyt läpi vanhoja valokuviasi?
- Miten ensimmäinen kuvausreissu ja viime työpajan harjoitteet (kuvien katsominen skreeniltä, paperikuvien palautteet ja ringissä kuvien katsominen) ovat mahdollisesti vaikuttaneet arkeesi ja tapaasi nähdä itseäsi ja muita?

PÄIVÄN PÄÄTTEEKSI

- Mikä oli päivän anti sinulle?
- Miten koit parin kanssa työskentelyn? Ja miten koit työskentelyn muiden ryhmäläisten kanssa tukeneen omaa prosessiasi?

LIITE 7

LOPPUHAASTATTELU

VIIMEINEN TYÖPAJA

NIMI:

1. Mitä koet saaneen itsellesi tästä projektista?
2. Miten koet projektin tuoneen esiin minuuttasi ja naiseuttasi sekä muuttaneen suhdetta itseesi ja muihin? Miten näet nyt itsesi?
3. Mitä sellaisia asioita työpajoissa työskentely toi, joka syventää päihdesairaudestasi toipumista?
4. Löysitkö työpajojen työskentelytavassa, tunnelmissa tai käsitellyissä aiheissa jotain sellaista, jota sinusta kannattaisi hyödyntää päihdehoitojen kehittämisessä?
5. Mistä sinun mielestäsi päihdesairaudessa on pohjimmiltaan kyse? Millaiset asiat ovat sinusta sairauden syitä syvällisellä tavalla parantavia? Tunnistatko työpajoissa tutkimistasi aiheista jotain sellaista, jotka voisivat liittyä tällaiseen syvempään toipumiseen?

MILJONAT KIITOKSET OSALLISTUMISESTA JA VASTAUKSISTA!!

LÄHTEET

- Alijoki, Johanna 2009. Voimauttava valokuva työmenetelmänä lastensuojelutyössä – Keino minäkuvan tukemiseen. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Bulik, Cynthia M 2012. Nainen peilissä. Ulkonäköpaineet ja itsetunto. Helsinki: Minerva Kustannus Oy
- Eischer, Heli & Tuppurainen, Jonna (2011). Tyttöjen talo on kuin avoin koti. Helsinki: Setlementtinuorten liitto ry.
- Eskola, Jari & Vastamäki, Jaana 2015. Teemahaastattelu: opit ja opetukset. Teoksessa Raine Valli ja Juhani Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 27–44.
- Hirsijärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2008. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Heikkinen, Hannu; Rovio, Esa & Syrjälä Leena (toim.) 2010. Toiminnasta tietoon. Toimintatutkimuksen menetelmät ja lähestymistavat.
- Iacobini Marco, 2008. Ihmisten peilaus. Kytkeytymisen uusi tiede. Helsinki: Terra Cognita.
- Jaari, Aini 2004. Itsetunto, elämänhallinta ja arvot. Korrelatiivinen tutkimus Morris Rosenbergin itsetuntokäsitteen taustasta suomalaisilla työikäisillä. Väitöskirja. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Kananen, Jorma 2010. Opinnäytetyön kirjoittajan käytännön opas. Jyväskylän Ammattikorkeakoulun julkaisuja 111. Tampereen yliopistopaino Oy – Juvesnes Print.
- Kujala, Virpi & Hiltunen, Tarja 2007. Minä kasvan. Teemoja naisten kasvuun ja riippuvuuksista toipumiseen. Helsinki: Sininauhaliitto.
- Karttunen, Teija 2013. Nais erityisen työotteen elementeistä päihdehoidossa. Teoksessa: Virokannas, Elina & Väyrynen Sanna (toim.). Varjoja naisuudessa. EU: UNIPress.
- Kettunen, Paavo 2014. Häpeästä hyväksyntään. Helsinki: Kirjapaja.
- Kyngäs, Helvi & Vanhanen, Liisa 1999. Sisällön analyysi. Hoitotiede. Journal of Nursing Science. vol.11, no 1/99.
- Käypä hoito e.a. Suositukset. Alkoholiongelmaisen hoito. Viitattu 25.03.2018.

<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus;jsessionid=DB24372240ADC250467FAC2D2BEC309?id=nix00353>

- Lahikainen, Anja Riitta 2011. Minuuden sosiaalinen rakentuminen. Teoksessa: Suoninen, Eero; Pirttilä-Backman, Anna-Maija; Lahikainen, Anja Riitta & Ahokas, Marja 2011. Arjen sosiaalipsykologia. Helsinki: WSOYPro Oy.
- Lehikoinen, Jonna 2012. Viina, veto vai vekara? Voimauttava valokuva päihderiippuvaisen miehen isyyden tukena. Opinnäytetyö. Diakonia-ammattikorkeakoulu.
- Lydén, H. (2010). Naisten kanssa tehtävä päihdetyö. Helsinki: Paino Paintek Oy.
- Näre, Sari 2004. Kokonainen nainen. Helsinki: Kirjapaja Oy.
- Palojärvi, Helena 2010. Ennaltaehkäisevä päihdetyö naisten parissa. Teoksessa Hilikka Lyden (toim.) Naisten kanssa tehtävä päihdetyö. Helsinki: Naisten virta, 10–12.
- Savolainen, Miina 2009. Voimauttava valokuva. Teoksessa: Halkola, Ulla; Mannermaa, Lauri; Koffert, Tarja & Koulu, Leena 2009. Valokuvan terapeutinen voima. Helsinki: Duodecim.
- Savolainen, Miina 2013. Voimauttava valokuva – katse työvälteenä dialogisen vuorovaikutuksen oppimiseen. Ryhmätyö-lehti 1/2013.
- Savolainen, Miina 2016a. Voimauttava valokuva – toisen ihmisen maailmaan osallistuminen. Suomenkielinen laajempi käsikirjoitus teokseen: Kopyting, Alexander & Rugh, Madeline (toim.) 2016. ”Green Studio”: Nature and the Arts in Therapy. Ebook: Nova science publishers. https://www.novapublishers.com/catalog/product_info.php?products_id=56632&osCsid
- Savolainen, Miina 2016b. Luentomuistiinpanot 4.5.2016. Voimauttavan valokuvan perusteet -tason koulutus. Espoon Omnia.
- Savolainen, Miina 2016c. Kurssimateriaali kevätlukukausi 2016. Voimauttavan valokuvan perusteet -tason koulutus. Espoon Omnia.
- Savolainen, Miina 2016d. Suunnittelu- ja ohjauskeskustelu 20.11.2016.
- Savolainen, Miina 2016e. Sähköpostikeskustelu 14.9.2016
- Savolainen, Miina 2018. Sähköpostikeskustelu 2.5.2018
- Siltala, Pirkko 2007. Askeleista, joita otamme: psykoanalyttisiä esseitä. Helsinki: Therapie-säätiö.

Väyrynen, Sanna 2007. Usvametsän neidot. Tutkimus nuorten naisten elämästä huumekuvioissa. Acta Universitatis Lapponiensis 118. Akateeminen väitöskirja. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Westerhom-Tuppurainen, Jonna 2017a. Sähköpostiviesti 6.1.2017