



Satakunnan ammattikorkeakoulu
Satakunta University of Applied Sciences

ESSI HONKANEN

Mun mieli

Kuvan käyttö minäkuvan sekä itsetunnon vahvistamisessa

SOSIAALIALAN TUTKINTO-OHJELMA
2024

TIIVISTELMÄ

Honkanen, Essi: Mun mieli – Kuvan käyttö minäkuvan sekä itsetunnon vahvistamisessa

Opinnäytetyö, AMK

Sosiaalialan tutkinto-ohjelma, Sosionomi (AMK)

Toukokuu 2024

Sivumäärä: 46

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää, voiko kuvataideterapeuttisen menetelmän käytöstä olla apua minäkuvan sekä itsetunnon vahvistamisessa. Työ toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä yhteistyössä MIELI Salon mielen-terveys ry:n kanssa. Huonolla itsetunnolla on havaittu olevan yhteys moniin mielenterveyden häiriöihin, jonka vuoksi aihe oli ajankohtainen tutkimuskohde ehkäisevän mielenterveystyön kannalta. Mielenterveyden häiriöt maksavat vuosittain Suomelle noin yksitoista miljardia euroa.

Tutkimusmenetelmänä työssä käytettiin kvalitatiivista, eli laadullista menetelmää. Opinnäytetyön havainnoinnin lähteenä toimi kymmenen tuokiota käsittänyt Mun mieli -kuvaryhmä. Havainnointiryhmään osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen. Ryhmä kokoontui kerran viikossa 1,5 tunnin ajaksi kuvallisen työskentelyn äärelle, ja kullekin tuokiolle oli ennalta määritelty aihe liittyen minäkuvaan ja/tai itsetuntoon. Jokainen tuokio sisälsi myös kuvien reflektio-osuuden, jossa ryhmän jäsenet keskustelivat kuvista nousseista ajatuksista ja kysymyksistä yhdessä ohjaajan kanssa. Ryhmäprosessi toteutettiin syksyllä 2023 Kriisikeskus Etapin ryhmätyötilassa.

Tutkimustuloksena pystyttiin toteamaan, että kuvan käytöstä voi olla apua minäkuvan sekä itsetunnon vahvistamisessa. Aikaisemmissa tutkimuksissa on jo todettu, että käsitys omasta minäkuvasta saattaa mullistua terapiakuvaa tehdessä. Opinnäytetyön toiminnallisen prosessin aikana vastaavaa havaittiin tapahtuneen systemaattisesti läpi koko kymmenen kerran tuokiokokonaisuuden. Osallistujat heräsivät valmiin kuvan tarkastelun yhteydessä uusiin oivalluksiin omasta itsestä yhä uudestaan ja uudestaan. Aiemmat tutkimukset olivat myös osoittaneet, että minkä tahansa toiminnan riittävä toisto tekee pysyviä muutoksia aivojen rakenteisiin. Tähän tietoon perustuen pystyttiin toteamaan, että säännöllisesti tapahtuneella kuvallisella työskentelyllä on väistämättä vahvistava vaikutus minäkuvaan sekä itsetuntoon, mikäli työskentelyyn liittyy minäkuvan sekä itsetunnon teema.

Avainsanat: kuvataideterapia, itsetunto, minäkuva, kuvataideterapeuttinen menetelmä

Abstract

Honkanen, Essi: My Mind - The use of imagery in strengthening self-image and self-esteem

Bachelor's thesis

Degree program in Social Services, Bachelor of Social Services

May 2024

Number of pages: 46

The purpose of the thesis was to find out whether the use of art therapeutic method can help strengthen self-image and self-esteem. The study was conducted as a practical thesis in collaboration with MIELI Salon mielenterveys ry. Low self-esteem has been found to be associated with many mental health disorders, making the topic relevant for preventive mental health work. Mental health disorders cost Finland approximately eleven billion euros annually.

The research method used in the thesis was qualitative. The source of observation for the thesis was a ten-session group called "My Mind", which engaged in visual art activities. Participation in the observation group was voluntary. The group met once a week for 1.5 hours for artistic work. Each session had a predetermined theme related to self-image and/or self-esteem. Each session also included a reflection part where group members discussed thoughts and questions arising from the images with the facilitator. The group process took place in the group workspace of Crisis Center Etappi in autumn 2023.

As a result of the research, it was found that the use of imagery can indeed be helpful in strengthening self-image and self-esteem. Previous studies have already shown that one's perception of self-image may undergo transformation while creating therapeutic artwork. A similar phenomenon was systematically observed throughout the entire ten-session process of the thesis's practical component. Participants repeatedly made new realizations about themselves during the examination of the finished images. Previous studies had also shown that sufficient repetition of any activity makes permanent changes in the structures of the brain. Based on this knowledge, it was concluded that regularly engaging in visual artwork inevitably has a strengthening effect on self-image and self-esteem, provided that the artwork relates to themes of self-image and self-esteem.

Keywords: art therapy, self-esteem, self-image, art therapeutic method

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHTIA	6
2.1 Keskeiset käsitteet	6
2.1.1 Kuvataideterapiasta ja kuvataideterapeuttisesta menetelmästä ..	7
2.1.2 Itsetunto	8
2.1.3 Minäkuva	9
2.2 Aiemmat tutkimukset	10
2.3 Yhteistyökumppani	11
3 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT	11
3.1 Opinnäytetyön menetelmistä	12
3.2 Opinnäytetyön tavoitteet, tarkoitus ja tutkimuskysymykset.....	12
4 OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLINEN PROSESSI	13
4.1 Aloitusvaihe	13
4.2 Aineistonkeruu.....	14
4.2.1 Alkuhaastattelu	14
4.3 Ryhmäprosessin kuvaus	15
4.3.1 Mun mieli -kuvaryhmän 1. tuokio	17
4.3.2 Tuokiot 2–4.....	19
4.3.3 Tuokiot 5–6.....	24
4.3.4 Tuokiot 7–8.....	29
4.3.5 Tuokiot 9–10	32
4.4 Aineiston yhteenveto	35
5 JOHTOPÄÄTÖKSET	38
6 POHDINTA	39
6.1 Eettiset pohdinnat.....	39
6.2 Opinnäytetyöprosessin tulosten heijastelu aiempien tutkimuksien valossa	40
6.3 Oma ammatillinen kehittyminen prosessin aikana.....	42
LÄHTEET	44

1 JOHDANTO

Meidän pitää katsoa, jotta voimme nähdä. Mutta jotta voimme katsoa, pitää olla jotain katsottavaa. Kuinka siis voisimmekaan täysin nähdä tai hahmottaa itsemme ilman mitään visuaalista kuvaa siitä, miten me itsemme näemme?

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, voiko kuvataideterapeuttisesta toiminnasta olla hyötyä minäkuvan sekä itsetunnon vahvistamisessa. Ehkäisevän sosiaalityön kehittämisen näkökulmasta aihe on tärkeä ja ajankohtainen, sillä huonolla itsetunnolla on havaittu olevan yhteys moniin mielenterveyden häiriöihin (Buchalter, 2015, s.9.). Kuvataiteen avulla ihminen pystyy olemaan yhteydessä omaan itseen intuitiivisesti, sekä tarkastelemaan omaa todellisuuttaan ja kertomaan siitä. Sillä saadaan esiin jotain, mitä ei sanoin välttämättä pystytä selittämään. (Hautala & Honkanen, 2012, s.72.)

Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Mieli Salon Mielenterveys ry:n kanssa, joka muun muassa kehittää ehkäisevää mielenterveystyötä sekä tuottaa mielenterveyteen liittyviä psykososiaalisia tukipalveluja Varsinais-Suomen hyvinvointialueella. Opinnäytetyöprosessin toiminnallisen osuuden Mun Mieli -kuvaryhmän kaikki tapaamiset on pidetty yhdistyksen tiloissa Salon kriisikeskus Etapissa syksyllä 2023. Ryhmäprosessi sekä siinä syntyneet kuvat luovat pohjan koko tutkimustyölle.

Ehkäisevällä sosiaalityöllä pyritään estämään ongelmien syntymistä sekä edesauttamaan yksilöiden ja yhteisöjen hyvinvointia. Vahva minäkuva ja terve itsetunto ovat ihmismieltä suojaavia tekijöitä, jonka vuoksi niiden tukeminen on nähdäkseni erittäin kannattavaa. Lähes jokainen ihminen kohtaa elämänsä aikana erilaisia kriisitilanteita sekä pettymyksen tunteita. Niitä ei voida täysin estää tai välttää, jonka vuoksi on tärkeää kääntää katse siihen, millä niistä selviytymistä voidaan edistää. Negatiiviset kokemukset vaikuttavat hyvän

itsetunnon omaaviin henkilöihin vähemmän, kun heihin, kenellä on itsetunnon kanssa haasteita. (Zeigler-Hill, 2013, s.6.)

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHTIA

Olen suuntautunut sosionomiopinnoissani kuvataideterapeuttisen menetelmän soveltamiseen. Koko prosessin ensimmäinen lähtökohta oli, että halusin kokeilla menetelmää osana opinnäytetyötäni.

Kuvataideterapeuttisen toiminnan yksi tavoite on edistää asiakkaan itsetietoisuutta. Tällä tarkoitetaan muun muassa sitä, että pyritään parantamaan asiakkaan tietoutta omaan kasvuun, kehittymiseen ja selviytymiseen liittyvistä mahdollisuuksista. Kuvataideterapeuttisen toiminnan tarkoitus on myös tukea asiakasta erilaisten tunteiden käsittelyssä sekä ilmaisussa. Tunteiden tunnistaminen ja purkaminen kuvan kautta paljastaa tarpeet sekä toiveet tunteiden takana, ja auttaa näin löytämään myös tunteiden perimmäiset aiheuttajat. (Hautala & Honkanen, 2012, s.14–15.) Opinnäytetyöni aihe (kuvan käyttö minäkuvan sekä itsetunnon vahvistamisessa) on edellä mainittuihin seikkoihin nojaten kuvataideterapeuttisen toiminnan tavoitteiden ja tarkoituksen mukainen, ja on näin ollen myös ajankohtainen tutkimuskohde ehkäisevän mielenterveystyön kannalta. Mielenterveyden häiriöt maksavat vuosittain noin yksitoista miljardia euroa Suomelle (MIELI ry, 2024). Jokainen ehkäisty mielenterveydenhäiriö on näkemykseni mukaan askel kohti parempaa tulevaisuutta.

2.1 Keskeiset käsitteet

Tämän opinnäytetyön perusteina on käytetty kuvataideterapian kirjallisuutta sekä tutkimuksia, vaikka työ koskeekin pääosin ehkäisevää sekä arjen toimintoja kuntouttavaa, eikä hoidollista tai korjaavaa toimintaa. Kuvataideterapeuttiseksi toiminnaksi voidaan kutsua toimintaa, jossa sen ohjaaja on saanut alan asianmukaisen koulutuksen. Kuvataideterapeuttista toimintaa voidaan

toteuttaa mitä erilaisimmissa ympäristöissä, ottaen kunkin organisaation tai toimintaympäristön tavoitteet ja periaatteet huomioon. (Hautala & Honkanen, 2012, s.12.) Kuvataideterapeuttisessa ryhmämuotoisessa toiminnassa keskiössä on myös vahvasti ryhmän tuoma sosiaalinen dimensio (Hautala, 2008, 135–136).

2.1.1 Kuvataideterapiasta ja kuvataideterapeuttisesta menetelmästä

Kuvataideterapia on terapiamenetelmä, joka käyttää kuvallista ilmaisua, kuten piirtämistä, maalaamista tai muuta visuaalista taidetta, auttamaan yksilöitä ilmaisemaan tunteitaan, käsittelemään traumoja, parantamaan mielenterveyttä ja edistämään kokonaisvaltaista hyvinvointia. Kuvataideterapian tavoitteet voivat olla siis ehkäiseviä, hoidollisia tai kuntouttavia. (Rankanen & Hentinen & Mantere, 2007, s. 9.) Yksinkertaisimmatkin piirustustehtävät tarjoavat ainutlaatuisia ilmaisumahdollisuuksia, jotka monissa tapauksissa auttavat ihmistä kommunikoimaan sanojen kanssa ja voi näin ollen olla perinteistä verbaalisesti toteutettavaa terapiaa tehokkaampaa. (Malchiodi, 2011, s.2).

Terapiassa syntyvät kuvat tuovat symbolisesti esille psyyken ongelmallisuutta, joka auttaa asiakasta etenemään terapeuttisessa keskustelussa ei tiedostettuihin uskomuksiin, traumoihin ja ongelmiin. Taide on ikään kuin silta tietoisien ja tiedostamattoman välillä. (Leijala- Marttila & Huttula, 2011, s.26.) Ihmisten mielikuvat ja unet sisältävät usein symbolisesti jotain, mitä ei voida sanoilla kertoa tai edes täysin tiedostaa. Nämä symboliset merkitykset voivat alitajunnasta vaivata mieltä. Kuvaa tekemällä, katsomalla ja siitä puhumalla autetaan asiakasta löytämään mahdollisesti symbolien tarkoitukset. Mielikuvat voidaan kuvan kautta havainnollistaa itselle ja muille huomattavasti selkeämmin, kun mitä sanoilla koskaan pystyttäisiin kertomaan. (Rankanen & Hentinen & Mantere, 2007, s.14.)

Taideterapian ohjausterminä "kuvataideterapia" viittaa terapeuttiseen prosessiin, jossa käytetään nimenomaan kuvallista tekemistä sen kaikkine menetelmineen auttamaan yksilöitä ilmaisemaan itseään, käsittelemään tunteitaan ja

edistämään henkistä hyvinvointia. Kuvataideterapian keskeisenä tavoitteena on käyttää kuvallista ilmaisua terapeuttisena välineenä, joka auttaa yksilöitä työskentelemään tietoisesti ja tiedostamattomasti mielenterveydellisten haasteiden, traumojen tai vaikeiden tunteiden kanssa. Kuvataideterapian kenttä on kuvataidepsykoterapiaa laajempi, koska sitä voidaan käyttää sosiaali- ja terveysalalla ehkäisevänä sekä varhaisen puuttumisen keinona. (Hautala & Honkanen, 2012, s.12.)

Kuvataideterapeuttinen toiminta on puolestaan menetelmä, joka tarjoaa koki-jalleen luottamuksellisen tilan kohdata itsen juuri sellaisena, millaiseksi se elä-män aikana on muovautunut (Hautala, 2008, 135–136). Kuvataideterapian ta-voin taideterapeuttisen toiminnan keskiössä on asiakas suhteessa kuvaan. Vaikka kuvataideterapeuttinen toiminta on pääosin ehkäisevää, ei itse kuvan tekemisen terapeuttinen aspekti katoa. Toiminnalla itsessään on siis sama hoi-tava vaikutus, kuin kuvataideterapiassakin. Kuten jo aikaisemmin kävi ilmi, siinä missä kuvataideterapian käyttöala on laajempi kuin kuvataidepsykoterapian, on kuvataideterapeuttisen menetelmän kenttä näistä kolmesta laajin. Ku-vataideterapeuttinen toiminta tarjoaa muun muassa oivan oppimisympäristön esimerkiksi nuorille tutustua omaan itseen, ja vahvistaa omaa itsetuntoa sekä identiteettiä menetelmän kautta. (Hautala & Honkanen, 2012, s.24-25.)

2.1.2 Itsetunto

Itsetunto tarkoittaa tiivistettynä sitä, kuinka arvokkaana itseämme pidämme. Sitä voi käyttää eräänlaisena omanarvon tunnon mittarina. Mikäli yksilöllä on hyvä itsetunto, pitää hän itseään todennäköisesti kyvykkäänä ja kykenevänä, kun taas huonon itsetunnon omaava henkilö suhtautuu omiin kykyihinsä varsin negatiivisesti. Yksilöllä on yleensä taipumus tavoitella korkeampaa itsetuntoa tai osoittaa halua ryhtyä toimenpiteisiin itsetunnon kohentamiseksi. (Zeigler-Hill, 2013, s.2.)

Hyvän itsetunnon omaavat ihmiset uskaltavat kertoa omat mielipiteensä, vaikka ne poikkeaisivat esimerkiksi korkeammassa auktoriteettiasemassa

olevan henkilön mielipiteistä. Heikkoitsetuntoinen henkilö arvottaa usein muita ihmisiä korkeammalle sen perusteella, mikä on henkilön koulutustausta tai varallisuus. Itseään väheksyvä henkilö on taipuvainen alentamaan itsensä vuorovaikutustilanteissa toisen ihmisen alapuolelle asettamalla omat tarpeet ja ajatukset taka-alalle. Hyvä itsetunto antaa omistajalleen mahdollisuuden kohdata muut ihmiset tasavertaisina vailla tarvetta polkea ketään jalkoihinsa tai vastaavasti ketään kumartelematta. (Viljamaa, 2021, luku 1.)

2.1.3 Minäkuva

Arkikielessä puhuttaessa minäkuvasta termi saatetaan helposti sekoittaa keskenään esimerkiksi itsetunnon kanssa, ja vastaavasti itsetunnosta puhuttaessa saatetaankin tarkemmin ajateltuna tarkoittaa minäkuva. Minäkuva voidaan katsoa fyysisen, psyykkisen sekä sosiaalisen minäkuvan näkökulmista, eli se on kolmesta eri osasta koostuva käsite.

Fyysisellä minäkuvalla tarkoitetaan sitä, miten ihminen näkee oman ulkoisen olemuksensa. Oman fyysisen minäkuvan perusteella henkilö vastaa todennäköisesti kysymyksiin siitä, minkä väriset ovat hänen silmänsä, tai onko hän mielestään pitkä vai lyhyt. Psyykkisellä minäkuvalla tarkoitetaan ihmisen käsitystä omista henkisistä kyvyistä. Jos henkilö on esimerkiksi vakuuttunut siitä, ettei hän pysty oppimaan vieraita kieliä, jättää hän todennäköisesti kielten opiskelun muille ihmisille. Sosiaalisella minäkuvalla tarkoitetaan, miten ihminen näkee oman suoriutumisen vuorovaikutustilanteissa muiden ihmisten kanssa. (Viljamaa, 2021, luku 1.) Jos henkilön sosiaalinen minäkuva on positiivinen, tulee hän todennäköisesti hyvin toimeen muiden ihmisten kanssa ja suoriutuu sosiaalisista tilanteista ongelmitta. Mikäli taas sosiaalinen minäkuva on varsin negatiivinen, ovat vuorovaikutustilanteet todennäköisesti henkilölle haastavia tai vähintäänkin epämiellyttäviä. Ihminen peilaa ja rakentaa dynaamisesti minäkuvaan läpi elämän muilta ihmisiltä vuorovaikutustilanteissa saamansa palautteen ja kohtelun perusteella (Vernerinet, 2014).

2.2 Aiemmat tutkimukset

Kuvataideterapiaa on tutkittu maailmanlaajuisestikin tarkasteltuna melko vähän. Käytän tässä opinnäytetyössä havaintojeni sekä pohdintojeni tukena Suomessa tohtoriksi väitelleen Päivi-Maria Hautalan teoksia (Kuva kantaa, 2012 (Hautala & Honkanen) sekä Lupa tulla näkyväksi, 2008), joissa Hautala kirjoittaa paljon kuvataideterapian vaikutuksista ihmisen minäkuvaan sekä itsetuntoon. Tutkija Celine Schweizer puolestaan esittelee väitöskirjassaan (2020) tutkimustuloksia siitä, kuinka kuvataideterapiaan osallistuneiden autismin kirjolla olevien lasten itseilmaisuukseni parani prosessin aikana.

Susan Buchalter on kirjoittanut kuvataideterapiasta useita kirjoja, joissa hän puhuu muun muassa itsetunnon vaikutuksesta mielenterveyteen. Peruselämäni opinnäytetyössäni esiintyviä näkökulmia hänen teokseensa ”Raising Self-Esteem in Adults: An Eclectic Approach with Art Therapy, CBT and DBT based Techniques” nojaten. Buchalter on Pohjois-Amerikassa toimiva koulutettu psyko- sekä taideterapeutti, jolla on yli 40 vuoden kokemus taideterapiasta ja psykoterapiaryhmien pitämisestä.

Hautalan sekä Buchalterin lisäksi viittaan myös Cathy A. Malchiodin teokseen *Taideterapian käsikirja*. Tätä teosta voisi mielestäni nimittää lähes taideterapian perusteokseksi. Olen valinnut kaikki edellä mainitsemani lähteet sillä perusteella, että ne antavat vahvaa teoreettista tukea aiheeseeni kuvallisen työskentelyn vaikutuksista minäkuvaan sekä itsetuntoon.

Tutkimus on toteutettu ryhmäprosessina, koska jo pelkkä ryhmässä toimiminen ja johonkin ikään kuin kuuluminen voi tuottaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, sekä lisätä yksilön voimavaroja. Suurin osa ihmisen sosiaalisesta oppimisesta tapahtuu ryhmissä, ja ryhmä on myös oiva tilaisuus saada vertaistukea. Selkeällä teemalla varustettu ryhmä auttaa myös jäseniään tarkastelemaan kysymyksiään ja asioitaan eri näkökulmasta. (Malchiodi, 2022, s.383.) Opinnäytetyöni heijastelee myös osin niin ikään Suomessa tohtoriksi väitelleen kuvataideterapeutti Mimmu Rankasen väitöskirjan (2016) tutkimustuloksia

siitä, miten ryhmämuotoinen taideterapia vaikutti osallistujiin, ja kuinka moninaisia yksilöiden kokemukset olivat taiteen tekemisestä.

2.3 Yhteistyökumppani

Opinnäytetyö on toteutettu yhteistyössä Mieli Salon Mielenterveys ry:n kanssa, joka on maailman vanhimman mielenterveysalan kansalaisjärjestön Mieli Suomen Mielenterveys ry:n jäsenjärjestö (MIELI ry, n.d.). Yhdistys tuottaa Varsinais-Suomen hyvinvointialueella mielenterveyteen liittyviä psykososiaalisia tukipalveluja, kehittää ehkäisevää mielenterveystyötä, antaa apua ja tukea elämän kriisi- ja ongelmatilanteisiin, sekä tarjoaa väestölle mahdollisuuden osallistua mielen hyvinvointia lisäävään kansalais- ja vapaaehtoistoimintaan. (Mieli Salon Mielenterveys ry, n.d.) Työn tarkoituksena oli selvittää, voiko kuvataideterapeuttisesta toiminnasta olla hyötyä minäkuvan sekä itsetunnon vahvistamisessa. Opinnäytetyöprosessin toiminnallinen osuus, Mun Mieli -kuvaryhmä, on toteutettu kokonaisuudessaan yhdistyksen tiloissa Salon kriisikeskus Etapissa syksyllä 2023. Aihe on vahvasti sidoksissa ehkäisevän mielenterveystyön kehittämiseen, sillä huonolla itsetunnolla on havaittu olevan yhteys moniin mielenterveyden häiriöihin (Buchalter, 2015, s.9.).

3 OPINNÄYTETYÖN MENETELMÄT

Tämä opinnäytetyö on toteutettu toiminnallisena opinnäytetyönä. Toiminnallinen sekä tutkimuksellinen opinnäytetyö ovat lähtökohtaisesti monelta osin toistensa kaltaisia, mutta niiden yksi keskeinen ero on tiedonhankintatavat (Salonen, 2013, s. 5; Anttila, 1998). Toinen oleellinen ero toiminnallisen ja tutkimuksellisen opinnäytetyön välillä on se, että toiminnallisen opinnäytetyön eri vaiheissa on mukana opiskelijan lisäksi myös muita toimijoita, kun taas tutkimuksellisessa opinnäytetyössä opiskelija toimii ainakin lähes täysin itsenäisesti. Lisäksi toisin kuin tutkimuksellinen opinnäytetyö, toiminnallinen

opinnäytetyö synnyttää jonkin tuotoksen. Tuotos voi olla esimerkiksi prosessikuvaus, opas tai esite. (Salonen, 2013, s. 6.)

Toiminnallisen opinnäytetyön on tarkoitus tuottaa samaan tapaan uutta tietoa, kun tutkimuksellisenkin. Usein uudeksi tiedoksi mielletään ainoastaan se tieto, jota ei ole ollut lainkaan olemassa. Todellisuudessa uutta tietoa on myös jo olemassa olevan tiedon soveltaminen toiminnassa, ja tästä tehtävät havainnot. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s.69.) Raporttini sisältää sekä tietoperustan että toiminnallisen osuuden kuvauksen.

3.1 Opinnäytetyön menetelmistä

Opinnäytetyötä varten kerätty aineisto koostuu ryhmäprosessissa syntyneistä kuvista, sekä tuokioiden aikana tehtyjen havaintojen muistiinpanoista. Kymmenen tuokiota käsittäneeseen ryhmäprosessiin osallistui alkujaan kolme henkilöä, mutta yksi joutui jättäytymään prosessista pois toisen tapaamiskerran jälkeen henkilökohtaisten syiden vuoksi. Osallistujamäärän ollessa niin vähäinen, jätettiin alkuperäisen toteutus suunnitelman sisältämä alku- sekä loppukysely pitämättä. Kyselyiden oli tarkoitus olla anonyymejä, joka ei kahden osallistujan vastauksia tarkastellessa olisi toteutunut riittävällä tasolla, ja näin ollen se olisi voinut vaikuttaa osallistujien antamien vastausten luotettavuuteen. Aineistonkeruun menetelmänä on käytetty osallistuvaa havainnointia (Anttila, 1998, luku 9). Menetelmänä työssä on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimusmenetelmä.

3.2 Opinnäytetyön tavoitteet, tarkoitus ja tutkimuskysymykset

Tämän toiminnallisen tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, voiko kuvan käytöstä olla hyötyä minäkuvan sekä itsetunnon vahvistamisessa. Keskeinen kysymys siis olikin, miten kuvataideterapeuttinen toiminta vaikutti havainnointiryhmään osallistuvien jäsenten itsetuntoon tai käsitykseen omasta

minäkuvasta, tai miten muutos oli mahdollisesti havaittavissa tuokioissa syntyneistä kuvista.

Itsetunto vaikuttaa merkittävästi ihmisen mielenterveyteen sekä hyvinvointiin, ja minäkuva puolestaan on vahvasti kytköksissä itsetuntoon (Buchalter, 2015, s.9). Mikäli yksilö pystyy nähdä selkeämmin oman käsityksen itsestä, voi se myös avartaa näkemystä omille kipukohtille. Oman itsen lähempi tarkastelu edesauttaa näkemään omia toimintamalleja, joka auttaa vahvistamaan myös yksilön resilienssiä. Mikäli ihmisellä on vahva käsitys itsestä ja omasta toiminnasta, voi omaa käytöstä ja tilapäistä epämukavuutta olla helpompaa sietää ja käsittää yllättävissäkin tilanteissa. (Holma, 2019, kohta "Masennus, yksilö ja yhteiskunta".)

4 OPINNÄYTETYÖN TOIMINNALLINEN PROSESSI

Koko opinnäytetyöprosessi käynnistyi siihen liittyvän havainnointiryhmän suunnittelulla (Huhtinen-Hildén & Isola, 2020). Tilaajan kanssa oli sovittu jo keväällä 2023, että saman vuoden syksynä pidetään kymmenen kerran kuvallinen ryhmä Kriisikeskus Etapin tiloissa. Samassa yhteydessä sovittiin myös alustavasti siitä, että ryhmä tulee toimimaan opinnäytetyön havainnoinnin lähteenä, ja opinnäytetyö tehdään yhteistyössä tilaajan eli Mieli Salon Mielenterveys ry:n kanssa. Minäkuvan sekä itsetunnon vahvistaminen valikoitui aiheeksi ryhmän kriteerien pohjalta – ryhmän oli tarkoitus olla hyvinvointia lisäävä ja mielenterveyshäiriöitä ehkäisevä, ei hoidollinen tai korjaava.

4.1 Aloitusvaihe

Kun kuvallinen ryhmä ja sen aihe oli varmistunut, alkoi prosessin aktiivinen valmisteluvaihe. Ensimmäisenä hoidettiin yhteistyökumppanin kanssa sopimukset kuntoon koskien opinnäytetyötä sekä kuvataideterapeuttista harjoittelua. Tässä yhteydessä varattiin myös kriisikeskuksen toimiston kautta

kriisikeskuksen ryhmätyötila niin, että se oli ainoastaan kuvaryhmän käytössä aina tuokioiden aikana kerran viikossa kymmenen viikon ajan. Tilaajan kanssa sovittiin tässä vaiheessa myös kuvallisten töiden sekä ryhmään osallistuvien asiakkaiden kanssa tehtävien sopimusten säilytyspaikoista.

Kun kaikista käytännönasioista oli sovittu, alkoi tuokioiden suunnitteluvaihe. Ensimmäisenä kaikki kymmenen tuokiota luonnosteltiin paperille ja tehtiin yhtenevä runko niiden kululle. Jokaista tapaamiskertaa kohden keksittiin yksi ryhmän aiheeseen sopiva teema. Teemat sijoitettiin niin, että ne tukevat loogisesti prosessin elinkaarta. Ryhmä nimettiin yhteistyökumppanin mukaan Mun mieli -kuvaryhmäksi, ja tämän myötä sitä tuli myös itse opinnäytetyön nimi.

Ryhmästä laitettiin mainos Kriisikeskus Etapin kaikkiin sosiaalisen median kanaviin heti, kun sen ajankohta oli täsmentynyt. Mainoksessa kerrottiin, että kyseessä on mielenterveyttä ja hyvinvointia vahvistava kuvataideryhmä, joka koontuu kymmenen kertaa ja on osallistujalle ilmainen. Siinä kerrottiin myös, että hakijat haastatellaan.

4.2 Aineistonkeruu

Opinnäytetyön analysoitava aineisto koostuu Mun mieli -kuvaryhmän observointitilanteista koostetuista muistiinpanoista, sekä tuokioissa syntyneistä kuvista. Muistiinpanot on koottu yhtenäiseksi dokumentiksi aikajärjestyksessä ensimmäisestä tuokiosta viimeiseen. Muistiinpanot on koottu tarkasti kaikista ryhmätapaamisten aikana tehdyistä havainnoista käytyjen keskusteluiden sekä niissä syntyneiden kuvallisten töiden pohjalta. Kaikki kuvalliset työt on myös taltioitu valokuvien muodossa.

4.2.1 Alkuhaastattelu

Alkuhaastattelut toteutettiin ennen ryhmän alkamista ilmoittautumisjärjestyksessä. Niiden tarkoitus oli jakaa informaatiota puolin ja toisin, sekä arvioida ryhmän sopivuutta siihen hakeneiden asiakkaiden kannalta. Kriisikeskus

järjestää ja tarjoaa myös paljon muuta toimintaa, joten haastattelu oli niin ikään oiva tapa tavoittaa ihmisiä erilaisista elämäntilanteista. Osa haastatteluista pidettiin etäyhteyksiä hyödyntäen, ja osa paikan päällä kriisikeskuksessa. Haastattelijoina jokaisen hakijan kanssa toimi opiskelija sekä kriisikeskuksen kriisi-työntekijä.

Opinnäytetyöprosessin onnistumisen kannalta oli ensisijaisen tärkeää, että hakijat haastatellaan. Haastattelukysymyksissä pyrittiin kartoittamaan hakijan sen hetkistä vointia sekä elämäntilannetta ryhmään sitoutumisen kannalta. (Malchiodi, 2022, s.385-387.) Koska ryhmän oli tarkoitus olla mielenterveyttä ja hyvinvointia edistävä, oli osallistujan voimavarat oltava riittävät prosessiin osallistuakseen, sillä ryhmässä saattoi altistua myös muiden osallistujien ajatuksille sekä tuntemuksille. Yksi tärkeä osa haastattelua oli myös kertoa osallistujille, että kyseinen ryhmä tulee toimimaan havainnoinnin lähteenä opinnäytetyölle, ja että tuokioissa syntyneet kuvat sekä niistä yhdessä käytävät keskustelut ovat osa analysoitavaa aineistoa.

4.3 Ryhmäprosessin kuvaus

Tässä osiossa avataan tarkemmin ryhmäprosessia tuokiotasolla, sekä esitellään tuokioista syntynyttä aineistoa. Prosessi kesti kymmenen viikkoa, ja ryhmä kokoontui kerran viikossa. Tapaamiset järjestettiin kriisikeskuksen ryhmätyötilassa (Kuva 1), joista jokaisen kesto oli 1,5 tuntia. Kyseessä oli suljettu ryhmä, eli tapaamisia oli kiinteä määrä eikä ryhmään otettu enää uusia osallistujia aloituksen jälkeen (Malchiodi, 2022, s.385). Kriisikeskuksen ryhmätyötila on viihtyisä, ovelta suljettava tila, jossa on työskentelyalaa jopa noin kahdeksalle henkilölle. Tilassa on erinomainen valaistus, ja lisäksi takaseinän kaksi suurta ikkunaa mahdollistaa myös luonnonvalon sekä luovat avaran tunnelman.



Kuva 1. Ryhmätyötila.

Ryhmäprosessia varten hankittiin riittävät ja laadukkaat materiaalit sekä taide-
tarvikkeet ennen ensimmäistä tapaamista. Ryhmään osallistuvilla oli käytös-
sään jokaisella tapaamisella erilaisia vesivärejä, maaleja, kyniä, tusseja ja lii-
tuja, joita he saivat käyttää mielensä mukaan ilman määrällisiä rajoituksia. Ku-
ten kuvataideterapiassa, myös kuvataideterapeuttisessa toiminnassa taide-
materiaalien tulee olla korkealaatuisia. Taidetoiminnan harjoittaminen hyvin
huolletuilla ja tarkkaan valikoiduilla materiaaleilla viestii kunnioituksesta osal-
listujaa kohtaan sekä hänen omaa henkilökohtaista prosessiansa kohtaan.
(Leijala-Marttila & Huttula, 2011, s.185.) Näkemykseni mukaan missä tahansa
terapeuttisessa toiminnassa ympäristön tulisi olla mahdollisimman seesteinen
ja hyvin pidetty, koska tämä luo automaattisesti osallistujalle tunteen siitä, että

toiminta on ammattimaista. Ammattimainen toiminta puolestaan luo usein turvallisuuden tunteen, joka mahdollistaa osallistujan ennakkoluulottomuuden ja avoimen heittäytymisen mukaan toimintaan.

Tuokiokohtaisissa kuvauksissa keskitytään kahteen, koko ryhmäprosessin ajan mukana olleeseen ryhmäläiseen ja heidän omiin prosesseihinsa. Ryhmän aloituskokoonpanossa oli mukana kolme henkilöä, mutta yksi joutui keskeyttämään prosessin toisen tuokion jälkeen henkilökohtaisista syistä. Koko prosessi on tässä opinnäytetyössä kuvattu osallistujien yksityisyyttä suojellen niin, ettei ketään yksittäistä henkilöä ole tunnistettavissa mistään asiansyistä. (Anttila, 1998, luku 11.1.)

4.3.1 Mun mieli -kuvaryhmän 1. tuokio

Ensimmäinen tapaaminen alkoi syyskuussa 2023 sillä, että osallistujien kanssa allekirjoitettiin sopimukset koskien tuokioissa syntyneiden kuvien käyttöä osana opinnäytetyötä. Ryhmäläiset täyttivät myös aloituskyselyt, joita ei lopulta kuitenkaan päädytty käyttämään opinnäytetyön analysoitavana aineistona aiemmin mainituista syistä koskien riittävää anonymiteettiä.

Ensimmäisen tuokion aiheena oli ”nykyhetken minäkuva”. Ennen varsinaiseen aiheeseen liittyvää kuvallista työstä tehtiin kuitenkin alkulämmittelyksi kuva siitä, miten kukin näkee kalenterivuoden omassa mielessään. Ensitapaamisen suurin tavoite oli johdattaa ryhmäläiset parhaan mukaan sen äärelle, mistä ryhmässä on kyse. Osallistujille käytiin myös sanallisesti läpi sitä, että tapaamisten keskiössä ei ole kuvallisten tuotosten esteettinen olemus, eikä niitä tulla millään tapaa arvostelemaan prosessin aikana. Tärkeintä oli päästää omat mielikuvat sekä luovuus valloilleen, ja tuottaa juuri sellaisia kuvia, kun osallistuja parhaaksi näki. Alkulämmittelyn jälkeen pidettiin lyhyt yhteinen keskusteluhetki, jossa jokainen sai kertoa omasta kuvastaan. Kuvasta kertomisen lisäksi osallistujia pyydettiin kertomaan oma nimi, sekä jokin oma vahvuus tai ”supervoima”.

Varsinaisen aiheen kuvalliseen työstöön siirryttiin heti edellisten kuvien ripeän reflektoinnin jälkeen. Samoin kun jo ensimmäisen työn aikana, tilaan laskeutui työskentelyn alettua syvä hiljaisuus ja flow-tilan (Csikszentmihalyi, 1975) tuntu. Luovuuden virta eli nyky maailman puheessa tutummin ”flow” tarkoittaa sitä, kuinka jotain tarkkaavaisuuden kohdentamista vaativaa asiaa tehtäessä minä-tietoisuus hetkellisesti katoaa. Flow-tilan terapeuttinen ja jopa hoitavakin vaikutus perustuu siihen, että yksinkertainenkin omaehtoisesti tehty toiminta auttaa tekijäänsä pääsemään hetkellisesti irti mahdollisesta sisällä vellovasta negatiivisesti häneen vaikuttavasta tilasta tai olost. (Rankanen & Hentinen & Mantere, 2007, s.17.)

Keskusteluvaiheessa on tärkeää, että jokainen ryhmän jäsen pystyy näkemään, mistä keskustellaan. Olisi myös aina suotavaa, että kaikilla osallistujilla on mahdollisuus katsekontaktiin toistensa kanssa. Tämä toimi käytössä olevassa ryhmätyötilassa ilman sen suurempia siirtymisiä, sillä tilan pöydät olivat puolikaarimaisessa asetelmassa, josta kaikki näkivät toisensa hyvin. Toinen asia joka keskustelussa on tärkeää, on että kaikki saavat tasavertaisesti aikaa kertoa ja puhua omista töistään, tai halutessaan jättää kokonaan puheenvuoronsa käyttämättä. Keskustelua voidaan käydä järjestyksessä tai sen mukaan, kun kukin on valmiina omasta työstään puhumaan. (Malchiodi, 2022, s.388.)

Päivän varsinaisen aiheen kuvallisen työstön jälkeen keskustelimme jälleen yhdessä kuvista. Yksi ryhmäläisistä kertoi, kuinka elämässä on matkanvarrella ollut kaikenlaista, mutta kolhuista huolimatta eteenpäin on menty. Tulkitsin, että elämässä on ollut kivikkoa ja kipeitä asioita, mutta silti hän on nyt tässä hetkessä, ja aikaisempi kuljettu matka on muovannut nykyhetken minäkuvan. Toinen ryhmäläisistä puolestaan kertoi, kuinka hänen nykyhetken minäkuvaansa muodostui oikea ”sekahedelmäsoppa” (Kuva 2). Minäkuva on dynaaminen ja se muovautuu jatkuvasti läpi elämän. Hän kertoi kokevansa, että muut ihmiset ympärillä vaikuttavat jatkuvasti omaan minäkuvaan. Jonkun toisen ihmisen seurassa käsitys omasta itsestä on erilainen, kun taas jonkun toisen.



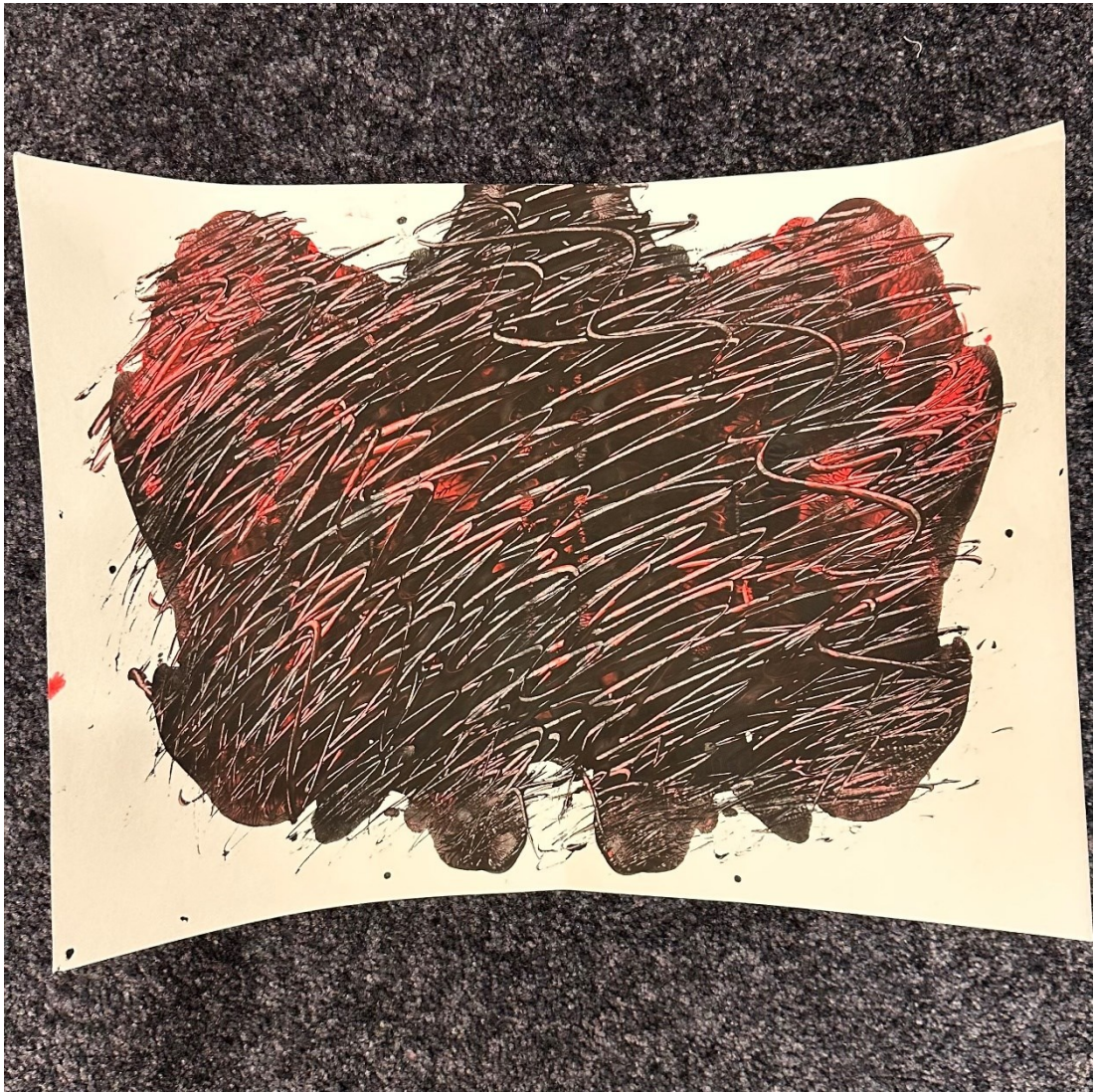
Kuva 2. "Sekahedelmäsoppa".

4.3.2 Tuokioiden 2–4

Toisen tapaamisen kuvallisen työn teema oli "paras muisto itsestä". Tarkoituksena oli tehdä kuva sellaisesta hetkestä, jossa osallistuja on ollut tähän asti eleyssä elämässä paras versio itsestään tai kokenut olonsa erityisen hyväksi. Pyysin ryhmää myös miettimään, että ketä tai mitä ulkoisia tekijöitä ja elementtejä tilanteeseen mahdollisesti liittyy. Aiheen läpikäynnin jälkeen ryhmä sai jälleen siirtyä kuvalliseen työstöön omaa tahtiaan. Yksi ryhmäläisistä sanoi, että hänestä tuntuu, ettei hänellä ole tänään juurikaan annettavaa. "Pää lyö tyhjää", hän kuvaili.

Kun kaikki olivat kuvien kanssa valmiita, aloitettiin yhdessä reflektio-osuus. Keskustelu oli paljon syvällisempää ja vastavuoroisempaa verrattuna ensimmäiseen tapaamiseen. Ryhmäläinen, jonka ”pää löi tyhjää”, kertoi kaikesta huolimatta päässeensä kyseisestä alun tuntemuksesta luovuuden virtaan lähes heti työskentelyn alettua. Hän huomasi myös keskustelun lomassa, että hänen tekemän kuvan tarina jalostui, kun siitä puhui ääneen, ja hän löysi kuvasta myös paljon uusia merkityksiä. Yleisesti keskustelu ryhmässä pyöri paljon sen ympärillä, että mistä kaikkialta esimerkiksi itsetunnon haasteet kumpuavat. Ryhmä nosti esiin varhaisia vuorovaikutussuhteita, sekä sukupolvelta toiselle kulkevia traumoja esimerkiksi sodista. Yksi osallistujista totesi, että viikoittainen tuokiomme on hyvä, koska se pakottaa hetkellisesti keskittymään yhteen asiaan ja olemaan läsnä hetkessä. Tämä puheenvuoro jalostui keskusteluun siitä, kuinka monestikaan omassa arjessa ei tule pysähtyttyä miettimään esimerkiksi sitä, mitkä kaikki asiat elämässä on hyvin ja antaa voimaa.

Kolmannessa tapaamisessa oli paikalla vain yksi osallistuja. Yksi ryhmäläisistä oli sairaana, ja tässä vaiheessa yksi oli ilmoittanut joutuvansa jättäytymään prosessista kokonaan pois henkilökohtaisista syistä. Tuokioon osallistunut ryhmäläinen kertoi hänen päivänsä olleen raskas, koska työasiat painoivat mieltä. Koska työskentelylle oli runsaasti aikaa hänen ollessa ainut osallistuja, tehtiin aluksi yksi kuvallinen työ ikään kuin alkulämmittelyinä. Ohjeeksi työhön annettiin valita kaksi guassiväriä, jotka hän saa valuttaa tai roiskia A3 kokoiselle paperille haluamallaan tavalla. Tämän jälkeen paperi tuli taittaa kahtia niin, että värit leviävät kuvan molemmin puolin. Sen jälkeinen ohje oli jatkaa kuvaa haluamallaan tavalla. Lämmittelyllä ei ollut varsinaista teemaa, vaan sen tarkoitus oli lähinnä vain koittaa päästää mielenpäällä olevaa tunnetta ulos kehosta kuvallisessa muodossa. Kun kuva oli valmis, keskustelimme sen synnyttämistä tuntemuksista sekä mielikuvista hetken. Kuvaan ilmentyi kaksi tunnetta, hyvä ja paha, jotka painivat keskenään. (Kuva 3) Ryhmäläinen koki kuvan kuvastavan hyvin päivän päällimmäisiä tuntemuksia, vaikka kontrolli kuvan syntyyn olikin vähäinen. Maalausveitsellä värien pinnalle edestakaisella aaltoilevalla liikkeellä tehdyn kuvion tekeminen oli myös tuntunut hänestä jokseenkin koukuttavalta ja terapeuttiselta.



Kuva 3. Hyvän ja pahan paini.

Alkulämmittelyn jälkeen mentiin päivän teeman pariin, joka oli ”minä ja tunteet”. Pyysin osallistujaa miettimään, miten hän ilmaisee tunteitaan ja millaisena hän kokee oman tunneilmaisun. Työstön lopputuloksena hän oli tehnyt kaksi kuvaa. Molemmissa kuvissa näkyi mielessä negatiivisena kuormana vellovat työasiat. Hän heijasti myös lapsuudesta huokuavaa arvottomuudentunnetta kuviin, ja kertoi työasioiden nostavan kyseisen saman arvottomuudentunteen pintaan. Toisesta kuvasta hän kertoi, että sen tekeminen oli rentouttavaa. Hieman karhealle paperille värittäminen puuväreillä sekä tusseilla resonoi hänessä jollain tavalla. Tässä tuokiossa korostui hyvin selkeästi taiteen tekemisen terapeuttinen vaikutus. Hetken kuvia katseltuaan hän alkoi löytämään

toisesta kuvasta valtavasti uusia merkityksiä, sekä yhtäläisyyksiä alkulämmittelyssä muodostuneen kuvan kanssa. Kuvien reflektointi oli hyvin syväluotavaa, ja siihen käytettiin paljon aikaa. Havaitsin tuokion helpottaneen osallistujan oloa. Hän oli tullessa silminnähden voipunut ja jokseenkin lukossa. Lähtiessään hän vaikutti inspiroituneelta, iloiselta ja rennolta.

Neljännellä tapaamisella osallistujia oli jälleen vain yksi sairastapauksen vuoksi. Tällä kertaa paikalla oli kuitenkin eri ryhmäläinen, eli hän, joka oli viime kerralla poissa. Poiketen alkuperäisesti suunnitellusta tuokioiden teemaruugosta, tämä tarjosi mahdollisuuden vetää saman tuokion samalla teemalla, kun edellisellä kerralla. Näin kummallekin osallistujalle taataan mahdollisimman saman sisältöiset prosessit.

Alkulämmittelyn jälkeen reflektiossa osallistuja kertoi viimepäivien olleen henkisesti raskaita, eikä olo ollut vielä niiden jäljiltä juurikaan helpottanut ennen tuokion alkamista. Hän kertoi kuitenkin pelkän alkulämmittelyn jo helpottaneen sisällä vellonutta tunneryöppyä, ja helpotus oli havaittavissa myös ulkopuolisen silmin. Osallistuja kertoi, että oli jokseenkin vapauttavaa myös päästää kuvan tekemisessä irti liiasta kontrollista – ei ollut mahdollisuutta vaikuttaa täysin siihen, millaisen muodon paperille valutetut maalit ottavat.



Kuva 4. Minä ja tunteet.

Tapaamisen varsinaisen teeman pohjalta tehdystä kuvasta osallistuja kertoi, että kuva ilmentää tietynlaisia suojaavia kerroksia sekä erilaisia tunteita. (Kuva 4) Osallistujalla on ollut tunneilmaisun kanssa aikaisemmin elämässä haasteita, jonka vuoksi hän on systemaattisesti työskennellyt asian kanssa. Hänen suurin haasteensa on ollut, että hän patoaa tunteita sisälleen, ja jossain vaiheessa ne ryöppyävät ulos hallitsemattomasti ja tunneryöppy on saattanut kohdistua jopa täysin väärään henkilöön. Ryhmäläinen kertoo kuitenkin, että nykyään kun hän tiedostaa asian, osaa hän kertoa ajatuksista ja tunteistaan ajoissa. Lopuksi osallistuja kertoi vielä, että kokee tuokion helpottaneen hänen oloaan merkittävästi. Hän myös totesi, että tämän kaltainen toiminta on oiva ”ensiapu” vaikeisiin tunteisiin, mutta kotona työskentelyyn ryhtyminen on haastavaa.

4.3.3 Tuokiot 5–6

Viidennellä tapaamisella oli paikalla jälleen molemmat ryhmäläiset. Kun tapani mukaan kyselin heiltä tuokion aluksi kuulumisia, tapahtui jotain hyvin odottamatonta; toinen osallistujista suorastaan pirskahteli innostuksesta. Hän kertoi, että pitkästä ajasta, ehkä jopa ensimmäistä kertaa elämässä, hän kokee olevansa hyvin voimaantunut ja jopa pysäyttämätön. ”On aika hyvä flow, jos niin voi sanoa”, hän kuvaili. Toinen ryhmäläisistä sen sijaan kertoi olevansa hive-nen alakuloinen tulevan elämänmuutoksen takia, koska muutos tuottaa ristiriitaisia ajatuksia.

Tuokiossa tehtiin kaksi kuvaa, joista ensimmäisen kuvan aihe oli vapaa. Tarkoituksena oli taas herätellä omaa luovuuden virtaa päivän varsinaista aihetta varten. Ensimmäisen kuvan reflektio-osuudessa intoa puhkuneen ryhmäläisen kuva jatkoi samaa linjaa tunteen kanssa. Hänen kuvassansa oli kuvattuna symboleja, jotka antavat käyttäjälleen supervoimia. (Kuva 5) Toisen osallistujan kuvasta heijastui myös selvästi hänen päällimmäiset kuulumisensa, kuvassa oli kuvattuna muutoksen tuottamat ristiriitaiset ajatukset. (Kuva 6)



Kuva 5. Supervoimien symbolit.



Kuva 6. Ristiriitaiset ajatukset.

Tuokion toisen kuvallisen työn teemana oli itsemyötätunto. Tarkoituksena oli tehdä kuva, joka voisi olla huonolla hetkellä kuin halaus itselle. Ryhmäläisille annettiin tällä kertaa mahdollisuus tehdä kuva pienelle sydämenmuotoiselle maalaus pohjalle, jonka saa taulun tavoin ripustettua vaikkapa seinälle. Molemmat ryhmäläiset valitsivat käyttää maalaus pohjaa.

Keskusteluvaiheessa toinen osallistuja kertoi yllättyneensä työn lopputuloksesta. Hän lähti tekemään kuvaa maalaus pohjalle niin, että pohja oli ”väärin päin” pöydällä. Kun hän lopuksi käänsi kuvan sydäntä symboloivaan muotoon nähden oikein päin, oli kuvassa selkeät pellen kasvot. (Kuva 7) Hänelle pelle symboloi voimaa ja sitä, kuinka tietynlaisen suojakilven tai naamarin avulla

monistakin tilanteista voi selvitä. Havaittiin ryhmäläisen olevan aidosti hämmästyneen innostunut siitä, että kuvaan tuli sen enempää yrittämättä jotakin niin tärkeää.



Kuva 7. "Naamari".

Kuudennen tapaamiskerran teema oli vahvuudet. Ensimmäisessä kuvallisessa työssä ryhmäläiset pääsivät tekemään yhdessä kuvaa. He saivat yhden paperin, johon molemmat maalasivat vuoron perään. Kun toinen maalasi, niin toinen katsoi, ja viiden minuutin jälkeen oli vaihto. Ryhmäläiset eivät saaneet kommunikoida keskenään työstön aikana. Tällä menetelmällä tehtiin kaksi työtä niin, että molemmat pääsivät sekä kuvan aloittajan että lopettajan rooliin. Keskusteluvaiheessa havaittiin, että kuvien yhteinen työstö sai aikaan sen,

että ryhmäläisten keskinäinen vuoropuhelu kuvia koskien oli huomattavasti runsaampaa kuin aikaisemmin, vaikka juttelulle olikin pitänyt varata kerralta enemmän aikaa. Kuvista tuli keskenään hyvin erilaiset. Toinen kuva huokui ryhmän pohdinnan pohjalta luonnon eri elementtejä. Kuvasta nousi mieleen esimerkiksi tulivuori, meri, metsä ja metsän eläimet. He päätyivät myös sen osalta ajatukseen, että luontohan on hyvin vahva, on hankalaa jopa löytää mitään vahvempaa. Toisesta kuvasta molemmilla tuli mieleen jokin taikamaa tai toinen ulottuvuus.

Yhdessä tehtyjen kuvien jälkeen ryhmä teki vielä yksin yhdet kuvat omista vahvuuksista. Kun kuvat olivat valmiit, juttelulle ei tällä kertaa mielestäni jäänyt riittävästi aikaa. Tämä johtui osittain myös siitä, että molemmilla oli paljon sanottavaa sekä omasta että toisen työstä. Tämä oli suuri harppaus, koska aikaisemmin toisen tekemän työn kommentointi on ollut jokseenkin vaisua. Ryhmän toinen jäsen sanoin kuvansa tuovan mieleen positiivisen lapsuudenmuiston tilanteesta, jossa hän on ollut rohkeasti esillä. Vastaavissa tilanteissa hän haluaa nähdä itsensä myös tulevaisuudessa. Toisen ryhmäläisen kuvassa puolestaan oli kaksi samanlaista symbolia, joissa oli paljon kerroksia. (Kuva 8) Kerrokset kuvastivat hänen omia vahvuuksia, ja niitä oli useita. Havaitsin, että toisin kuin muutamalla aikaisemmalla kerralla, värit olivat kirkkaampia ja selkeämpiä. Työ huokui energiaa.



Kuva 8. Omat vahvuudet.

Edellisellä tapaamisella intoa puhkunut ryhmäläinen oli jälleen tuokion loppuksi silminnähdessä riemuissaan ja inspiroitunut. Naurultakaan ei säästyty, kun hänellä tuli kuvastaan jälleen niin hienoja oivalluksia.

4.3.4 Tuokiot 7–8

Seitsemännen tapaamisen aihe oli ”minä ulkopuolisin silmin”. Tällä kerralla koitettiin tarkastella omaa itseä suhteessa muihin ihmisiin, tai nähdä itsensä jonkun toisen silmin. Juttelimme ryhmän kanssa ennen kuvallisen työn aloittamista siitä, kuinka helposti jumiudumme ajatuksiimme ja pidämme absoluuttisena totuutena omasta itsestä sitä, mitä itse itsestämme ajattelemme.

Todellisuudessa kuitenkin jokainen kanssaihminen näkee meidät todennäköisesti eri tavalla. On tärkeää päästää irti negatiivisesti omaan minäkuvaan vaikuttavista oman pään sisäisistä näkemyksistä. Kuvallisen työskentelyn jälkeen keskusteluosuudessa toinen ryhmäläinen kertoi omasta kuvastaan, joka kuvasi hyvin sitä, miten paljon eri asioita me olemme eri ihmisille. Kuvassa hän kertoo olevan ennakkoluuloja, iloa sekä valoa. (Kuva 9) Hän kertoi myös kuvaan liittyvän esimerkin siitä, kuinka joskus työpaikalla oli tehty harjoitus, jossa piti kirjoittaa positiivisia asioita toistensa selkiin kiinnitettyihin papereihin. Hänen eräs läheisin työkaveri oli kirjoittanut hänen lappuunsa että ”yksi maailman hauskimista ihmisistä”, kun taas etäisempi kollega oli kirjoittanut hänen olevan ”asiallinen”.



Kuva 9. Ennakkoluuloja, iloa ja valoa.

Kahdeksas tapaaminen aloitettiin yhdessä pohtimalla sitä, mikä vaikuttaa omanarvontuntoomme ja ajatuksiin omasta kyvykkyydestä tai pystyvyydestä. Toinen ryhmäläisistä kertoi, että epäonnistumiset ja muiden ihmisten mielipiteet vaikuttavat siihen ainakin hänellä. Lähdimme purkamaan asiaa syvemmin. Hän kertoi, että tietynlainen häpeän pelko saattaa olla näiden taustalla. Hän pelkää häpeän tunnetta, joka epäonnistumisesta tulee. Se estää yrittämästä uudestaan, koska hän pelkää häpeän lisääntyvän. Tästä päädyimme keskustelemaan siitä, kuinka paljon lopulta teemme asioita miellyttääksemme toisia, usein jopa meille etäisiä ihmisiä. Epäonnistumisesta tulee pelko, että muut pitää tyhjänä, ja tämä puolestaan voi johtaa huonompaan sosiaaliseen asemaan. Pohdiskelussa päädyimme lopulta miettimään, että onko ihmiset, joille emme itsenämme kelpaa, edes miellyttämisen arvoisia. Toinen ryhmäläisistä kertoi omanarvontunteen tulevan myös kaukaa lapsuudesta. Esimerkiksi kouluarvosanat saattavat ohjata meitä muodostamaan itsestä ja pystyvyydestämme tietynlaista kuvaa; jos olet saanut matematiikasta huonoja arvosanoja läpi peruskoulun, todennäköisesti vastaat, että olet huono matematiikassa, kun joku sitä myöhemmin elämässä sinulta kysyy.

Tuokion kuvallisen työn aiheena oli aikaisempaa keskustelua silmällä pitäen ”lupaus itselle”. Ohjeistuksena oli tehdä kuva, joka antaisi voimaa ja uskallusta kehittyä jossakin asiassa, tai olla itselleen myötätuntoisempi. Kuvien purkuvaiheessa toinen ryhmäläisistä kertoi kuvaan muodostuneen sallivuutta ja lempeyttä. Mitä ikinä hän lähtee kokeilemaan, on hänellä lupa epäonnistua. Kuvassa virtasi vahva positiivinen energia, tunnelma oli jopa fantasiomainen. (kuva 10) Toisen ryhmäläisen kuvaan syntyi maisema aurinkoisesta merenrannasta. Hän kertoi, että meri on hänelle tärkeä ja rauhoittava elementti.



Kuva 10. Lupaus itselle.

4.3.5 Tuokiot 9–10

Yhdeksännen tapaamisen teemana oli tulevaisuus. Puhuimme aluksi ryhmän kanssa yhdessä unelmoinnista ja sen tärkeydestä. Toinen ryhmäläisistä kertoi unelmoinnin jääneen viime aikoina vähemmälle, ja toinen taas puolestaan kertoi unelmoinnin alkaneen vasta vanhemmalla iällä. Pyysin ryhmää myös miettimään, että miksi unelmointi on tärkeää. Toinen pohti unelmoinnin luovan uskoa tulevaan, ja toinen kertoi, että on helpompaa mennä elämässä eteenpäin, jos on jokin tavoite tai määränpää.

Päivän kuvallisen työn ohjeena oli tehdä itselle "kuvaviesti tulevaisuudesta". Ryhmäläisille annettiin jälleen mahdollisuus halutessaan käyttää työhön pientä maalaus pohjaa. Molemmat päättivät jälleen käyttää mahdollisuuden.



Kuva 11. Kuvaviesti tulevaisuudesta.

Toinen ryhmäläinen kertoi reflektiovaiheessa työnsä kuvastavan elämän pieniä hyviä hetkiä, joita se myös muistuttaa vaalimaan. (Kuva 11) Toisen ryhmäläisen kuvaan ilmentyi keskelle pyöreä elementti, joka esitti ikään kuin häntä. Elementin ympärillä oli erilaisia portteja. Kuvan sanoma tulevaisuudesta oli, että kaikki on mahdollista. Jos yksi portti sulkeutuu, niin aina on samaan aikaan toinen, joka aukeaa. (Kuva 12)



Kuva 12. Kuvaviesti tulevaisuudesta.

Kymmenes, eli viimeinen tapaaminen, alkoi siten, että pyysin ryhmäläisiä muodostamaan kaikista omista prosessin aikana syntyneistä kuvistaan jonon pöydille kronologisessa aikajärjestyksessä. Tämän jälkeen pyysin heitä katsomaan ja pohtimaan omaa Mun mieli -matkaa ja sitä, mitä ajatuksia ja tunteita se nostaa. Hetken pohdinnan jälkeen pyysin heitä tekemään vielä viimeisen kuvan – kuvan tästä kuljetusta matkasta kiitokseksi itselle.

Kun molempien ryhmäläisten kuvat olivat valmiita, istuuduimme refleктоimaan niitä vielä viimeisen kerran. Toisella ryhmäläisistä oli juuri tänään niin paljon mielenpäällä muita asioita, ettei hän oikein saanut omasta tuotoksestaan mitään sanottua. Hän kuitenkin kuvasi koskettavasti, kuinka on kävellyt ”läpi

kuumien hiilien” ja lopulta tunnelin päässä näkyy valoa. Toinen kertoi kuvansa kuvastavan sitä, kuinka matka ja mieli on ollut aaltoilevaa. Hän osasi verrata prosessissa syntyneitä kuvia menneisyyteen niin, että joskus aikaisemmin hän on aina piirtänyt tai maalannut rajatuille alueille. Hän on kertomansa mukaan jollain tapaa aina kehystänyt tekemänsä kuvat, mutta sitä ei esiintynyt tämän prosessin yhdessäkään kuvassa. Osallistuja itse pohti ilmiön johtuvan siitä, että hän on ollut tämän prosessin aikana enemmän avoin, eikä niin sulkeutunut, kuin ennen. Toinen ryhmäläisistä lisäsi vielä aikaisempaan puheenvuoroonsa, että hän kokee resilienssinsä vahvistuneen prosessin myötä. Vaikka elämässä on ollut prosessin rinnalla haasteita, on niihin ollut helpompi suhtautua ja ikään kuin ”selviytyä” arjesta paremmin, kun on samaan aikaan työstänyt omaa itsetuntoa ja minäkuvaa. Molemmat ryhmäläiset olivat sitä mieltä, että oman kyvykkyyden ja pystyvyyden kokemus on suurempi, kun asiasta on aktiivisesti jutellut ja sitä on paljon yhdessä mietitty.

Havaitsin viimeisessä tuokiossa jonkin asteista melankolisuuutta, joka mahdollisesti liittyi ainakin osittain prosessin päättymiseen. Osallistujien ele- sekä kehonkieli oli huomattavasti vaisumpaa, kuin aikaisemmilla tuokioilla. Katseet kohdistuivat useammin tyhjyyteen vetäen ajatukset silminnähdän mukanaan oman kehon sisälle.

4.4 Aineiston yhteenveto

Koko ryhmäprosessissa syntynyt aineisto kuvineen on runsas, eikä aineiston karsiminen työn kirjallista osuutta varten ollut helppoa. Koen kuitenkin löytäneeni aineiston tärkeimmät käännekohtat sekä elementit varsinaisen aiheen kannalta, eikä mitään oleellista tietoa jäänyt näin ollen pimentoon.

Analyysin tekeminen laadullisesta aineistosta vaatii aineiston perkuuta pala palalta useiden toistojen saattamana, ja kerta toisensa jälkeen se synnyttää uusia ajatuksia sekä oivalluksia. Tärkeää on, että aineiston kaikki ulottuvuudet otetaan huomioon. Laadullista aineistoa voidaan ajatella myös eräänlaisena palapelinä – perataan materiaalien seasta ensin helpoimmat palat, ja aletaan

rakentamaan kuvaa kokonaisuudesta niiden ympärille. (Anttila, 1998, luku 8.2.2.5.)

Aineiston analysoinnin yhteydessä yhdeksi jopa hieman odottamattomaksi kulmakiveksi nousi itse ryhmän merkitys prosessissa. Tiedossa oli toki etukäteen ryhmätyöskentelyn mahdolliset hyötyvaikutukset, mutta koen tämän olevan myös osittain kiinni tuurista. Tuurilla tarkoitan tässä yhteydessä sitä, että toimivatko henkilökemiat yhteen ryhmään sattumalta osallistuvien kesken – toki tässä ryhmässä osallistujien sopivuus varmistettiin vielä alkuhaastattelulla.



Kuva 13. Havaintojen vertailu.

Osallistujien lähtökohdat prosessiin olivat hyvin erilaiset. Toinen osallistuja kertoi heti prosessin alussa työstäneensä omaa minäkuvaa ja itsetuntoa vuosien ajan, ja koki molempien olevan jo lähtökohtaisesti vahvoja, kun taas toinen osallistuja tunsi usein syvää arvottomuuden tunnetta. Havaintokaaviossa (Kuva 13) on esitetty keskeisimmät havainnot kummankin osallistujan osalta.

Osallistujan 1 prosessin hyvinvointivaikutukset ilmentyivät ulkopuolisen katsojan silmiin huomattavasti suurieleisemmin, kun osallistujan 2. Osallistuja 1 saattoi monesti tuokion alkaessa kertoa päivän/edellisten päivien aiheuttamasta kuormituksesta, jonka hän usein kertoi tuokion lopuksi purkautuneen jo ensimmäiseen kuvalliseen työstöön. Hänelle tunteen paperille purkaminen vaikutti olevan helpottavin tekijä. Osallistuja 2 saattoi joidenkin tuokioiden alussa myös kokea olevansa kuormittunut, ja kertoi kuvallisen työskentelyn tuoman aistikokemuksen tuovan keholle ja mielelle toivottua rauhaa. Hän koki esimerkiksi edestakaisen liikkeen tekemisen tussilla tai puuvärillä hieman karhealle paperille erittäin rentouttavaksi. Kokemukseen yhdistyi selvästi ainakin kuulo- sekä tuntoaisti.

Molempien osallistujien töissä oli toistuvaa symboliikkaa läpi prosessin. Prosessin edetessä symbolit löysivät uusia merkityksiä, ja synnyttivät usein minäkuvaa mullistavia oivalluksia. Oli myös kiinnostavaa, että osallistujat havahtuivat monesti käyttäneensä täysin sattumalta hyvin samankaltaisia värejä kuvissaan. Osallistujan 2 työt sekä niiden reflektointi olivat vapautuneempia, mitä pidemmälle prosessissa edettiin. Hänen osaltaan merkittävänä havaintona pidän myös 8. tapaamisella syntynyttä kuvaa, jossa olikin abstraktin teoksen sijaan maisemakuva. Osallistuja oli jo aikaisemmin puhunut siitä, kuinka epäonnistumisen pelko rajoittaa häntä esimerkiksi kuvan tekemisessä. Tämä oli mielestäni osoitus oman pystyvyyden sekä kyvykkyyden tunteen ainakin hetkellisestä vahvistumisesta.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET

Prosessin toiminnallinen osuus pääsi vauhtiin ja näin ollen oikeuksiinsa heti ensimmäisestä tuokiosta lähtien. Suurin vaikutus asiaan on varmasti ollut osallistujille jo etukäteen tiedossa olleella kantavalla teemalla, sekä ryhmään haikutuneiden sopivuuden varmistamisella alkuhaastattelun turvin. Monille ihmisille kuvantekemisen aloitus voi olla haastavaa, jonka vuoksi teema voi niissä tapauksissa toimia lähtökohtana, jonka kautta asiakas pääsee työssään alkuun. Teemat voivat auttaa asiakasta myös ymmärtämään, mistä tämän kaltaisessa taideterapeuttisessa toiminnassa on oikein kysymys etenkin niissä tilanteissa, missä asiakas luulee ryhmän olevan jonkinlainen taideoppitunti. (Malchiodi, 2022, s.384.)

Toisena vaikuttavana tekijänä prosessin sujuvalle käynnistymiselle pidän riittävää sanallista pohjustusta. Kerroin ensimmäisen kerran jo alkuhaastattelussa, ettei tuokioissa syntyneiden kuvien esteettistä olemusta tulla millään tapaa arvostelemaan. Alkuhaastattelun lisäksi kävin vielä perin pohjin ensimmäisellä tapaamisella läpi, että kuvat ovat täydellisiä juuri sellaisena kuin ne paperille muodostuvat – kuvien ei tarvitse missään tapauksessa myöskään olla esittävää taidetta. Lähes poikkeuksetta tuokioissa syntyneet kuvat olivatkin abstrakteja.

Ryhmä oli lopulta hyvin pieni, käsittäen ainoastaan kaksi osallistujaa kolmannen jäätyä pois heti alkuvaiheessa. Havaitsin tämän kuitenkin osallistujien keskinäisen suhteen kasvuja seurattaessa positiivisessa valossa. Prosessin päätyttyä jäi tunne, että ryhmään osallistuneet saattavat tavata toisiaan myös jatkossa. Nähdäkseni jo pelkkä uuden, saman henkisen ihmisen elämään löytäminen on omiaan itsetunnon sekä minäkuvan vahvistamisessa.

Kuten monesti ryhmäprosessin reflektio-osuuksissakin tuli ilmi, meillä ei useinkaan ole aikaa tai kykyä itsenäisesti pysähtyä oman itsen ja omien ajatusten äärelle. Itsetunnon sekä omien ajatusten tarkastelu kuitenkin alkaa aina itsestä, ja on perusedellytys myös itsetunnon ja itsearvostuksen vahvistumiselle

(Viljamaa, 2021, kohta "Lukijalle"). Mun mieli -kuvaryhmä pakotti osallistujansa 10 viikon ajan pysähtymään itsetuntoa sekä minäkuvaa koskevien teemojen äärelle kerran viikossa 1,5 tunnin ajaksi. Teemat oli rakennettu tuokiorunkoon niin, että niiden avulla olisi mahdollista päästä systemaattisesti pois esimerkiksi itsetunnolle vahingollisista ajatusradoista.

6 POHDINTA

Opinnäytetyön toiminnallinen prosessi onnistui oman näkemykseni mukaan suunnitellusti. Vaikka ryhmä koko jäi lopulta hyvin pieneksi, koen sen vaikuttaneen kokonaisuuteen korkeintaan positiivisesti. Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli tutkia, voiko kuvallinen työskentely vahvistaa ihmisen minäkuvaa sekä itsetuntoa, joten riittävän pieni havainnointiryhmä mahdollisti tässä tapauksessa havainnoinnin kohdistamisen intensiivisemmin kuhunkin osallistujaan yksilönä. Kun kootaan laadullista aineistoa, ei pelkät sanat ole yksinään se hedelmällisin tarttumapinta. Tutkijan on tärkeää ottaa aineistonkeruussa huomioon myös sanoja tukevat eleet sekä kasvojen ilmeet. Mikään ei ilmaise asiaa yhtä hyvin kuin sanoja seuraavat innostuksen tai inhon elkeet. (Anttila, 1998, luku 8.)

6.1 Eettiset pohdinnat

Olen tutustunut ennen prosessin alkua sosiaalialan ammattihenkilön eettisiin ohjeisiin (Talentia, 2022), ja toiminut koko opinnäytetyöprosessin ajan hyvää ammattietiikkaa noudattaen. Eettisten periaatteiden noudattamista tukee esimerkiksi se, että alun perin kaavailtua alku- sekä loppukyselyä ei pidetty, koska havainnointiryhmän osallistujamäärä jäi niin vähäiseksi. Kyselyiden oli tarkoitus olla anonyymejä, eikä riittävä anonymiteetti olisi mielestäni säilynyt olemassa olleella kokoonpanolla. Osallistujat olisivat myös tästä syystä saattaneet vääristää vastauksensa todenmukaisuutta suojellakseen itseä tai kanssaihmiä. (Anttila, 1998, luku 11.1.)

Havainnointiryhmään osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen ja toiminta oli alusta alkaen läpinäkyvää. Kaikille havainnointiryhmään hakeneille sekä osallistuneille henkilöille kerrottiin jo alkuhaastattelun yhteydessä, että osallistumalla ryhmään he tulevat olemaan myös osana opinnäytetyön havainnoitavaa materiaalia. Kaikkien osallistujien kanssa täytettiin ja allekirjoitettiin kirjalliset sopimukset syntyneiden kuvien käytöstä osana tätä opinnäytetyötä. (Anttila, 1998, luku 11.1.)

Opinnäytetyötä varten ryhmäprosessiin osallistuvilta jäseniltä kerättiin alussa ainoastaan nimi sekä yhteystiedot mahdollista ryhmää koskevaa tiedottamista varten. Tämän lisäksi osallistujien tuli allekirjoittaa sopimukset kuvien käyttöoikeudesta. Sopimukset sekä kerätyt yhteystiedot säilytettiin Kriisikeskus Etapin tiloissa, kahden lukon takana. Muita henkilötietoja ryhmäläisistä ei koko prosessin dokumentoinnin aikana käytetty tai kirjattu minnekään muistiin. Henkilötiedoiksi lasketaan kaikki sellainen tieto, josta henkilö voidaan tunnistaa joko suoraan, epäsuorasti tai välillisesti (Arene, 2019). Tämän kaltaisessa kuvallisessa työskentelyssä tekijä voi olla hyvinkin haavoittuvaisessa tilassa, ja antaa itsestään enemmän, kuin ehkä ennalta on ajatellut. Mikäli toiminnan halutaan olla mahdollisimman antoisaa, on sen perusedellytyksenä mielestäni tarjota osallistujalle riittävä turvallisuuden tunne siitä, ettei arkaluontoisia tietoja pääse missään tilanteessa leviämään tuokion ulkopuolelle.

6.2 Opinnäytetyöprosessin tulosten heijastelu aiempien tutkimuksien valossa

Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että käsitys omasta minäkuvasta saattaa mullistua terapiakuvaa tehdessä (Hautala & Honkanen, 2012, s.10). Opinnäytetyöni toiminnallisen prosessin aikana tätä tapahtui systemaattisesti läpi koko kymmenen kerran tuokiokokonaisuuden. Osallistujat havahtuivat valmiin kuvan etäämmältä tarkastelun yhteydessä uusiin oivalluksiin itsestä yhä uudestaan ja uudestaan. Kuvallisen työn etäämmältä katseleminen tarjoaa ihmiselle mahdollisuuden jäsentää omaa sisäistä todellisuuttaan. Kuvataideterapeuttisten tuokioiden säännöiltään joustava tilanne vähentää defenssien

tarvetta, ja ajattelen sen olevan avain tiedostamattoman saavuttamiseen. (Hautala & Honkanen, 2012, s.155.)

Minäkuva sekä kokemus omasta itsetunnosta vaihtelevat tyypillisesti läpi elämän, tilanteen mukaan. Ihmismielellä on heikolla hetkellä kyky keksiä useita syitä siihen, miksi ei riitä tai ole riittävän arvokas. (Mielenterveystalo, n.d.) On tutkittu, että säännöllisen ja toistuvan harjoittelun myötä aivoihin syntyy tiettyjä ajatusmalleja. Nämä mallit ovat hermosolujen muodostamia verkostoja aivoissa. Kun jotakin ajatusmallia toistaa riittävän usein, tulee siitä pysyvä osa aivojen rakennetta. (Hotulainen P. & Hotulainen R., 2016; Rissanen, 2016, s. 67.) Sisäiset mallit ovat edellytys jokapäiväisestä elämästä selviytymiselle, mutta myös haitallinen malli jää verkostoihin elämään, jos ei siitä pyri oppimaan pois (Lonka, 2020, Kohta: Ihminen rakentaa todellisuudesta sisäisiä malleja). Tähän tietoon nojaten uskon, että itsetunnon sekä minäkuvan vahvistamisen kannalta onkin erittäin tarpeellista, että asian äärelle syvennyttään riittävän usein ja riittävän laadukkaasti. Jos näin tehdään, on tieteen valossa lähes mahdottomuus, ettei toiminta muokkaisi ajatusmalleja niitä ohjattavaan suuntaan.

Nähdyksi ja kuulluksi tuleminen auttaa itsetunnon vahvistamisessa. Jokaiseen tuokioon kuului osuus, jossa osallistujien kuvia katsottiin yhdessä, ja samalla kuvan tehnyt osallistuja sai halutessaan kertoa omasta kuvastaan. Useimmiten havainnointiryhmän osallistajat refleктоivat syntyneitä kuvia erittäin laajalaisesti, sekä jakoivat ajatuksia toistensa kuvista myös keskenään. Kuvien ääneen pohdiskelu synnytti useimmiten uusia oivalluksia. Ryhmän luottamuksellinen ilmapiiri tarjosi osallistujilleen mahdollisuuden avoimeen pohdiskeluun, ja ohjaajana havaitsin ryhmäläisten antavan myös syvää ymmärrystä toisilleen. Uskaltaisin siis väittää, että tämän kaltainen taideterapeuttinen ryhmätoiminta on jo itsessään itsetuntoa vahvistavaa, toki edellytyksenä on oltava ryhmän sisäinen luottamus sekä sitoutuminen. (Hautala & Honkanen, 2012, s.25.)

6.3 Oma ammatillinen kehittyminen prosessin aikana

Ennen opinnäytetyöprosessin alkua olin pitänyt kuvataideterapeuttisen harjoittelun tuokioita jo jonkin verran, mutta en yhtäkään näin pitkäkestoista ryhmää. Aikaisemmat tuokiot olivat olleet joko täysin kertaluontoisia, tai maksimissaan kolme tuokiota käsittäviä kokonaisuuksia. Opinnäytetyöprosessiin kuuluneen havainnointiryhmän kaltainen toteutus oli siis oman oppimiseni kannalta jo lähtökohtaisesti ainutlaatuinen tilaisuus.

Vaikka tutkimustyöni kannalta havainnointiryhmän koko (2 hlö) oli optimaalinen, olisi havainnoitavia ryhmiä voinut olla enemmän. Esimerkiksi kaksi 2–3 hengen havainnointiryhmää peräkkäin tai jopa rinnakkain (esim. kerran viikossa, mutta eri päivinä) olisi mahdollistanut ryhmädynamiikan vertailun, ja näin ollen myös ryhmän vaikutuksen havainnoinnin prosessin lopputulemaa ajatellen. Koen näin jälkeempäin ajateltuna, ettei yhden pienryhmän tarkkailu yksin anna kovin luotettavaa kuvaa tutkimuksen lopputulemasta, vaan kaikki tehdyt havainnot tulee vahvasti perustella teoriapohjaiseen tietoon vedoten. Näin ei välttämättä olisi, mikäli otanta olisi ollut suurempi.

Kun tarkastelen omaa ammatillista kehitystäni koko opinnäytetyöprosessin aikana, huomaan merkittävän kasvun ja muutoksen tapahtuneen. Alusta alkaen olen tuntenut vahvaa kutsumusta auttaa muita ja käyttää luovuuttani hyvinvoinnin edistämiseksi, mutta nyt näen, että tämä kutsumus ja luovuus ovat saaneet syvemmän ilmentymän työssäni. Siinä missä esimerkiksi aikaisemmin olisin ajatellut, että ei nyt minun vetämällä vähäpätöisellä kuvataideterapeuttisella ”puuhastelulla” voi olla mitään hyvinvointia edistävää vaikutusta kenenkään elämään, nykyään on ajatusmaailma täysin pääläellaan. Tiedostan tänä päivänä, että kuvan kanssa työskentelyn vaikutukset ovat vahvasti osallistujan sekä kuvan välisiä. Koen, että aina jos ulkopuolisen silmin on mahdollista havaita minkäänlaista olon kohentumaa tai eheytymistä, on jo ylitetty kaikki tavoitteet sekä odotukset. En siis pidä enää lähtökohtana, että tulisin ohjaajana näkemään prosessin tuomaa syvempää vaikutusta.

Yksi merkittävimmistä muutoksista omassa työskentelyssäni on ollut kykyäni integroida teoriaa ja käytäntöä entistä tehokkaammin. Alussa saatoin tuntea oloni epävarmaksi siitä, miten akateemiset käsitteet soveltuvat käytännön työhön, mutta nyt olen kehittänyt syvällisemmän ymmärryksen siitä, miten nämä kaksi ulottuvuutta tukevat toisiaan. Pystyn hyödyntämään teoreettista tietoa käytännön tilanteissa ja päinvastoin, mikä on vahvistanut kykyäni tarjota asiakkaille laadukkaampaa tukea esimerkiksi harjoitteluissa.

Toinen huomionarvoinen muutos on ollut itsevarmuuteni kasvu sekä sosionomina, että kuvataideterapeuttisena ohjaajana. Alussa saatoin epäillä omia päätöksiäni ja kykyjäni terapeuttisessa roolissani, mutta nyt olen oppinut luottamaan itseeni ja omaan intuitiooni enemmän. Tämä on tehnyt minusta rohkeamman ja varmemman ohjaajan. Voisin myös todeta loppuun, että koen kasvaneeni kokonaisvaltaisesti ihmisenä koko opinnäytetyöprosessin aikana.

LÄHTEET

Anttila, P. (1998). Tutkimisen taito ja tiedonhankinta.

Arene ry. (2019). Ammattikorkeakoulujen eettiset suositukset.
<https://arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/>

Buchalter, S. (2015). Raising self-esteem in adults: an eclectic approach with art therapy, CBT and DBT based techniques. Jessica Kingsley Publishers.

Hautala, P-M. 2008. Lupa tulla näkyväksi. Kuvataideterapeuttinen toiminta kouluissa. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.

Hautala, P. M., & Honkanen, E. (2012). Kuva kantaa: Kuvataideterapia kasvatuksen, opetuksen, hoidon ja kuntoutuksen tukena. Satakunnan ammattikorkeakoulu.

Holma, I. (2019). Takaisin elämään: Uusin tieto masennuksesta ja siitä toipumisesta. Suomi: Minerva.

Hotulainen, P. & Hotulainen, R. (2016). Aivojen pikkuruiset muistiyksiköt ja oppiminen. <https://blogs.helsinki.fi/aivotutkimus/2016/02/16/hotulaiset022016/>

Huhtinen-Hildén, L. & Isola, A-M. (2020). Systemaattisista havainnoista vaikutusten todentamiseen: Havainnointimalli luovaan ryhmätoimintaan. Tutkimuksesta tiiviisti 37/2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.
<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-601-5>

Leijala- Marttila, M. & Huttula, K. (2011). Taidepsykoterapia, Psykoanalyttinen näkökulma. Duodecim.

Lonka, K. (2020). Oivaltava oppiminen. Kustannusosakeyhtiö Otava.

Malchiodi, C. A. (Ed.). (2011). Handbook of art therapy. Guilford Press.

Malchiodi, Cathy A. Toimittaja. (2022), Taideterapian käsikirja. United Press.

Mielenterveystalo. (n.d.). Mielenterveystalon verkkosivut. Haettu 21.4.2024 osoitteesta <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/itsetunto-ja-identiteet-tipulmien-omahoito-ohjelma/mita-itsetunto>

MIELI ry. (n.d.). MIELI ry verkkosivut. Haettu 11.1.2024 osoitteesta <https://mieli.fi/mieli-ry/>

Mieli Salon Mielenterveys ry. (n.d.). Mieli Salon Mielenterveys ry. Haettu 11.1.2024 osoitteesta <https://www.mielenterveysseurat.fi/salo/mielenterveys-seura/>

Rankanen, M. (2016). The visible spectrum: participants' experiences of the process and impacts of art therapy. [väitöskirja, Aalto University] <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-60-6921-0>

Rankanen, M. & Hentinen, H. & Mantere, M-H. (2009). Taideterapian perusteet. Duodecim.

Rissanen, M. (2016). Taitamisen tiede-tietämisen taide: Taidon oppimisen arkkitehtuuri (Doctoral dissertation, University of Jyväskylä). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-951-39-6781-9>

Salonen, K. (2013). Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön [AMK-opinnäytetyö, Turun ammattikorkeakoulu]. <https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Schweizer, C. (2020). Art Therapy for Children Diagnosed with Autism Spectrum Disorders: Development and First Evaluation of a Treatment Programme. [väitöskirja, University of Groningen]. Groningen University. DOI: 10.33612/diss.131700276

Talentia. (2022). Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/4fb08bf6-d9e1-11ed-bdad-00155d64030a>

Tuimala, T. (2024). Tuomas Tuimalan verkkosivut. Haettu 21.4.2024 osoitteesta [Toiston merkitys uuden taidon oppimisessa \(tuomastuimala.fi\)](https://tuomastuimala.fi)

Vernerinet. (2014). Identiteetti, minäkuva ja itsetunto. Haettu 4.11.2023 osoitteesta [Identiteetti, minäkuva ja itsetunto | verneri.net](https://verneri.net)

Viljamaa, J. (2021). Itsetunto kuntoon. Lindhardt og Ringhof.

Vilkkä, H. & Airaksinen, T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi.

Zeigler-Hill, V. (Ed.). (2013). Self-esteem (Vol. 1). Psychology Press.