



Karelia-ammattikorkeakoulu  
Medianomi (AMK)

# Kuvan takana: stressi ja yksinäisyys opiskelijan kumppanina

Vilma Ala-Haavisto

Opinnäytetyö, kesäkuu 2024

[www.karelia.fi](http://www.karelia.fi)



**OPINNÄYTETYÖ**  
**Kesäkuu 2024**  
**Media-alan koulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600

**Tekijä**  
Vilma Ala-Haavisto

**Nimeke**  
Kuvan takana: stressi ja yksinäisyys opiskelijan kumppanina

**Toimeksiantaja**  
-

**Tiivistelmä**

Tässä opinnäytetyössä tutkitaan, miten stressin ja yksinäisyyden teemoja voidaan käsitellä valokuvasarjassa. Työssä kuvataan, miltä nämä kaksi teemaa voivat käytännössä näyttää ja miten ne voi tuoda esille. Tavoitteena on luoda valokuvasarja, johon mahdollisimman moni ihminen kykenisi samaistumaan tavalla tai toisella.

Tietoperustassa käsitellään stressiä ja yksinäisyyttä sekä sitä mitä ne tarkoittavat. Tämän lisäksi työssä perehdytään valokuvauksen eri menetelmiin. Tietoperustassa käsitellään myös semiotiikkaa, valokuvauksen ilmaisukeinoja sekä värien symboliikkaa.

Työn toiminnallisessa osuudessa toteutetaan valokuvasarja ideoinnista suunnitteluun ja toteutukseen saakka. Kuvasarja koostuu kymmenestä valokuvasta, joiden sisältöä käsitellään ja analysoidaan yksitellen. Lopuksi perehdytään valokuvasarjasta kerättyihin palautteisiin ja analysoidaan niitä.

**Kieli**  
suomi

**Sivuja** 70  
**Liitteet** 2  
**Liitesivumäärä** 5

**Asiasanat**  
valokuvaus, valokuvailmaisuu, kuva-analyysi, stressi, yksinäisyys



**THESIS**  
**June 2024**  
**Degree Programme in Media**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600

Author  
Vilma Ala-Haavisto

Title  
Behind the Photo: Stress and Loneliness as a Student's Companion

Commissioned by  
-

#### Abstract

This thesis examines how the themes of stress and loneliness can be portrayed in a photo series. The work describes how these two themes can appear in practice and how they can be portrayed. The goal was to create a photo series that could be identified with in one way or another by as many people as possible.

The database discusses stress and loneliness and their meaning. In addition to this, the work introduces the different methods of photography. The theoretical part also discusses semiotics, the means of expression in photography, and the symbolism of colours.

In the functional part of the work, a photo series is carried out from the ideation to the design and the implementation. The photo series consists of ten photos, the contents of which is processed and analyzed individually. Finally, the feedback collected from the photo series is discussed and analyzed.

Language  
Finnish

Pages 70  
Appendices 2  
Pages of Appendices 5

Keywords  
photography, photographic expression, image analysis, stress, loneliness

# Sisältö

1	Johdanto .....	6
2	Valokuvaamisen menetelmiä .....	7
2.1	Konseptuaalinen valokuva .....	7
2.2	Valokuvaterapia ja voimauttava valokuva .....	7
3	Stressi ja yksinäisyys .....	8
4	Semiotiikka .....	11
4.1	Semiotiikan merkitys .....	11
4.2	Denotaatio ja konnotaatio .....	11
4.3	Ikonisuus ja indeksisyys .....	12
4.4	Paradigma ja syntagma .....	13
4.5	Symboliikka, assosiaatio ja allegoria .....	13
4.6	Metaforat kuvissa .....	15
5	Valokuvauksen ilmaisukeinot .....	16
5.1	Kohteen sommittelu kuvassa .....	16
5.2	Katseen ja ilmeen merkitys .....	18
5.3	Tarinankerronta .....	19
5.4	Valokuvan tulkinta .....	19
6	Värien symboliikka .....	21
6.1	Värien symboliset merkitykset .....	21
6.2	Valkoinen .....	22
6.3	Musta .....	23
6.4	Punainen .....	23
6.5	Harmaa .....	24
7	Valokuvasarjan toteuttaminen .....	25
7.1	Suunnittelu ja inspiraatio .....	25
7.2	Päätös käyttää itseäni mallina .....	26
7.3	Valokuvien kuvaaminen .....	27
7.4	Valokuvanäyttelyn toteutus .....	28
8	Valokuvasarjan tulkinta .....	28
8.1	Kuva 1 Havahtuminen & Kuva 2 Ajatukset .....	28
8.2	Kuva 3 Häivähdys .....	33
8.3	Kuva 4 Kadottaminen .....	36
8.4	Kuva 5 Peilikuva .....	40
8.5	Kuva 6 Kuihtua .....	42
8.6	Kuva 7 Reunalla .....	45
8.7	Kuva 8 Sotkeutuminen .....	48
8.8	Kuva 9 Ystävä .....	51
8.9	Kuva 10 Silmät selässä .....	54
9	Palautteet valokuvista .....	57
9.1	Palautekyselyn analysoinnin menetelmät .....	57
9.2	Vastauksien tulokset .....	58
10	Pohdinta .....	61
	Lähteet .....	64

**Liitteet**

Liite 1 Palautekyselyn kysymykset

Liite 2 Palautekyselyn vastaukset

## 1 Johdanto

Monet ihmiset kokevat hyvin todennäköisesti jossakin kohtaa elämässä stressiä ja yksinäisyyttä. Ne ovat ajankohtaisia aiheita, jotka nousevat esiin vuodesta toiseen. Puhutaanko stressistä ja yksinäisyydestä tarpeeksi vai tuntuuko se jo tavalliselta aiheelta? Tässä opinnäytetyössä pohditaan, miten nämä kaksi teemaa voidaan tuoda esille valokuvauksen keinoin. Tutkitaan sitä, miltä stressi ja yksinäisyys voivat käytännössä näyttää. Tavoitteena on luoda valokuvasarja, joka herättäisi katsojassa mahdollisimman monipuolisesti erilaisia tunteita. Tämän lisäksi tavoitteena on luoda valokuvasarja, josta katsoja voisi löytää edes yhden kuvan, joka koskettaisi häntä, tai johon hän mahdollisesti voisi samaistua. Stressin ja yksinäisyyden kanssa voi helposti jäädä yksin. Opinnäytetyön valokuvasarjan ideana onkin tuoda näitä ongelmia näkyviksi.

Työssä toteutetaan valokuvasarja, joka keskittyy stressin ja yksinäisyyden teemoihin. Tavoitteena on aluksi selvittää, mitä stressi ja yksinäisyys termeinä tarkoittavat. Samalla opinnäytetyössä tutkitaan valokuvallisia ilmaisukeinoja stressin ja yksinäisyyden lievittämisessä ja käsittelyssä ihmisen henkilökohtaisella tasolla. Näiden lisäksi opinnäytetyössä perehdytään hieman konseptuaaliseen valokuvaan sekä valokuvaterapian ja voimauttavan valokuvan menetelmiin ja miten niitä voi hyödyntää valokuvia tehdessä.

Työssä käsitellään opinnäytetyön aiheen sisällä erilaisia teemoja, jotka tukevat aiheen käsittelyä ja analysointia. Työssä tutkitaan ja analysoidaan valokuvan erilaisia ilmaisukeinoja, symboliikkaa, merkityksiä, tulkintaa, tarinankerrontaa, semiotiikkaa ja hieman värien merkitystä. Varsinaisessa toiminnallisessa vaiheessa käydään läpi tehtyjä valokuvat ja analysoidaan niitä. Tämän lisäksi lopuksi toteutetaan pienimuotoisen palautekyselyn, jonka avulla saa selvitettyä, miten kuvien katsojat ymmärsivät kyseiset kuvat.

## **2 Valokuvaamisen menetelmiä**

### **2.1 Konseptuaalinen valokuva**

Konseptuaalinen valokuvaus voidaan luokitella omanlaisekseen valokuvauksen tyyliksi tai genreksi. Tässä valokuvauksen tavassa keskitytään enemmän ideaan ja konseptiin, jotka johdattelevat valokuvan ottamista. Yhtenä olennaisena osana on jokin merkitys tai sanoma, jota halutaan tuoda kuvan kautta ilmi. Tästä johtuen konseptuaaliset kuvat suunnitellaan usein tarkasti etukäteen, lavastetaan huolellisesti tai vaihtoehtoisesti toteutetaan lopullinen idea esimerkiksi Photoshopin (2024) avulla. Konseptuaalisessa valokuvassa ei välttämättä ole tarkoitus tuottaa täydellistä kuvaa, vaan sen sijaan tuottaa kuva, joka saa sen katsojan ajattelemaan ja pohtimaan omia tulkintojaan. (Teo 2016.)

Vaikka konseptuaalinen valokuvaus voidaan luokitella omaksi valokuvauksen genrekseen, ei sitä luokitella sellaiseksi valokuvauksen kohteen takia, vaan sen idean takia, joka on synnyttänyt tarpeen ottaa tietty valokuva. Kuvien ottaminen alkaa jostain tietystä konseptista, ideasta tai tarinasta, jotka tuodaan esille valokuvauksen avulla. Se miltä konseptuaalinen valokuva näyttää, ei ole sinällään tarkoin rajattua. Se voi ottaa vaikutteita niin henkilökuvauksesta, luontokuvauksesta, dokumentaarisesta valokuvauksesta kuin myös surrealismista ja abstraktisesta valokuvasta. Pää tarkoitus on tuoda idea halutulla tavalla esille. (Adams & Anti 2023.)

### **2.2 Valokuvaterapia ja voimauttava valokuva**

Ulla Halkolan (2009) mukaan valokuvaterapian voi itse asiassa jakaa kahteen osaan, valokuvaterapiaan ja terapeuttiseen valokuvaan. Valokuvaterapia on terapiassa käytettävä hoitomuoto, jonka tavoitteena on auttaa prosessoimaan erilaisia tunteita, ajatuksia ja kokemuksia terapeutin johdolla. Valokuvaterapiaa voidaan käyttää erilaisten terapiamuotojen ohella muun muassa sosiaali-, kasvatus-, ja terveysalan ammattilaisten toimesta. Se voidaan itsessään jakaa

vielä kolmeen eri vaiheeseen, jotka muodostavat kokonaisuuden: omien vanhojen valokuvien katselu, erilaisten symbolististen tai assosiativisten valokuvien katselu ja täysin uusien valokuvien ottaminen. Terapeuttinen valokuvaus on puolestaan henkilön omasta halusta ja aloitekyvystä ohjautuvaa itsehavainnointia ja asioiden prosessointia sekä taiteellista ilmaisua, mikä ei liity terapiatoiminnan piiriin. (Halkola, Koffert, Koulu & Mannermaa 2009, 14, 16, 18.)

Miina Savolainen (2008) on kehittänyt voimauttavan valokuvan menetelmän, jota Savolainen myös opettaa ja jota käytetään kasvatus-, hoito- ja terapeuttisen töiden aloilla. Sen lisäksi, että menetelmää voidaan käyttää yksilöllisesti, sitä voidaan käyttää myös perheiden ja työyhteisöjen kanssa. Voimauttava valokuva ja valokuvaterapia ovat jossain määrin samankaltaisia, mutta kuitenkin niitä ei sovi sekoittaa keskenään. Vaikka voimauttavan valokuvan menetelmä ei ole periaatteessa valokuvaterapiaa, ainakaan Savolaisen itsensä mukaan, voi sitä käyttää erilaisissa terapioissa. Se on siis ammatillisen hoidon työväline. Voimauttavan valokuvan menetelmän avulla onkin tarkoitus pohtia ja tutkia omaa minuutta, millainen se on tai voi olla sekä käydä läpi sellaisia asioita omasta elämästä, joita haluaa tuoda enemmän näkyville tai joita haluaa vahvistaa entisestään. (Savolainen 2008, 196–197.)

Voimauttavan valokuvauksen menetelmään kuuluu valokuvaus, mutta se eroaa joissain suhteissa perinteisestä valokuvaustilanteesta valokuvaajan ja valokuvattavan välillä. Yksi menetelmän edellytyksistä onkin tasavertaisuus kuvaajan ja kuvattavan välillä, ja kuvaustilanteesta on tarkoitus muodostaa paikka, jossa heidän keskinäinen vuorovaikutuksensa olisi sujuvaa sekä perinteisten kuvaajan ja kuvattavan väliset valta-asemat poistuisivat. Kuvattava itse päättää miten haluaa tulla nähdyksi ja miten hän haluaa määritellä oman minuutensa. (Savolainen 2008, 197.)

### **3 Stressi ja yksinäisyys**

Ennen kuin käsittelen stressin ja yksinäisyyden teemoja valokuvien avulla, avaan näitä käsitteitä ja pohdin mitä ne oikeastaan tarkoittavat. Tarkoituksena on tuoda valokuvallisin ilmaisukeinoin esille, miltä stressi voi näyttää ja tuntua. Tätä pohdin taiteellisten valokuvien keinoin, joita myöhemmin analysoidaan.

Vaikka stressi onkin suhteellisen tavallinen ja luonnollinen ilmiö ihmisten elämässä, tarvitsee se vastapainoksi palauttavaa ja rentouttavaa toimintaa. Pitkittyessään stressi voi rasittaa monella tapaa mieltä ja kehoa. Stressi on yksilöllinen kokemus. Asia, joka voi aiheuttaa yhdelle ihmiselle stressiä, voi aiheuttaa toiselle ihmiselle iloa. Ihmisen oma stressinsietokyky ja se miten hän kokee stressaavan asian vaikuttaa ihmisen reaktioon kohdatessa stressaava tilanne. Stressiä voi syntyä monien eri tekijöiden yhteisvaikutuksesta. Kun ihminen tuntee vaatimuksien kasvavan liikaa, voivat sen johdosta myös paineen tunteet kasvaa. Yleisimpiä stressiä aiheuttavia tekijöitä ovat muun muassa äkilliset muutokset elämässä, jatkuva kiire, kuormittava vastuu jostain asiasta ja ihmissuhdehaasteet. (Turunen 2023.)

Stressi on suhteellisen tavallinen ilmiö ihmisten jokapäiväisessä elämässä. Ero on siinä, minkälaista stressiä kokee ja miten. Eri ihmiset kokevat stressiä hyvin erilaisilla tavoilla. Sopivissa määrissä koettu stressi voi itseasiassa parantaa suorituskykyä, aktivoida vireystilaa ja lisätä keskittymistä. Mutta milloin koetusta stressistä pitäisi olla huolissaan? Haitallinen stressi voi aiheuttaa erilaisia stressioireita kuten unettomuutta, jännittyneisyyttä, hermostuneisuutta, voimattomuutta ja pahimmissa tapauksissa alakuloisuutta ja masentuneisuutta. Jos stressioireet jatkuvat pitkään ja ihminen elää pitkään niin sanotusti voimien ylärajoilla, on vaarana stressin kroonistuminen. (Pietikäinen 2009, 23, 27, 37, 33.)

Stressin voi luokitella myönteiseen lyhytkestoiseen stressiin ja kielteiseen pitkäkestoiseen stressiin. Myönteinen ja lyhytkestoinen stressi voi auttaa ihmistä suoriutumaan jostain tehtävästä ja parantaa keskittymiskykyä. Kielteinen ja pitkittynyt stressi puolestaan voi vaikuttaa täysin päinvastaisesti. Se voi kapeuttaa ajattelu- ja havainnointikykyä, kun kyseessä on jokin stressiä

aiheuttava tekijä. (Turunen 2023.) Pitkäaikainen stressi voi pahimmillaan altistaa esimerkiksi yksinäisyydelle.

Honkasalo (2016) tiivistää hyvin yksinkertaisesti miltä yksinäisyys voi tuntua tai miten sen voi kokea. Jos henkilö kokee olonsa yksinäiseksi, on hän silloin yksinäinen, huolimatta siitä, mikä hänen elämäntilanteensa on. Yksinäisyydellä on pohjimmiltaan monenlaiset kasvot, eikä päällisin puolin voi välttämättä tunnistaa, onko henkilö yksinäinen vai ei. Yksin voi jäädä monella eri tavalla. Vakava sairastuminen voi eristää henkilön yksin, mielenterveyden häiriöt voivat olla osallisena yksinäisyyden tunteeseen, avioeron jälkeen voi huomata ystäviensä kadonneen, työttömyys ja rahattomuus voivat sulkea ulkopuolelle jo siitäkin syystä, ettei ole enää varaa osallistua ystävien kanssa erinäisiin menoihin. Vaihtoehtoisesti henkilö on vain voinut yksinkertaisesti valita, että viettää aikaa yksin, eikä koe olevansa yksinäinen. (Honkasalo 2016, 10–12.)

Mitä yksinäisyys sitten loppujen lopuksi oikeastaan on? Svendsen (2017) kuvailee sen olevan pohjimmiltaan tunneperäinen reaktio riittämättömään sosiaaliseen kanssakäymiseen ja tarpeeseen. Svendsenin (2017) mukaan vaikka yksinäisyydestä on alettu puhua enemmän, se ei tarkoita sitä, että yksinäisyys olisi yhtäkkiä lisääntynyt. Yksinäisyyden tunteeseen voi liittyä paljon erilaisia tunteita, mikä voi hankaloittaa aiheesta puhumisen. Esimerkiksi häpeän tunteen vuoksi yksinäisyydestä puhuminen voi olla vaikeaa. Yksinäisyys ei sinänsä katso paikkaa tai aikaa, ja sitä voi kokea muiden ihmisten keskellä tai yksinään omassa kodissaan. On hyvä kuitenkin muistaa, että yksinäisyys ja yksin oleminen ovat kaksi eri asiaa. (Svendsen 2017, 8, 9, 14.)

Yksinäisyyttä voi esiintyä ihmisellä aina silloin tällöin normaalissa arkielämässä, mutta yleensä tämä kokemus menee myös ohitse. Yksinäisyydestä voi kuitenkin tulla ongelma, jos se pitkittyy, eikä ihminen tiedä mitä sen eteen voisi tehdä. Tällöin asiaa voi olla syytä alkaa pohtimaan hieman vakavammin. Yksinäisyys ja siitä aiheutuvat seuraamukset eivät ole täysin yksiselitteisiä ja monesti ne liittyvät toinen toisiinsa kiinteästi. Syiden ja oireiden yhteys voi monella tapaa olla kaksisuuntainen ja vaikuttaa toinen toisiinsa. Yksinäisellä henkilöllä voi esiintyä muun muassa masennusta ja ahdistusta, mutta kumpi on

oire ja kumpi on syy? Ne voivat vaikuttaa ihmisessä molempiin suuntiin. Yksinäisyydellä voi olla vaikutusta myös uneen ja sen laatuun, mutta taas huonosti nukuttu yö voi vaikuttaa siihen, miten ihminen jaksaa sosiaalisesti. Univaikeudet puolestaan voivat olla yhteydessä myös masennukseen. (Flinkkilä 2021.)

## **4 Semiotiikka**

### **4.1 Semiotiikan merkitys**

Pohjimmiltaan semiotiikka tarkoittaa tiedettä, joka tutkii merkkejä, niiden käyttöä ja merkityksiä. Semiotiikan avulla voi tutkia monenlaisia asioita kuten esimerkiksi kieltä, viestintää, mainoksia ja mediaa. Semiotiikka soveltuu hyvin myös valokuvauksen tulkintaan. (Suomen Semiotiikan Seura ry 2019.) Seppä (2012) mainitsee teoksessaan Kuvien tulkinta, kuinka semiotiikka avulla pohditaan usein mitä kuva oikeastaan esittää ja miten. Näiden ilmeisten merkitysten lisäksi pohditaan usein kuvissa esiintyviä mahdollisia piilomerkityksiä. (Seppä 2012, 128.)

Semiotiikka on laaja tieteenala, joka tutkii monipuolisesti erilaisia merkkejä. Kuvien tulkinnassa ja analysoinnissa semiotiikka mahdollistaa valokuvien ilmeisten ja helposti ymmärrettävien merkkien ymmärtämisen ja antaa mahdollisuuden tulkita näitä samoja kuvia hieman syvällisemmin sellaisten merkkien ja merkitysten kautta, jotka eivät välttämättä ole niin selkeitä. (Muotio 2022a.)

### **4.2 Denotaatio ja konnotaatio**

Denotaatiolla tarkoitetaan kaikkein yksinkertaisimmillaan kuvan ilmeistä ja ensisijaista merkitystä. Kuvan katselijat tunnistavat helposti kuvassa esiintyvän esineen, asian tai ihmisen. Konnotaatio puolestaan tarkoittaa kuvassa

esiintyvän kohteen toissijaisia merkityksiä. Katsojan tarkastellessa kuvaa, riippuu se hänen omista tuntemuksistaan, kulttuuristaan ja elämänhistoriastaan, mitä kuvasta hänelle tulee mieleen. (Seppänen 2009, 182.)

Konnotaation kohdalla katsoja voi tulkita kuvaa omien subjektiivisten tuntemustensa kautta, kuten se mitä kuvan ilmeinen merkitys tuo meidän mieleemme. Toisaalta taas kuvan konnotaatio voi olla yhteydessä symboliikkaan, jos kuvan denotaatiolla on sellaisia yhteyksiä. (Muotio 2022a.)

### **4.3 Ikonisuus ja indeksisyys**

Ikonisuus on Seppäsen (2009) mukaan kaikessa yksinkertaisuudessaan sitä, että valokuva muistuttaa sitä kohdetta, joka siinä kyseisessä valokuvassa on kuvattu (Seppänen 2009, 179). Tällöin siis valokuvan ja valokuvassa esiintyvän kohteen välillä on samankaltaisuuksia, joita voi olla esimerkiksi ulkonäkö (Seppä 2012, 136). Useimmiten tämä tarkoittaa jotain fyysistä asiaa tai paikkaa sekä mahdollisesti jotakuta henkilöä. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, etteikö ikoni voisi olla jokin asia mikä ei todellisuudessa ole ollut olemassa. Ikonisuus on kuitenkin jossain määrin kyseenalaistettu aihe. (Muotio 2022a.) Yleisesti puhekielessä voidaan myös puhua ikonisista kuvista, mutta tällöin merkitys on hieman erilainen. Sillä voidaan viitata kuvaan, joka on tunnettu ja edustaa jotakin symbolista asiaa.

Seppäsen (2009) mukaan indeksisyys valokuvassa on suora merkki, joka viittaa todellisuudessa olevaan kohteeseensa. Hän selventää kertomaansa käyttämällä ei savua ilman tulta -vertauskuvaa havainnollistaakseen indeksisyyden suhteen todellisuuteen. Tässä tapauksessa, kuten Seppänen sen sanoikin, savu on tulen indeksi. Vähän samaan tapaan kuin valokuva on todellisen kohteensa indeksinen merkki. (Seppänen 2009, 178–179.) Koska indeksi viittaa todelliseen kohteeseensa suoraan edellyttää se sen, että kuvan kohde, johon viitataan, on oikeasti olemassa (Muotio 2022a). Indeksisyys voi myös esiintyä valokuvan ja valokuvan kohteen välisenä luontaisena suhteenä. Tätä tarkentaa esimerkki valokuvasta, jossa on kuvattu jalanjäljet maassa.

Tämä kuva jalanjäljistä on indeksinen merkki siitä, että joku ihminen on kulkenut siitä aiemmin. Tällöin siis kuva jalanjäljistä ja ihmisestä, joka ne on jättänyt siihen, muodostuu luontainen suhde. (Seppä 2012, 136.)

#### **4.4 Paradigma ja syntagma**

Paradigma ja syntagma toimivat hieman eri tavoin valokuvissa kuin puhutussa kielessä. Pohjimmiltaan ne ovat kuvissa valintoja ja niistä johtuvia tuloksia, jotka näkyvät valokuvissa. Seppänen (2009) nimittää näitä paradigmaattisiksi valinnoiksi, mitä kaikkea kuvaaja päättää sisällyttää ottamaansa valokuvaan. Näillä valinnoilla on sitten merkitystä siihen, miten lopullinen tuotos eli kuva tulkitaan. (Seppänen 2009, 181–182.) Jokainen kuva on omalla tavallaan erilaisten paradigmaattisten valintojen kokonaisuus. Näitä valintoja toteuttaa sekä kuvan tekijä, että myös kulttuuriset vaikutteet, missä kuva on toteutettu. Tutkittaessa kuvaa tarkemmin, tehtyjen valintojen lisäksi voi olla hyvä myös kiinnittää huomiota valintoihin, jotka ovat jätetty kuvan ulkopuolelle.

Paradigma tarkoittaa yksinkertaisimmillaan yksikköjoukkoa tai merkkijoukkoa, joita yhdistää jokin asia. Valokuvassa se voi tarkoittaa esimerkiksi tiettyyn teemaan sisältyviä lavasteita. Syntagma puolestaan tarkoittaa näiden merkkien kokonaisuutta. Kuvaaja voi täten vaikuttaa siihen, miten valmis kuva tullaan kokemaan ja tuntemaan. Poistamalla tai lisäämällä asioita tai esineitä kuvasta, hän voi muuttaa kuvan käsityksen aivan joksikin muuksi. (Muotio 2022a.)

#### **4.5 Symboliikka, assosiaatio ja allegoria**

Symboliikkaa on paljon monenlaista ja se voi olla monimerkityksellistä. Kuitenkaan kaikissa kuvissa ei välttämättä ole erikseen harkittuja symboleita, vaikka niitä voidaankin tulkita symbolisesti. Suler (2023, 195–197) mainitsee, että kaikkein yksinkertaisimmillaan symboleiden avulla voidaan joko viitata johonkin tiettyyn asiaan tai vaihtoehtoisesti se voi edustaa tai tarkoittaa jotakin. Monet kuvissa esiintyvät symbolit saattavat olla sellaisia, että eri maista ja

kulttuureista tulevat ihmiset ymmärtävät niitä samalla tavalla. Toki myös kulttuurisia eroja löytyy. (Suler 2023, 195–197.) Symboleiden tulkinnassa voi olla myös eroja riippuen siitä, mistä aikakaudesta on kyse. Samalla symbolilla on voinut olla eri aikakausina täysin erilaisia merkityksiä. (Muotio 2022a.)

Sulerin (2023, 391–402) mukaan symboliikan voi jakaa kolmeen osaan, arkkityypiseen, kulttuuriseen ja henkilökohtaiseen. Hänen mukaansa arkkityyppiset symbolit ovat juuri niitä symboleita, jotka kuka vain voi tunnistaa samanlaisiksi riippumatta siitä, mistä maasta tai kulttuurista hän on peräisin. Tällainen symboli voi olla esimerkiksi vesi, mikä hänen mukaansa symboloi monessa paikassa syntymää ja puhdistusta. Kulttuuriset symbolit voivat olla samalla tavalla laajasti ymmärrettävissä, mutta kuitenkin samalla symbolilla voi olla eri merkityksiä eri maiden kulttuureille. Esimerkiksi värit musta ja valkoinen ovat tästä yksinkertaisin esimerkki, koska niillä on hyvinkin päinvastaisia merkityksiä eri puolella maailmaa. (Suler 2023, 391–402.) Henkilökohtaiset symbolit voivat liittyä voimakkaasti ihmisen omiin kokemuksiin. Suler antaa tästä yksinkertaisen esimerkin. Jos ihminen näkee jonkin linnun kuolleena pensaan vieressä, voi hän sen jälkeen yhdistää tuon tietyn pensaan kuolemaan. (Suler 2023, 195–197.)

Hietaharjun mukaan valokuvissa esiintyvät konkreettiset esineet voivat jos sinällään olla symboleita. Tällöin niillä on jokin tulkinnallinen merkitys, joka on jaettu yhteisesti monien eri ihmisten kanssa. Valokuva voi olla myös vertauskuvallinen tai metaforinen, jolloin valokuvan rakentama kokonaisuus voi kertoa jostain muusta ei-konkreettisesta asiasta. (Hietaharju 2010, 104.) Kuvan tulkinta ja symboliikka monimutkaistuvat hieman, kun kuva sisältää monia eri symboleita. Miten eri symbolit keskustelevat keskenään ja onko niillä yhteisiä merkityksiä ja miten ne liittyvät yhteen? (Suler 2023, 195–197.)

Symboliikan tulkitsemisesta on helppo siirtyä assosiaatioihin. Assosiaatio tarkoittaa myös mielle yhtymää, jolloin ihmiselle tulee jostain asiasta, tässä tapauksessa symbolista, mieleen jokin toinen asia. Kun katsomme kuvaa ja etsimme siitä erilaisia symboleita, tulee meille niistä mieleen erilaisia

mielleyhtymiä tai ne voivat vaihtoehtoisesti muistuttaa meitä jostain toisesta asiasta. (Suler 2023, 195–197.)

Symbolin ja allegorian käsitteet ovat kulkeneet pitkään vierekkäin ennen kuin ne on erotettu toisistaan. Kuitenkin ne voivat suhteellisen helposti sekoittua toisiinsa. Muotio (2022a) mukaan allegorialla tarkoitetaan ilmeisen ja helposti huomattavan asian taakse piilotettua toista merkitystä, joka ei välttämättä ole helposti huomattavissa. Muotio mainitsee myös, että usein allegoriat voivat esiintyä personifikaatioina. Tämä tarkoittaa sitä, että valokuvissa esiintyvät ihmiset voivat esittää erilaisia ajatuksia ja käsitteitä. Näihin piilotettuihin ajatuksiin voidaan vihjata esimerkiksi henkilön vaatetuksen tai olemuksen kautta. (Muotio 2022a.)

#### **4.6 Metaforat kuvissa**

Joistakin metaforista on tullut niin iso osa jokapäiväistä arkeamme, että emme välttämättä aina pysähdy miettimään niitä sen tarkemmin. Useimmat ihmiset ymmärtävät ja pitävät niitä melkein pä itsestään selvinä. Seppänen (2009) määrittelee metaforan olevan keino, jonka avulla voimme ymmärtää jonkin asian toisen asian kautta. Hän mainitsee myös määritellössään metaforaa, että esimerkiksi keskustellessa käytetty metafora eroaa sen kirjaimellisesta tarkoituksesta melkein pä aina. Metafora voi myös olla kuvallinen ja Seppänen yhdistääkin sen sanan synonyymiin kielikuva. (Seppänen 2009, 185–186.)

Metaforat muodostuvat kahdesta eri osasta, jotka ovat ensisijainen ja toissijainen subjekti. Näillä ensisijaisella ja toissijaisella subjektilla on välttämättömiä vaikutuksia toinen toisiinsa. Esimerkiksi ensisijainen subjekti saattaa johdattaa metaforan kuulijan tai katsojan havaitsemaan toissijaisen subjektin eri ominaisuuksia tai tekemään rinnakkaisia viittauksia, mitkä sopisivat mahdollisesti ensisijaiseen subjektiiin. Tämä vuorovaikutus ei rajoitu pelkästään puheessa käytettyihin metaforiin vaan sopii myös valokuviin. (Seppänen 2009, 186.)

Seppänen (2009) antoi tekstissään esimerkin selventääkseen, mitä tällä tarkoitetaan. Se, mitä kuvassa nähdään kirjaimellisesti, voi olla kuvan ensisijainen subjekti. Kuvan toissijainen subjekti voi muodostua siitä mitä katsojat näkevät kuvassa henkilökohtaisesti ja mitä kuvan ensisijainen subjekti heidän mielestään voisi edustaa. Seppänen (2009) mukaan yhdellä kuvalla voi olla monta eri metaforaa riippuen katsojasta. Kuvan metafora ei rajaudu pelkästään siihen, mitä tekijä on siinä nähnyt, vaan jokainen katsoja voi nähdä siinä eri asioita. (Seppänen 2009, 187.)

Kuvallisen ja kielisen metaforan tulkitseminen on hieman erilaista. Varsinkin kuvallisessa metaforassa kontekstilla on iso merkitys, miten katsoja kuvan tulkitsee. Valokuvassa oleva metafora ja sen konteksti voi antaa katsojalle muun muassa kielellisen vihjeen tai onko kuvassa jotain muuta mikä mahdollisesti painottaisi jotain tiettyä asiaa. Metaforallisen valokuvan synty voi olla hankalampaa, kun verrataan kielelliseen metaforaan. Metaforinen valokuva edellyttää, että kuvan kohde tai kuvan ottamisen ympäristö mahdollistaa sen. (Seppänen 2009, 187–188.)

## **5 Valokuvauksen ilmaisukeinot**

### **5.1 Kohteen sommittelu kuvassa**

Valokuvan sommittelulla voi luoda uusia tapoja kuvalliseen ilmaisuun. Esimerkiksi se, miten erilaiset asiat, objektit tai ihmiset ovat aseteltu kuvaan, voi vaikuttaa lopputulokseen. Esimerkiksi se, mihin suuntaan kuvattava kohde on suunnattu tai on liikkeellä, voi saada kuvan katsojassa erilaisen tunteen aikaan. Tottumamme lukusuunnan mukaisesti vasemmalta oikealle kohdennettu valokuvan kohde voi tuntua kevyemmältä ja luontevammalta, kun taas tätä vastaan oikealta vasemmalla suunnattu kohde voi tuntua tunnelmaltaan raskaammalta. (Hietaharju 2010, 73.) Myös sillä voi olla vaikutusta, kuinka paljon jättää henkilön katseelle tilaa. Jos kuvan henkilön katseelle on jätetty vain vähän tilaa ennen kuvan reunaa, voi se tuntua ahtaalta ja ahdistavalta.

Toisin kuin kuvattavan katseen suuntaan on jätetty sopivasti tilaa, voi kuva tuntua taas aivan päinvastaiselta, enemmän avoimemmalta.

Hietaharju (2010) mainitsee myös, että se millä etäisyydellä kuvattava kohde sijaitsee kuvassa, voi antaa uusia merkityksiä kuvaan. Mitä lähempänä kameraa kohde sijaitsee kuvassa, sitä tärkeämmältä se voi tuntua katsojalle, kun taas kaukana olevat kohteet voivat tuntua vähemmän tärkeiltä. Jos taas tulkittava kuva on otettu kauempaa ja kuvan kohde näkyy kokonaisuudessa hieman kauempaa, voi valokuvan kohde tuntua niin sanotusti persoonattomammalta ja yleistetyimmältä. Lähempää kuvattu kohde taas voi tuntua paljon läheisemmältä ja intiimiltä. (Hietaharju 2010, 76, 109.) Hietaharjun näkemys vaikuttaa loogiselta ja tämän huomaa erityisesti henkilökuvissa. Läheltä otetut potrettikuvat puhuttelevat katsojaa ja saavat tämän pohtimaan kuvattavan henkilön tarinaa. Vastaavasti ihminen voi esiintyä esimerkiksi luontokuvissa, jolloin henkilöä on usein kuvattu kauempaa ja tämä näkyy kuvassa kokonaan ja pienempänä, kun henkilökuvissa. Tällöin katsojan huomio ei välttämättä heti kiinnity kuvassa olevaan henkilöön ja hänen mahdolliseen tarinaansa, vaan tätä ympäröivään maisemaan.

Kuvaa sommitellessa on hyvä pitää silmällä muutamia yleisiä ohjeita ja sääntöjä. Nämä säännöt eivät kuitenkaan ole pakollisia ja niitä voi aina kuvaustilanteen mukaan soveltaa ja rikkoa. Näitä sääntöjä on kuitenkin helpompi rikkoa oikeaoppisesti sen jälkeen, kun tuntee ne hieman paremmin. Yksi vahva tehokeino kuvalle on korkeuden valinta. Se kuinka matalalta, korkealta tai kohteen tasolta ottaa kuvan, vaikuttaa se erityisesti kuvan voimasuhteisiin. Kohteen tasolta kuvaaminen on yleisesti katsottuna tasarvoisin kuvakulma. Alhaalta ylöspäin otetut kuvat voivat saada kohteen näyttämään hieman suuremmalta ja mahtavammalta kuin taas päinvastaisesti ylhäältä alaspäin otetut kuvat voivat saada kohteen näyttämään hieman pienemmältä. Näitä kuvakulmia voi käyttää tehokeinoina esimerkiksi potrettikuvissa. (Kamerakoulu.fi 2024.)

Kultainen leikkaus on yksi sommittelun perussäännöistä, ja se on todennäköisesti helpoin ja varmin tapa luoda valokuvasta tasapainoinen

lopputulos. Kulusta leikkausta hyödyntäessä on mukana usein ruudukko, joka helpottaa kohteen sommittelua kuvassa. Näiden ruudukkojen leikkauspisteitä ja rajapintoja apuna käyttäen on suhteellisen helppoa sijoittaa kuvattava kohde kultaisen leikkauksen mukaisesti. Esimerkiksi potrettikuvaa ottaessa mallin silmän voi asetella näiden viivojen leikkauspisteeseen. Kuvan katsojaa voi ohjailta katsomaan kuvan kohdetta luomalla kuvaan linjoja, jotka kutsuvat kuvan katsojan seuraamaan niitä. Johdattelevina linjoina voi toimia esimerkiksi erilaiset tiet, aidat tai rakennusten linjat. (Kamerakoulu.fi 2024.)

## 5.2 Katseen ja ilmeen merkitys

Katseella ja miten se tulkitaan, voi olla iso merkitys valokuvassa. Kuvattavan henkilön todellinen persoona voi paljastua juuri silmien ja katseen kautta. Silmät voivat heijastaa kuvattavan henkilön ajatuksia, mielteitä ja olemusta. (Hietaharju 2010, 30.) Kun juttelemme ihmisille, tulkitsemme heidän puheensa lisäksi monia muitakin asioita kuten heidän eleitään ja ilmeitään, katsetta ja sen suuntaa sekä etäisyyttä juttukaverista. Hietaharjun mukaan näitä samoja käytäntöjä voi heijastaa myös esimerkiksi ihmisistä otettujen valokuvien tulkitsemiseen ja heijastaa niitä siihen. (Hietaharju 2010, 108.)

Kuvattavan henkilön katse ja sen suunta voivat viestiä muun muassa kommunikatiiviseen tilanteeseen osallistumisesta tai vetäytymisestä riippuen siitä, mihin kuvattavan katse on suunnattu. Katsooko valokuvan henkilö suoraan kameraan ja näin ollen suoraan kuvaa katsovaa henkilöä vai katsooko tämä jonnekin kaukaisuuteen, eikä oikeastaan ketään kohti. (Hietaharju 2010, 73.) Myös kuvattavan henkilön ilmeet kertovat paljon kuvasta ja sen tunnelmasta. Jos kuvattavalta henkilöltä puuttuu katsekontakti kokonaan, voi sekin itsessään jo kertoa paljon. (Hietaharju 2010, 102.)

Kasvojen ilmeet voivat kertoa paljon jo itsessään esimerkiksi siitä, mitä kuvan henkilö tuntee kuvassa tai kuvanottohetkellä. Sulerin (2023, 181–190) mukaan ihmisten persoonallisuuden saattaa havaita siitä, miten he tunteitaan näyttävät kasvoillaan. Hän antaa myös muutamia esimerkkejä kasvonilmeistä, ja mitä ne

voivat katsojalleen kertoa. Esimerkiksi kulmakarvojen sisäkulmat saattavat nousta ja suupielet kääntyä alaspäin, kun ihminen on surullinen.

Vaihtoehtoisesti silmät saattavat siristyä, kulmakarvat vetäytyä alaspäin ja yhteen sekä huulet ja leuat voivat tiukentua, kun ihminen on vihainen. (Suler 2023, 181–190.)

### **5.3 Tarinankerronta**

Valokuvat kertovat tarinoita, mutta se edellyttää, että katsoja malttaa kuunnella ja keskittyä niihin kuviin. Aika usein kuvien katsojat voivat tulkita valokuvia peilaamalla niitä heidän omiin tarinoihinsa, kokemuksiin ja tunteisiin. (Hietaharju 2010, 15.)

Monen kuvan sarjassa voi jo itsessään olla tarinallisuutta. Kuvasarjan valokuvat yhdistyvät yhteiseksi kokonaisuudeksi ja niihin voi liittyä aikajatkumo ja näin muodostaa tarinan. Katsoja voi kuvien tulkinnallaan yksittäin ja yhdessä rakentaa mielikuvia ja tulkintoja kuvasarjasta ja muodostaa niistä tarinallisen jatkumon. Jo kaksi kuvaa voi muodostaa tarinan, koska niissä voi olla syy-seuraus-suhde. (Hietaharju 2010, 132.) Kun kuvien järjestystä vaihdetaan, muuttuu myös kuvien tarina. Kuvien järjestyksellä on siis merkitystä lopullisessa tulkinnassa. Selittääkö kuva jotain tapahtunutta vai antaako se tilaa katsojalle pohtia mitä kuvissa tulee tapahtumaan. (Hietaharju 2010, 133.)

### **5.4 Valokuvan tulkinta**

Seppäsen (2009) mukaan valokuvia voi lukea samaan tapaan kuin erilaisia kirjoituksia luetaan, mutta kuitenkin se eroaa monin tavoin perinteisen tekstin lukemisesta ja ymmärtämisestä. Vaikka valokuvat saattavat avautua suhteellisen luonnollisesti kuvan katsojalle, on valokuvissa silti monia piirteitä, jotka voivat jäädä katsojilta piiloon. Valokuvan tulkitseminen on kuitenkin taito, jonka voi oppia. (Seppänen 2009, 15–16.)

Hietaharju (2010) mainitsee teoksessaan *Kuuntele kuvaa: näkökulmia valokuvan tulkintaan*, kuinka valokuvaajalla voi olla omat aatteensa ja tulkintansa tekemästään kuvasta, mutta pohjimmiltaan valmis valokuva jää kuitenkin katsojan tulkittavaksi ilman muita tekijöitä. Valokuvaaja voi korostaa tiettyjä asioita tekemissään kuvissa ja yrittää näin tuoda haluamaansa sanomaa esille, mutta katsoja voi silti nähdä siinä jotain aivan muuta, mitä valokuvaaja alun perin oli tarkoittanutkaan. Hänen mukaansa myös itse valokuvien tulkitsemisessa on kyse enemmänkin mielikuvituksesta ja tunteista, kuin niinkään pelkästään ymmärtämisestä. Se, miten tulkitsemme kuvia, liittyy usein siihen, millaisia mielikuvia kuvista saamme. (Hietaharju 2010, 4–5.) Hietaharju sanoo valokuvien tulkinnan ja ymmärtämisen olevan kaikessa yksinkertaisuudessaan merkitysten etsimistä kuvasta sekä merkitysten nimeämistä (Hietaharju 2010, 13).

Valokuvan sisältö on merkittävässä asemassa kuvaa tulkittaessa, mutta kuvan analysointiin vaikuttavat muutkin asiat. Tällaisia ovat muun muassa sommittelu, värit ja tunnelma. (Muotio 2022b.) Jos alkaa etsiä kuvista erilaisia merkityksiä, voi niitä löytää kuvaajan tekemistä valinnoista. Esimerkiksi miten hän on rajannut kuvaa tai miten hän on päättänyt esittää kuvattavan kohteensa. Ne saattavat tuntua joskus huomaamattomilta asioilta, mutta voivat kertoa esimerkiksi valokuvaajan arvomaailmasta, asenteista ja kokemuksista. (Hietaharju 2010, 55.)

On monia erilaisia tapoja tulkita kuvia. Kaikkein yksinkertaisin tapa aloittaa kuvan tulkinta on huomioida mitä kuvassa on fyysisesti ja mitä asioita katsoja siinä näkee. Millaisia muotoja kuva sisältää, millaisia fyysisiä ominaisuuksia valokuvan kohteella on ja mitä muita elementtejä kuva sisältää. Lisäksi voi tarkastella valokuvan valoa ja sen käyttöä sekä yleistä sommittelua. (Hietaharju 2010, 111.) Formalistisessa kuva-analyysissä keskitytään pääasiassa kuvan muotoseikkoihin ja rakenteeseen. Teittin (2023) mukaan formalistisessa kuva-analyysissä ei tehdä henkilökohtaisia tulkintoja kuvan sisällön perusteella tai muuten oteta kantaa sen aiheisiin. Sen sijaan kuva-analyysin tulisi olla mahdollisimman neutraalia, mitä kuva sisältää ja miten kuva on sommiteltu. (Teitti 2023.)

Toinen tapa tulkita kuvia on tarkastella niitä omasta henkilökohtaisesta näkökulmasta käyttäen apuna katsojan omia tuntemuksia, kokemuksia ja arvomaailmaa (Hietaharju 2010, 111). Subjektiiivisessa kuvan tulkinnassa puolestaan keskitytään katsojan henkilökohtaisiin tulkintoihin. Tällöin katsoja keskittyy omiin tunteisiinsa luoden näin kuvalle oman henkilökohtaisen tunnelman ja sisällön. Näin ollen subjektiivisella kuva-analyysillä ei ole varsinaisia oikeita tai vääriä vastauksia. (Teitti 2023.)

Hietaharju (2010) kertoo että, jos emme tiedä tarkastelemastamme valokuvasta mitään, on hyvin yleistä, että katsoja turvautuu tulkinnassaan arvailuun. Katsoja voi joko tietoisesti tai tiedostamatta hyödyntää kuvan tulkinnassa vastaavuuksia omiin kokemuksiin. (Hietaharju 2010, 112.) Myös katsojan erilaiset tuntemukset ja suhteet kuvan tarkasteluhetkellä voivat vaikuttaa kuvan katselukokemukseen. Katsojan erilaiset tunteet ja mielialat voivat määrittää omalta osaltaan, mitä ihminen valokuvassa oikeastaan näkee. (Saraste 2010, 180.)

Kuvan tulkintaan ja katsojan mielipiteeseen siitä vaikuttaa myös, onko kuvaan yhdistetty tekstiä. Teksti voi ohjata katsojan kuvan tulkintaa ja joissain tapauksissa muuttaa kuvan merkityksen kokonaan, jos verrataan kuvaa ilman tekstiä ja tekstin kanssa. (Hietaharju 2010, 112.) Kuvan teksti voi olla sekä informatiivinen että myös assosiatiiivinen tai sekoitus molempia. Teksti voi tuoda kuvasta uusia puolia ja merkityksiä, mitkä olisivat muuten olleet vaikeasti havaittavissa. (Saraste 2010, 185.)

## **6 Värien symboliikka**

### **6.1 Värien symboliset merkitykset**

Väreillä voi olla monia eri merkityksiä ja värit herättävät monenlaisia eri reaktioita ihmisissä. Saman värin käyttö teoksessa voi herättää hyvinkin erilaiset reaktiot riippuen henkilön kulttuurista tai muista assosiaatioista.

(Chapman 2021.) Värit ja niiden merkitykset vaikuttavat ihmiseen, vaikka hän ei sitä välttämättä tietoisesti huomaisikaan. Eri henkilöillä värit voivat vaikuttaa tunteisiin, tuntemuksiin ja mielialoihin eri tavoin. Värien avulla ihminen voi ilmaista omia tuntemuksiaan. Tosin se, miten henkilö kokee värit, on yksilöllistä. (Rihlana 1997, 106.)

Värien symboliset merkitykset ovat moniselitteisiä ja eri asiayhteydessä tai kulttuuriympäristössä ne voivat merkitä hyvinkin erilaisia asioita. Yksi esimerkki tästä on musta ja valkoinen, joilla on hyvinkin erilaisia merkityksiä riippuen siitä, tulkitaanko niitä länsimaissa vai itäisissä maissa. (Arnkil 2007, 146.)

## 6.2 Valkoinen

Valkoisella värillä on samaan aikaan hyvin erilaisia merkityksiä ympäri maailmaa, mutta toisaalta myös hyvin samankaltaisia. Valkoista on pidetty puhtauden, viattomuuden ja ilon värinä. Vastakohtaisesti eripuolilla Aasiaa valkoista väriä on pidetty pääsääntöisesti surun värinä. (Ylikarjula 2014, 11.) Tämän lisäksi valkoisella on symboloitu muun muassa valoa, toivoa, rauhaa ja turvallisuutta. Tältä väriltä löytyy hieman negatiivisempiakin puolia ja kaikki sen merkitykset eivät ole täysin positiivisia. Toisaalta valkoinen on myös liitetty kylmyyteen, joihinkin sairauksiin ja jopa joissain tapauksissa kuolemaan. (Ylikarjula 2014, 21–22.)

Ylikarjulan mukaan myös Suomessa vainajien ruumisvaatteiden väri on valkoinen, vaikka näin ei aina ollut ja sitä ennen vainajat puettiin parhaimpiinsa (Ylikarjula 2014, 16). Valkoiseen on sonnustauduttu myös häissä, missä morsiuspuvun on tulkittu perinteisesti kuvastavan puhtautta ja neitseellisyyttä. Suomessa porvaristo- ja talonpoikaismorsiamilla oli tapana pukeutua vielä 1900-luvun alkupuolella mustaan hääasuun, kun taas säätyläisten keskuudessa valkoinen hääasu yleistyi 1800-luvulla. (Ylikarjula 2014, 18.)

Valkoinen lippu on tunnettu merkki ja se ilmaisee rauhanomaisia aikeita esimerkiksi aselepoa tai neuvottelupyyntöä. Joskus saatetaan puhua

valkoisesta huoneesta ja sillä tarkoitetaan nimenomaan steriiliä huonetta. Valkotakista puhuttaessa taas tarkoitetaan jotakuta terveydenhoidon ammattilaista, esimerkiksi lääkäriä. Ylikarjula mainitseekin, että valkotakkisen näkeminen saattaa nostaa joillain ihmisillä verenpainetta juuri takin värin merkitysten takia. (Ylikarjula 2014, 20.)

### 6.3 Musta

Musta mielletään melko usein valkoisen vastakohtaksi ja mustaan liittyy enemmän negatiivisia asioita kuin valkoiseen. Musta yhdistetään usein pelkoon ja kuolemaan. Tämän lisäksi musta voidaan tulkita kuvaavan surua, loppua ja tuskaa. (Ylikarjula 2014, 83–84.) Musta voi symboloida myös yötä ja tuhoa (Ylikarjula 2014, 88). Musta voi myös symboloida jotain uutta ja tuntematonta ja se voi kuvastaa niin tietämättömyyttä kuin tiedostamattomuutta (Hintsanen 2023).

Mustaan ei liity pelkästään negatiivisia mielikuvia. Se on vahva väri, mihin voidaan liittää lisäksi voimaa, valtaa, tyylikkyyttä, eleganssia ja muodollisuutta. (Chapman 2021.) Musta on tuttu meille erilaisissa vaatteissa, ja niillä on ollut erilaisia merkityksiä eri aikoina. Joskus mustat vaatteet ovat merkinneet vaatimattomuutta, nykyään mustia vaatteita voidaan pitää kovin tavallisina ja ilottomina. Toisaalta mustata vaatteet ovat myös arvokkuuden ja eleganssin merkki ja tavallinen näky erilaisissa juhlallisissa tilaisuuksissa. (Hintsanen 2023.)

Musta on meille länsimaisissa kulttuureissa todennäköisimmin tuttu suruasun värinä esimerkiksi hautajaisissa. Musta surupuku on saattanut symboloida ahdistusta tapahtuneen takia. (Ylikarjula 2014, 85.) Toisaalta taas musta on tuttu muistakin juhlista kuten häistä ja näissä juhlissa niiden käytöllä saattaa olla täysin eri merkitys (Ylikarjula 2014, 87).

### 6.4 Punainen

Punaisella värillä on sinänsä ristiriitaisia merkityksiä. Se voi samaan aikaan sekä symboloida vihaa, tulta ja muita hieman negatiivisia asioita, että myös intohimoa, rakkautta ja muita positiivisempia asioita. Punainen on lämmin ja voimakas väri, mikä herättää varmasti huomiota. Punaiseen väriin liittyy vahvasti tuli, veri, väkivalta, viha ja se voi viestittää vaaran tuntua. Kaikki assosiaatiot punaiseen eivät kuitenkaan ole negatiivisia. Se voi olla voimakkaiden tunteiden väri, mutta nämä tunteet voivat olla myös positiivisesti voimakkaita. (Chapman 2021.)

Punainen väri symboloi monia erilaisia tunteita, kuten esimerkiksi myönteisyyttä, rakkautta, intohimoa, pelkoa ja iloa (Ylikarjula 2014, 111–112). Historian aikana punainen väri on liitetty myös valtaan. Erinäiset johtohenkilöt ovat pukeutuneet tähän väriin viestiäkseen heidän vallastaan muille ihmisille. (Ylikarjula 2014, 113.) Punainen väri on ollut myös erinäisten poliittisten joukkojen väri ainakin osittain samaisista syistä (Ylikarjula 2014, 116–117).

Punainen väri voidaan liittää myös vihan tunteeseen ja monille ihmiselle onkin varmasti tuttu sanonta ”nähdä punaista”, jolloin viitataan juuri henkilön vihaisuuteen (Ylikarjula 2014, 118). Punaisen voi myös yhdistää ajatukseen tai sen katoamiseen ja siitä kertookin niin sanotusti punainen lanka. Tästä puhuttaessa tarkoitetaan jonkin pääajatuksen löytämistä ja seuraamista. Vaihtoehtoisesti ihminen voi myös hukata punaisen langan eli hukata pääajatuksensa pointin kokonaan. (Ylikarjula 2014, 122.)

## 6.5 Harmaa

Harmaan värin voidaan katsoa olevan mustan ja valkoisen värin välissä. Se voi olla värinä niin sanotusti huomaamaton ja siihen liitetäänkin usein negatiivisia mielle yhtymiä. Harmaata väriä voisi toisaalta kuvailla tavalliseksi ja neutraaliksi väriksi. Se ei ole oikeastaan kummassakaan ääripäässä, vaan siinä välissä. Harmaa voidaan lisäksi liittää tavalliseen arkielämään, milloin ei tapahdu juuri

mitään tavallisuudesta poikkeavaa tai elämä on jossain määrin synkkää. (Hintsanen 2023.)

Harmaan väri voi symboloida esimerkiksi vanhuutta, kunnioitusta, ikävystymistä, kuihtumista. Se voi olla myös mitänsanomattomuuden ja yksitoikkoisuuden väri, jolloin se voi viitata ihmisen tylsyyteen tai yleiseen tapahtumattomuuteen. Tällöin harmaa väri voi viestiä yleisestä ankeudesta ja pysähtyneisyydestä. (Ylikarjula 2014, 71.) Harmaa voi merkitä edellä mainittujen asioiden lisäksi epätoivoa, surua, katumusta ja nöyryyttä. Tämän lisäksi harmaa väri voi myös kuvastavaa kuoleman jälkeistä tuntemattomuutta ja tietämättömyyttä. (Ylikarjula 2014, 75.) Näiden asioiden lisäksi harmaa väri voi kuvastaa vaikenemista, masennusta, hämärää, usvaa ja hiljaisuutta. Pohjimmiltaan harmaa väri onkin eletyn elämän väri. (Ylikarjula 2014, 78.)

## **7 Valokuvasarjan toteuttaminen**

### **7.1 Suunnittelu ja inspiraatio**

Valokuvien suunnittelu alkoi ideoiden kokoamisesta eri lähteistä. Tutustuin lähdeaineistoihin, joissa kerrottiin yksinäisyydestä ja stressistä sekä siitä, millaisia oireita se voi herättää ihmisessä. Tämän lisäksi etsin Pinterest (2023) -sovelluksesta muiden ihmisten ottamia valokuvia kyseessä olevista aiheista. Pinterest -sovelluksen idea perustuu kuvien jakamiseen ja inspiroivien kuvien keräämiseen omiin kansioihin. Pinterest -sovelluksessa inspiraatiota etsiessäni käytin muun muassa hakusanoja stressi (stress) ja yksinäisyys (loneliness). Tein sovellukseen yksityisen kansion, johon tallensin kaikki kuvat, mitkä herättivät oman kiinnostukseni ja inspiraation. Omia ideoitani kirjoitin ylös puhelimeni muistiinpanot -sovellukseen sitä mukaan, kun läpikäyty lähdemateriaali niitä tuotti.

Mietin ja suunnittelen kuvan ideaa yleensä itsekseni ja kehittelen haluttua kuvaa mielessäni valmiiksi. Tässä projektissa kirjoitin ylös muistiinpanoja siitä, miltä

halusin kuvan näyttävän. Myös omassa luovassa työssäni jo otetut kuvat inspiroivat usein minua tekemään lisää kuvia samasta aiheesta. Yksi inspiraation lähde tuli sattumalta vastaan selatessani vanhoja ottamiani kuviani kovalevyiltä. Näissä kuvissa olin kokeillut ensimmäisiä kertoja kaksoisvalotusta ja miten sitä apuna käyttäen voi saada mallin näyttämään hieman läpinäkyvältä, kuin aaveelta. Kuvissa olin asetellut itseni näennäisesti arkisiin tilanteisiin, mutta esiinnyin ikään kuin aaveena, hieman läpinäkyvänä. Tämä siis herätti kysymyksen, onko kuvan hahmo myös toisille ihmisille läpinäkyvä, näkevätkö he kuvan hahmoa ollenkaan? Tämän ajatuksen pohjalta lähdin kehittelemään kyseistä ideaa uudelle tasolle ja se toimi inspiraationa muutamille opinnäytetyön kuvilleni.

## **7.2 Päätös käyttää itseäni mallina**

Päätös käyttää itseäni mallina tuntui osittain itsestään selvältä. Olen harrastanut valokuvausta jo muutaman vuoden, ja omakuvaus on tullut tutuksi tänä aikana. Aloin käyttämään itseäni omana mallinani aikana, jolloin toisten ihmisten pyytäminen malliksi ei tuntunut mahdolliselta. Nykyisin omakuvien ottaminen ja tekeminen on muodostunut tutuksi tavaksi, jota harrastan aina satunnaisesti. Tässä opinnäytetyön valokuvasarjassa en esiinny omana itsenäni. Sen sijaan käytän itseäni omana mallinani ja otan eräänlaisen roolin, jota kuvassa esitän.

Valokuvaajana kannatan suuresti sitä, että kuvaaja itse astuisi aina välillä kameran eteen, oli kamera sitten oma kamera tai jonkun ystävän. Tällä tavalla saa kerättyä uusia kokemuksia ja näkökulmia siitä, miltä tuntuu olla mallina kameran edessä. Tällä menetelmällä voi oppia ymmärtämään sitä, mikä näyttää hyvältä valokuvissa ja miten ohjata toista ihmistä paremmin. Omavalokuvien ottaminen ja teettäminen tarjoaa myös oivan tilaisuuden tutustua ja harjoitella henkilökuvausta itsekseen.

Omakuvausta harrastava valokuvaaja voi joko pyrkiä tutkimaan itseään ja ajatuksiaan tai vaihtoehtoisesti työt eivät pyri kuvaamaan häntä itseään, vaan pikemmin edustamaan esimerkiksi jotain aatetta. Oma itseään voi käyttää

valokuvissa niin sanotusti roolihahmona ja näin käydä läpi sekä ottaa kantaa laajempiin ongelmiin. Oman itsensä valokuvaus on myös keino käydä läpi itselle vaikeita asioita. Tällöin raja terapeutin valokuvan ja valokuvataiteen välillä on häilyvä. Ero näkyy eniten siinä, miten kyseisiä kuvia käytetään. Terapeuttinen valokuvaus on pääsääntöisesti yksityistä ja valokuvataide enemmän julkista. Taidevalokuvat voivat olla tekijälleen terapeutteja ja niiden tekeminen voi olla terapeuttinen kokemus, mutta se ei ole niin sanotusti varsinaista valokuvaterapiaa. (Halkola, Koffert, Koulu & Mannermaa 2009, 27, 33.)

### 7.3 Valokuvien kuvaaminen

Valokuvat otin pääsääntöisesti yksin omassa kodissani. Kuvaamisessa käytin apuvälineinä kamerajalustaa sekä langatonta kaukolaukaisijaa. Näiden avulla saatoin ottaa suhteellisen yksinkertaisesti valokuvia itsestäni ilman, että minun olisi tarvinnut kävellä jatkuvasti kameran ja kuvauspaikan välillä. Osassa kuvista käytin taustana isoa mustaa tai valkoista lakanaa, jonka olin kiinnittänyt seinään maalarinteipillä. Toisissa valokuvissa käytin puolestaan taustana huonetta sellaisenaan, kuin se oli. Tämän lisäksi muutamien valokuvien kohdalla lainasin tilapäiseen käyttöön pienen helposti kuljetettavan salamavalon tuomaan lisävaloa kuvauksiin. Toisissa kuvissa puolestaan hyödynsin niitä valoja, mitä minulla oli jo saatavilla omassa kodissani sekä luonnonvaloa mahdollisuuksien mukaan.

Toiminnallisen osuuden valokuvat otin suhteellisen pitkän aikavälin aikana. Ensimmäiset kuvat otin aikaisin keväällä 2023 ja viimeiset kuvat alkusyksystä 2023. Halutun kuvaustyyliin etsimisen vuoksi kuvausprojektini lähti jokseenkin hitaasti liikkeelle. Projektin loppupuolella oma haluttu kuvaustyyli oli jo löytynyt ja suurin osa kuvista tulikin tehtyä muutaman viimeisen kuukauden aikana. Valokuvausprojektin alkuvaiheessa pohdin vaihtoehtojani. Otanko halutut kuvat kotona vai valokuvastudiossa. Päädyin lopulta ratkaisuun tehdä valokuvat omassa kodissani ja luoda yksinkertaisilla ratkaisuilla kotistudio. Valitsin tämän vaihtoehdon, koska koin sen tukevan enemmän teemaani stressiä ja yksinäisyyttä, sillä näitä molempia asioita useimmiten koetaan henkilön omassa

kodissa. Näin myös valokuvat, jotka on otettu omassa kodissa, tukivat tätä ajatusta.

#### **7.4 Valokuvanäyttelyn toteutus**

Päätin jo projektin alussa, että haluaisin saada opinnäytetyön toiminnallisen osuuden tuotoksena tehdyt valokuvat näytteille omaan valokuvanäyttelyyn. Erilaisia näyttelypaikkoja etsiessä kävi ilmi, että monet paikat Joensuussa olivat jo täynnä hyvin pitkällä aikavälillä. Lopulta Joensuun Botaniaalta löytyi näyttelypaikka valokuville. Joensuun Botania tekee usein yhteistyötä taiteilijoiden kanssa ja heillä on hyvin usein joku näyttely esillä aulatiloiissa. Sovimme näyttelyajanjaksoksi hieman yli kuukauden mittaisen ajanjakson alkaen 1.9.2023 ja päättyen 6.10.2023.

Valitsin näyttelykuvia varten mustat ohuet kehykset kahdessa eri koossa. Kehyksistä seitsemän oli isompia ja kolme hieman pienempiä. Kehyksistä isommat olivat kooltaan 40x50 cm ja pienemmät olivat 30x40 cm. Näihin valitsin vielä valkoiset paspatuurit, jotka tulivat itse kehyksien mukana. Näiden lisäksi hankin vielä yhden isomman kehyksen, kooltaan 50x70 cm, johon lisäsin mustalle paperille valkoisella tussilla kirjoitetun esittelytekstin näyttelystä. Kustansin itse kehykset, valokuvien painatuksen, mustan paperin ja tussin sekä siimat, joilla valokuvat saatiin ripustettua. Muutamien kuvien printit olivat liian tummia, joten ne tulostettiin uudestaan koululla ja nämä uudelleen printatut kuvat päätyivät näyttelyyn.

## **8 Valokuvasarjan tulkinta**

### **8.1 Kuva 1 Havahtuminen & Kuva 2 Ajatukset**

Nämä kaksi kuvaa saivat inspiraationsa Pinterest -sovelluksesta löytämästäni kuvasta. Kyseisen kuvan yhteydessä ei kerrottu tekijän nimeä. Tässä

valokuvassa näkyi nuori nainen makaamassa sängyllä ja kuinka hän siitä oli noussut ylös istumaan. Valokuva oli mitä todennäköisimmin toteutettu kaksoisvalotusta apuna käyttäen, hitaalla suljinajalla tai mahdollisesti muokattu jälkikäteen Photoshopilla. Tämän kuvan inspiroimana päätin luoda omanlaiseni version tästä kuvasta ja lähdin kehittämään tätä ideaa eteenpäin.

Ottamassani valokuvassa Havahtuminen (kuva 1) näkyy yksi henkilö kahteen kertaan. Toinen makaa sohvalla osittain kyljellään ja toinen istuu sohvalla makuuasennosta nousseena. Tämä valokuva on toteutettu kaksoisvalotus tekniikkaa hyödyntäen. Kaksoisvalotus-kuvan voi ottaa suoraan kamerassa tai editoida myöhemmin kuvankäsittelyohjelmalla. Tässä tekniikassa yhdistetään kaksi kuvaa yhdeksi kokonaisuudeksi. Otin Havahtuminen (kuva 1) -kuvan hyödyntämällä kameran omaa kaksoisvalotus tekniikkaa. Asetuin ensin makuulle sohvalla. Kun kamera oli ottanut kuvan, nousin istumaan sohvalla ja kamera otti toisen kuvan tässä asennossa. Tämän jälkeen kamera yhdisti nämä kaksi kuvaa automaattisesti yhdeksi valokuvauksi.

Henkilön asennon ja sommitelman perusteella voisi päätellä esimerkiksi Havahtuminen (kuva 1) -kuvan henkilön olleen nukkumassa, mutta jokin asia on herättänyt hänet yllättäen. Esimerkiksi mielessä jylläävät ajatukset stressiä aiheuttavista tekijöistä ovat voineet aiheuttaa hankaluuksia nukkumisen kanssa. Henkilön ilme on rauhallinen tämän ollessa makuuasennossa, mutta istuma-asennossa katsoja ei näe tämän kasvoja saatikka ilmettä. Istuvan henkilön pään pois rajaaminen kuvasta saattaa tuoda vähän epävarman olon. Miksi sitä ei näy kuvassa? Tämä omalta osaltaan tuo hieman ahdistavaa tunnelmaa verrattuna makaavaan henkilöön, joka näyttää nukkuvan rauhallisesti. Semiotiikan termistöstä tätä voisi verrata konnotaatioon. Konnotaatiolla tarkoitetaan kuvan toissijaista merkitystä, joita katsoja voi tulkita subjektiivisesti (Seppänen 2009,182). Ensisijainen merkitys eli denotaatio puolestaan tarkoittaa kuvan ilmeistä merkitystä, minkä tässä tapauksessa voi tulkita olevan kuvan henkilön esiintyminen kahteen kertaan. Ensin nukkuvana ja sitten siitä heränneenä. Tämän kyseisen kuvan voi tulkita symboloivat stressistä ja yksinäisyydestä johtuvaa unettomuutta, nukahtamisen vaikeutta ja sitä kuinka ajatukset alkavat pyöriä juuri silloin, kun on juuri nukahtamaisillaan. Esimerkiksi

Flinkkilä (2021) mainitsee molemmat teksteissään, kuinka stressi ja yksinäisyys voivat kukin osaltaan vaikuttaa unen laatuun ja univaikeuksiin. Valokuvista toteutetun palautekyselyn vastauksissa kävi ilmi, että Havahtuminen (kuva 1) - kuvassa on havaittavissa itsensä kadottamista ja tiettyä häilyvyyden tunnetta, jonka taas puolestaan voi yhdistää pitkittyneeseen yksinäisyyteen.



Kuva 1. Havahtuminen.



Kuva 2. Ajatukset.

Seuraavassa kuvassa nimeltään Ajatukset (kuva 2) on myös saanut inspiraationsa samasta kuvasta kuin kuva 1. Pohjimmainen ajatus on sama kuin kuvassa 1, mutta tällä kertaa kuva toteutettiin eri tekniikalla. Tämä kuva on otettu pitkää suljinaikaa hyödyntäen. Aloitin kuvan ottamisen istuma asennosta sohvalla. Kameran sulkijan laukaistessa heilahdin sohvalla selälleni. Tällä tavoin sain luotua kuvassa olevasta henkilöstä lähtevät hieman sumuiset vanat.

Myös kuvan kaksi kohdalla tarkoitukseni oli ilmaista, kuinka tämä kuva voi omalla osallaan kuvastaa unettomuutta ja unen saannin hankaluutta, mikä voi syntyä stressin ja yksinäisyyden seurauksena. Kuvan henkilö on näennäisesti lepäämässä, mutta kuitenkin silmät ovat avonaiset ja näyttävät tuijottavan jotain kuvan ulkopuolella. Kehosta lähtevät sumuiset vanat puolestaan voidaan tulkita kuvastavan henkilön ajatuksia tai kenties jopa jonkinlaista sielua, mitkä eivät rauhoitu yön lepoon. Nämä ajatukset voivat pitää hereillä turhan pitkään ja jopa joissain tapauksissa saada tekemään jonkin mieltä painavan asian, ennen kuin voi rauhassa käydä nukkumaan. Myös palautekyselyn vastauksissa käy ilmi,

että kuvan liikkeessä syntynyt viiru tai sumuinen vana on ymmärretty eräänlaiseksi sieluksi, joka jättää kehon valkean haamuksena puuskana.

Molemmissa valokuvissa on alasävyiset värit ja valotus. Kuvat ovat hieman synkkiä, eikä selvästi erottuvia värejä ole paljoa. Esiintyvät värit ovat hyvinkin neutraaleita ja kuvan synkkä valo, mutta samaan aikaan myös pehmeä valo luo jokseenkin alasävyistä tunnelmaa. Nämä huomiot yhdessä kuvien aiheen unettomuuden ja nukahtamisen hankaluuksien kanssa tuo alakuloisen tunnelman. Kuvien taustalle on ajatus siitä, kuinka yöllä myöhään ajatukset juoksevat ja pitävät hereillä esimerkiksi stressin takia. Sellaiset asiat, joita ei ehkä päivällä mieti niin paljoa, tulevat yllättäen mieleen silloin, kun pitäisi mennä nukkumaan. Tämä voi pahimmillaan aiheuttaa tuntien hereillä olon, silloin kun pitäisi olla jo nukkumassa. Havahtuminen kuvassa (kuva 1) ylös istumaan noussut henkilö kuvastaa näitä ajatuksia. Ne eivät anna tämän mennä nukkumaan. Myös Ajatukset kuvassa (kuva 2) viitataan tähän. Sen sijaan henkilön silmät ovat auki, vaikka hän yrittääkin nukkua. Nukahtamisesta on tullut hankalaa stressaavien ja ehkä jopa ahdistavien ajatuksien vuoksi.

Kummassakaan kuvassa, Havahtuminen (kuva 1) tai Ajatukset (kuva 2) henkilö ei ota kontaktia kameraan, eikä näin myöskään valokuvan katsojaan. Kuvassa yksi makaavalla henkilöllä on silmät kokonaan kiinni. Tästä voi tulla jopa sellainen vaikutelma, ettei hän välttämättä ole tietoinen muista. Hän on omissa maailmoissaan, siis nukkumassa. Kuvan istumaan nousseen henkilön silmiä ei edes ole näkyvissä kuvassa. Hartioiden asennosta voisi päätellä, että jos istuvan henkilön pää olisi näkyvissä, katsoisi hän todennäköisesti eteensä. Kuvassa kaksi henkilön silmät ovat kyllä näkyvissä ja aukinaiset, mutta eivät silti ota kontaktia katsojan kanssa. Henkilö katsoo kameran ohitse yläviistoon jotain mitä katsoja ei näe. Tästä herää kysymys, että mitä kuvan kaksi henkilö oikein katselee, mutta katsojat eivät välttämättä löydä tähän vastausta. Kuvan henkilö näyttäisi olevan omissa ajatuksissaan, eikä kiinnitä paljoa huomiota siihen, mitä ympärillä tapahtuu.

Molemmissa kuvissa Havahtuminen ja Ajatukset henkilöllä on päällään valkoinen väljä paita, mikä erottuu taustalla olevan vaalean ruskean sohvan

pintaa vasten. Valkoisella värillä on hieman ristiriitaisia merkityksiä, mitkä sopivat myös näiden kahden valokuvan teemoihin. Valkoinen voi symboloida niin rauhallisuutta, iloa, turvallisuutta, toivoa ja puhtautta, mutta myös samaan aikaan kylmyyttä, sairautta ja kuolemaa (Ylikarjula 2014, 11, 22). Paidan valkoisen värin voi siis tulkita sekä positiivisesti, että negatiivisesti riippuen siitä, mitä katsoja kuvassa näkee. Esimerkiksi valkoinen paita voi vahvistaa kokemusta siitä, että henkilö nukkuu vain rauhallisesti kuten kuvassa yksi. Tai vaihtoehtoisesti valkoinen paita voi vahvistaa kokemusta siitä, että henkilöllä on enemmän mielen päällä sellaisia asioita, mitkä pitävät häntä hereillä.

## 8.2 Kuva 3 Häivähdys

Häivähdys (kuva 3) -kuva on otettu kaksoisvalotus tekniikkaa apuna käyttäen. Käytin tämän kuvan ottamiseen kameran omaa kaksoisvalotus toimintoa, jolla voi ottaa kaksi kuvaa ja kamera yhdistää nämä kaksi kuvaa suoraan yhdeksi kuvaksi. Istuin ensin tuolilla kameran edessä ja otin yhden kuvan. Tämän jälkeen poistuin kuvasta ja otin toisen valokuvan, missä oli pelkkä tuoli ja tausta. Tällä tavoin sain kuvan henkilölle läpikuultavan vaikutelman, missä on havaittavissa aaveisiin viittaavaa merkitystä. Yleisesti ottaen monissa elokuvissa ja tv-sarjoissa aaveet kuvataan vaikeasti havaittavina tai näkymättöminä hahmoina, mitä muiden ihmisten on hankala huomata tai havaita. Ne häilyvät juuri ja juuri näköpiirin reunoilla, mutta kun kääntää katseensa siihen suuntaan, ei niitä enää näekään. Tässä valokuvassa kuvan henkilön läpikuultavuuden voidaan tulkita viittaavaan yksinäisyyteen sekä niin sanottuun läpinäkyvyyden tunteeseen.

Kuvassa Häivähdys (kuva 3), kuvan hahmon läpikuultavuuden voi tulkita merkitsevän aavemaisuutta ja läpinäkyvyyttä muiden ihmisten silmille ja huomiolle. Symbolisesti henkilön läpinäkyvyyden ja aaveet voi yhdistää yksinäisyyteen ja melankoliaan, jota kuvan henkilö mahdollisesti tuntee. Kuvan henkilön voi tulkita esimerkiksi kokevan, että tuntee itsensä ikään kuin aaveeksi omassa elämässään. Hän käy töissä, koulussa, viettää aikaa ystäviensä ja perheensä kanssa, mutta siitä huolimatta tuntee kuin jotain puuttuisi hänen

elämästään. On kuin hän kulkisi päivä kerrallaan tavalliseen tapaan ihmisten ympäröimänä, mutta silti tuntisi kuin kukaan ei oikeasti katsoisi häntä. Palautekyselyn eräs vastaaja mainitsi, kuinka kuvasta kolme tuli hänelle mieleen varjo, joka istuu tuolilla. Tämän voi tulkita kahdella eri tavalla: joko varjo on saanut omanlaisen persoonansa tai vaihtoehtoisesti sen voi yhdistää aikaisempaan pohdintaa siitä, miten kuvan henkilö tuntee itsensä eräänlaiseksi aaveeksi tai varjoksi omassa elämässään.

Kuvan henkilön fyysistä olemusta tarkastelemalla voi havaita, että hän on jokseenkin surullisen ja alakuloisen näköinen, mikä myös vahvistaa yksinäisyyden kuvaa. Henkilö ei katso kameraan, vaan hieman siitä ohi. Vältellen näin katsojan katsetta. Ylhäältä päin tulevat valot muodostavat henkilön kasvoille vahvoja varjoja silmien, poskien ja leuan kohdille. Valo korostaen etenkin otsaa, poskipäitä ja nenää. Tästä syntyy vaikutelma, että valon ansiosta henkilön kasvoille on piirtynyt melkein perinteinen pääkallomainen muoto. Esimerkiksi Hietaharju (2010) kertoo kirjassaan *Kuuntele kuvaa: näkökulmia valokuvan tulkintaan*, että katse ja sen suunta voivat paljastaa asioita kuvan henkilön persoonasta, ajatuksista, olemuksesta ja sosiaalisesta osallistumisesta tai vetäytymisestä (Hietaharju 2010, 30, 73).



Kuva 3. Häivähdys

Musta väri mielletään usein merkitsevän esimerkiksi pelkoa, surua, kuolemaa ja tuskaa (Ylikarjula 2014, 83–84). Tämän lisäksi musta voi myös merkitä tietämättömyyttä, uutta ja tuntematonta sekä ahdistusta (Hintsanen 2023). Valokuvan taustan musta väritys on suuresti esillä kuvassa ja vetää puoleensa huomiota. Taustan synkkä mustuus tuntuu tulevan niin sanotusti kuvan henkilön päälle, kuin yrittäen tukahduttaa tämän. Valokuvan musta tausta voi osaltaan korostaa henkilön hieman melankolisesta ilmettä sekä valon muodostamia varjoja kasvoilla. Vahvat varjot ja synkkä tausta myös hankaloittavan kuvan henkilön silmien näkemistä, ne ovat jääneet niin vahvasti varjoon. Tämä voi osaltaan luoda epävarmuutta ilmeen tulkitsemisessa. Musta tausta näyttää melkein pä läpipääsemättömältä, kuin valo ei pääsisi sen läpi eikä näin pääsisi yltämään kuvan henkilöön kunnolla. Sitä voisi verrata melkein pä mustiin aukkoihin. Ei tiedä kuinka pitkään henkilön takana oleva mustuus ja synkkyys jatkuu ja se vaikuttaa hiipivän vaivihkaa takaapäin aina lähemmäksi ja lähemmäksi. Ja ehkäpä kuvan malli saattaa huomata tämän vasta liian myöhään.

### 8.3 Kuva 4 Kadottaminen

Tässä valokuvasarjassa on kaksi eri kuvaa, joissa on vahvasti mukana punainen lanka. Kadottaminen (kuva 4) on ensimmäinen näistä kahdesta kuvasta sekä Sotkeutuminen (kuva 8) on toinen. Näiden kahden kuvan inspiraatio lähti lukiessani värien symboliikasta ja merkityksistä Ylikarjulan kirjassa Värillä on väliä: värien symboliikkaa ja merkityksiä. Tässä kirjassa oli lyhyt maininta punaisen värin kohdalla punaisesta langasta. Punainen lanka kuvastaa usein jotain ajatusta tai ideaa, mikä etenee täsmällisesti asiassa eteenpäin. Joskus puolestaan punaisen langan voi hukata, mikä voi johtaa tämän ajatuksen tai idean hukkaamiseen sekä työskentelyn keskeytykseen. (Ylikarjula 2014, 122.)

Mitä tapahtuu, kun punaisen langan hukkaa? Kun ihminen hukkaa jonkin ajatuksensa eli sen punaisen langan. Tätä punaista lankaa voisi verrata opiskelijan näkökulmasta itse opiskeluun. Kun opiskelijalla on punainen lanka

tiedossa, on hänellä myös tiedossa, miten opiskelut etenevät ja sujuvat. Taas toisaalta, jos opiskelija hukkaa punaisen lankansa opiskeluiden suhteen, voi hänellä olla hieman vaikeuksia opintojen etenemisen suhteen. Mahdollisesti opiskelijan punaisen langan kadottaminen voisi merkitä lisäksi stressiä opiskelutehtävien taakasta ja siitä, miten suoriutua siitä kaikesta täsmällisesti. Turunen (2023) mainitsee, että stressiä aiheuttavia tekijöitä ovat muun muassa erinäiset kuormittavat vastuut ja jatkuva kiire. Nämä stressitekijät voivat myös päteä opiskelijan kokemassa stressissä.

Joissain tapauksissa punaisen langan voi kuvitella olevan lineaarinen viiva, joka yhdistää monia eri ajatuksia ja työvaiheita yhdeksi selkeäksi kokonaisuudeksi. Kadottaminen (kuva 4) -kuvassa on lähestytty tätä punaisen langan kadottamista hieman yksiselitteisimmin. Tässä kuvassa punaisen langan kadottamisen metaforaa eli vertauskuvaa on kuvattu kirjaimellisesti sen lineaarisen viivan menettämisenä. Metaforan avulla voidaan ymmärtää jokin asia toisen asian kautta (Seppänen 2009, 185–186). Punainen lanka on kadottanut otteensa opiskelijan ajatuksista, suunnitelmista ja täsmällisestä työskentelystä ja lysähtänyt kasaan. Punaisen langan lysähtämisen voi tulkita tarkoittavan opiskelijan kokemaa ahdinkoa ja stressiä esimerkiksi suuresta määrästä tehtäviä, mitä tämän täytyy tehdä, mutta ei tiedä mistä aloittaa.



Kuva 4. Kadottaminen.

Kuvan henkilöllä on suhteellisen neutraali ilme eikä sen perusteella voi päätellä kovinkaan paljoa tämän tuntemuksista asian suhteen. Voisiko se kenties kuvastaa ikään kuin kohtaloonsa tyytynyttä ihmistä, joka hyväksyy oman punaisen lankansa menettämisen ja sen mukana oman edistyksensä? Ehkä henkilön ilmeettömyys ja tapa katsoa suoraan kameraan ja katsojaa silmiin voisi kertoa tämän pettymyksestä omaan itseensä. Sulerin (2023, 181–190) mukaan se, miten kuvan henkilö näyttää tunteitaan hänen kasvoillaan voi kertoa paljon henkilön persoonallisuudesta. Henkilön mustasta mekosta erottaa selkeästi punaisen langan, mikä on sotkeutunut henkilön syliin. Esimerkiksi mustasta mekosta tulee helposti mieleen mielikuva suruasusta, mitä ihminen voi laittaa päällensä esimerkiksi hautajaisiin. Mustan värin voi yhdistää useasti suruun, pelkoon, ahdistukseen ja kuolemaan (Ylikarjula 2014, 85, 83–84). Se myös tuo kontrastin taustan valkoiselle sävyille, josta voi tulla mieleen päinvastaisia mielikuvia. Valkoisen värin voi yhdistää puhtauteen, rauhallisuuteen, iloon ja toivoon (Ylikarjula 2014, 11, 22). Mustan mekon voi tulkita vahvistavan kuvan henkilön tuntemuksia siitä, miten hän on menettänyt otteensa punaisesta langasta. Toisaalta taustan valoisuus ja valkoinen väri puolestaan voisivat vihjata siitä, että kaikkea toivoa ei ole vielä menetetty ja kuvan henkilöllä on mahdollisuus kerätä hänen punainen lankansa vielä kasaan.

Kuvan henkilön ympärille jää suhteellisen paljon tyhjää valkeaa tilaa. Pään ympärillä oleva runsas valkoinen tila antaa kuvalle ja samalla myös kuvan henkilölle tilaa hengittää, olla ja ajatella. Vaikka kuvan henkilö olisikin hukannut oman punaisen lankansa ja on jäänyt pohtimaan sen aiheuttamia seuraamuksia, tuo tyhjä vaalea tila henkilön ympärillä kuvalle ilmavuutta. Se ei vaikuta niin ahdistavalta, jos esimerkiksi henkilön pään yläpuolella olisi vähemmän tilaa. Tämän voi yhdistää valkoisen värin kanssa muun muassa rauhallisuuden tunteeseen ja oman tilanteen pohdiskeluun. Kuvan valo on suhteellisen pehmeää, joskin hieman kylmää, se ei luo vahvoja varjoja kuvan henkilölle. Toisaalta kun yhdistää kuvan henkilön neutraalin ilmeen ja suurehkon tyhjän tilan tämän ympärillä, saattaa siitä tulla mieleen sanonta ”pää lyö tyhjää”. Tätä sanontaa voidaan käyttää esimerkiksi silloin, kun ei saada mieleen jotain sanaa, mitä tarvitsimme juuri sillä hetkellä. Toinen mahdollisuus on siis, että kuvan henkilön ”pää lyö tyhjää”, joka puolestaan tukisi punaisen

langan hukkaamisen ajatusta eli henkilön ajatuksien, suunnitelmien ja ideoiden hukkaamista.

#### **8.4 Kuva 5 Peilikuva**

Pelikuva -valokuvassa (kuva 5) kuva muodostuu kahdesta eri valokuvasta, jotka ovat myöhemmin liitetty yhteen Adobe Photoshopia (2024) apuna käyttäen. Otin peilin edessä kaksi erilaista kuvaa kahdessa hieman erilaisessa asennossa. Photoshopissa liitin kuvat yhteen siten, että peilistä näkyvä heijastuma näkyy olevan selkeästi erilaisessa asennossa verrattuna henkilöön, joka katselee omaa kuvajaistaan.

Kuvassa esiintyvä henkilö katsoo peiliin omaa kuvajaistaan, mutta peilissä näkyy täysin erilainen kuvajainen, mitä olettaisi siinä näkyvän. Oma peilikuvaansa tuijotteleva henkilö nojaa mietteliäästi omaan käteensä, jota hän nojaa polveensa samalla kun katselee erikoista kuvajaistaan peilistä. Peilin kuvajainen tuijottaa tätä katselevaa henkilöä tuimasti mulkoillen nojaten molempia käsiään polveensa ja leukaansa niihin katsoen näin häntä katselevaa henkilöä hieman kulmiensa alta. Peilikuva -valokuvaa voi tulkita monelta eri kantilta, eikä sen merkitys ole välttämättä täysin yksiselitteinen. Se voi kertoa niin stressistä ja siitä seuraavasta ahdistuneisuudesta sekä sen aiheuttamista mietteistä, mitä henkilö käy läpi omassa mielessään. Kuvan valotus on suhteellisen tasainen kuvassa ja näyttää tulevan ylhäältä päin. Ylhäältä päin tulevan valon ansioista peilistä katsovan kuvajaisen kasvoille muodostuu varjoja, jotka synkentävät ilmettä huomattavasti. Tämä puolestaan tukee käsitystä siitä, että kuvajainen katselee toista tuimasti mulkoillen.



Kuva 5. Peilikuva.

Peilikuvan mulkoilevan oloisen katseen voi tulkita olevan hieman syyllistävän tai paheksuvan oloinen. Tätä vahvistaa peilikuvan tapa katsella peiliä katselevaa henkilöä kulmiensa alta. Tässä tapauksessa esimerkiksi stressin eri tulkinnat sopivat tähän tulkinnan muotoon. Tässä tapauksessa tämän voi yhdistää assosiaatioon. Peilikuvaansa tuijottava henkilö yrittää saada itseään tekemään jonkin asian, mitä hän on lykännyt liian paljon ja mikä aiheuttaa tälle stressiä. Henkilö tietää alitajuntaisesti, että tämä asia on tehtävä, vaikka sen tekeminen voi tuntua ylitsepääsemättömältä. Tällöin oman peilikuvan mulkoilevan katseen voi tulkita ikään kuin henkilön omaksi alitajunnaksi, mikä tuimalla katsellaan muistuttaa henkilöä tekemättömistä asioista. Tällöin tämän voi tulkita omalta osaltaan hyvänlaiseksi stressiksi.

Se voi myös symboloida huonoa stressiä, mikä aiheuttaa vain negatiivisia tunteita kuten ahdistuneisuutta ja unettomuutta, eikä saa näin henkilöä toimimaan ja tekemään tekemättömiä askareitaan. Tällöin oma erilainen peilikuva voi muuttua jatkuvaksi ahdistusta aiheuttavaksi asiaksi, mikä ei anna henkilölle hetken levähdystaukoa. Se voi symboloida henkilön omia stressaavia ja ahdistavia ajatuksia tämän päässä mitä hän ei välttämättä sano muille, mutta käy kyllä itsekseen usein läpi.

## **8.5 Kuva 6 Kuihtua**

Kuihtua -kuvan (kuva 6) idea lähti yksinäisyyden pohdinnasta ja miltä se voi tuntua sekä miten sitä voi kuvailla. Yksinäisellä ihmisellä ei välttämättä ole jotakuta henkilöä, jonka kanssa viettää aikaa tai jutella. Hän voi tuntea paljonkin eri ihmisiä, mutta siitä huolimatta hän voi tuntea, ettei hänellä ole jotakuta henkilöä keneen luottaa ja tukeutua. Kuitenkin hänellä voi olla kaipuu siitä, että olisi joku tällainen henkilö. Miten siis tällaisen tunteen voisi muuttaa valokuvaksi?

Idea kuvassa on, että kuvan henkilöllä ei ole fyysistä ystävää, kenen kanssa jutella ja viettää aikaa, joten hänen ystävänsä on hänen itsensä tekemä. Kuvaa

katsoessa käy ilmi, että tämän kuvan henkilön ystävä ei ole mitenkään elollinen hahmo. Ystävä on henkareista roikkuvia vaatteita, mitkä kuvastavat olemattoman ystävän paikkaa. Ripustin vaatehenkarista roikkumaan hupparin ja tästä vaatehenkarin puolasta toisen henkarin, mistä roikkuu farkut. Itse vaatehenkarin koukkuun laitoin pipon kuvaamaan päätä. Tästä saa käsityksen, että nämä roikkuvat vaatteet kuvastavat toista ihmisistä. Siitä huolimatta kaikki osaavat hyvin todennäköisesti kertoa, että siinä ei ole oikeaa ihmistä. Ripustin henkarin narun avulla roikkumaan, jotta itse tehty ystävä pysyi suurin piirtein kuvan henkilö kanssa samassa linjassa ja jotta he näyttäisivät olevan vierekkäin

Kuihtua-valokuvan voi tulkita kahdella eri tavalla, joista toinen on hieman intensiivisempi kuin toinen. Kuvan henkarista roikkuvien vaatteiden voi tulkita symboloivan toista ihmistä. Siitä huolimatta kuvasta huomaa selkeästi, ettei tämä ole oikea ihmisen. Toisaalta tämän valokuvan voi tulkita kertovan henkilöstä, esimerkiksi opiskelijasta, joka epätoivoissaan yksinäisyyttä kokiessaan loi itselleen ystävän kehen tukeutua. Vaikka kyseessä on siis oikean ystävän korvike. Tässä tapauksessa vaatteista ja henkarista itse tehty ystävä voi olla metafora oikealle ystäväälle, jota kuvan henkilöllä ei ole.

Tällä kuvalla voi olla myös hieman synkempi merkitys, jos katsoo korkeutta, jolla tehty ystävä roikkuu ilmassa ja taustalla näkyvää narun pätkeä, joka pitää tehdyn ystävän ilmassa paikallaan. Kuvan voi yhdistää ikävämpiin teemoihin hirttäytymisestä ja itsetuhoisista ajatuksista. Tämä toinen kuvan tulkitsemisen muoto voidaan ajatella olevan ensimmäisen tulkinnan muodon hieman synkempi versio. Entä jos itse tehty ystävä ei riitäkään enää hälventämään yksinäisyyden tunnetta? Kuvan voi luokitella kuuluvan terapeuttisen valokuvauksen piiriin. Tässä tapauksessa on ehkä pohdittava, onko Kuihtua - kuvan (kuva 6) kaltaiset kuvat niin sanotusti julkaisukelpoisia. Kuvan suunnitteleminen ja tekeminen voi olla tekijälle itselleen omakohtainen terapeuttinen kokemus, mutta välittykö tämä viesti katsojalle. Se mikä voi olla tekijälleen positiivinen kokemus, voi välittyä kielteisesti kuvan katsojalle.



Kuva 6. Kuihtua.

Kuvan henkilö tuijottaa suoraan kameraan ja sitä kautta suoraan myös katsojaan. Ilme on suhteellisen neutraali, eikä kerro paljoakaan kuvan henkilön ajatusmaailmasta. Joskin henkilö tuntuu katsovan kameraa jokseenkin tarkkaavaisena oloisena, aivan kuin seurataksaan mitä kuvaa katseleva henkilö miettii. Vaatteet ovat suhteellisen rennon oloiset ja voivat olla rinnastettavissa siihen, mitä esimerkiksi opiskelijat voisivat käyttää normaalisti. Vaatehenkarista ripustetut vaatteet ovat hyvinkin samankaltaisia itse kuvan henkilön kanssa luoden näin yhteyden henkilön ja niin sanotun ystävän välille. Huone taustalla on hyvinkin tyhjä ja yksivärinen. Seinät näyttävät olevan suhteellisen paljaita, eivätkä näin paljasta henkilön persoonallisuudesta tai ajatusmaailmasta paljoakaan. Valotus on kuvassa hieman hämärä ja henkilö jää osittain vaatehenkarista roikkuvien vaatteiden varjoon. Kuvan mustavalkoisuus korostaa kuvan henkilön katsetta, kun hän tuijottaa suoraan kameraan.

Kuihtua-kuvan sekä myös sen tekemisen prosessin voi yhdistää terapeutin valokuvauksen menetelmään. Teema ja aiheet, mitä tämä valokuva käsittelee sopivat hyvin terapeutin valokuvaukseen ja sen tarkoituksiin. Terapeutin valokuvan keinoin voi kohdata niin itsensä ja omat henkilökohtaiset ongelmat kuin myös käsitellä joitain niin sanotusti ulkopuolisia asioita (Halkola ym. 2009, 27).

## **8.6 Kuva 7 Reunalla**

Reunalla -kuvan (kuva 7) voidaan katsoa olevan epäsuora toinen osa Kuihtua -valokuvalle (kuva 6). Kuvasta seitsemän saattaa ensisilmäyksellä tulla mieleen yksinäisyyden ja itsetuhoisuuden teemat, mitkä esiintyivät myös Kuihtua -valokuvassa. Tästä huolimatta Reunalla-kuva tarjoaa myös katsojalleen erilaisia valintoja ja vaihtoehtoja. Useissa elokuvissa ja tv-sarjoissa on kohtauksia, joissa käsitellään jonkun roolihahmon itsetuhoisia ajatuksia, mitkä eivät välttämättä pääty hyvin. Näissä kohtauksissa on usein mukana tuoli, minkä päällä seistään ennen loppua ja tällaista voidaan kuvata juuri sen tuolin kautta. Tämän kuvan voi myös tulkita täten, mutta se ei ole ainoa tulkintatapa mitä valokuva tarjoaa.



Kuva 7. Reunalla.

Kuvan tuolin voi tulkita edustavan valintoja, joita ihmisen pitää tehdä ja joita ei pääse pakoon. Tuoli symboloi tässä siis ikään kuin reunaa tai kielekettä, jolla ihminen seisoo ja katsoo alaspäin. Ihmisen on siinä tuolilla seisoessaan tehtävä valinta, joka vaihtelee ihmiseltä toiselle, astuako reunan yli vai kääntyäkö takaisinpäin. Tehdäkö jokin hankala tehtävä vai hylätäkö se ja kääntyä takaisin tutulle ja turvalliselle tielle? Tältä näkökulmalta katsottuna Reunalla -kuvan voi tulkita kertovan stressistä ja sen aiheuttamista erilaisista paineista ja ahdistuksen aiheista. Esimerkiksi opiskelijalla voi olla paljon hankalia tehtäviä tehtävänä ja työ missä on käytävä säännöllisesti. Tämän koulun ja työelämän tasapainottelu voi aiheuttaa stressiä, ahdistusta ja suorituspaineita. Molemmissa pitäisi suoriutua yhtä hyvin. Esimerkiksi Turunen (2023) kertoo, että jatkuva kiire ja kuormittavat vastuut eri asioista voivat aiheuttaa stressiä ihmisessä. Silloin voi ajatella ihmisen kävelevän niin sanotusti reunalla. Miten tasapainotella tällä reunalla, ilman että kaatuu reunan ylitse tai miten olla kääntymättä takaisin tulosuuntaan.

Kuvan ylhäältäpäin tuleva valo korostaa erityisesti henkilön käsiä, tuolia millä hän seisoo sekä hieman jalkoja. Henkilön musta mekko sulautuu melkein kokonaan mustaan taustaan. Ylhäältäpäin tuleva valo valaisee ainoastaan hieman sieltä täältä mekon ääriiviivoja, jotta katsoja saattaa erottaa sen. Jos tarkastelee kuvaa perusteellisemmin voi huomata, että tuolilla seisova ihminen on oikeastaan hieman läpinäkyvä. Tämä läpinäkyvyys tulee etenkin esiin henkilön jaloissa, joiden läpi kuultaa tuoli millä henkilö seisoo. Tämän läpinäkyvyys voi symboloida aaveita, joita yleensä kuvaillaan monissa eri medioissa läpikuultaviksi. Perinteisesti aaveen voi ajatella olevan ainakin osittain näkymätön ja ehkä sen seurauksena yksinäinen. Tämän seurauksena kuvan henkilön läpikuultavuuden voi yhdistää myös eräänlaiseen yksinäisyyteen. Tällöin hän saattaa kokea, että muut häntä ympäröivät ihmiset eivät välttämättä näe häntä sellaisena kuin hän haluaisi heidän näkevän. Honkasalo kertoo kirjassaan Pöytä yhdelle, yksinäisyydestä ja yksin olemisen taidosta, että ei voi välttämättä tunnistaa päällisin puolin, milloin ihminen on yksinäinen. Ihminen voi kokea olevansa yksinäinen, mutta ulkopuolisille tämä ei

välttämättä välity. (Honkasalo 2016, 10–12.) Tämän yksinäisyyden tunteen voi myös yhdistää aiemmin mainittuihin valintoihin, joita ihmisten pitää tehdä. Henkilöllä voi olla esimerkiksi vaikeuksia valintojensa kanssa, minkä vuoksi hän voi kokea yksinäisyyttä.

## 8.7 Kuva 8 Sotkeutuminen

Tässä valokuvasarjassa on kaksi kuvaa, joissa on vahvasti mukana punainen lanka. Kadottaminen -kuva (kuva 4) on ensimmäinen näistä kahdesta kuvasta ja Sotkeutuminen -kuva (kuva 8) on toinen näistä kuvista. Tämän Sotkeutuminen -kuvan pohdinta jatkaa Kadottaminen-kuvan teemaa punaisesta langasta ja miten sitä voi käyttää elementtinä kuvassa. Punaisen langan voi mieltää kuvastavan jotakin ajatusta tai ideaa, mikä etenee täsmällisesti eteenpäin. Punaisen langan voi myös niin sanotusti hukata, milloin myös aiemman asian tekeminen keskeytyy. Punaisen langan voi siis hukata, mutta ehkäpä siihen voi myös sotkeutua.

Sotkeutuminen -kuvassa (kuva 8) punaisen langan kadottamisen metaforaa eli vertauskuvaa on lähestytty hieman erilaisesta näkökulmasta. Siinä punainen lanka on kietoutunut henkilön kasvojen ympärille tiiviisti. Henkilön voi tulkita sotkeutuneen tähän punaiseen lankaan ja jääneen niin sanotusti loukkuun. Tässä tapauksessa punaisen langan voi tulkita edustavan henkilön stressiä ja ahdistusta aiheuttaviksi ajatuksiksi. Kun henkilön punainen lanka oli hänellä halussa, ei mahdolliset koulu- tai työpaineet ja stressit aiheuttaneet hänelle ongelmia. Jossain kohtaa kuitenkin nämä kaikki erilaiset stressinaiheet ja paineet kasvoivat liian isoiksi eikä niitä välttämättä pystynyt enää hallitsemaan. Tällöin hallinta punaisesta langasta katosi ja henkilö sotkeutui siihen.

Toinen tulkinta tälle punaisella langalle kuvan henkilön kasvojen ympärillä on, että siinä ei ole kyse sotkeutumisesta vaan jonkinlaisesta sitomisesta. Punainen lanka ympäröi kuvan henkilön kasvoja monelta puolelta ja ehkäpä omalta osaltaan estää henkilön toimintaa. Tässä kohtaa sotkeutumisen ja sitomisen käsitteet voivat mennä ristiin kuvaa tulkittaessa, onko henkilö sotkeutunut

punaiseen lankaan epähuomiossa vai tarkoituksella. Punainen lanka voi edustaa kuvassa erilaisia stressin ja ahdistuksen aiheita. Ehkäpä tämä punainen lanka kasvojen ympärillä puristaa tai sitoo ajatuksia fyysisesti. Onko henkilön siis vaikea puhua näistä asioista tämän puristavan punaisen langan takia. Ehkäpä henkilö haluaisikin puhua häntä vaivaavista asioista, mutta syystä tai toisesta ei vain saa suutansa auki.



Kuva 8. Sotkeutuminen.

Henkilö ei katso kameraan kuvassa eikä täten ota kontaktia kuvan katsojaan. Hän katsoo hieman viistosti kameran ohi, aivan kuin tuijottaen jotain asiaa mitä me katsojana emme voi nähdä. Punainen lanka on kietoutunut henkilön kasvojen ympärille suhteellisen tiiviisti, mutta kuvan henkilö ei näytä kiinnostavan siihen juurikaan mitään huomiota. Sen sijaan hän katsoo tyynen rauhallisesti, ehkä hieman mietteläänä jonnekin muualle. Vaikuttaisi siltä, että hänen ajatuksensa ovat muualla. Kun vertailee tätä huomiota edelliseen mainitaan henkilön sotkeutumisesta punaiseen lankaansa ja omiin stressinaiheisiinsa ja muihin paineisiinsa, voisi kuvitella tämän perusteella, että henkilö on kenties pysähtynyt miettimään tätä. Mistä nämä liialliset stressitekijät ja paineet töistä ovat lähtöisin ja miten tähän tilanteeseen päädyttiin sekä miten tästä voi edetä seuraavaksi. Sanonta tyyntä ennen myrskyä tulee mieleen tästä. Hetken hengähdys ennen kuin henkilö rupeaa selvittelemään, miten pääsee sotkustaan vapaaksi.

Kuvan valotus on hyvinkin tasaista ja melkein pä neutraalia, eikä luo vahvoja varjoja henkilön kasvoille. Henkilön musta asu antaa vaikutelman suruasusta, mitä ihmiset käyttävät hautajaisissa. Tämän vastakohtana tämän takana on valkoinen taustakangas. Musta väri voidaan usein yhdistää esimerkiksi tietämättömyyden tunteeseen, pelkoon, suruun, ahdistukseen ja kuolemaan. Valkoisen värin voidaan puolestaan tulkita edustavan esimerkiksi valoa, toivoa ja turvallisuutta. (Ylikarjula 2014, 83–84, 22.) Henkilön musta asu tuo henkilölle hieman melankolisen vaikutelman. Valkoinen taustakangas puolestaan tuo kuvaan valoa, aivan kuin muistuttaakseen, ettei kannata vaipua epätoivoon täysin.

## **8.8 Kuva 9 Ystävä**

Valokuva Ystävä (kuva 9) pohtii yksinäisyyden ja yksin olemisen teemoja ja käsitteitä sekä tämän lisäksi stressiä ja ahdistusta. Kuvassa esiintyy kaksi ihmistä, mutta kun tarkastelee kuvaa lähemmin huomaa, että he ovat molemmat yksi ja sama ihminen. Ystävä -kuva on muodostettu kahdesta

erillisestä kuvasta, jotka olen muokannut yhteen Photoshopissa. Kuvan voi tulkita monella eri tavalla, eikä siihen ole yhtä ainutta oikeaa vastausta. Se voi kertoa yksinäisyydestä, mutta myös siitä, että henkilö on valinnut olla yksin. Vaikka ihminen on yksin, ei hän välttämättä ole yksinäinen. Tämän lisäksi kuvan voi tulkita käsittelevän henkilön ahdistusta ja stressiä, kun tarkastelee istuvan henkilön takana seisovaa hahmoa ja kahden ihmisen välistä asetelmaa.

Kuvan henkilöiden asetelma tuo mieleen etäisesti perinteiset koulukuvaukset, jossa otetaan parhaan ystävän kanssa kaverikuva. Niissä usein poseerataan toinen henkilö tuolilla istuen ja toinen seisoo hieman tämän takana, joskus käsi etummaisesta olalle asetettuna. Tämä asetelma tuo mieleen ajatuksen siitä, että kuvan kaksi henkilöä ovat oikeastaan ystäviä. Toisaalta kun tarkastelee kuvan henkilöitä ja sitä, kuinka he ovat yksi ja sama ihminen, herättää tämä asetelma epäilyksiä ja kysymyksiä. Ovatko he oikeasti sittenkään ystäviä? Onko tämä takana seisova hahmo etummaisesta ystävä vai tämän mielikuvituksen tuote, jonka tämä on luonut seurakseen.

Tarkastellessa kuvassa esiintyvien henkilöiden fyysisiä ominaisuuksia, saattaa havaita, että etummainen tuolilla istuva henkilö näyttää jokseenkin alakuloiselta tai ehkä jopa surulliselta istuessaan tuolilla hieman lypsyssä silmät suljettuina. Sitä vastoin etummaisesta takana seisova henkilö vaikuttaa hieman uhkaavan oloiselta tuijottaessa suoraan kameraan tuimasti. Valot langettavat takana seisovan kasvoille vahvoja varjoja jättäen näin tämän silmät melkein varjoon ja korostaen tämän otsaa ja poskipäitä luoden pääkallomaisen vaikutelman tämän kasvoille. Etummaisena istuvan henkilön kasvot jäävät puolestaan melkein kokonaan varjoon. Näistä herää kysymys, onko takana seisova henkilö sittenkin etummaisesta ihmisen ahdistuksen aihe eikä ystävä, jolta asetelma ensinäkemältä antaa ymmärtää. Voisiko tämä takana seisova hahmo symboloida ikään kuin takaraivossa jyskyttävää tietoisuutta, mikä tuottaa stressin aiheita ja aiheuttaa epävarmuutta ja mahdollisesti jopa ahdistusta. Takana seisova hahmo voi siis fyysisesti symboloida kaikkia niitä tekemättömiä asioita, jotka aiheuttavat stressiä ja ahdistusta etummaisessa henkilössä.



Kuva 9. Ystävä.

Ystävä-kuvalla on myös hieman positiivisempi tulkintamuoto. Svendsen muistuttaa kirjassaan Yksinäisyyden filosofia, että yksin oleva ihminen ei välttämättä ole yksinäinen. Joskus ihmiset valitsevat sen vapaaehtoisesti ja pitävät siitä sekä viihtyvät hyvin itsekseen. (Svendsen 2017, 14.) Tämä ajatusmaailma vahvistuu, kun tarkastelee sitä, kuinka kuvan molemmat henkilöt ovat sama ihminen. Ehkäpä kuvan kaksi ihmistä ovatkin oikeastaan vain sama ihminen, eikä symboli olemattomasta ystävästä, mitä henkilöllä ei ole. Kuvan henkilö ei ole yksin, eikä hän välttämättä koe yksinäisyyttä. Hänelle on seuraa ja se on hän itse.

Kuvassa olevilla henkilöillä on molemmilla samat mustat pitkät mekot, mitkä sulautuvat osittain mustan taustakankaan kanssa. Koska mustaan väriin liitetään usein suhteellisen synkkiä mielikuvia, johdattelee mustan värin suuri käyttö miettimään, onko kuvalla synkkiä merkityksiä. Musta taustakangas luo pienen illuusion siitä, että taustan musta väri jatkuisi pidemmälle kuvassa. Ikään kuin se ei loppuisi takana olevan henkilön selän taakse, vaan se voisi mahdollisesti jatkua pidemmälle. Se luo omalla tavallaan vaikutelman siitä, että henkilöt poseerisivat jonkinlaisessa tyhjässä tilassa. Tämä epävarmuus tilasta, jossa henkilöt ovat tuo hieman pahaenteisen tunnelman. Esimerkiksi Hintsanen (2023) kertoo, että musta väri voi myös kuvastaa tietämättömyyttä ja tiedostamattomuutta, mikä puolestaan tukee näkemystä mustan kankaan luomasta tyhjän tilan aiheuttamasta epävarmasta vaikutelmasta.

## **8.9 Kuva 10 Silmät selässä**

Silmät selässä -valokuva (kuva 10) voi kertoa yhtä aikaa sekä stressistä että yksinäisyydestä. Molemmista näitä teemoja voi tulkita katsojasta riippuen. Aiemmista valokuvista tuttu elementti on etualalla olevan henkilön läpinäkyvyys tai aavemaisuus. Siitä herääkin kysymys, miksi etualan henkilö on läpinäkyvä. Tunteeko tämä henkilö itsensä läpinäkyväksi muiden ihmisten silmissä? Onko hänellä tunne siitä, että kokee olevansa yksinäinen, vaikka tämän elämässä olisikin muita ihmisiä? Kuvan taka-alalla näkyy hieman pienempänä ja

varjoisampana toinen henkilö. Kun tutkii tätä taka-alan henkilöä tarkemmin, saattaa huomata, että tämä ei olekaan läpinäkyvän aavemainen vaan tämä henkilö esiintyy kiinteänä. Tästä herääkin jatko kysymys, miten tämä taka-alan henkilö liittyy etualan aavemaiseen henkilöön. Jos tutkitaan kuvaa yksinäisyyden teeman mukaisesti, voi taka-alan henkilön tulkita symboloivan esimerkiksi etualan perhettä tai ystäviä, jotka katselevat kauempaa tämän etummaisesta henkilön ponnisteluja. Kuvan denotaatio eli ilmeinen merkitys on tässä tapauksessa etualalla esiintyvä ihminen, joka on läpikuultava sekä taka-alalla esiintyvä henkilö, joka tuijottaa etualalla olevaa.

Kuvan konnotaation eli toissijaisen merkityksen voi tulkita kertovan myös stressistä sekä hyvästä että pahasta stressistä. Turunen (2023) kertoo, että myönteisen stressi voi esimerkiksi auttaa suoriutumaan jostain tehtävästä. Puolestaan kielteinen stressi voi vaikuttaa melkein päinvastaisesti. (Turunen 2023.) Tässä tulkintatavassa taka-alalla esiintyvä hahmo voi puolestaan symboloida stressitekijöitä. Takana oleva hahmo ikään kuin tarkkailee etummaista henkilöä jatkuvasti ja on niin sanotusti fyysisenä muistutuksena etummaiselle henkilölle siitä, miksi tämä potee stressiä. Takimmaisesta henkilön kasvoja ei erota täysin, koska ne ovat kätkeytyneet varjoihin. Tästä voi tulla hieman epäilyttävä ja synkkä kuva, aivan kuin tämä henkilö katselisi jatkuvasti toista henkilöä juuri näkökentän reuna-alueilla päästämättä tätä silmistään. Tämän saattaa puolestaan yhdistää niin sanottuun pahaan stressiin, mikä voi aiheuttaa esimerkiksi ahdistusta.

Valokuvan taustana toimii eletyn näköinen kotoisa ympäristö. Tämä kotoisan näköinen ympäristö kuvan henkilön takana on jokseenkin ristiriidassa etummaisesta henkilön läpinäkyvyyden tai aavemaisuuden kanssa. Kuvasta löytyy sekä luonnonvaloa, että ylhäältäpäin tulevaa lamppujen valoa. Tämä luo kuvaan vaikutelman, missä etualalla kuvan valotus näyttää hieman lämpimämmältä ja siirryttäessä kuvan taka-alalle, muuttuu valotus kylmemmäksi.



Kuva 10. Silmät selässä.

Etummaisesta henkilönkin voi tulkita monella tavalla. Ensimmäisenä siitä voi tulla mieleen nimenomaan negatiiviset mielleyhtymät liittyen stressiin ja yksinäisyyteen. Se on tätäkin, mutta sen voi tulkita myös hieman positiivisemmin. Etummaisesta henkilön voi tulkita hukkuvan omaan stressiinsä ja yksinäisyytensä tunteeseen. Samalla tämä henkilö ei tiedä mitä tekisi tai mistä aloittaisi, mutta samaan aikaan jokin pieni osa hänestä itsestä tuijottaa omaa itseään vihaisesti ja päättäväisesti ja kysyy mitä aiot tehdä tämän mieltä painavan asian eteen. Kuitenkaan tähän kysymykseen ei suoraa vastausta. Myös omalla tavallaan taka-alalla urkkiva synkällä katseellaan kysyy samaa asiaa etummaiselta henkilöltä, mitä aiot tehdä tämän asian eteen.

## **9 Palautteet valokuvista**

### **9.1 Palautekyselyn analysoinnin menetelmät**

Varsinaisen toiminnallisen osuuden jälkeen, missä toteutin kymmenen valokuvan sarjan, toteutin valokuvista palautekyselyn. Tämän palautekyselyn tavoitteena oli selvittää, mitä ajatuksia kuvat herättävät katsojassa: Pystyinkö kommunikoidaan tekemieni valokuvien välityksellä haastavia teemoja katsojalle? Miten katsoja ymmärtää nämä kuvat? Ymmärretäänkö kuvat samoin, miten minä olen ne ajatellut, vai tuottavatko niiden tulkinnat eroavaisuuksia? Halusin selvittää, miten muut katsojat näkevät ja kokevat kuvat ja niiden teemat. Kyselyn kohderyhmänä toimi opiskelijat, stressin ja yksinäisyyden teemoihin perehtyneitä mielenterveysalan ammattilaisia sekä valokuvataiteeseen perehtyneitä ammattilaisia. Vastauksia tulen käsittelemään anonymisti, eikä palautekyselyyn vastanneiden nimiä tulla mainitsemaan.

Palautekyselyn vastauksien analysoinnissa käytän kvalitatiivisia analyysimenetelmiä. Hirsjärvi ja Hurme (2009) kertovat kirjassaan tarkemmin, miten näitä menetelmiä voi soveltaa omaan tutkimushaastatteluunsa. Palautekyselyä analysoidessani tulen kiinnittämään huomiota muun muassa siihen, esiintyykö jotkin asiat palautteiden tuloksissa monia kertoja. Tämä voi

tarkoittaa esimerkiksi ilmeneekö vastauksissa useita kertoja samankaltaisia vastausmuotoja, kun puhutaan siitä, mitä ajatuksia kuvat katsojassa herättivät. Tähän liittyen tarkastellaan vastauksissa esiintyviä seikkoja, mitkä ovat yhteisiä haastateltavien kesken, mitkä asiat esiintyvät samankaltaisesti useissa vastauksissa ja miksi.

Palautekyselyyn vastasi lopulta kuusi ihmistä. Tavoitteena oli saada suhteellisen monipuolisesti vastauksia erilaisilta ihmisiltä, jotta vastauksistakin tulisi monipuolisia. Kysely toteutettiin sähköisesti ja vastanneille lähetettiin sähköpostin välityksellä kyselylomake sekä kuvat mistä he antoivat palautteensa. Palautekyselyssä oli neljä kysymystä, joissa kyseltiin vastaajan ajatuksia, tunteita ja mielipiteitä valokuvien suhteen.

## **9.2 Vastauksien tulokset**

Ensimmäisessä kysymyksessä käsiteltiin sitä, mitä erilaisia tunnetiloja ja ajatuksia kuvat herättivät niiden katsojassa. Tämä kysymys sai aikaan monenlaisia mielipiteitä, joista suurin osa oli jollain tapaa negatiivissävytteisiä. Tästä huolimatta ensimmäinen kysymys herätti myös hieman positiivisempaa pohdintaa omasta itsestään ja tulevaisuudesta. Ensimmäisen kysymyksen vastauksia voi jakaa erilaisiin kategorioihin niiden teemojen avulla. Jaoin kysymysten vastaukset kolmeen erilaiseen teemalliseen kategoriaan niiden negatiivisten miellelyhtymien, pohdiskelevien tai positiivisen luonteen mukaan.

Ensimmäisestä negatiivisten miellelyhtymien kategoriasta voi mainita esimerkkipastauksina surun, melankolian, loppuun palamisen, masennuksen, yksinäisyyden, tyhjyyden tunteen, minuuden häilyväisyyden, uupumuksen, paineet ja odotukset. Pohdiskelevia vastauksia olivat muun muassa miten tunteita voi ilmaista ja kokea eri tavoin ihmisestä riippuen, miten henkilö kohtaa emotionaalisia haasteita, ajatusten häilyvyys ja lievä hämmentyneisyys. Kuvat herättivät myös hieman positiivisia ajatuksia ja mietteitä omasta tulevaisuudesta. Tällaisia olivat muun muassa itsensä etsiminen, kuka olen ja

kuka minun pitäisi olla, myötätunto toista kohtaan, mihin olen menossa, oman elämän punaisen langan etsintä, sympatia ja empatia.

Valokuvasarjaa suunnitellessani halusin ottaa kantaa aiheeseen tai teemaan mihin mahdollisimman moni ihminen tavalla tai toiselle kykenisi samaistumaan ja mikä herättäisi katsojassa erilaisia ajatuksia. Yksi palautekyselyn tavoitteista oli selvittää, pystyinkö kommunikoimaan valokuvien välityksellä stressin ja yksinäisyyden erinäisiä teemoja. Nämä haasteelliset teemat eivät ole niin yksinkertaisia ja usein niihin voikin liittyä muitakin ajatuksia ja tunteita.

Palautekyselyn ensimmäisen kysymyksen ”mitä tunnetiloja ja ajatuksia kuvat sinussa herättivät” vastauksien perusteella voisi siis sanoa, että kyselyyn vastanneet ovat kokeneet yksinäisyyden ja stressin teemoja valokuvia katsoessaan. Jokainen vastaaja on kokenut, tuntenut ja ymmärtänyt nämä teemat hieman omalla tavallaan, mutta kuitenkin ne ovat sisältyneet stressin ja yksinäisyyden teemoihin. Kuten nämä kaksi teemaa voi henkilö kokea hieman eri tavalla toiseen henkilöön verrattuna, katsottiin myös näitä kuvia hieman henkilökohtaisesta näkökulmasta. Näiden kahden teeman lisäksi katsojat näkivät kuvissa muun muassa melankoliaa, masentuneisuutta, tyhjyyden tunnetta, loppuun palamisen tunnetta, erillisyyttä, paineita ja odotuksia sekä itsensä etsimistä.

Toisessa kysymyksessä kysyttiin vastaajilta, mikä kuva tai mitkä kuvat puhuttelivat eniten sekä pyydettiin vastaajaa perustelemaan mielipiteensä. Vastaukset olivat monipuolisia, eikä sama kuva esiintynyt kovinkaan montaa kertaa eniten puhuttelevana kuvana eri vastaajilla. Ainoastaan kuvat kaksi ja kahdeksan mainittiin kahteen eri kertaan lempikuvana tässä kysymyksessä. Voi siis todeta, että tämä kysymys herätti eniten hajontaa ja monenlaisia mielipiteitä. Perusteluissa käy kuitenkin ilmi, että kuvien tuomat mielikuvat liittyivät vahvasti omien haasteiden kohtaamiseen ja kokemiseen, ahdistukseen, stressiin ja painostavaan tuntemukseen, itsensä kadottamiseen ja häilyvyyden tunteeseen, pitkittyneeseen yksinäisyyteen ja synkkyyteen. Vastauksissa kävi ilmi, että palautekyselyn vastaajilla oli hyvinkin erilaiset mielipiteet siitä, mikä oli heidän mielestään kaikkein puhuttelevin kuva. Tästä huolimatta heidän

perustelunsa kyseisten kuvien valinnalle liikkuvat samankaltaisissa teemoissa ja aiheissa.

Kolmannessa kysymyksessä pohdittiin, mitkä asiat valokuvissa toivat kyseessä olevat teemat esille. Tämän kysymyksen vastaukset olivat selkeästi suhteellisen samaa mieltä vastauksissaan verrattuna kahteen edelliseen kysymykseen ja niiden vastauksiin. Vastauksista käy ilmi, että eniten käsiteltyjä teemoja ilmi tuovia asioita olivat värimaailma, rekvisiitan käyttö esimerkiksi punainen lanka, tekniset ratkaisut esimerkiksi pitkä valotusaika, sommittelu, valaistus ja tietynlainen synkkyys sekä henkilön uupuneen ja etäisen oloinen olemus. Hieman harvemmin mainittuja seikkoja olivat tilavalinnat, taustat, ajankohtainen ja samaistuttava aihe sekä symboliikka. Pohdin aiemmin palautekyselylle asettamiani tavoitteitani ja yksi niistä oli, ymmärtääkö katsoja kuvat samoin kuin minä olin ne ajatellut, vai tuottavatko niiden tulkinnat eroavaisuuksia. Kolmannen kysymyksen vastauksista voisi siis tulkita, että kyselyn vastaajat ovat ainakin jossain määrin ymmärtäneet kuvat samankaltaisesti. Tietenkin vastauksissa ilmenee myös eroavaisuuksia ja omaa pohdintaa, mutta pääpiirteittäin niistä löytyy samoja teemoja. Voi siis todeta kysymyksen kolme vastauksien perusteella, että katsojat olivat havainnoineet samankaltaisten asioiden pohjalta yksinäisyyden ja stressin teemoja.

Neljäs ja viimeinen kysymys oli vapaamuotoisempi ja siinä kysyttiin palautekyselyn vastaajalta hänen omaa vapaata palautettaan. Jos he halusivat kertoa jotain, mitä ei erikseen aiemmissa kysymyksissä kysytty, niin tässä kohtaa he pystyivät kertomaan enemmän ajatuksiaan ja mielipiteitään. Näissä vastauksissa korostui etenkin aiheen ja teemojen ajankohtaisuus sekä niiden tärkeys. Monet vastaajat olivat tästä asiasta lähestulkoon yhtä mieltä. Tämän lisäksi yksi vastanneista kertoi kuvien olevan hänelle itselleenkin henkilökohtaisesti tärkeä ja ajankohtainen aihe, sillä hän pystyi samaistumaan kuviin aivan eri tavalla. Kuvissa mainittiin myös olevan kerroksellisuutta ja monitulkintaisuutta, mikä vaati katsojan pysähtymään niiden äärelle ja katsomaan niitä rauhassa. Eräs vastaaja kiinnitti erityisesti huomiota siihen, miten katsekontaktia on hyödynnetty valokuvissa. Tämän perusteella voi siis todeta, että myös palautekyselyn vastaajat kokevat kuvien teemat ja aiheet

ajankohtaisina ja tärkeinä asioina. Stressi ja yksinäisyys ovat hyvinkin ajankohtainen aihe monille eri ihmisille ja yksi tapa käsitellä näitä teemoja on valokuvien kautta.

## 10 Pohdinta

Opinnäytetyötäni suunnitellessani tiesin, että haluan tehdä valokuvaukseen liittyvän projektin. Ongelma aluksi olikin, mikä aihe olisi ammatillisen kehittymisen kannalta niin mielenkiintoinen kuin myös haastava valokuvaukseen liittyvän opinnäytetyön tekemiseksi. Tiesin, että halusin ottaa kantaa johonkin tärkeään aiheeseen. Halusin ottaa kantaa aiheeseen, joka olisi mahdollisimman ajankohtainen ja johon moni eri ihminen pystyisi tavalla tai toisella samaistumaan. Tästä lähti ajatus tehdä opinnäytetyö stressistä, yksinäisyydestä ja siitä, miltä se voi mahdollisesti näyttää.

Projekti lähti liikkeelle tietoperustan keräämisestä ja siihen tutustumisesta. Tutustuin erilaisten lähteiden avulla siihen, millaista yksinäisyys ja stressi voivat olla. Tämän lisäksi keräsin ideoita tulevia kuviani varten. Itse valokuvat syntyivät muutamien kuukausien aikana. Muutamat ensimmäiset kuvat syntyivät loppupalven ja kevään aikana suhteellisen hitaaseen tahtiin. Kesällä projektin valokuvien tekeminen kiihtyi ja suurin osa lopuista valokuvista tuli toteutettua kesän aikana. Aiemmat ideat ruokkivat uusia ideoita ja muodostivat uusia mahdollisia aiheita valokuville.

Opinnäytetyötä aloittaessani yksi asettamastani tavoitteista oli ottaa kantaa ajankohtaiseen aiheeseen ja tuoda valokuvan keinoin esille aiheita, haasteita ja ongelmia, jotka monet ihmiset tunnistavat. Yksinäisyyttä ja stressiä potevat kyllä monet ihmiset, mutta keskustellaanko niistä tarpeeksi esimerkiksi henkilölle tärkeiden ihmisten kanssa. Valokuvasarjan toteuttaminen oli tapa antaa vaihtoehto sille, miltä stressi ja yksinäisyys mahdollisesti voisivat näyttää ja miten sen voi kokea.

Valokuvien ideoiminen, suunnittelu ja tekeminen haastoi pohtimaan näitä aiheita uudella tavalla. Täytyi keksiä keino sille, miten ilmaista tietynlaista tunnetta valokuvan välityksellä. Olen ottanut aikaisemminkin itsestäni omakuvia ja tämä prosessi oli sinällään ennalta tuttua. Sen sijaan se tapa, miten otin kuvia oli uusi ja vaati aluksi hieman opettelua ja itsensä haastamista. Kuvasarjan tekeminen avasi sitä, miten luoda konseptuaalisia kuvia ja millä tavoin voi tuoda esille merkityksiä, jotta kuvan katsoja sen mahdollisesti ymmärtäisi. Tämän sekä myös kuvien analysoimisen myötä kuvanlukutaito kehittyi ja oppi katsomaan kuvissa esiintyviä asioita uudella tavalla. Samalla myös oppi kiinnittämään huomiota paremmin niihin asioihin, mitkä vaikuttavat itse ottamiin valokuviin ja niiden tulkintaan. Opinnäytetyön tekemisen myötä ajatus kuva-analyysistä ja mitä kaikkea se voi pitää sisällään on muuttunut huomattavasti.

Kaiken kaikkiaan olen itse tyytyväinen toiminnallisen osuuden tuotoksena tekemiini valokuviin. Vaikka lopullisessa kymmenen valokuvan kuvasarjassa on muutama kuva, jotka todennäköisesti tekisin nyt hieman toisin, olen lopputulokseen silti tyytyväinen. Näissä kuvissa muokkaisin todennäköisesti asetelmaa ja tapaa, jolla esiintyä kuvassa. Kuvien luomisen prosessi oli aluksi hieman hidasta. Projektin edetessä löysin kuvista niin sanotun punaisen langan, joka johdatteli kuvasarjan luomisessa eteenpäin. Kun olin vihdoinkin päässyt vauhtiin kuvien tekemisessä, tuli suurin osa valokuvista luotua suhteellisen lyhyen aikavälin aikana. Valokuvasarjan tekeminen nostatti kiinnostuksen jatkaa ajankohtaisen teemojen käsittelyä valokuvan keinoin. Oli se sitten yksinäisyys ja stressi tai kenties jokin muu tärkeä teema. Tämän lisäksi kuvien tekeminen nostatti kiinnostuksen kokeilla hieman enemmän tiettyjä kuvaustekniikoita ja miten niitä voisi hyödyntää myös muissa valokuvissa ja henkilökuvissa. Tällaisia kuvaustekniikoita on erityisesti kaksoisvalotus ja pitkä suljinaika.

Valokuvien tarkoituksena oli tuoda esille yksinäisyyden ja stressin vuoropuhelua. Tämän vuoropuhelun voi katsoa tapahtuneen varsinaisten kuvien ja niiden katsojan välillä. Katsojan katsoessa kuvia, hänen oma ajattelunsa, mielikuvituksensa sekä elämänhistoriansa keskustelevat vuoropuhelua kuvan kanssa. Sillä vuoropuhelulla ei välttämättä ole kuvan

tarkoituksen mukaista suuntaa, vaan se voi viedä ihmisen hänen omassa elämismaailmassaan ihan mihin tahansa.

Olen yrittänyt välittää kuvissani pysähtyneisyyden tunnelman, jota stressissä ja yksinäisyydessä voi olla. Tarkoituksenani oli, että kuvien katsoja löytää kuvasarjasta joitain häntä puhuttelevaa. Kuvat tarkoittavat eri ihmisille eri asioita. Myös palautteista kävi ilmi, että samat kuvat voivat olla toisille hieman ahdistavia, kun taas toisilla ne herättivät lisää pohdintaa. Jokainen katsoo kuvia peilaten niitä omaan ajatusmaailmaansa ja historiaansa. Toivonkin, että tästä opinnäytetyöstä olisi hyötyä muille ihmisille, jotka haluavat käsitellä tärkeitä ja ajankohtaisia aiheita omissa valokuvasarjoissaan.

## Lähteet

- Adams, M.D., Anti, A. 2023. Discover the world of conceptual photography. Adobe.  
<https://www.adobe.com/creativecloud/photography/discover/conceptual-photography.html>. 9.9.2023.
- Adobe. 2024. Photoshop. <https://www.adobe.com/fi/products/photoshop.html>. 15.1.2024.
- Arnkil, H. 2007. Värit havaintojen maailmassa. Helsinki: Taideteollinen korkeakoulu.
- Chapman, C. 2021. Color Theory for Designers, Part 1: The Meaning of Color. Smashing Magazine.  
<https://www.smashingmagazine.com/2010/01/color-theory-for-designers-part-1-the-meaning-of-color/>. 9.9.2023.
- Flinkkilä, J. 2021. Yksinäisyys voi sairastuttaa tai jopa tappaa – 8 asiaa, miksi se on elimistölle niin vaarallista? Yle. <https://yle.fi/aihe/a/20-10001535>. 8.11.2023.
- Halkola, U., Koffert, T., Koulu, L. & Mannermaa, L. 2009. Valokuvan terapeutinen voima. Helsinki: Duodecim.
- Hietaharju, M. 2010. Kuuntele kuvaa: näkökulmia valokuvan tulkintaan. Jyväskylä: Docendo.
- Hintsanen, P. 2023. Coloria.net. <https://www.coloria.net/index.htm>. 9.9.2023.
- Honkasalo, L. 2016. Pöytä yhdelle, Yksinäisyydestä ja yksin olemisen taidosta. Helsinki: Kirjapaja.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Gaudeamus.
- Kamerakoulu.fi. 2024. Perspektiivi ja sommittelu valokuvauksessa. <https://kamerakoulu.fi/peruskurssi-jakso-8-perspektiivi-ja-sommittelu>. 22.4.2024.
- Muotio, L. 2022a. Visuaalisen semiotiikan menetelmiä. muotoilu.info. <http://www.muotoilu.info/index.php/tutkiva-muotoilu/menetelmat/visuaalisen-semiotiikan-menetelmia/>. 30.4.2023.
- Muotio, L. 2022b. Kuva-analyysi tutkimusmenetelmänä. muotoilu.info. <http://www.muotoilu.info/index.php/tutkiva-muotoilu/menetelmat/kuva-analyysi-tutkimusmenetelmana/>. 30.4.2023.
- Pietikäinen, A. 2009. Joustava mieli, Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta. Helsinki: Duodecim.
- Pinterest. 2023. <https://fi.pinterest.com/>.
- Rihlana, S. 1997. Värioppi. Helsinki: Rakennustieto Oy.
- Saraste, L. 2010. Valokuva: muisto, viesti, taide. Helsinki: Musta taide.
- Savolainen, M. 2008. Maailman ihanin tyttö. Helsinki: Blink Entertainment.
- Seppä, A. 2012. Kuvien tulkinta. Helsinki: Gaudeamus.
- Seppänen, J. 2009. Katseen voima: kohti visuaalista lukutaitoa. Jyväskylä: Gummerus.

- Suler, J. 2023. Photographic Psychology: Image and Psyche. True Center Publishing. <https://www.johnsuler.com/#images>.  
<https://www.johnsuler.com/pdfs/photopsy.pdf>. 1.5.2023.
- Suomen Semiotiikan Seura ry. 2019. Mitä on semiotiikka?  
<https://suomensemioitiikanseura.wordpress.com/?s=mit%C3%A4+on+semiotiikka>. 1.5.2023.
- Svendsen, L. 2017. Yksinäisyyden filosofia. Jyväskylä: Docendo.
- Teitti, E. 2023. Kuvan analyysi ja tulkinta. Peda.net.  
<https://peda.net/p/elinateitti/analyysi>. 30.4.2023
- Teo, M. 2016. Getting Started With Conceptual Photography. Snapshot.  
<https://snapshot.canon-asia.com/reg/article/eng/getting-started-with-conceptual-photography>. 9.9.2023.
- Turunen, T. 2023. Stressi auttaa toimimaan, mutta voi pitkään jatkuessaan uuvuttaa. Terveystalo.  
<https://www.terveystalo.com/fi/tietopakettit/stressi#Mit%C3%A4+stressi+on%3F>. 8.11.2023.
- Ylikarjula, S. 2014. Värillä on väliä: värien symboliikka ja merkityksiä. Vantaa: Katharos.

## **Palautekyselyn kysymykset**

Toteutin osana opinnäytetyöni toiminnallista osuutta valokuvausprojektin. Näiden kuvien teemana on opiskelijoiden kokema yksinäisyys ja stressi. Tällä kyselyllä tavoitteenani on selvittää, kuinka hyvin ottamani valokuvat tuovat teeman esille.

Annettuja vastauksia tulen käsittelemään opinnäytetyö raportissani anonymisti, eikä vastanneiden nimiä ilmoiteta.

Lähetäthän vastaukset 16.10.2023 mennessä sähköpostiosoitteeseen:  
vilma.ala-haavisto@edu.karelia.fi.

Vastauksesi voit antaa kirjoittamalla ne suoraan sähköpostiin tai kirjoittamalla ne erilliseen tiedostoon, jonka laitat sähköpostin liitteeksi.

Alta löydät kysymykset sekä seuraavilta sivuilta itse valokuvat.

Kiitos!

Ystävällisin terveisin

Vilma Ala-Haavisto

1. Mitä tunnetiloja ja ajatuksia kuvat sinussa herättivät?
2. Mikä/mitkä kuva(t) puhuttelevat sinua eniten? Perustele.
3. Mitkä asiat valokuvissa tuovat ko. teemat esille?
4. Vapaa palaute. Mitä muuta haluat kertoa kuvista?

## **Palautekyselyn vastaukset**

Vastaaja 1.

1. Kuvat herättävät minussa hyvin erilaisia tunnetiloja sekä ajatuksia kuten surua, myötätuntoa, sympatiaa ja empatiaa. Mieleepä tuli myös se miten eri tavoin ihmiset ilmaisevat tunteitaan ja olotilojaan sekä miten ne negatiivisetkin asiat kuten juurikin tässä esille nostetut yksinäisyys ja stressi voidaan kokea ja tuntea eri tavoin.
2. Minua puhuttelee erityisesti kuva numero kahdeksan (8) sillä kuvassa käytetty punainen lanka vahvistaa mielestäni sanomaa, jota olet halunnut tuoda kuvissa esille eli opiskelijoiden stressiä sekä yksinäisyyttä ja sen tuomia haasteita sekä negatiivisia tunteita. Langan punainen väri on myös erinomainen tehokeino.
3. Värimaailma, rekvisiitan käyttö eli esim. punainen lanka, tilavalinnat (tyhjän näköiset huoneet), tausta esim. musta tausta korostaa tietynlaista "ahdistusta" ja elämässä yksin olemista sekä kuvien pitkä valotusaika, joka luo läpikuultavan hahmon, jollaiseksi näitä tunteita kokeva voi itsensä tuntea.
4. Upeita erilaisia kuvia erittäin tärkeästä ja tällä hetkellä pinnalla olevasta aiheesta.

Vastaaja 2.

1. Vaikka kuvasarja ei herättänyt minussa vahvoja tunteita, sai se minut pohtimaan erilaisia emotionaalisista haasteista, joita yksilö voi kohdata ollessaan eristyksissä omasta yhteisöstään. Kuvat olivat hyvin melankolisia ja niissä oleva symboliikka helposti lähestyttävää. Yksinäisyyden ja stressin aikaansaaman vaikutuksen kuvaus on onnistunutta, mutta paikoitellen toisteista ja liian alleviivaavaa. Sanoisin vielä, että vaikka ihmisen minuuden häilyvyyden kuvaus on toteutettu hyvin teknisten ratkaisuiden avulla, niitä käytetään kuitenkin liian paljon. Koska kyseessä on lopputyö, kamera- ja kuvankäsittelytekniikoiden

monipuolinen osoittaminen voi olla hyvä. Näyttelyyn haettaessa kiinnittäisin kuitenkin huomiota tapoihin, joilla teknisiä keinoja hyödynnetään.

2. Kuva 4. sillä sen sommittelu sekä siinä olevan henkilön riisuttu luonne toimii hyvin. Punainen lanka toimii henkilön ylle löyhästi kietoutuneena ahdistuksen symbolina. Myös kuva 1. toimii toteutukseltaan hyvin. Siitä välittyy itsensä kadottamisen ja häilyvyyden tunne, jotka voi helposti yhdistää pitkittyneeseen yksinäisyyteen.

3. Valaistus, tekniset ratkaisut, sommittelu sekä symboliikka.

4. Sarja on kokonaisuutena melko onnistunut. Kiinnittäisin huomiota tapaan, jolla esim. katsekontaktia hyödynnetään kuvissa. Sen lisäksi kannattaa aina pohtia, mikä rooli kullakin kuvalla on sarjan kokonaisuuden kannalta. Esimerkiksi kuvat 6. ja 10. tuntuvat jokseenkin irralliselta kokonaisuutta ajatellen. Tällaisenaan kuvasarjassa korostuu opinnäytetyömaisuus, mutta vailla potentiaalia se ei ole.

Vastaaja 3.

1. Kuvat herättivät tunteita loppuun palamisesta ja läsnä olon puutteista. Läsnä olon puutteella tarkoitan sitä, että henkilö kuvissa on niin loppu, ettei hänestä ole kuin runko jäljellä ja kaikki ilo ja elämä on imetty hänestä kuiviin. Tähän myös voisi verrata sitä, kun ihmiset ovat toistensa keskuudessa mutta eivät ole niinkään "läsnä". Selkeästi näkyvin osuus on tämä itsensä tyhjäksi polttaminen, ja yksinäisyys ei välttämättä välity niin selkeästi. Itse en kuitenkaan saanut kiinni yksinäisyyden teemaa.

2. Kuva 2 on mielestäni loistava kuva koska liikkeestä syntynyt viiru saa kuvan näyttämään, että sielu jättää kehon kokonaan valkean haamumaisen puuskan saattamana. Kuva 9 on kuin kuva 4 mutta kuvaa mielestäni paremmin elämän sotua ja miten vangitseva paine sillä on. Kuin kohtalon punainen lanka kietois henkilön kahleisiin. Kuva yhdeksän esittää kuvaelman omien vastuittensa painostavasta olemuksesta. Aluksi mietin olisiko kuva parempi jos "vastuu" katsoisi henkilöä, mutta siinä saattaisi äkkiä virhetulkinta ja vastuun katse ei porautuisi niin hyvin meihin kuvaa katsoviin.

3. Pimeys, henkilön uupumus ja punaisen sotkevan langan vaikutus tuovat ehken voimakkain tuon stressin ja ahdistuksen kuvaan, mutta yksinäisyys on ehken havaittavissa vain metatasolla. Henkilö ei koskaan jaa ruutua kenenkään muun kuin itsensä tai varjonsa kanssa. Henkilön voisi kait näin ajateltava olevansa yksin ongelmiensa kanssa.

4. Kuvat ovat kuitenkin kaikki huolella mietittyjä ja olet pysynyt kiinni minimalistisessa efektien käytössä kuin ennen digikuvia ja Photoshoppia. Ehdoton suosikkini on edelleen kuva kaksi, kun se niin nätisti esittää aiheensa ilman että kenenkään tarvitsee ohjata mitä kuvasta etsisi. Oman kuoren tyhjentyminen kaikesta sielusta ja onnesta on mielestäni puhuttelevin osa tässä kuvassa ja se on mielestäni virheetön käyttö pitkälle valotusajalle. En tiedä otitko valkean paidan tarkoituksella tai sattumalta, mutta se oli puvustuksen osalta yliveto ratkaisu.

Vastaaja 4.

1. Kuva 2. Sielu on irtaantumassa ruumiista. Kuva 3. Varjo istuu tuolilla. Kuva 6. Ihminen on niin uupunut, että katsoo omaa tilannettaan ns. ulkopuolisena henkilönä. Kuva 8. Pään sisällä ei ole kaikki hyvin. Kova päänsärky ja vanne puristaa. Kuva 4. Päänsärky on helpottamassa. Kuva 9. ihminen, joka istuu on masentunut. Ihminen, joka seisoo, yrittää esittää vahvempaa, kuin mitä on. Kuva 10. Elää toisenlaista elää mitä oikeasti haluaa. Ajatukset ovat muualla. Ei pysty elää sellaista elämää mitä oikeasti elää.

2. Kuva 10. Tässä kuvassa kaukana on toinen henkilö, joka kiinnittää huomion. Kuva on moniulotteinen ja herättää mielenkiinnon ja lisää kysymyksiä.

3. Kuvissa esiintyvä henkilö on joissain määrin etäinen hahmo, koska tämä on omissa oloissaan eikä ota kontaktia katsojaan. Itsetuhoinen fiilis (kuva 6) aivan kun kuvan henkilö tekisi itselleen jotain pahaa.

4. Valokuvat ovat tehty tärkeästä aiheesta. Itsellenikin aihe oli ajankohtainen jonkin aikaa sitten ja kuvat toivat tuon ajan mielikuvia voimakkaasti esille.

Vastaaja 5.

1. Itselleni selkeimpinä ja päälimmäisinä teemoina kuvista nousi: masennus, tyhjyyden tunne, erillisyys, yksinäisyys, paineet, odotukset, itsensä etsiminen, kuka minä olen, kuka minun pitäisi olla jne. ja punaista lankaa etsimässä, mistä saan kiinni, mihin olen menossa.
2. Kuvissa oli kerroksellisuutta ja monitulkintaisuutta, mikä teki niistä mielenkiintoisia, vaati katsomaan uudelleen ja pysähtymään niiden äärelle. Kerroksellisuutta kuvaa myös se, että kun kuvia katsoi uudelleen, löytyi niistä vielä uusia asioita, joihin ei ensimmäisellä silmäyksellä ollut ehkä kiinnittänyt edes huomiota. Myös tämä teki kuvista entistä mielenkiintoisempia, mutta vaatii myös rauhallisen hetken, mikä mahdollistaa kiireettömän pysähtymisen ja uudelleen katsomisenkin.
3. Kuvat voivat saada myös konkreettisia tunnereaktioita aikaan, jos joku kokee kuvan tunnelman hyvin samaistuttavana ja ajankohtaisena itselleen.
4. Olet valinnut oppari projektiisi todella ajankohtaisen aiheen, mikä on hienoa! Valokuvasi olivat upeita ja puhuttelevia. Jokainen löytää kuvista varmasti ne itseä eniten puhuttelevat tunnelmat.

#### Vastaaja 6.

1. Hämmennys iskee kuvia katsoessa, mutta hyvä sellainen. Eli sellainen hämmennys kun olisi puoliksi hereillä ja puoliksi unessa. Tietää, että on unessa, mutta ei kuitenkaan täysin ja se aiheuttaa hämmennystä. Varsinkin ensimmäiset kuvat antoivat sellaisen mielikuvan. Hyvällä tavalla siinä mieleen, että tuollaiset kokemukset eivät ole vaarallisia, vaan osa ihmisten kehoa. Kuvat ovat siis harkittuja.
2. Kuva 2. Sen kuvan synkkyys ja katse iskee. Tämän lisäksi kuvat 7. ja 8. ovat toiset lempparit. Ne ovat vähän Man Rayn kaltaisia kuvia.
3. Kyseessä olevat teemat tulivat ilmi ainakin kuvissa 5 ja 9. Lähinnä asetelmat antoivat sellaisen kuvan, että tarkoitus on käsitellä yksinäisyyden tunnetta ja miltä se voi näyttää. Noissa kuvissa myös värimaisema antaa sellaisen melankolisen olon katsojalle.
4. Tekijällä on hiljainen silmä.