

**SAVONIA**



OPINNÄYTETYÖ - AMMATTIKORKEAKOULUTUTKINTO  
SOSIAALI- JA TERVEYSALA

# NÄETKÖ MINUT? VALOKUVAMENETELMÄ RYHMÄNOHJAUKSEEN

Opinnäytetyö

TEKIJÄT Noora Väisänen SS22KM  
Eveliina Vainionpää SS21SP

Koulutusala Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala	
Tutkinto-ohjelma Sosionomin tutkinto-ohjelma	
Työn tekijät Eveliina Vainionpää & Noora Väisänen	
Työn nimi Näetkö minut? Valokuvamenetelmä ryhmänohjaukseen	
Päiväys	6.10.2024
	36/2
Yhteistyötaho MIELI Pohjois-Savon mielenterveys ry, Yksinäisyystyö Pohjois-Savossa-hanke	
<p>Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena kehittämistyönä. Kehittämistyön tarkoituksena oli kehittää yksinäisyystyötä tekeväälle hankkeelle toiminnallinen valokuvamenetelmä, jota voidaan hyödyntää asiakasryhmien ohjauksessa. Tavoitteena oli, että hanke saa käyttöönsä toimivan valokuvamenetelmäoppaan vertaistukiryhmän toimintaan. Lisäksi tavoitteena oli tehdä luovien toimintojen merkitys näkyväksi sosiaalialan asiakastyössä. Pidemmän aikavälin tavoitteena valokuvamenetelmäoppaalla on työntekijöiden ammatillisen osaamisen sekä asiakastyön kehittäminen. Toimeksiantajana opinnäytetyössä oli MIELI Pohjois-Savon mielenterveys ry:n Yksinäisyys Pohjois-Savossa-hanke.</p> <p>Kehittämistyö aloitettiin hankkimalla teoretietoa Kostamon, Airaksisen ja Vilkan (2022) Kirjoita itsesi asiantuntijaksi -teoksesta. Teoksessa oli tarkka kuvaus kehittämistyön vaiheista, joihin lukeutuvat suunnittelun, toteutuksen, arvioinnin ja uudelleen kehittämisen vaiheet. Valokuvamenetelmäoppaan kehittämisessä sovellettiin myös luovan ryhmätoiminnan mallia, mikä rakentuu virittäytymisen, työstämisen, sanoittamisen, jakamisen ja palautteen vaiheista. Kehittämistyö valmistui kehittämistyön tekijöiden hankkimasta teoretiedosta, toimeksiantajan kanssa yhdessä tehdystä suunnittelusta sekä asiakasryhmän kanssa toteutuneesta kokeilusta. Hankkeen työntekijöiden näkemykset ja toiveet huomioitiin valokuvamenetelmäprosessin suunnittelussa sekä oppaan sisältöjen laatimisessa hyödyntämällä tiedonkeruumenetelminä yhteisiä verkkopalavereita ja kyselylomaketta. Osana kehittämisprosessia laadittiin myös menetelmäkokeiluun osallistuneille asiakkaille tarkoitettu kysely, jotta oppaassa olevan valokuvamenetelmän toimivuutta voitiin tarkastella monipuolisemmin sekä työntekijän että asiakkaan näkökulmista.</p> <p>Kehittämistyön tuotoksena syntyi sähköinen valokuvamenetelmäopas, joka sisältää tiivistelmän menetelmän taustalla vaikuttaneesta viitekehuksesta sekä ohjeet menetelmän toteutukseen. Oppaan avulla voidaan kehittää työntekijöiden ammatillista osaamista ja samalla se antaa vaihtoehtoisen lähestymistavan asiakastyöhön. Sosiaali- ja terveysalan asiakastyössä toimiessa voidaan tarvita vaihtoehtoisia lähestymistapoja esimerkiksi niissä tilanteissa, missä asiakkaan on vaikea sanoittaa tunteitaan tai kokemuksiaan. Kehittämistyö mahdollistaa sanattoman lähestymistavan. Toimeksiantajalla on oikeus muokata ja jatkokehittää opasta. Vaikka valokuvamenetelmäopas on kehitetty ryhmätyöskentelyä varten, sitä voidaan hyödyntää sovellettuna myös yksilötyöskentelyssä.</p> <p>Kehittämistyön viitekehys rakentui teoreettisesta näkökulmasta sekä kokeellisesta ja käyttäjälähtöisestä lähestymistavoista. Kehittämistyötä varten tutkittiin yksinäisyyteen ja osallisuuteen liittyviä käsitteitä sekä niiden yhteyttä luovaan ryhmätoimintaan. Viitekehukseen liitettiin myös teoreettinen näkökulma valokuvan hyödyntämisestä sosiaalialan asiakastyössä. Kokeellinen lähestymistapa menetelmäkokeilun avulla havainnollisti konkreettisesti luovan ryhmätoiminnan merkityksen sosiaalisen osallisuuden edistämiseksi. Käyttäjälähtöisellä lähestymistavalla saatiin syvempi ymmärrys siitä, miten valokuvaa hyödyntävä menetelmä koettiin yksilötasolla ja kuinka sitä voitaisiin hyödyntää paremmin ryhmätoiminnassa. Näiden erilaisten lähestymistapojen avulla koostettiin monipuolisesti yksinäisyyden, luovien menetelmien sekä osallisuuden viitekehys. Samalla syvennettiin ymmärrystä siitä, kuinka nämä kolme elementtiä voivat vaikuttaa toisiinsa ja miten niitä voidaan hyödyntää yksinäisyyden lievittämisessä.</p>	
Avainsanat Yksinäisyys, Luovat menetelmät, Osallisuus	

## SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	5
2	YKSINÄISYYS ILMIÖNÄ.....	6
2.1	Mitä yksinäisyys tarkoittaa?.....	6
2.2	Yksinäisyys Suomessa.....	7
2.3	Yksinäisyyden syyt.....	7
2.4	Pitkittyneen yksinäisyyden seuraukset.....	8
2.5	Toimenpiteet yksinäisyyden helpottamiseksi.....	10
2.5.1	Yksinäisyyden helpottaminen yhteiskuntatasolla.....	10
2.5.2	Yksinäisyyden helpottaminen yksilötasolla.....	10
3	OSALLISUUDEN MERKITYS HYVINVOINTIIN.....	12
3.1	Osallisuus käsitteenä.....	12
3.2	Osallisuuden rakentuminen.....	12
3.3	Osallisuuden jaottelun ulottuvuusmalli.....	12
4	LUOVAT MENETELMÄT SOSIAALIALAN ASIAKASTYÖSSÄ.....	14
4.1	Luova toiminta.....	14
4.2	Taiteen soveltava käyttö.....	14
4.3	Luovan toiminnan käyttö ryhmätoiminnassa.....	15
4.4	Ryhmätoiminnan prosessi.....	15
5	VALOKUVAUS TYÖMENETELMÄNÄ.....	17
5.1	Valokuvaterapia ja terapeutin valokuvaus.....	17
5.2	Valokuvan hyödyntäminen terapeuttisessa työssä.....	18
6	KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE.....	19
7	KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS.....	20
7.1	Kehittämistyön menetelmä.....	20
7.2	Kehittämistyön suunnitteluvaihe.....	20
7.3	Kehittämistyön toteutusvaihe.....	21
7.4	Kehittämistyön arviointi.....	22
8	POHDINTA.....	24
8.1	Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta suhteessa asetettuihin tavoitteisiin teoriaan peilaten.....	24
8.2	Eettisyys ja luotettavuus.....	28
8.3	Ammatillinen kasvu.....	29

8.4 Tuotoksen hyödynnettävyys ja kehittämisideat.....	30
LÄHTEET .....	31
LIITE 1: SUUNNITTELULOMAKE.....	34
LIITE 2: VALOKUVAMENETELMÄOPAS .....	36

#### KUVALUETTELO

Kuva 1. Osallisuuden ulottuvuudet (tietosisältö Kivinen, Vanjusov & Vornanen 2020, 273.) .....	13
Kuva 2. Luovan ryhmätoiminnan malli (Huhtinen-Hilden & Isola 2018, 10.) .....	16

## 1 JOHDANTO

Yksinäisyys on maailmanlaajuinen ilmiö. Lähes jokaisella on siitä myös omakohtaisia kokemuksia. Yksinäisyyteen on kuitenkin vaikea tarttua sen henkilökohtaisuuden vuoksi. Aiheena yksinäisyys voi olla niin arka ja satuttava, ettei siitä haluta puhua toisille tai edes myöntää itselleen. Aikamme korostaa yksilöllisyyttä sekä yksilön vastuuta ja samalla myös yksinäistää ihmisiä. Silti yksinäisyys on leimattu. Jos ihminen on yksinäinen, hän on erilainen. (Heiskanen & Saaristo 2011, 9.)

Osallisuuden kokemuksilla on merkittävä vaikutus yksilön hyvinvoinnille. Luovan toiminnan avulla voidaan tutustua sekä itseen että toisiin ihmisiin. Sen kautta voidaan tuntea ja aistia eri asioita myös ilman sanoja. Luovuus sekä luova toiminta laajentavat yhdessä myös yksilön osallisuuden tilaa. Osallisuuden tila muodostuu yksilön tarpeista, resursseista sekä vuorovaikutuksen kautta syntyneistä merkityksellisyyden kokemuksista. Luovan toiminnan avulla voidaan tukea tätä kokemuksellista tilaa, jonka kautta yksilön elämään avautuu uusia ulottuvuuksia sekä mahdollisuuksia. (Huhtinen-Hilden & Isola 2018, 8.)

Valokuvaterapeuttisessa työskentelyssä hyödynnetään asiakkaalle merkityksellisiä valokuvia, jotka toimivat väylänä itsehavainnointiin, ymmärrykseen ja muutokseen. Valokuvat sekä kuvaaminen voivat toimia ikään kuin siltana menneisyyden kokemuksiin. Niiden avulla voidaan myös pysähtyä tarkastelemaan nykyhetkeä ja saada kosketus omiin toiveisiin. Ammattilaisen ja asiakkaan välisessä vuorovaikutussuhteessa asiakas saa mahdollisuuden tutkia elämäänsä eri näkökulmista, oppia jotain uutta itsestään sekä löytää keinoja muutokseen. (Halkola 2009, 13.)

Opinnäytetyön aiheeksi valittiin luova toiminta sosiaalialan asiakastyössä, sillä aihe on ajankohtainen ja sen hyötyjä on tutkittu laajasti. Työ rajattiin käsittelemään valokuvauksen hyödyntämistä ryhmätoiminnassa, koska toiminnalliselle valokuvausmenetelmälle oli kehittämistarvetta. Opinnäytetyö toteutettiin kehittämistyönä.

Opinnäytetyön toimeksiantajana on MIELI Pohjois-Savon mielenterveys ry:n Yksinäisyys Pohjois-Savossa -hanke, joka välittää ajantasaista tietoa yksinäisyydestä ja kouluttaa yksinäisyyteen liittyvistä teemoista. Hankkeen tarkoituksena on tarjota asiakkailleen maksutonta tukea yksinäisyyden teemaan liittyen. Työn lähtökohtana on auttaa asiakasta ymmärtämään yksinäisyyteen liittyviä ajatuksia sekä niiden yhteyttä omiin tunteisiin ja toimintatapoihin. (MIELI Pohjois-Savon mielenterveys ry julkaisuaika tuntematon.)

Opinnäytetyö on toiminnallinen kehittämistyö, jonka tarkoituksena oli luoda hankkeelle toiminnallinen valokuvausmenetelmä, jota voidaan hyödyntää yhtenä työmenetelmänä ryhmänohjauksessa. Valokuvausmenetelmä on työntekijöille suunnattu työväline hankkeessa tehtävään asiakastyöhön. Tavoitteena oli, että hanke saa käyttöönsä toimivan valokuvausmenetelmäoppaan, jota he voivat kokeilla osana vertaistukiryhmän toimintaa. Lisäksi tavoitteena oli tehdä näkyväksi luovien toimintojen merkitys sosiaalialan asiakastyössä. Pidemmän aikavälin tavoitteena valokuvausmenetelmällä on työntekijöiden ammatillisen osaamisen sekä asiakastyön kehittäminen.

## 2 YKSINÄISYYS ILMIÖNÄ

### 2.1 Mitä yksinäisyys tarkoittaa?

Ihmisen yksi perustarpeista on kaipuu yhteyteen muiden kanssa ja samalla se on edellytys koko elämälle. Kukaan ei selviä hengissä, eikä kenenkään olemisella ole merkitystä ilman toisia ihmisiä. Tunne merkityksellisestä elämästä syntyy koetun yhteyden kautta. (Marjovu, Julkunen & Rakkolainen, 2019, 23.)

Yksin oleminen tai yksin eläminen ei suoraan tarkoita yksinäisyyttä. Puhuttaessa yksinolosta, tarkoitetaan vapaaehtoisuuteen perustuvaa rentouttavaa, myönteistä sekä usein hyvin toivottuakin ajankäyttöä. Yksin eläminen voi toisinaan olla myös tietoisesti valittu elämäntapa. (Marjovu, Julkunen & Rakkolainen, 2019, 25.)

Yksinäisyyden kokemukset ovat aina subjektiivisia. Tunteina niitä kuvataan epämiellyttäväksi ja tuskaisiksi. Kokemuksiin yksinäisyydestä liittyy usein erilaisia puutteita sosiaalisissa suhteissa. (Ojala ja Kontula 2002, 75–79.) Karkeasti ajateltuna yksinäisyyden kokemuksia aiheuttavia puutteita on olemassa kahden laisia, sosiaalisia ja emotionaalisia. Sosiaalisessa yksinäisyydessä yksilön verkostot puuttuvat ja emotionaalisessa yksinäisyydessä läheisyys sekä merkityksellisyyden tunne eivät puolestaan toteudu ihmissuhteissa. (Marjovu, Julkunen & Rakkolainen, 2019, 26.)

Yksinäisen olo voi tuntua epämääräiseltä ja tyhjältä, ikään kuin kaikki ei olisi hyvin. Yksinäinen voi kokea myös fyysistä kipua, ahdistusta ja masennusta. Yksinäisyys tunnustetaan kuitenkin omana erillisenä ilmiönään, minkä vuoksi esimerkiksi masennuksen hoito itsessään ei poista sitä. (Marjovu, Julkunen & Rakkolainen, 2019, 24.)

Ihmiset voivat kokea yksinäisyyttä eri elämäntilanteissa niin maaseudulla kuin kaupungissakin, eikä yksinäisyys tarkoita automaattisesti sosiaalista eristäytymistä. Ei ole lainkaan poikkeuksellista, että esimerkiksi työssäkäyvä ihminenkin voi kokea olevansa hylätty ja yksin. Tähän voi liittyä esimerkiksi tyytymättömyyttä työpaikalla tapahtuvaan vuorovaikutukseen tai sen puutteeseen. (Ojala & Kontula 2002, 75–79.)

Yksinäisyyttä kokevan henkilön tarve puhua itsestään, tunteistaan tai ongelmistaan voi joskus olla niin suurta, että se turruttaa tai tukahduttaa kuulijansa. Kuulumisten vaihtaminen työpaikalla on antoisaa, mutta jos kollega alkaa kertomaan liian yksityiskohtaisia tietoja elämästään kaiken muun kiireen keskellä, saattaa hän hankkia työyhteisössä myötätunnon sijaan enemmän epäsuosiota ja karttelua toisilta. Tähän ei ole olemassa mitään yleistä eri yhteisöissä tai tilanteissa pätevää normia, jonka vuoksi sosiaaliset suhteet voivat olla yksinäisyyttä kokeville vaikeita ja usein epäonnistua. (Junttila 2018, 152.)

Ihmisellä on siis luontainen tarve läheisiin ihmissuhteisiin ja niillä on selvä yhteys myös yksilön hyvinvointiin. Vastavuoroisten ihmissuhteiden puute vähentää yksilön kokemuksia kannustuksesta, rohkaisusta sekä ihailusta ja tyytymättömyys omiin sosiaalisiin suhteisiin voi näin ollen johtaa yksinäisyyden kokemiseen. Yksinäisyyttä kokevan ihmisen ihmissuhteiden määrä voi olla hyvä, mutta niiden laatu voi olla puutteellista suhteessa yksilön tarpeisiin. Tutkimusten mukaan ihmisen psyyke sekä identiteetti vahvistuvat hyvien ja monipuolisten sosiaalisten suhteiden myötä. (Ojala & Kontula 2002, 75–79.)

## 2.2 Yksinäisyys Suomessa

Tuoreimman Yksinäisyysbarometrin (Suomen Punainen Risti 2024) mukaan Suomessa yksinäisyyttä kokee ainakin joskus 56 % vastaajista. Ajoittaista yksinäisyyttä koki 26 % ja jatkuvaa yksinäisyyttä 10 % vastaajista. Tutkimuksen mukaan yksinäisyyttä kokivat yleisimmin 15–24-vuotiaat sekä 25–34-vuotiaat.

Suurin osa yksinäisyyden kokemuksista näkyi barometrissä joko lyhytkestoisina kokemuksina tai pysyvämpinä olotiloina. Vastaajista 45 % kuvasi yksinäisyyden kokemuksiaan muutaman päivän mittaisiksi ja 36 % vastaajista kertoi yksinäisyyden olleen pysyvä, vähintään vuoden kestänyt olotila. Yli vuoden kestänyt yksinäisyys korostui yli 50-vuotiaissa, eläkeläisissä, työttömissä sekä pienituloisissa vastaajissa. Alle 50 -vuotiaiden vastauksissa korostuivat lyhyet, muutaman päivän mittaiset yksinäisyysjaksot. Vuoden 2023 barometriin verrattuna pitkäkestoisen yksinäisyyden osuus on pienentynyt ja lyhytkestoisen yksinäisyyden osuus on puolestaan kasvanut. (Suomen Punainen Risti 2024.)

Suomalaisten lasten ja nuorten yksinäisyyden kokemuksia mitattiin myös uusimmassa valtakunnallisessa kouluterveyskyselyssä. Sen mukaan nuorten kokemukset yksinäisyydestä yleistyivät seurantaajaksolla vuosina 2019–2021, minkä jälkeen ne ovat pysyneet lähes samalla tasolla. (Helenius & Kivimäki 2023, 6.) Kouluterveyskyselyn tuloksista kävi ilmi, että nuorten tyttöjen yksinäisyys on yleisempää kuin vastaavan ikäisillä pojilla. Perusopetuksessa olevista 8. ja 9. luokkalaisista tytöistä 21 % koki itsensä melko usein tai jatkuvasti yksinäiseksi. Lukiossa ja ammatillisissa oppilaitoksissa olevien tyttöjen vastaavat lukemat olivat 20 % ja 26 %. Poikien lukemat olivat puolestaan kullakin opetusasteella 9–10 %. Alakouluikäisillä yksinäisyyden kokemukset jakautuivat vastausten perusteella tasaisemmin sukupuolten kesken, sillä perusopetuksen 4. ja 5. luokkalaisista tytöistä 5 % ja pojista 3 % tunsivat itsensä usein yksinäiseksi. (Helenius & Kivimäki 2023, 6.)

## 2.3 Yksinäisyyden syyt

Syyt yksinäisyydelle ovat hyvin moninaiset. Esimerkiksi lapsen yksinäisyyden syntyyn vaikuttavat niin fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset kuin ympäristötekijätkin. Oleellista on se, miten lapsen henkilökohtaiset ominaisuudet, taidot sekä toiminta ovat yhteydessä ympäristön asettamien vaatimusten kanssa. (Junttila 2015, 126.)

Koti on usein paikka, jossa lapsi saa hyväksyntää ja kokee voimakasta yhteenkuuluvuuden tunnetta. Positiivista ja kannustavaa palautetta ystävällisestä ja avuliaasta käytöksestään saava lapsi jatkaa usein samanlaista käyttäytymistä myös kodin ulkopuolella. Kodin ulkopuolelta saatu positiivinen palaute vahvistaa jo aiemmin opittuja käytösmalleja ja ylläpitää lapsen yhteistyötaitoja sekä empatiakykyä jatkossakin. (Junttila 2015, 126.)

Toisaalta joskus myös koti voi olla se, joka saa lapsen kokemaan yksinäisyyttä, irrallisuutta ja kelpaamattomuutta. Olipa ympäristö mikä tahansa, halveksivan ja vähättelevän palautteen myötä lapsi

alkaa todennäköisesti muuttaa jossain vaiheessa käyttäytymistään muiden suhtautumistavan mukaisesti. Aiemmin ystävällisestä ja avuliaasta lapsesta voi esimerkiksi tulla ujo ja vetäytyvä tai epäluuloinen ja aggressiivinen. (Junttila 2015, 126.)

Yksinäisyysbarometrin (Suomen Punainen Risti 2024) mukaan eniten kokemuksia yksinäisyydestä on seurannut muuttuneista elämäntilanteista, joiden myötä yksilö ei ole löytänyt itselleen uutta seuraa. Muita syitä yksinäisyydelle ovat olleet esimerkiksi parisuhteen puuttuminen, yksin asuminen sekä ulkopuolisuuden kokemukset johtuen edellä mainituista seikoista.

Myös ujous ja sosiaalinen jännittäminen sekä yksilön muut henkilökohtaiset rajoitteet ovat estäneet tutustumisen uusiin ihmisiin ja näin ollen aiheuttanut yksinäisyyden tunteita. Heikko taloudellinen tilanne on voinut estää osallistumasta tapahtumiin tai tapaamisiin, mikä on osaltaan vaikuttanut yksinäisyyden kokemuksiin. Toisaalta myös uudelle paikkakunnalle tai toiseen maahan muuttaminen ovat aiheuttaneet yksinäisyyttä. Osa vastaajista mainitsi yksinäisyyden kokemusten syyksi myös haluttomuuden olla tekemisissä muiden ihmisten kanssa aiemmin koettujen huonojen ihmissuhdekokemusten vuoksi. (Suomen Punainen Risti 2024.)

Kansainvälisen tutkimuksen mukaan myös Suomen rajojen ulkopuolella yksinäisyyden kokemuksiin vaikuttivat useat tekijät elämän eri vaiheissa. Yksinäisyydelle altistavina tekijöinä mainittiin esimerkiksi huono itsetunto, työttömyys, työpaikkakilpailu, yhteiskunnalliset odotukset sekä tavoitteet, velvollisuuden tunteet sekä paineet odotusten täyttämistä. Tutkimuksessa havaittiin, että yksinäisyyden kokemukset yhdistyivät myös ikään kuuluviin luonnollisiin kehitysvaiheisiin. Myös ihmisen kulttuurilla ja taustalla saattoi olla vaikutuksia yksinäisyyden kokemiselle. (Rokach 2007, 169–186.)

Ojala ja Kontula (2002, 75–79) toteavat myös tutkimuksessaan, että huono yksinäisyyden sietokyky on tyypillistä ajallemme. Yksinäisyyden pelkoon liittyy haasteita kohdata itseään, joskin vahvan identiteetin omaavat yksilöt kykenevät tähän. Identiteetin ollessa häilyvä, yksilön tulee olla lähes jatkuvassa kontaktissa toiseen ihmiseen vakuuttuakseen olemassaolostaan.

## 2.4 Pitkittyneen yksinäisyyden seuraukset

Lasten ja nuorten yksinäisyyttä on tutkittu Suomessa jo vuodesta 1999 lähtien. Tutkimuksissa on löydetty yhteyksiä lasten ja nuorten kokeman yksinäisyyden sekä heidän fyysisen ja psyykkisen terveyden, oppimisen ja sosioemotionaalisen hyvinvoinnin välillä. Tutkimusten mukaan alle kouluikäisillä lapsilla yksinäisyyden kokemukseen yhdistyi heikompi itsetunto, erilaiset pelot, ahdistuneisuus, kiusaaminen tai kiusattuna oleminen, syrjään vetäytyminen tai torjutuksi tuleminen. (Junttila 2015, 87–88.)

Yksinäisillä alakouluikäisillä lapsilla oli puolestaan enemmän oppimisvaikeuksia sekä sosiaalista ahdistuneisuutta. He suojelivat itseään mahdollisilta epäonnistumisilta välttelemällä tehtäviä herkemmin ja kokivat muita useammin osattomuuden sekä turvattomuuden tunteita. Lisäksi he viettivät muita enemmän aikaa ruutujen äärellä. Myös heikommat yhteistyötaidot, häiriökäyttäytyminen sekä alhaisempi empatiakyky korostuivat yksinäisyyttä kokeneilla alakoululaisilla. (Junttila 2015, 88.)

Yläkouluikäisten nuorten yksinäisyyteen liittyi voimakasta sosiaalista ahdistusta ja fobiaa, masennusta sekä itsetuhoisia ajatuksia. Myös koulu-uupumus, kokemukset heikommasta fyysisestä ter-

veydestä, vähäiset harrastukset sekä päihdekokeilut suuremmilla annoksilla linkittyivät yksinäisyyden kokemuksiin. Erilaiset virtuaaliset verkostoitumisyrietykset pahensivat ulkopuolisuuden ja sosiaalisen yksinäisyyden kokemuksia entisestään niillä nuorilla, jotka eivät sosiaalisten taitojen puutteiden vuoksi pärjänneet kasvokkain kaveriporukoissa. (Junttila 2015, 88.)

Ojalan ja Kontulan (2002,75–79) mukaan yksinäisyys aiheuttaa epäinhimillistä kärsimystä sekä ihmisarvon menettämistä. Osa yksinasuvista henkilöistä koki jääneensä yksin ilojensa ja surujensa kanssa. Erityisesti viikonloput ja juhlapyhät tuntuivat raskailta. He kokivat, ettei heidän seuransa kiinnosta toisia eikä heidän elämänsä vastaa ympäristön odotuksia. Tähän liittyi myös häpeän tunteita ja tarvetta tulla hyväksytyksi. Yksinäiset tunsivat myös katkeruutta yhteiskuntaa kohtaan, sillä yksinasuvat kokivat tulleen hylätyiksi tarpeettomina yhteisön ulkopuolelle.

Pitkäaikainen yksinäisyys vaikuttaa siihen, miten ihminen kokee itsensä, oman elämäntarinansa sekä muut ihmiset niin menneisyydessä, nykyhetkessä kuin tulevaisuudessakin. Se näkyy myös tavassa kohdata ja tulkita muita ihmisiä. Vaihtoehtoisten ajatusten löytäminen hankaloituu oman ajattelun ja kokemusmaailman kapeutuessa. (Marjovuon, Julkunen & Rakkolainen 2019, 44–45.)

Marjovuon, Julkunen ja Rakkolaisen (2019,34) mukaan yksinäisyys saa ihmisen keskittymään negatiivisuuteen ja maailma alkaa näyttää kylmemmältä kuin onkaan. Tällöin voi olla hyvin vaikeaa luottaa toisiin, tehdä aloitteita tai rohkaistua avoimeen kanssakäymiseen muiden kanssa. Epäluottamus toisia kohtaan voi näkyä vetäytymisenä ja itselle epätavallisena ja erikoisena käyttäytymisenä, mikä taas vaikuttaa muiden tapaan suhtautua itseän. Vaikka tarkoituksena on ollut selviytyä ja suojautua kivuliaalta ja ahdistavalta yksinäisyyden tunteelta, syntyy yksinäisyyttä vahvistava ja ylläpitävä kehä.

## 2.5 Toimenpiteet yksinäisyyden helpottamiseksi

### 2.5.1 Yksinäisyyden helpottaminen yhteiskuntatasolla

Vuoden 2023 Yksinäisyysbarometrin mukaan (Suomen Punainen Risti 2023) yksinäisyyden helpottamiseksi toivottiin kohtaamismahdollisuuksien sekä yhteisöllisyyden lisäämistä. Tämä voisi tarkoittaa esimerkiksi matalan kynnyksen toimintaa ja harrastuksia. Lisäksi vastaajat toivoivat vanhusten palveluihin panostamista esimerkiksi ystäväpalvelun muodossa. Osa vastaajista korosti myös yksilöiden oma-aloitteellisuuden vaikutusta yksinäisyyden helpottamiseksi. Myös Ojalan ja Kontulan (2002) tutkimuksessa nousivat esiin toiveet erilaisista tahoista ja paikoista, joissa voisi tavata uusia ihmisiä ja verkostoitua. Etenkään keski-ikäisille tällaisia paikkoja ei ollut tutkimuksen mukaan riittävästi tarjolla.

Laaninen & Niemelä (2023, 244) nostavat tutkimuksessaan esiin yksinäisyyden kasvavana ilmiönä ja korostavat sen huomioimista nykyistä vakavammin myös poliittisessa päätöksenteossa. Yksinäisyyden ehkäisyyn tarvitaan kansallisen ohjauksen lisäksi julkisen sekä kolmannen sektorin yhteistyötä. Yksinäisyys on myös yhteisöjen haaste ja sitä kohdataan niin kouluissa, työpaikoilla kuin vapaa-ajallakin. Keskeistä yksinäisyyden torjunnassa on tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen ja vahvistaminen esimerkiksi varhaiskasvatuksessa ja kouluissa.

Seppäsen (2021, 259) mukaan yksinäisyyden ennaltaehkäisyssä tulisi huomioida matalan kynnyksen kohtaamiskulttuuri kaikessa kohtaamistyössä, kuten asiakaspalvelussa, harrastustoiminnassa, kohtaamispaikkatoiminnassa sekä oppilaitoksissa. Kohtaamistyössä toimivien henkilöiden kohtaamistaitoja voitaisiin vahvistaa erilaisten koulutusten avulla. Erityisesti koulutuksia tulisi järjestää niille henkilöille, jotka työskentelevät yksinäisyyden riskiryhmiin kuuluvien asiakkaiden kanssa.

Yksinäisyyttä voidaan ennaltaehkäistä myös vahvistamalla lasten ja nuorten kohtaamis-, tunne- ja vuorovaikutustaitoja osana koulutyöskentelyä ja harrastustoimintaa (Seppänen 2021, 259). Tähän velvoittaa myös perus- ja toisen asteen opetuksen osalta Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki (1287/2013, 2§), jonka mukaan oppilaitosyhteisöissä tulee edistää ja ylläpitää opiskelijoiden hyvää oppimista, hyvää psyykkistä ja fyysistä terveyttä sekä sosiaalista hyvinvointia. Lain tarkoituksena on edistää opiskelijoiden hyvinvointia, osallisuutta ja yhteisöllistä toimintaa sekä ehkäistä ongelmien syntymistä.

### 2.5.2 Yksinäisyyden helpottaminen yksilötasolla

Melko harva (21 %) ainakin joskus yksinäisyyttä kokeva oli Yksinäisyysbarometrin (Suomen Punainen Risti 2024) mukaan hakenut ulkopuolista apua yksinäisyyteen. Apua oli haettu esimerkiksi harrastuksista (6 %) sekä lääkäristä (1 %). Lisäksi apua haettiin järjestöjen toiminnan, mielenterveyspalveluiden sekä verkkoyhteisöjen kautta (2 %). Ulkopuolista apua hakeneista 13 % oli vastannut avun tarjoajaksi ”jokin muu”. Kommenttien perusteella he olivat yrittäneet helpottaa yksinäisyyttä esimerkiksi sosiaalisen median, vertaistuen, ystävien, tuttujen, sukulaisten tai perheenjäsenten avulla. Suurin osa barometrin vastaajista ei kuitenkaan halunnut lainkaan ulkopuolista apua yksinäisyyteensä.

Vaikka ihminen hakeutuisi toistuvasti muiden seuraan ja tekisi aktiivisesti asioita, se ei kuitenkaan välttämättä helpota itsessään yksinäisyyden kokemusta. Ihminen voi kokea, ettei kuulu joukkoon

eikä saa muihin yhteyttä kaikista yrityksistään huolimatta. Tämän vuoksi yhdessä oleminen ja tekeminen eivät aina ratkaise emotionaalista yksinäisyyttä, eli tarvetta jakaa syvempiä ajatuksiaan ja tuntejaan muiden kanssa. (Marjovuori, Julkunen & Rakkolainen, 2019, 25.)

Lähtökohtana yksinäisyyden kokemuksen vähentämiselle ovat yksinäisyyden tunteen tunnistaminen itsessään, sen hyväksyminen sekä ymmärrys ilmiöstä kokonaisvaltaisesti ja omakohtaisesti. Joskus yksinäisyyden kokemusta voi tosin olla vaikea myöntää itselleen ja pysähtyä sen äärelle. Sitä ei kuitenkaan voida poistaa vähättelemällä, huomioimattomuudella tai pakenemalla. Yksinäisyyttä voidaan lieventää luopumalla yksinäisyyttä ylläpitävistä ajatustavoista tai toimintamuodoista, muuttamalla niitä tai lisäämällä ajatteluvälikoimaan uusia ja erilaisia tapoja ajatella. (Marjovuori, Julkunen & Rakkolainen, 2019, 27 & 46.)

### 3 OSALLISUUDEN MERKITYS HYVINVOINTIIN

#### 3.1 Osallisuus käsitteenä

Osallisuudella tarkoitetaan olemista, toimimista, osallistumista ja prosesseja erilaisissa vuorovaikutussuhteissa, missä yksilön kokema vapaus sekä määritellyt oikeudet vaihtelevat. Nämä vaikuttavat toimijuuden mahdollisuuksiin sekä rajoituksiin, eli toisin sanoen miten yksilö kykenee tai tulkitsee kykenevänsä vaikuttamaan omiin resursseihinsa ja tarpeisiinsa. (Isola ym. 2017, 16-17.) Osallisuuden sisältävät oletukset kuulluksi tulemisesta, mielipiteen ilmaisusta, vaikuttamisen mahdollisuuksista, yhteisöön ja yhteiskuntaan kuulumisesta sekä toiminnasta. Osallisuus edellyttää yksilöltä myös sitoutumista, velvollisuuksia sekä vastuun ottamista seurauksista. (Kivinen, Vanjusov & Vornanen 2020, 269.)

#### 3.2 Osallisuuden rakentuminen

Vaikka osallisuuden kokemukset ovat subjektiivisia, vahvasti tunneperäisiä ja tilannesidonnaisia, ne tarvitsevat syntyäkseen ryhmän tai yhteisön. Ihmisillä voi myös olla samasta tilanteesta hyvin erilainen kokemus riippuen esimerkiksi siitä, kuinka merkityksellinen asia tai tilanne heille on. Tämän vuoksi osallisuuden kokemuksia on vaikea mitata ja arvioida. (Kivinen, Vanjusov & Vornanen 2020, 269.)

Osallisuuden merkitystä tarkastellessa on tärkeää osata erottaa osallistumisen ja osallisuuden käsitteet toisistaan. Osallistumisella voidaan esimerkiksi tarkoittaa yksilön mukana olemista toisten toteuttamassa tilanteessa ilman omaa toimintaa. Osallistuminen voi olla yksilön tavoite ja toiminnan muoto, jolloin sillä pyritään edistämään osallisuutta. Osallistumisella ei siis aina tarkoiteta osallisuutta, mutta osallisuuden kokemukset syntyvät osallistumisen avulla. Osallisuuden on katsottu syntyvän osallistumisen, toiminnan ja vaikuttamisen kautta. (Kivinen, Vanjusov & Vornanen 2020, 269.)

Ihmisen mieleen vaikuttavat ihmisten keskinäiset tunteet, yhteiset kokemukset, ajatukset ja merkityksenantoprosessit. Virittäytymällä vuorovaikutukseen päästään lähemmäs toisen kokemuksia ja yhteisiä merkityksenantoprosesseja. Sosiaalisten suhteiden ollessa vähäisiä, yksilön sosiaalinen alue supistuu ja merkitykset muotoutuvat pienemmissä piireissä. Tämän vuoksi merkityksellisyyden kokemukset eivät pääse juurtumaan. (Isola ym. 2017, 16-17.)

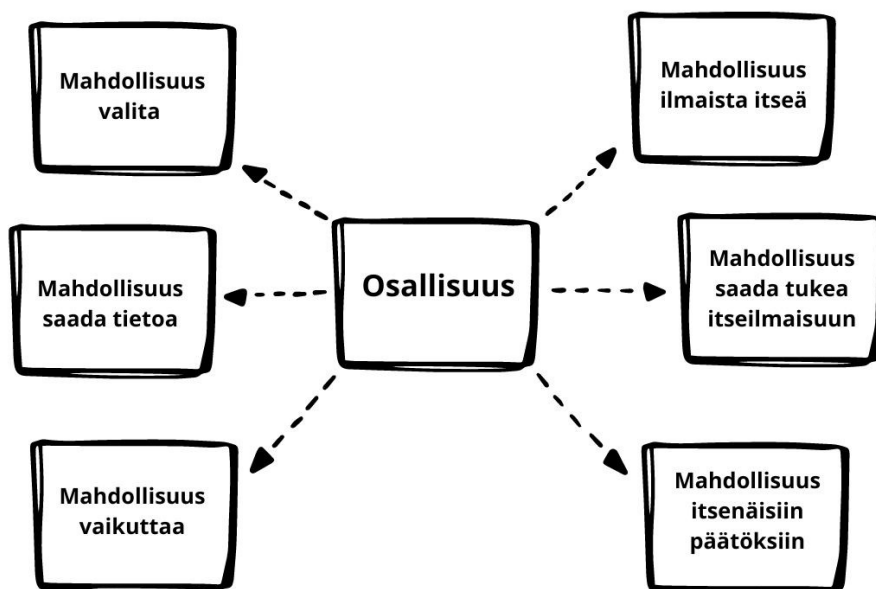
Rakentuakseen osallisuus tarvitsee sellaisen vuorovaikutuksen ihmisten tai ihmisen ja luonnon välillä, missä yksilön merkityksellisyyden kokemukset sekä usko omaan toimijuuteen pääsevät kasvaan ja kehittymään. Osallisuuden kokemusten rakentuessa vuorovaikutussuhteissa tarvitaan kuitenkin myös vapautta etäännyä välittömästä vuorovaikutuksesta, osallistumisesta sekä tunteista. Näin ollen osallisuus liikkuu epäkronologisesti menneen, nykyisen, tulevan ja utopian välillä. Osallisuuden ehto toteutuu yksilön kuuluessa sellaiseen kokonaisuuteen, missä hän voi vaikuttaa oman elämänsä kulkuun. (Isola ym. 2017, 19.)

#### 3.3 Osallisuuden jaottelun ulottuvuusmalli

Osallisuuden käsitettä voidaan jäsentää Nigel Thomasin (2002) Osallisuuden jaottelun ulottuvuusmallin mukaisesti (kuva 1). Thomas on tarkastellut mallissaan asiakkaan subjektiivista kokemusta osallisuudesta, ottaen samalla huomioon myös näkökulman, jossa yksilö voi tarvita toisen ihmisen

tukea osallisuuden saavuttamiseen. Thomasin mallissa on kuusi ulottuvuutta, jotka mahdollistavat osallisuuden kokemuksen asiakkaan ja työntekijän välisessä vuorovaikutussuhteessa.

Mallin ensimmäisessä ulottuvuudessa kuvataan yksilön mahdollisuutta valita, haluaako hän osallistua johonkin vai ei. Esimerkiksi asiakkaan kieltäytyminen osallistumisesta on osallisuuden yksi muoto. Mallin toinen ulottuvuus kuvaa yksilön tiedonsaannin riittävyttä omasta tilanteesta, prosesseista ja oikeuksista. Kolmas ulottuvuus kuvaa yksilön mahdollisuutta voida vaikuttaa omaan prosessiin ja neljäs ulottuvuus kuvaa yksilön mahdollisuutta voida ilmaista itseään sekä esittää omia mielipiteitään. Thomasin viidennes ulottuvuus kuvaa yksilön mahdollisuutta saada itselleen tukea itsensä sekä omien mielipiteidensä ilmaisussa. Kuudes ulottuvuus kuvaa yksilön mahdollisuutta voida tehdä myös itsenäisiä päätöksiä. (Kivinen, Vanjusov & Vornanen 2020, 273.)



Kuva 1. Osallisuuden ulottuvuudet (tietosisältö Kivinen, Vanjusov & Vornanen 2020, 273.)

## 4 LUOVAT MENETELMÄT SOSIAALIALAN ASIAKASTYÖSSÄ

### 4.1 Luova toiminta

Luovuus on käsitteenä hyvin moniulotteinen. Jokainen ihminen tarvitsee kokemuksia itsestään luovana olentona. Luovuus voi näkyä esimerkiksi joustavuutena, kekseliäisyytenä tai kykyinä katsoa asioita eri näkökulmista. Leikillisuus, mielikuvituksellisuus ja kokeileminen piristävät arkea, mutta elämässä eteen tulevien haasteiden keskellä niillä on myös syvällisempi tarkoitus. Luovan ajattelun avulla ihminen kykenee näkemään asiat toisin, prosessoimaan itseään sekä kokemuksiaan. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 11.)

Luovuus on osa ihmisen synnynnäisiä ominaisuuksia. Käytännön tasolla se voi olla arkeen liittyvää luovaa ongelmanratkaisua tai vaihtoehtoisesti taiteellista toimintaa. Yhteys omaan luovuuteen voi kuitenkin kadota, mikäli elämän vastoinkäymiset uuvuttavat yksilön voimat ja näivettävät kyvyn nähdä asioita toisin. Tätä yhteyttä on syytä vahvistaa, sillä luovuus on jokaisen ulottuvilla. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 11–12.)

Luova toiminta kuljettaa yksilöä kohti tunteitaan ja toisia ihmisiä. Elämän merkitykset rakentuvat ja syvenevät suhteessa muihin. Luova toiminta tarjoaa vaihtelua arkeen, antaa energiaa tai kanavoit sitä. Se voi nostaa esiin uusia puolia, taitoja tai kykyjä sekä itsessä että toisissa. Luovan toiminnan avulla voidaan irtautua hetkeksi omasta arjesta. Se voi myös auttaa yksilöä jaksamaan jotain sellaista, mitä ei voi muuttaa ja antaa korvaavia kokemuksia. Luova toiminta mahdollistaa vuorovaikutuksen ja kohtaamisen omana itsenään niin itsensä kuin toisten kanssa. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 13.)

Luovalla toiminnalla voidaan lisätä yksilön merkityksellisyyden tunnetta, sillä oma kokemus tai tuotos koetaan tärkeäksi osaksi yhteistä kokonaisuutta. Yhdessä koettu luova toiminta lisää osallisuuden kokemuksia eli yksilön tunnetta kuuluvansa johonkin ja voivansa vaikuttaa siihen. Osallisuuden kokemus on yksi hyvinvoinnin taustatekijöistä ja hyvinvoinnilla on puolestaan yhteys yksilön kokemukseen omasta toimijuudestaan elämässään. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 13.)

### 4.2 Taiteen soveltava käyttö

Taiteen soveltava käyttö on lisääntynyt viime vuosina kasvatus-, sosiaali- ja terveysaloilla eri yhteyksissä. Taide sekä luova toiminta voivat olla osa hoitotyötä, työnohjausta, oppimista, sosiaalityötä, yhteisöjen vuorovaikutuksen tukemista ja työhyvinvointia. Siihen kuuluu myös ammatilliseen työtäteeseen liittyvää pohdintaa, sillä luovaa toimintaa hyödyntääkseen on työntekijän kyettävä herkistymään ja kehittämään luovaan vuorovaikutukseen liittyvää osaamistaan. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 15–16.)

Taiteen soveltavan käytön avulla voidaan tuoda luova toiminta eri tavoin ihmisten ulottuville. Toiminnalla ei lähtökohtaisesti tähdätä taitojen oppimiseen, taiteellisiin päämääriin tai hoidollisiin tuloksiin. Olennaisinta taiteen soveltavassa käytössä ovat tekemisen tai osallistumisen synnyttämät kokemukset sekä osallistujien mahdollisuudet päästä kosketuksiin oman luovuutensa kanssa. Taiteen soveltava käyttö mahdollistaa taidekokemukset tai osallistumisen luovaan toimintaan sellaisissakin ympäristöissä, missä se ei välttämättä muuten ole mahdollista. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 15.)

#### 4.3 Luovan toiminnan käyttö ryhmätoiminnassa

Ihmisen osallisuuden kokemusta voidaan vahvistaa myös luovalla ryhmätoiminnalla. Luovaa ryhmätoimintaa sosiaalityössä käsittelevässä Elämäni sävelet- tutkimuksessa pyrittiin selvittämään niitä luovan ryhmätoiminnan mahdollisuuksia, joilla ihmisten osallisuutta voitaisiin tukea. Tutkimuksen tavoitteena oli tunnistaa luovan prosessin vaiheita ja tärkeimpiä elementtejä, joiden pohjalta voitaisiin luoda luovan ryhmätoiminnan malli. (Huhtinen- Hilden & Isola 2018, 8–9.)

Ryhmässä toteutettava luova toiminta voi tuoda yksilön elämäntarinan käsittelyyn lisää ulottuvuuksia. Vuosina 2015–2018 toteutetussa Elämäni sävelet- tutkimuksessa havaittiin, että yhteisöllinen toiminta helpottaa tunteiden tunnistamista sekä avaa uusia mahdollisuuksia niiden käsittelyyn. Luova- ja ryhmätoiminta yhdessä tekevät näkyväksi jotain sellaista, mitä yksin olisi vaikea havaita. Ryhmä koostuu erilaisista jäsenistä, joiden kautta yksilö tulee prosessoineeksi myös muiden ihmisten kokemusten herättämiä tunteita sekä ajatuksia. Omien kokemusten merkitysten tunnistaminen ja jakaminen mahdollistavat myös elämäntarinan uudelleen muovaamisen. Tämä voi auttaa yksilöä katsomaan elettyjä kokemuksiaan uudessa valossa ja samalla muuttamaan ajatuksiaan myös tulevaisuudesta. (Huhtinen- Hilden & Karjalainen 2018, 7,17.)

#### 4.4 Ryhmätoiminnan prosessi

Luovaa ryhmätoimintaa voidaan lähteä suunnittelemaan ja toteuttamaan ryhmätoiminnan mallin mukaisesti (kuva 2). Keskeisin vaihe ryhmätoiminnassa on virittäytyminen, jossa käsillä olevaan hetkeen kiinnitytään. Virittäytymisellä rakennetaan ilmapiiriä, jossa mahdollistuu luottamuksellinen ja salliva keskustelu, ilmaisu ja jakaminen. Virittäytyminen käsillä olevaan hetkeen, ryhmään ja vuorovaikutukseen luo pohjan ryhmässä toimimiselle. Ammattilaisella on mallin mukaan keskeinen rooli olla luomassa turvallista ja sallivaa ilmapiiriä. Ammattilainen voi ohjata ryhmää sanoillaan, eleillään, ilmeillään ja käyttäytymisellään. Luovassa ryhmätoiminnassa on tärkeää tukea osallistujaa kohti hänelle luontevaa ilmaisun tasoa. (Huhtinen- Hilden & Isola 2018, 10.)

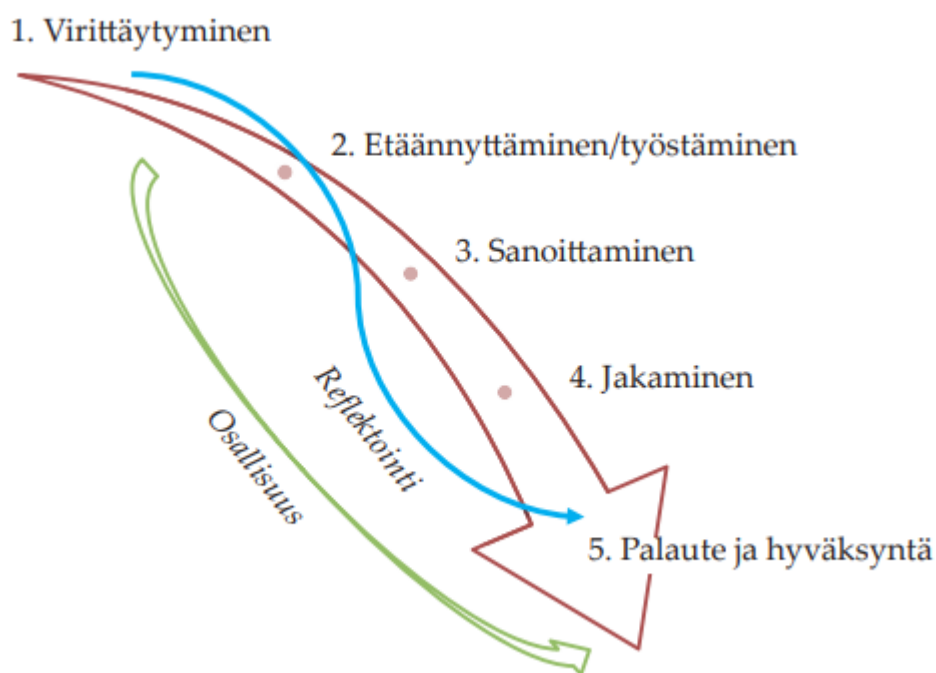
Virittäytymistä seuraa omaan elämään liittyvien teemojen työstäminen. Luovan ilmaisun kautta voidaan etäännyä turvallisesti arkisesta itsestä ja vaikeuksista. Heittäytyminen omaan luovuuteen mahdollistaa uusien näkökulmien löytämisen, vaikka niitä ei tietoisesti etsikään. Luovan toiminnan kautta oman elämän kokemukset tulevat esille uudella tavalla, jolloin niiden merkityksiä omaan elämään voi havaita selkeämmin ja näin tehdä itselleen näkyvämmäksi. Tätä kohtaa prosessissa sanotaan sanoittamiseksi. Tämän kohdan toteutumiseen ei aina tarvita sanoja, vaan sanoittamisella voidaan tarkoittaa myös asian tietoista tunnistamista ja merkitsemistä, jonka voi tehdä näkyväksi taiteen keinoin. (Huhtinen- Hilden & Isola 2018, 11.)

Luova toiminta mahdollistaa myös tunnetyöskentelyn. Luovan toiminnan avulla yksilö voi saada kiinni tunteestaan tai kokemuksestaan, minkä jälkeen se on itselle näkyvämpi ja valmis jaettavaksi. Luovan ryhmätoiminnan yksi vaikuttava etu on mahdollistaa kokemusten, ajatusten ja tunteiden jakaminen turvallisella tavalla muille ihmisille. Luovuuden kautta kokemusten rakentaminen ja jakaminen, yhteinen toiminta, kiinnostus ja tavoite liittävät ihmisiä toisiinsa ja luovat yhteisen tilan. (Huhtinen- Hilden & Isola 2018, 11.)

Ihmiselle on tärkeää tulla kuulluksi, kokea hyväksyntää ja saada palautetta itsestään. Luova toiminta antaa tämän tarpeen täyttämiseen lisää välineitä ja keinoja. Luovassa toiminnassa vastaanotetaan

ja jaetaan myötätunnon, jakamisen, kohtaamisen ja ymmärryksen kokemuksia. Luovassa ryhmätoiminnassa yksilö saa palautetta itselleen eleiden, ilmeiden, taiteellisen ilmaisun sekä sanojen kautta. Luovassa ryhmätoiminnassa yksilö saa itsensä tulemaan nähdyksi, mikä puolestaan vahvistaa yksilön omaa tarinaa ja sen merkityksellisyyttä. (Huhtinen- Hilden & Isola 2018, 11.)

Luovan ryhmätoiminnan vaiheiden ja ulottuvuuksien kautta saadaan vahvistettua osallisuuden kokemuksia. Ryhmätoiminta lisää itsesääntelyn keinoja, vuorovaikutussuhteita, luottamusta sekä sanoja, joilla ilmaistaan kokemuksia ja tunteita. Ryhmässä yksilölle avautuu myös mahdollisuus reflektoida omia kokemuksiaan. Parhaimmillaan ryhmä vahvistaa yksilön omaa toimijuutta, sillä ryhmämuotoinen luova toiminta voi lisätä uskoa itseen, tulevaisuuteen sekä ympäristön tarjoamiin mahdollisuuksiin. (Huhtinen- Hilden & Isola 2018, 11.)



Kuva 2. Luovan ryhmätoiminnan malli (Huhtinen-Hilden & Isola 2018, 10.)

## 5 VALOKUVAUS TYÖMENETELMÄNÄ

### 5.1 Valokuvaterapia ja terapeutinen valokuvaus

Taidelähtöisiä työmenetelmiä voidaan hyödyntää sosiaalialalla laajasti asiakkaan yksilölliset tarpeet huomioiden. Taiteen soveltamismahdollisuudet sosiaalityössä ovat lähes rajattomat. Vaikka käytännössä kuka tahansa ammattilainen voi halutessaan ohjata erilaisia taidelähtöisiä työmenetelmiä, on vastuullisuuden näkökulmasta niiden käyttäjällä oltava teoretietoa ja ymmärrystä siitä, miksi ja millaista menetelmää voidaan asiakkaan kanssa käyttää. (Talentia 2021.) Taidelähtöinen toiminta, kuten valokuvaus, voi tuottaa välillisiä, terapeutisia vaikutuksia, vaikka kyse ei olisikaan varsinaisesta terapiasta. (Känkänen 2013).

Valokuvaterapialla tarkoitetaan valokuvan ja valokuvauksen menetelmällistä käyttöä terapeutisessa työskentelyssä tai psykoterapiassa. Valokuvaterapian menetelmiä voidaan muokata aina asiakkaan tarpeisiin sopivaksi niin, että ne tukevat asiakkaan tavoitteita. Menetelmissä hyödynnetään asiakkaan omaelämäkerrallisten valokuvien käyttämistä, symbolisten ja assosiativisten valokuvien käyttämistä sekä uusien valokuvien ottamista ja niiden käyttöä terapeutisena välineenä. (Halkola 2009, 15.)

Valokuvaterapiainstituutin perustaja Judy Weiser on erottanut valokuvaterapiatyön kahteen eri toimintatasoon, jotka ovat valokuvaterapia ammatillisessa terapiatyössä ja terapeutinen valokuvaus. Weiserin mukaan valokuvaterapian käyttö terapiatyössä auttaa aktivoimaan asiakkaan tunteita, ajatuksia ja kokemuksia. Lisäksi se antaa mahdollisuuden tunteiden ja kokemusten läpikäymiseen terapeutin hoidon ja ohjauksen alla. Terapeutin valokuvauksen Weiser kuvaa puolestaan olevan itseohjautuvaa itsetutkiskelua ja taiteellista ilmaisua, joka ei kuulu terapiatoiminnan piiriin. (Halkola 2009, 14.)

Valokuvat voivat auttaa asiakasta sisällön, muistojen ja kokemusten tutkimisessa ja analysoinnissa. Valokuvaterapiassa ajatusmallien tarkasteluun keskittyviin tekniikoihin kuuluu tyypillisesti se, että asiakas kertoo kuvista tarinoita tai mielikuvia. Ammatillaiset voivat hyödyntää työskentelyssä asiakkaiden omakuvia ja kuvia, mitkä edustavat heitä itseään. Näiden kuvien avulla asiakkaat voivat kohdata helpommin negatiiviset minäkuvansa tai vääristyneet ajatusmallit itsestään. Lisäksi kuvien teemojen, ristiriitojen ja niiden tutkiminen voi auttaa asiakkaita kohtaamaan haastavia tunteita ja ajatuksia. (Ginicola, Smith & Trzaska 2012.)

Sosiaali-, kasvatust- ja terveysalan ammattihenkilöiden ennaltaehkäisevä, hoitava ja kuntouttava valokuvauksen käyttö katsotaan terapeutiseksi työmenetelmäksi. Työskentelyssä valokuva nähdään erityisesti viestinnällisenä välineenä eikä niinkään teknisenä tai taiteellisenä tuotoksena. (Halkola 2009, 16.) Valokuvamenetelmien hyödyntäminen asiakastyössä vaatii ammatilliselta huolellista syventymistä aiheeseen. Vaikka kyseessä ei olisikaan koulutetun ja nimikesuojatun terapeutin käyttämä terapiamenetelmä, hyötyvät myös sosiaalialan ammattilaiset teoretiedosta käyttäessään terapeutisia työmenetelmiä asiakastyössään.

Asiantuntijuus rakentuu teoreettisesta osaamisesta, käytännön kokemuksesta sekä ammattietiikasta (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2020, 34). Tutkimuksiin pohjautuva tieto tuo ymmärrystä menetelmän vaikutuksista ja hyödyistä, joita ohjaajan tulee ohjausprosessin aikana ottaa huomioon.

Valokuvausmenetelmä voi nostattaa ohjattavassa voimakkaita tunteita, jolloin ammattilaisen vastuuna on tunnistaa mahdollinen tuen tarve myös työskentelyn päättymisen jälkeen.

## 5.2 Valokuvan hyödyntäminen terapeuttisessa työssä

Valokuvaa voidaan hyödyntää sosiaalialan ammattilaisen toteuttamassa terapeuttisessa työskentelyssä monin eri tavoin. Työskentelyssä ammattilaisen tehtävänä on arvioida kunkin menetelmän soveltuvuus sekä ajoitus prosessissa. Eri menetelmiä voidaan myös sovittaa yhteen tai niitä voidaan vuorotella ja yhdistää asiakkaan tarpeiden mukaisesti. (Halkola 2009, 18.)

Valokuvamenetelmiä voidaan käyttää esimerkiksi emootioiden ja tunteiden herättämiseen, puheen aikaansaamiseen ja sanallisen ilmaisun löytämiseen, roolityöskentelyyn, taidon oppimiseen, sosiaalistumiseen, luovan kokemiseen ja ilmaisun mahdollistamiseen, sanattomaan ilmaisuun, muutoksen dokumentointiin, kokemuksen pitkittämiseen ja syventämiseen sekä itsehavainnointiin. (Halkola 2009, 18–19.)

Valokuvaterapeuttinen työskentely edellyttää myös ammattilaiselta aktiivista, aidosti kiinnostunutta sekä ihmisen voimavaroihin suuntautunutta työtettä. Työskentelylle täytyy olla riittävästi aikaa sekä tilaa ja siinä pitää tavoitella luottamuksellisen vuorovaikutuksen tilaa. On muistettava, että kuvat pitävät sisällään paljon muistoja, tunteita sekä merkityksiä ja niiden kohtaaminen voi vaatia joskus rohkeutta. (Halkola 2009, 17.)

Ammattilaisen on havainnoitava tarkasti kuvien sisällön herättämiä tunnetiloja sekä ohjattava asiakasta näiden työstämisessä. Asiakkaan kuvakertomuksia, havaintoja ja tulkintoja tulee myös kunnioittaa ja lisäksi ammattilaisen tulee tarvittaessa auttaa asiakasta löytämään kuvista merkityksiä ja yhteyksiä hänen elämäntilanteeseensa. (Halkola 2009, 17.) Valokuva voi auttaa omien tunteiden tutkimisessa sekä niiden tunnistamisessa. Kuvan avulla voidaan helpommin sanoittaa omia kokemuksia ja se auttaa myös tarkastelemaan niitä eri näkökulmista. Ammattilaisen roolina on olla asiakkaan tukena ja nostaa esille vaihtoehtoisia näkökulmia. (Ginicola, Smith & Trzaska 2012.)

## 6 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Kehittämistyön tarkoituksena oli kehittää yksinäisyystyötä tekeville hankkeelle toiminnallinen valokuvausmenetelmä, jota voidaan hyödyntää asiakasryhmien ohjauksessa. Tavoitteena oli, että hanke saa käyttöönsä toimivan valokuvamenetelmäoppaan vertaistukiryhmän toimintaan. Lisäksi tavoitteena oli tehdä näkyväksi luovien toimintojen merkitys sosiaalialan asiakastyössä. Pidemmän aikavälin tavoitteena valokuvausmenetelmällä on työntekijöiden ammatillisen osaamisen sekä asiakastyön kehittäminen.

Menetelmän suunnitteluun osallistuminen voi auttaa työntekijöitä sitoutumaan paremmin sen käyttöön. Valokuvamenetelmäoppaan tavoitteena on olla konkreettinen ja hyödyllinen työväline, jota työntekijät voivat halutessaan soveltaa. Menetelmän hyödyntäminen antaa työntekijöille vaihtoehtoisen lähestymistavan vertaisryhmän ohjaamiseen. Valokuvamenetelmä voi tuoda työntekijöille uusia näkökulmia tekemäänsä asiakastyöhön ja näin ollen kehittää heidän ammatillista osaamistaan.

## 7 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

### 7.1 Kehittämistyön menetelmä

Toiminnallisessa opinnäytetyössä kehittämisen tavoitteena on ammatillinen tuotos, joka palvelee kohderyhmää, kuten asiakkaita ja työntekijöitä tai toimintaympäristön arjen käytäntöjä. Toiminnallisessa kehittämistyössä hyödynnetään prosessissa mukana olevien tietoja ja taitoja. Kehittämistyössä matka kuljetaan yhdessä hankkeen työntekijöiden sekä asiakkaiden kanssa tietoa ja kokemuksia jakaen. Yhdessä kehittäminen luo tilan, jossa syntyy paljon kysymyksiä, vaihtoehtoja, näkökulmia ja vastauksia, joita ei välttämättä osata edes odottaa. Näiden vuoksi toiminnallinen kehittäminen etenee tilannekohtaisesti ja ennakoimattomasti. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 11, 20.)

Kehittämistyössä määritellään tavoitteet, suunnitellaan toteutus, valitaan kehittämistyön menetelmä sekä aikataulutetaan työskentelyn vaiheet. Lisäksi tulee pohtia, kuinka kehittämistyönä syntyneitä tuotosta tai tuloksia arvioidaan ja miten palaute kerätään. Kehittämistyössä otetaan selvää kehitettävän aiheen keskeisistä käsitteistä ja aiemmista tutkituista tiedoista sekä asiantuntijatiedoista. Kehittämistyön menetelmän käyttö opetellaan ja suunnitellaan huolellisesti. Se tehdään yhdessä työelämäkumppanin kanssa tiettyyn tarpeeseen ja ympäristöön. Kehittämistyössä teoria ja asiantuntijaintieto kohtaavat kokemuksiin, olemassa oleviin käytäntöihin sekä toimintatapoihin perustuvan tiedon. Näistä kootaan kehittämistyön menetelmien avulla lisää tietoa. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 15–16.) Kootujen tietojen pohjalta toimeksiantajalle kehitettiin asiakastyöhön soveltuva valokuvausmenetelmä, jonka toimivuutta arviotiin työntekijöiden sekä asiakkaiden näkemysten ja kokemusten kautta.

### 7.2 Kehittämistyön suunnitteluvaihe

Kehittämistyön idea sai alkunsa tekijöiden omista mielenkiinnon kohteista. Kehittämistyön suunnittelu aloitettiin tutustumalla aiheeseen liittyvään tutkimustietoon. Samalla pohdittiin, miten luovia työmenetelmiä voitaisiin hyödyntää toimeksiantajan tarpeeseen. Työmenetelmäksi valittiin toiminnallinen valokuvausmenetelmä, josta kehitettiin toimeksiantajalle digitaalinen työmenetelmäopas.

Teoriatietoa hankittiin yksinäisyydestä, osallisuudesta, ryhmätoiminnan ohjaamisesta sekä valokuvauksesta työmenetelmänä sosiaali- ja terveysalalla. Tietoa etsittiin tutkimuksista, vertaisarvioituista artikkeleista sekä kirjallisuudesta ja sitä haettiin eri tietokantoja hyödyntäen. Teams- palaverissa kuultiin toimeksiantajan toiveita valokuvausmenetelmäoppaaseen sekä menetelmän toteutukseen liittyen. Palavereiden tiimoilta päätettiin toteuttaa selkeä sähköisessä muodossa oleva työmenetelmäopas toimeksiantajalle. Oppaan kriteereiksi valikoituivat helppokäyttöisyys, asiakkaan osallisuuden lisääntyminen sekä asiakassuhteen vahvistuminen.

Hankitun teoriatiedon tukena valokuvamenetelmäoppaan suunnittelussa päätettiin hyödyntää lisäksi menetelmärungon kokeilua käytännössä. Kehittämistyön työmenetelmärunkoa haluttiin kokeilla ennakkoon hankkeen asiakkaiden kanssa, jotta menetelmän toimivuutta ja soveltuvuutta hankkeen vertaistukiryhmätoiminnassa voitaisiin arvioida monipuolisemmin. Kokeilun tavoitteena oli tuoda esiin myös menetelmän mahdolliset haasteet sekä kehittämiskohteet. Asiakashankinta sovittiin toimeksiantajan vastuulle.



tehtävien avulla. Tapaamisella käydään yhdessä läpi valokuvamenetelmän tarkoitus ja tavoitteet, sen eri vaiheet sekä valokuvan itsenäiseen suunnitteluun liittyvät seikat. Kuvauksen suunnittelussa voidaan hyödyntää erillistä suunnittelulomaketta (liite 1), joka jaetaan myös tässä vaiheessa osallistujille. Lisäksi luodaan yhdessä ryhmää koskevat säännöt ja sitoudutaan noudattamaan niitä.

Toisessa vaiheessa ohjaajat ottavat ryhmäläisistä valokuvat heidän omien suunnitelmiansa mukaisesti. Tapaamiselle voidaan ryhmäläisten yhteisen sopimuksen mukaan järjestää joko erillinen kuvausaikataulu tai vaihtoehtoisesti erillistä tekemistä omaa kuvausvuoroansa odottaville. Valokuvat voidaan ottaa joko ryhmäläisen omalla kameralla tai työntekijän puhelimen kameralla. Tässä vaiheessa osallistujille annetaan tilaa reflektoida omaa kokemustaan yhdessä ohjaajan kanssa.

Kolmannessa vaiheessa ryhmä kokoontuu yhteiselle tapaamiselle ja samalla katsotaan yhdessä ryhmäläisistä otetut kuvat. Jokainen saa vuorollaan näyttää oman kuvansa ja kuulla muiden ajatuksia ja näkemyksiä siitä. Tämän jälkeen kuvassa oleva henkilö pääsee itse kertomaan omia ajatuksiaan kuvastaan. Tapaamisen lopuksi jaetaan vielä yhteisesti kokemuksia koko prosessista ja pohditaan sen merkitystä itselle. Viimeinen tapaamiskerta tulee päättää selkeästi ja osallistujia kunnioittaen.

#### 7.4 Kehittämistyön arviointi

Kehittämistyön tavoitteena oli kehittää toimeksiantajan käyttöön valokuvamenetelmäopas, jota he voivat hyödyntää vertaistukiryhmissä. Oppaan arviointikriteereinä olivat helppokäyttöisyys, asiakkaan osallisuuden lisääntyminen sekä asiakassuhteen vahvistuminen. Lisäksi oppaan kehittämisessä huomioitiin toimeksiantajan arvot ja periaatteet sekä menetelmäkokeiluun osallistuneiden palautteet.

Valokuvamenetelmän runko laadittiin mahdollisimman selkeäksi ja yksinkertaiseksi kokonaisuudeksi, jotta kenen tahansa hankkeessa työskentelevän työntekijän olisi mahdollisimman helppo toteuttaa sitä asiakastyössä. Tapaamiskertojen sisällöt suunniteltiin etukäteen loogisesti eteneväksi prosessiksi. Menetelmää lähdettiin koostamaan taidelähtöiseen ryhmätoimintaan liittyvän teorian ja valokuvausta hyödyntävien työmenetelmien pohjalta, jotta sen kulku olisi tavoitteellista ja etenevää.

Valokuvamenetelmäprosessin luonnos esiteltiin toimeksiantajalle ennen oppaan toteutusta. Esittelyssä tuotiin esille menetelmän taustaidea, tavoitteet sekä tarkoitus. Menetelmän toimivuutta pohdittiin vielä yhdessä toimeksiantajan kanssa. Valokuvamenetelmän tulisi olla helposti käytettävä työväline osana vertaistukiryhmätyöskentelyä. Valokuvausmenetelmäluonnoksen rungon kehittämistä jatkettiin toimeksiantajalta saadun palautteen pohjalta.

Ennen oppaan koostamista valokuvamenetelmää kokeiltiin vielä käytännössä asiakasryhmän kanssa. Kokeilu toteutettiin etukäteen tehdyn suunnitelman mukaisesti ja osallistujilta kerättiin palautteet jälkikäteen kirjallisesti. Palautteet sisälsivät positiivisia kommentteja sekä kehitysideoita. Kehittämistyön tekijöiden ohjaus- ja vuorovaikutustaidot saivat kiitosta ja valokuvamenetelmä nähtiin potentiaalisena vaihtoehtona vertaisryhmätyöskentelyyn. Menetelmäkokeiluun osallistuneet henkilöt eivät olleet tavanneet kehittämistyön tekijöitä aiemmin. Palautteen mukaan entuudestaan tutut ohjaajat saattaisivat vahvistaa osallistujien turvallisuuden tunnetta entisestään työskentelyn aikana.

Kehittämistyön tekijöiden kokemukset menetelmäkokeilusta ja siitä kerätyt osallistujapalautteet reflektoitii yhdessä toimeksiantajan kanssa. Toimeksiantajalta saatiin lisäksi kirjallinen palaute kehittämisprosessista kokonaisuudessaan. Palautteessa korostui kehittämistyön tekijöiden ammatillisen osaamisen kehittyminen kehittämistyön aikana. Reflektion sekä palautteiden tiimoilta valokuvamenetelmä muokattiin lopulliseen muotoonsa ja koostettiin digitaaliseksi oppaaksi.

Arviointivaiheessa valmis valokuvamenetelmäopas lähetettiin toimeksiantajalle kommentoitavaksi Canva –palvelun kautta. Toimeksiantajalta saatiin muistiinpanot tehdyistä huomioista. Oppaan kieli- asu nähtiin selkeänä ja sen sisältö sujuvasti etenevänä kokonaisuutena. Seesteinen ulkoasu motivoi tutustumaan materiaaliin. Oppaassa ollut valokuvamenetelmä koettiin asiakkaan toimijuutta sekä osallisuutta tukevaksi. Menetelmän nähtiin antavan mahdollisuuksia asiakkaan ja ohjaajan välisen yhteistyösuhteen kehittymiselle. Teoriaosuus koettiin hieman pitkäksi kokonaisuuteen nähden ja osa menetelmän ohjeista jäi lukijalle epäselviksi. Palautteen jälkeen oppaaseen tehtiin vielä tarpeellisiksi havaitut muutokset. Johdantoa sekä tiivistelmää valokuvamenetelmän pohjalla olevasta viitekehystä rajattiin ja ohjeistusta selkeytettiin.

Opinnäytetyön tekijät saivat laadittua valokuvamenetelmäoppaan arviointikriteereiden sekä toimeksiantajan toiveiden mukaisesti. Valokuvamenetelmäopasta laatiessa otettiin huomioon toimeksiantajan arvot ja näkemykset sekä menetelmäkokeiluun osallistuneiden kokemukset ja palautteet. Oppaasta rakentui käytännönläheinen työväline vertaistukiryhmätyöskentelyyn.

Tulevien hallitusleikkausten vuoksi hanke ei voinut hakea pysyvää rahoitusta toiminnalleen, joten valokuvamenetelmää ei ehditty kokeilla hankkeen asiakastyössä. Valokuvamenetelmää voi kuitenkin soveltaa ja käyttää sekä ryhmä- että yksilötyöskentelyssä. Halutessaan toimeksiantaja voi hyödyntää valokuvamenetelmää tulevaisuudessa missä tahansa asiakastyössä.

## 8 POHDINTA

### 8.1 Kehittämistyön toteutuksen ja tuotoksen pohdinta suhteessa asetettuihin tavoitteisiin teoriaan peilaten

Tutkimusten valossa luovat menetelmät ovat vaikuttavia ja hyödyllisiä työskentelytapoja asiakastyössä. WHO:n raportin mukaan taidetoiminnan avulla voidaan edistää merkittävästi yksilön hyvinvointia. Tutkimuksesta selviää, kuinka taidetoiminta voi ehkäistä monia psyykkisiä sekä fyysisiä sairauksia ja sen on katsottu hoitavan ja auttavan selviytymään monien akuuttien ja kroonisten sairauksien kanssa. (Fancourt & Finn 2019, 52.) Taidetoiminta tarjoaa mahdollisuuksia tunneilmaisuuksiin, tunteiden säätelyyn ja stressin hallintaan. Stressin on katsottu olevan yksi yleisin riskitekijä monien akuuttien ja kroonisten sairauksien alkamiselle. Taiteen parissa koettu sosiaalinen vuorovaikutus voi vähentää yksinäisyyttä ja sosiaalisen tuen puutetta. Raportissa selviää, kuinka yksinäisyydellä on merkittävä yhteys esimerkiksi mielisairauksiin ja ennenaikaiseen kuolemaan. (Fancourt & Finn 2019, 4.)

Oppiakseen hyödyntämään luovia menetelmiä, tulee ammattilaisten harjoitella niiden käyttöä tietoisesti. Luovien menetelmien hyödyntäminen sosiaali- ja terveysaloilla edellyttää erilaisten ammatillisten lähestymistapojen hallintaa. Lisäksi sen käyttö voi vaatia ammattilaisen osaamisen vahvistamista eri koulutuksin. (Huhtinen- Hilden & Isola 2018, 12.) Luovien työmenetelmien avulla saadaan toiminnallisuuden ja itsetutkiskelun kautta reflektoitua erilaisia tunteita ja ajatuksia, vahvistettua yksilön toimijuutta sekä syvennettyä ammattilaisen ja asiakkaan välistä vuorovaikutusta ja yhteistyötä.

Luoviin työmenetelmiin perehtyminen ja niiden hyödyntäminen asiakastyössä on usein jokaisen ammattilaisen omalla vastuulla, minkä vuoksi on tärkeää nostaa esiin niiden hyötyjä ja tuloksellisuutta riittävän usein sekä monipuolisesti. Ammattilaisella tulee olla riittävät tiedot ja taidot menetelmien käytöstä. On tärkeä osata erottaa, millaista ammattitaitoa taiteen soveltava käyttö vaatii. Tieto auttaa tunnistamaan sosiaalialalla tapahtuvan luovan työskentelyn tavoitteisiin ja työmuotoihin liittyvät erot lääkinnällisen kuntoutuksen muodoista. (Huhtinen -Hilden & Isola 2018, 12.) Esimerkiksi valokuvaterapia on yksi lääkinällisen kuntoutuksen muodoista ja se vaatii nimikesuojatun terapeutin ammattiosaamista.

Tämä kehittämistyö osoittaa, että valokuvamenetelmä voidaan liittää luontevaksi osaksi yksinäisyystyön vertaistukiryhmätyöskentelyä. Samaa työmenetelmää voidaan soveltaa ja hyödyntää monipuolisesti myös esimerkiksi organisaation työyhteisössä tai muissa ryhmissä. Valokuvamenetelmää voi hyödyntää myös sovellettuna asiakkaan kanssa osana yksilötyöskentelyä.

Luovilla työmenetelmillä on tärkeä merkitys niin asiakkaalle, työntekijälle, työyhteisölle kuin organisaatiollekin. Luovien menetelmien käyttö luo yhteyttä ihmisten välille, madaltaa kynnyksiä ottaa puheeksi vaikeitakin asioita, rentouttaa kehoa ja mieltä sekä rauhoittaa ilmapiiriä. Nämä vaikutukset heijastuvat väistämättä koettuun tyytyväisyyteen ja hyvinvointiin niin asiakkailla kuin työntekijöilläkin. Tyytyväisyys ja hyvinvointi ovat yhteydessä joustavuuteen sekä tehokkuuteen, mikä puolestaan vaikuttaa suoraan luottamuksellisen asiakassuhteen syntyymiseen sekä työskentelyn tuloksellisuuteen.

Kehittämistyön aihe rajattiin koskemaan valokuvauksen hyödyntämistä sosiaalialan asiakastyössä, koska valokuvaa voidaan käyttää monipuolisesti itsetutkiskelun välineenä ja valokuvausta voidaan

toteuttaa lähes missä toimintaympäristössä tahansa sekä yksilö- että ryhmäohjauksissa. Toinen kehittämistyön tekijöistä on toiselta ammatiltaan valokuvaaja, minkä vuoksi kehittämistyön aiheen rajaaminen oli luontaisten mielenkiinnonkohteiden sekä ammatillisten tavoitteiden ohjaamina helppoa.

Ryhmäohjauksessa ohjaajan tehtävä on edesauttaa ryhmän ryhmäytymistä ja tätä kautta vaikuttaa turvallisuuden tunteen syntymiseen (Kilpiä 2022). Kehittämistyön tekijät vahvistivat kokeilussa osallistujien turvallisuuden tunnetta hyödyntäen dialogia, aitoa kohtaamista ja erilaisia harjoitteita. Dialogi on tehokas ryhmäytymisen väline. Se on vuorovaikutuksellista ja tapahtuu ihmisten välillä ja välissä. Dialogi lisää tuntemista, tapahtuu itsestä käsin ja sen tavoitteena on oppia ymmärtämään, miksi joku ajattelee jollakin tavalla. Dialogissa luotetaan toisen hyvään tahtoon ja haluun rakentaa yhteyttä. Dialogin pyrkimyksenä on toisen olemassaolon vahvistaminen ja kunnioittaminen. (Kilpiä 2022.)

Kehittämistyön tekijät loivat ryhmää ohjattaessaan turvallisuuden tunnetta myös aidolla kohtaamisella ja läsnäololla. Tekijät huomioivat oman positiivisen ja kannustavan asenteen vuorovaikutuksessaan sekä puheenvuorojen tasaisen jakamisen merkityksen ohjaustilanteissa. Onnistuneeksi kohtaukseksi voidaan katsoa tilanne, jossa asiakas kokee tulevaisuutta kuulluksi, nähdyksi ja hyväksytyksi. Ohjaajan tulee viestiä myös läsnäolollaan olevansa tasavertainen ja samanarvoinen asiakkaan kanssa. Ohjaajalta vaaditaan kunnioittavaa asennetta asiakasta kohtaan. Lisäksi ohjaajan vaihteluvallisuuden ja ammattimaisuuden korostaminen voivat lisätä asiakkaalle turvallisuuden tunnetta. (Seppänen 2021, 229–229.)

Tekijät käsittivät opinnäytetyötä tehdessään, miten henkilökohtaisia kokemuksia oman valokuvan suunnittelu ja valokuvattavana oleminen voivat olla. On tärkeää, että ryhmäytymiseen sekä turvalliseen ilmapiiriin panostetaan jo työskentelyn alkuvaiheessa. Kun ryhmän jäsenet sekä ohjaajat ovat tutustuneet toisiinsa riittävästi ennen aloittamista, on työskentely kaikille osapuolille helpompaa.

Valokuvausmenetelmän tarkoitus ja tavoitteet on tärkeää tuoda esille osallistujille. Ohjaajien sekä osallistujien tulee sisäistää ennen työskentelyn aloittamista, mikä menetelmän tarkoitus on ja mitä sillä tavoitellaan. Avoimen ja havainnollistavan kerronnan avulla osallistujat todennäköisesti sitoutuvat paremmin työskentelyyn ja sen hyödyt tulevat heille paremmin esiin. Tämän vuoksi on erittäin tärkeää, että ohjaajat osaavat kertoa menetelmästä riittävästi.

Menetelmän avulla osallistujat pääsevät suunnittelemaan omat valokuvat, missä he voivat tuoda esiin sellaisia asioita, mitä haluaisivat muiden näkevän itsessään. Sosiaali- ja terveysalalla asiakkaat ovat usein kokeneet elämässään kipeitä asioita. Osa on voinut kohdata sairauden tai kipeän kokemuksen, josta koettaa parantua. Yksilön keho tuntee ja muistaa nämä kokemukset ja taiteen avulla nämä voidaan tuoda esille. Taide avaa väylän näiden kokemusten sanattomaan käsittelyyn ja ohjaajan sekä ohjattavan väliselle vuorovaikutukselle. (Seppänen 2021, 116.)

Ohjaajan on tärkeää ilmaista osallistujille heillä olevan vapaat kädet kuvan suunnitteluun ja korostaa heille itselleen merkityksellisten asioiden tietoista pohtimista ja huomaamista. Ohjaajat ottavat kuvat osallistujien suunnitelmien mukaisesti ja samalla osallistujalle annetaan mahdollisuus reflektoida yhdessä ohjaajan kanssa kuvausprosessiin liittyviä oivalluksia sekä tunteita. Kuvausten jälkeen valmiita kuvia reflektoidaan vielä ryhmässä yhteisesti.

Valokuvien katsominen on sosiaalinen tapahtuma, jossa osallistujat pääsevät refleктоimaan kokeemaansa. (Seppänen 2021, 176.) Osallistujien on oleellista myös ymmärtää, mikä merkitys kuvien

yhteisellä tutkimisella on. Muiden osallistujien sekä ohjaajien näkemysten ja mielipiteiden avulla voidaan haastaa ja tutkia kunkin osallistujan omia kielteisiä ajatuksia itsestään. Positiivinen palaute lisää itsetuntemusta, itsensä hyväksymistä, rentoutta ja avoimuutta. Palaute katsotaan positiiviseksi silloin kun se opettaa ja auttaa asettamaan tavoitteita. Tällöin se voi muuttaa myös yksilön käyttäytymistä. Hyvä palaute kohdistuu onnistumisiin ja tuo esiin yksilön hyvät puolet sekä vahvuudet. Palaute osoittaa myös mitä toiset yksilössä arvostavat ja se perustuu tosiasioihin. Positiivinen palaute voi toimia laukaisevana tekijänä saada asiakas pyrkimään kohti tavoitteitaan. (Repo & Nuutinen 2003, 172–173.)

Kehittämistyön tekijöiden mielestä valokuvan avulla voidaan opetella luontevasti palautteen antamista sekä vastaanottamista. Kuvasta voidaan nostaa esille sellaisia asioita ja yksityiskohtia, joita ei tulisi huomanneeksi tai uskaltaneeksi sanoa esimerkiksi tavallisessa vuorovaikutustilanteessa. Positiivisen palautteen kuuleminen itsestään voi lisätä merkittävästi kuulijan hyvinvointia.

Kehittämistyössä laadittiin valokuvamenetelmä työvälineeksi yksinäisyystyön vertaistukiryhmään. Pidemmän aikavälin tavoitteena oli työntekijöiden ammatillisen osaamisen sekä asiakastyön kehittäminen. Kehittämistyön avulla tähän tavoitteeseen ei valitettavasti päästy, sillä hallituksen tekemien supistusten myötä hanke ei saanut pysyvää rahoitusta ja näin ollen asiakastyö päättyi vuoden 2024 lopussa. Valokuvamenetelmää ei ehditty kokeilemaan työntekijöiden toimesta ennen hankkeen päättymistä. Toimeksiantajalla on kuitenkin mahdollisuus hyödyntää menetelmää muissa ryhmissä ja tämän toteutuessa työntekijöiden ammatilliseen osaamiseen sekä asiakastyön kehittämiseen liittyvä pidemmän aikavälin tavoite voisi täytyä. Myös kehittämistyön tekijät voivat tulevana sosionomeina kehittää omaa ammatillista osaamistaan sekä sosiaalialan asiakastyötä eri organisaatioissa soveltamalla kehittämäänsä valokuvamenetelmää työssään.

Valokuvamenetelmää suunnitellessa toimeksiantaja nosti esille erilaisia arvoja, jotka toimivat pohjana kehittämistyössä. Tärkeimmäksi arvoksi nousi turvallisen ilmapiirin luominen. Tähän liittyivät turvallisen tilan periaatteet ja niihin sitoutuminen. Lisäksi toimeksiantaja piti tärkeänä, että säännöt, menetelmän eri vaiheet ja käytännöt käydään perusteellisesti läpi yhteisesti osallistujien kanssa ennen työskentelyn aloittamista. Turvalliseen ilmapiiriin liittyen toimeksiantaja piti myös tärkeänä, että suunnittelussa huomioidaan maltillinen ryhmäkoko ja ennakointi esimerkiksi sellaisia tilanteita varten, missä jokin menetelmässä ei vastaakaan osallistujan odotuksia tai mielikuvia.

Sopivalla ryhmäkoolla oli vaikutusta toteutuksen onnistumiseen. Isossa ryhmässä on enemmän ohjauksessa huomioitavia yksilöllisiä tarpeita kuin pienryhmässä (Kilpiä 2021). Tekijät kokivat, että pieni ryhmäkoko vastasi heidän ohjaukseen liittyvän osaamisen tasoa. Suuremmassa ryhmäkoossa yksilöllisten tarpeiden huomiointi olisi voinut olla haastavampaa. Pienryhmä mahdollistaa riittävän turvan ja yksityisyyden tunteen. Suurempaa ryhmää ohjatessa yksityisyyden ja turvan tunteet tulee ohjauksessa varmistaa eri tavalla. (Kilpiä 2021.)

Menetelmäkokeilussa olleet asiakkaat kokivat prosessin selkeäksi. Tapaamiskerrat olivat olleet sopivan mittaisia ja sisällöt perusteltuja. Ohjaajien vuorovaikutus ja toiminta koettiin turvalliseksi sekä innostavaksi. Kahden ohjaajan käyttö mahdollistaa ryhmätyöskentelyssä vastuunjaon, jolloin toinen ohjaajista toimii aktiivisemmin ja toinen keskittyy havainnointiin ja ryhmän toiminnan tarkkailuun. (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2019, 142.) Tekijät kokivat, että ohjaajien vastuunjaolla ja

roolien sujuvalla vaihtelulla pystyttiin reagoimaan nopeasti sekä yksilöiden että koko ryhmän tarpeisiin.

Valokuvamenetelmä koettiin hieman vaativampana tavanomaiseen ryhmätyöskentelyyn verrattuna. Omaan toimintaan ja valintoihin pystyi vaikuttamaan prosessin aikana. Ohjaajien tuki koettiin tärkeänä. Valokuvat nähtiin toimiviksi keinoiksi poistaa jännitteitä ja herättää keskustelua ryhmässä. Tuttu ryhmä ja entuudestaan tutut ohjaajat nähtiin tulevaisuutta ajatellen kynnystä madaltavina tekijöinä osallistumisen suhteen. Ryhmä ei synny itsestään, vaan ennen ryhmän aloitusta tulisi toteutus suunnitella huolella ja siinä tulisi ottaa huomioon ryhmän rakentumiseen tarvittava aika. Toteutuskerrojen määrällä on myös vaikutusta siihen, miten ryhmäläiset ryhmäytyvät, oppivat tuntemaan toisensa ja kokevat ryhmän turvalliseksi. (Kilpiä 2022.) Valokuvamenetelmä koettiin sopivaksi yksinäisyystyöhön niin ryhmä- kuin yksilötasollakin.

Kehittämistyön toteutuksen aikana tekijät jäivät pohtimaan, miten lapsena koetut yksinäisyyden tunteet näyttäytyvät aikuisuudessa. Tekijät ymmärtävät, että lapsuudessa pitkään jatkuneet yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tunteet sekä niistä seuranneet suojaimekanismit voivat rakentaa haitallisen kehän, joka vaikuttaa vielä aikuisuudessa yksilön ajatuksiin itsestään. Mikäli tätä kehää ei tunnusteta, voi yksilö huomaamattaan eristäytyä toisista ja kokea masennusoireita sekä ahdistuneisuutta.

Verrattaessa vuoden 2023 ja 2024 yksinäisyysbarometreja havaittiin kuitenkin, että pitkäkestoisen yksinäisyyden kokemuksen sijaan lyhytkestoista yksinäisyyttä koetaan enemmän. (Suomen Punainen Risti 2024.) Kouluterveyskyselyistä selvisi, että yksinäisyyden kokemukset alkavat alakouluikässä ja lisääntyvät yläkouluikässä. Kokemus seuraa myös usein vielä aikuisuuteen. Pohdittavaksi jäi, voiko myös lyhytkestoilla yksinäisyyden kokemuksilla olla vaikutusta yksilön elämään aikuisuudessa. Mikäli yksilö kokee elämänsä aikana useita eri mittaisia yksinäisyyden kokemuksia, vaikuttavatko ne yhtä haitallisesti yksilöön mitä pitkäkestoisen yksinäisyyden on koettu haittaavan. Tästä näkökulmasta katsottuna yksilö ikään kuin kerryttäisi itselleen elämänsä aikana yksinäisyyden astiaa, joka täyttyessään voisi aiheuttaa yhtä paljon haittavaikutuksia kuin pitkittynyt yksinäisyys. Mielenkiintoista olisikin tutkia, kuinka paljon yksilön aiemmat yksittäiset muistot ja kokemukset yksinäisyydestä vaikuttavat aikuisuudessa sosiaalisissa suhteissa nouseviin epävarmuuden tunteisiin sekä vuorovaikutushaasteisiin. Tekijät pitävätkin erityisen tärkeänä sitä, että yksilön sosiaaliseen hyvinvointiin panostetaan ja kiinnitetään huomiota jo varhaisessa vaiheessa. Lapsen tulisi saada kotoa, harrastustoiminnasta, varhaiskasvatuksesta sekä koulusta tukea ja positiivista vahvistusta, jotka toimisivat eväinä hyvän itsetunnon rakentumiselle.

Kehittämistyön toteutus sujui ennakkoon suunnitellun aikataulun mukaisesti. Kehittämistyön tekijät tapasivat säännöllisesti toisiaan ja sopivat selkeän työnjaon. Lopuksi raportti viimeisteltiin yhteiseksi kokonaisuudeksi yhdessä. Sovituista vastuualueista sekä välitavoitteista pidettiin kiinni. Kostamon, Airaksisen ja Vilkan (2022) mukaan opinnäytetyön kirjoittaminen parin kanssa on yhteinen prosessi. Siinä kokonaisvastuu on molemmilla kirjoittajilla. Se on tiimityötä, jossa molempien panos ratkaisee tuotoksen laadun. Yhteiskirjoittaminen rikastaa tekstiä tuoden siihen molempien kirjoittajien näkökulmia. Kirjoittajilta vaaditaan tekstitaitoja, vuorovaikutustaitoja, kuuntelemisen taitoja, palautetaitoja ja tunnetaitoja sekä motivaatiota. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 176–177.) Näitä kaikkia taitoja vaaditaan myös sosiaali- ja terveysalan työntekijältä.

## 8.2 Eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyössä huomioitiin tutkimus- ja kehittämistyön eettiset näkökulmat. Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2019, 7) on julkaissut ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet. Nämä periaatteet ohjasivat opinnäytetyöprosessia. Opinnäytetyöhön osallistuvien henkilöiden itsemääräämisoikeutta ja ihmisarvoa kunnioitettiin eikä heille aiheutettu merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja.

Tutkittavaan asiakasryhmään perehdyttiin etukäteen, jotta välttyttiin aiheuttamasta tarpeetonta haittaa osallistujille ja heitä edustaville yhteisöille. Opinnäytetyöhön osallistuminen oli vapaaehtoista. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2019, 8) mukaan opinnäytetyöhön osallistuminen on mahdollista keskeyttää milloin tahansa ilman kielteisiä seuraamuksia. Siihen asti kerättyjä tietoja voidaan kuitenkin käyttää edelleen opinnäytetyössä. Suostumus opinnäytetyöhön osallistumisesta voidaan myös peruuttaa ja peruutuksen tulee olla yhtä helppoa kuin opinnäytetyöhön suostuminen.

Osallistujalle tulee antaa kirjallisena tai sähköisesti hänen ymmärtämällään kielellä tietoa opinnäytetyön sisällöstä, henkilötietojen käsittelystä sekä opinnäytetyön käytännön toteutuksesta. Osallistujalla on oikeus saada opinnäytetyön tavoitteista sekä osallistumisesta mahdollisesti koituvista haittoista ja riskeistä ymmärrettävä ja totuudenmukainen kuva. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 9.) Osallistujille annettiin tietosuojailmoitus sekä tieto opinnäytetyön sisällöstä ja käytännön toteutuksesta kirjallisesti. Lomakkeissa olleet asiat käytiin yhdessä läpi myös suullisesti ja osallistujilla oli mahdollisuus esittää kysymyksiä asiaan liittyen suoraan opinnäytetyön tekijöiltä.

Henkilötietoja käsitellessä tulee huomioida aineiston käsittelyä ohjaavat keskeiset periaatteet, jotka ovat suunnitelmallisuus, vastuullisuus ja lainmukaisuus. Henkilötiedoiksi lasketaan kaikki tunnistettuun tai tunnistettavissa olevaan luonnolliseen henkilöön liittyvät tiedot. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 11.) Voimassa olevan lainsäädännön lisäksi opinnäytetyössä noudatettiin Savonian tutkimusta koskevia tietosuojaohteja. Savonian ohjeiden mukaisesti turhaa henkilötietojen keräämistä on syytä välttää ja kerätä vain ne tiedot, mitkä ovat välttämättömiä opinnäytetyön toteutuksen kannalta. (Savonia Ammattikorkeakoulu 2023, 2).

Osallistujilta kerättiin puhelinnumerot sekä sähköpostiosoitteet aikataulujen yhteensovittamisen, ennalta-arvaamattomasta muutoksesta johtuneen verkkotapaamisen sekä sähköisesti lähetetyn palautteen vuoksi. Yhteydenpito osallistujien kanssa tapahtui toimeksiantajan puhelimen sekä sähköpostin kautta. Osallistujien henkilötiedot tallennettiin toimeksiantajan laitteille. Toinen opinnäytetyön tekijöistä työskenteli samaan aikaan toimeksiantajalle, jonka vuoksi yhteydenpivastuu siirrettiin kokonaan hänelle. Henkilötietoja ei kerrottu eteenpäin toiselle opinnäytetyön tekijälle. Kuvankäsittely ja siihen tarvittavien ohjelmistojen vuoksi valokuvat säilytettiin toisen opinnäytetyön tekijän tietokoneella, missä oli salasanasuojauks. Valokuvat on määrä poistaa tietokoneelta opinnäytetyön valmistuttua.

Opinnäytetyön tekijät perehtyivät tutkimuseettisiin ohjeistuksiin. Opinnäytetyö on julkinen asiakirja, jonka vuoksi se tarkistetaan plagiaatintunnistusjärjestelmässä. Opinnäytetyön tekijät noudattivat hyviä tieteellisiä käytäntöjä opinnäytetyötä kirjoittaessa. Lähteiksi valittiin vertaisarvioituja, tieteellisiä tutkimuksia ja artikkeleita. Lisäksi käytettiin harkiten muita lähteitä, kuten ammattikirjallisuutta. Tieteellisen kirjoittamisen perusteet ja asianmukaisten lähdeviittausten merkitsemiset tehtiin oikeaoppisen käytännön mukaisesti. (Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2020, 14.)

Lähteitä valittaessa tarvitaan lähdekritiikkiä ja se koskee kaikkia aineistoja, jotka on otettu mukaan opinnäytetyöhön (Vilkkä 2021, 115). Opinnäytetyössä hyödynnettiin monipuolisesti aineistoja eri vuosikymmeniltä. Lähteen ja aineistoin laatu ovat yhteydessä opinnäytetyön luotettavuuteen (Vilkkä 2021). Aineistot valittiin huolellisesti ja harkiten.

Opinnäytetyöprosessissa sitouduttiin hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteisiin, kuten luotettavuuteen, rehellisyyteen, vastuunkantoon sekä arvostukseen. Tieteellisen toiminnan laatu pyrittiin varmistamaan parhaan mukaan. Toiminnan suunnittelu, toteutus ja arviointi sekä siitä tiedottaminen tehtiin avoimesti. Kaikkia prosessiin liittyviä osapuolia pyrittiin arvostamaan opinnäytetyöprosessin aikana. Kehittämistyön tekijät ymmärsivät vastuunsa tieteelliseen toimintaan liittyen opinnäytetyöprosessin aikana. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 12.)

### 8.3 Ammatillinen kasvu

Kehittämistyön tekeminen kasvatti sen tekijöiden ammatillista asiantuntijuutta sosiaalialalla tehtävästä luovasta ryhmätyöskentelystä sekä yksinäisyyteen liittyvistä teemoista. Samalla se on auttanut ymmärtämään, miten suuri vaikutus yksilölle näkyväksi tulemisella ja osallisuuden kokemuksilla voi olla. Kehittämistyön tekeminen antoi uusia näkökulmia sosiaalialan asiakastyössä tapahtuviin kohtaamisiin liittyen. Se myös vahvisti ammattilaisen oikeanlaisen ohjauksen merkityksellisyyttä ja sensitiivisyyden tärkeyttä.

Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit ovat ohjanneet opinnäytetyön tekijöiden ammatillisen kasvun kehittymistä opinnäytetyöprosessin aikana. Eettinen osaaminen näkyi sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssien (2023) mukaisesti opinnäytetyöntekijöiden arvojen sekä ammattieettisten periaatteiden mukaan toimimisena. Tekijät ymmärsivät oman arvomaailman ja ihmiskäsityksen vaikutukset asiakastyöhön tarkemmin. Opinnäytetyön tekijöiden näkökulmat yhdenvertaisuuden, tasa-arvon sekä moninaisuuden edistämiseen liittyen laajenivat opinnäytetyöprosessin aikana. Samalla ymmärrys eettisestä toiminnasta arvoriititilanteissa kasvoi. Sosiaalialan asiakastyön osaaminen kehittyi ryhmäohjauksen sekä toimeksiantajan kanssa käydyn ammatillisen ja dialogisen vuorovaikutuksen kautta. Luovien työmenetelmien sekä opinnäytetyön tekijöiden oman ammatillisen vuorovaikutuksen merkitys sosiaalialan asiakastyössä on syventynyt opinnäytetyön tekemisen aikana.

Opinnäytetyöprosessin aikana tekijät refleктоivat kriittisesti omaa vuorovaikutustaan sekä toimintaansa. Tekijät ovat suunnitelleet opinnäytetyön avulla työmenetelmän, jolla toimeksiantaja voi kehittää asiakastyötä sekä työntekijöiden ammatillista osaamista. Ryhmässä käytetyllä työmenetelmällä on merkitystä myös asiakkaille. Ryhmässä käytetty menetelmä voi lisätä asiakkaiden osallisuuden ja merkityksellisyyden tunteita. Lisäksi se antaa asiakkaille keinon käsitellä omia tunteitaan ja kokemuksiaan ilman sanoja. Nähdäksi ja kuulluksi tulemisella on voimauttava vaikutus, mikä vahvistaa asiakkaiden uskoa itseän ja tulevaisuuteen.

Tietoturva- ja suojavaatimukset huomioitiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Opinnäytetyön tekijät ovat toimineet valokuvamenetelmää kehittäessään voimassa olevan lainsäädännön sekä toimeksiantajan arvojen puitteissa sosiaalialan palvelujärjestelmäosaamisen mukaisesti. Kriittisen ja osallisuutta edistävän yhteiskuntaosaamisen kehittäminen näkyi asiakkaiden osallistamisena menetelmän kehittämiseen. Menetelmäkokeiluun osallistuminen lisäsi asiakkaiden mahdollisuutta osallistua uuteen vertaistukiryhmässä käytettävään työmenetelmän kehittämiseen.

Tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio osaaminen tuli esille menetelmäkokeilun hyödyntämisenä osana kehittämistyön prosessia. Opinnäytetyön tekijät suunnittelivat, toteuttivat sekä arvioivat kehittämistyötä yhdessä toimeksiantajan sekä menetelmän kokeiluryhmään osallistuneiden asiakkaiden kanssa. Opinnäytetyön tekijät ymmärtävät tutkimuseettisten periaatteiden sekä kestävä kehityksen ohjeet ja ovat toimineet niiden mukaisesti.

Työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen kehittyi koko opinnäytetyöprosessin myötä. Uuden työmenetelmän kehittäminen voidaan nähdä myös myytävänä tuotteena tai sen vieminen työyhteisöön osaksi yhdessä toteutettavaa asiakastyötä voi vaatia erityisiä johtamistaitoja. Teoriatieto lisäsi ymmärrystä työmenetelmien merkityksestä sosiaalialan asiakastyössä. Uusilla ja toimivilla työmenetelmillä on suuri vaikutus ammattilaisen työhyvinvoinnille sekä ammatillisen osaamisen ja asiakastyön kehittymiselle.

#### 8.4 Tuotoksen hyödynnettävyys ja kehittämisideat

Kehittämistyössä kehittämisen tavoitteena on ammatillinen tuotos, jonka tarkoituksena on palvella kohderyhmän (kuten työntekijöitä, asiakkaita) tai toimintaympäristön (kuten organisaatio, yritys, palvelu) arjen käytäntöjä. (Kostamo, Airaksinen & Vilka 2022, 11.) Kehittämistyö on tärkeä ja hyödyllinen työväline, jota voidaan hyödyntää eri sosiaali- ja terveysalojen toimintaympäristöissä ja palveluissa. Kehittämistyön avulla voidaan parantaa työntekijöiden ammatillista osaamista ja se antaa vaihtoehtoisen lähestymistavan asiakastyöhön. Sosiaali- ja terveysalan asiakastyössä toimiessa voidaan tarvita vaihtoehtoisia lähestymistapoja esimerkiksi niissä tilanteissa, kun asiakkaan on vaikea sanoittaa tunteitaan tai kokemuksiaan. Kehittämistyö mahdollistaa sanattoman lähestymistavan. Se on myös monipuolinen työväline, jota voidaan hyödyntää niin ryhmä- kuin yksilötyöskentelyssä. Lisäksi työvälinettä voidaan tarvittaessa muokata sosiaali- ja terveysalan kehityksen mukaan. Valokuvamenetelmää voidaan hyödyntää esimerkiksi lastensuojelussa, varhaiskasvatuksessa, kouluissa, vanhustyössä tai palvelukodeissa, joissa havaitaan osallisuuden ja merkityksellisyyden kokemusten vahvistamisen tarvetta.

## LÄHTEET

Aho, Sirkku & Laine, Kaarina 1997. Minä ja muut, Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Otava.

Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset 2020. Pdf-tiedosto. Julkaistu 9.1.2020. [https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?\\_t=1578480382](https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?_t=1578480382). Viitattu 25.8.2024.

Fancourt, Daisy & Finn, Saoirse 2019. Health evidence network synthesis report 67. What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. World Health Organization. Verkkojulkaisu. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/329834/9789289054553-eng.pdf?sequence=3>. Viitattu 22.8.2024

Halkola, Ulla 2009. Mitä valokuvaterapia on? Teoksessa Ulla Halkola, Lauri Mannermaa, Tarja Koffert & Leena Koulu (toim.) Valokuvan terapeutinen voima. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 13–22.

Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa 2011. Johdanto. Teoksessa Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Juva: PS-kustannus, 9.

Helenius, Jenni & Kivimäki, Hanne 2023. Lasten ja nuorten hyvinvointi – kouluterveyskysely 2023. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkojulkaisu. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147270/Lasten%20ja%20nuorten%20hyvinvointi%20Kouluterveyskysely%202023%20Tilastoraportti%2048\\_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147270/Lasten%20ja%20nuorten%20hyvinvointi%20Kouluterveyskysely%202023%20Tilastoraportti%2048_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Viitattu 27.7.2024.

Huhtinen-Hilden, Laura & Isola, Anna- Maria 2018. Luovuus osallisuuden tukena – luovan ryhmätöinnän malli. Teoksessa Laura Huhtinen- Hilden & Minna Lamppu (toim.) Odottamattomia aarteita, Ilmaisua, leikillisyyttä ja luovaa toimintaa ryhmässä. Kustantaja: Metropolia Ammattikorkeakoulu, 8–13. [https://www.metropolia.fi/sites/default/files/publication/2019-11/2018\\_huhtinen\\_hilden\\_lamppu\\_odottamattomia\\_aarteita\\_ERILLISJULKAISU.pdf](https://www.metropolia.fi/sites/default/files/publication/2019-11/2018_huhtinen_hilden_lamppu_odottamattomia_aarteita_ERILLISJULKAISU.pdf). Viitattu 21.9.2024

Huhtinen-Hildén, Laura & Karjalainen, Anna Liisa 2019. Luova toiminta siltana itseen, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa Karjalainen Anna Liisa (toim.) Luovan toiminnan työtavat: Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 11–16.

Isola, Anna-Maria, Kaartinen, Heidi, Leemann, Lars, Lääperi, Raija, Schneider, Tarja, Valtari, Salla & Keto-Tokoi, Anna 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Verkkojulkaisu. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN\\_ISBN\\_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Viitattu 21.9.2024.

Junttila, Niina 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Junttila, Niina 2018. Kaiken keskellä yksin. Aikuisten yksinäisyydestä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Kananen, Jorma 2012. Kehittämistutkimus opinnäytetyönä, Kehittämistutkimuksen kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.

Kilpiä, Juha 2022. Kontekstin taju: karttakirja voimavarakeskeiseen ryhmän ohjaamiseen. Verkko-kirja. Kustantaja Aktuaali koulutuspalvelu, Helsinki. <https://www.ellibslibrary.com/reader/9789529468461>. Viitattu 22.8.2024

Kivinen, Tuula, Vanjusov, Heidi & Vornanen, Riitta 2020. Asiakkaan ääni - osallisuus ja vaikuttamisen mahdollisuudet. Teoksessa Anneli Hujala & Helena Taskinen (toim.) Uudistuva sosiaali ja terveysala. TampereUniversity Press, 267.-287.

Kostamo, Pipsa, Airaksinen, Tiina & Viikka, Hanna 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. E-kirja. Helsinki: Art House Oy. <https://www.elibslibrary.com/book/9789518849110>. Viitattu 23.10.2023.

Känkänen, Päivi 2013. Taidelähtöiset menetelmät lastensuojelussa – kohti tilaa ja kokemuksia. Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos. Tutkimus 109. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104494/URN\\_ISBN\\_978-952-245-911-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/104494/URN_ISBN_978-952-245-911-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Viitattu 23.9.2024.

Laaninen, Markus ja Niemelä, Mikko. 2023, 244. Koettu yksinäisyys Suomessa 2016–2022. Yhteiskuntapolitiikka 88:3. Verkkojulkaisu. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146766/YP2303\\_Laaninen%26Niemel%c3%a4.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/146766/YP2303_Laaninen%26Niemel%c3%a4.pdf?sequence=1&isAllowed=y). Viitattu 4.10.2023.

Marjovuori, Ari, Julkunen Jenny & Rakkolainen, Maria 2019. Yksinäisyys. Tehtäväkirja avuksesi. Jyväskylä: Tuuma -kustannus.

MIELI Pohjois-Savon mielenterveys ry julkaisuaika tuntematon. Yksinäisyystyö Pohjois-Savossa – hanke. Verkkojulkaisu. <https://www.mielenterveysseurat.fi/kuopio/yksinaisyystyo-pohjois-savossa-hanke/>. Viitattu 3.9.2024.

Misty M. Ginicola, Cheri, Smith & Jessica, Trzaska 2012. Counseling through images: Using photography to guide the counseling process and achieve treatment goals. Journal of creativity in mental health, 7;310-329. Taylor & Francis group, LLC. <https://web-s-ebshost-com.ezproxy.savonia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=6&sid=b5083c15-3128-4c97-afcc-b34671403aa0%40redis>. Viitattu 23.9.2024.

Ojala, Eija Maarit & Kontula, Osmo. 2002, 75–79. Tarvitseeko minua kukaan? Keski-ikäiset yksinläjät perhekeskeisessä yhteisössä. Verkkojulkaisu. [https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/12/b68e8465-tarvitseeko-minua-kukaan\\_e-kirja.pdf](https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/12/b68e8465-tarvitseeko-minua-kukaan_e-kirja.pdf). Viitattu 4.10.2023.

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>. Viitattu 23.9.2024. Raatikainen, Eija, Rahikka, Anne, Saarnio, Tuula & Vepsä, Päivi 2019. Ammattina sosionomi. Helsinki; Sanoma Pro Oy

Rene, Stevens & Evans H. Spears. Incorporating Photography as a Therapeutic Tool in Counseling. Journal of creativity in mental health, 4: 3- 16, 2009. Taylor & Francis Group, LLC.

Repo, Irma & Nuutinen, Tahvo 2003. Viestintätaito, Opas aikuisopiskelun ja työelämän vuorovaikutustilanteisiin. Kustannusosakeyhtiö Otava

Rokach 2007, 169-186. The effect of age and culture on the causes of loneliness. Social Behaviour and personality 35 (2), Canada. Verkkojulkaisu. <https://web-p-ebshost-com.ezproxy.savonia.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=348200f6-c428-45dd-9bfb-7aa4707cc709%40redis>. Viitattu 26.10.2023.

Savonia ammattikorkeakoulu 2023. Tietosuoja tutkimuksessa- ohje opinnäytetyön tekijälle. Julkaistu 3.4.2023. Pdf-tiedosto. [amsavonia.sharepoint.com/sites/reppu-opinnaytetyo/Jaetut asiakirjat/Forms/AllItems.aspx?id=%2Fsites%2Freppu-opinnaytetyo%2FJaetut asiakirjat%2FSuojatut tiedostot%2FTietosuojaohje opinnäytetyön tekijälle 3%2E4%2E2023%2Epdf&parent=%2Fsites%2Freppu-opinnaytetyo%2FJaetut asiakirjat%2FSuojatut tiedostot](https://amsavonia.sharepoint.com/sites/reppu-opinnaytetyo/Jaetut%20asiakirjat/Forms/AllItems.aspx?id=%2Fsites%2Freppu-opinnaytetyo%2FJaetut%20asiakirjat%2FSuojatut%20tiedostot%2FTietosuojaohje%20opinnaytetyon%20tekijalle%203%2E4%2E2023%2Epdf&parent=%2Fsites%2Freppu-opinnaytetyo%2FJaetut%20asiakirjat%2FSuojatut%20tiedostot) Viitattu 25.8.2024.

Seppänen, Mari 2021. Tunnetaidot voimavarana, Opas sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä; PS- kustannus.

Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit 2023. Pdf-tiedosto. Julkaistu 20.4.2023. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/wp-content/uploads/2023/04/SOSIAALIALAN-AMMATTI-KORKEAKOULUTUKSEN-KOMPETENSSIT-2023.pdf>. Viitattu 25.8.2024.

Steven C. Hayes & Spencer Smith 2005. Vapaudu mielesi vallasta ja ala elää. Suom. Päivi ja Raimo Lappalainen. Jyväskylä 2008: Gummerus Kirjapaino Oy.

Suomen Punainen Risti 2023. Yksinäisyysbarometri 2023. Taloustutkimus Oy. Verkkojulkaisu. [https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2023/yksinaisyys-koskettaa-yha-useampaa-suomessa/spr\\_yksinaisyysbarometri\\_2023\\_raportti.pdf](https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2023/yksinaisyys-koskettaa-yha-useampaa-suomessa/spr_yksinaisyysbarometri_2023_raportti.pdf). Viitattu 4.10.2023.

Suomen Punainen Risti 2024. Yksinäisyysbarometri 2024. Taloustutkimus Oy. Verkkojulkaisu. [file:///C:/Users/Noora%20V%C3%A4is%C3%A4nen/Downloads/Suomen%20Punainen%20Risti\\_Yksin%C3%A4isyysbarometri\\_2024\\_raportti.pdf](file:///C:/Users/Noora%20V%C3%A4is%C3%A4nen/Downloads/Suomen%20Punainen%20Risti_Yksin%C3%A4isyysbarometri_2024_raportti.pdf). Viitattu 27.7.2024.

Talentia 2021. Iloa ja suojaa taiteesta. Verkkojulkaisu. <https://www.talentia-lehti.fi/iloa-ja-suojaa-taiteesta/>. Viitattu 23.9.2024.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7–11. Ihmistieteiden eettisen ennakoarvioinnin ohje. Verkkojulkaisu. [https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden\\_eettisen\\_ennakoarvioinnin\\_ohje\\_2020.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf). Viitattu 4.10.2023.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 12. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. Pdf-tiedosto. Julkaistu 15.3.2023. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf). Viitattu 25.8.2024.

Vilkka, Hanna 2021. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus

## LIITE 1: SUUNNITTELULOMAKE

## Näetkö Minut? -valokuvausmenetelmä

Suunnittele kuva itsestäsi: miten haluaisit muiden näkevän sinut?

Hahmottele kuva mahdollisimman tarkasti tyhjään ruudukkoon niin, että saat siitä itse selvää. Hahmotelma toimii itsellesi muistiinpanona kuvaustuokiota varten.

Apukysymyksiä:

-Mistä kuvakulmasta kuva otetaan? (esim. edestä, takaa, sivulta, läheltä vai kaukaa)

-Mitä kuvassa näkyy? Kuvauksen kohteena voi olla mikä tahansa osa sinusta (esim. henkilö kokonaan, vartalo, käsi, jalka, kasvot, selkä, hiukset, varjo tms.)

-Miten haluat olla kuvassa? (esim. kehon asento, seisten, istuen, maaten, liikkuen jne.)

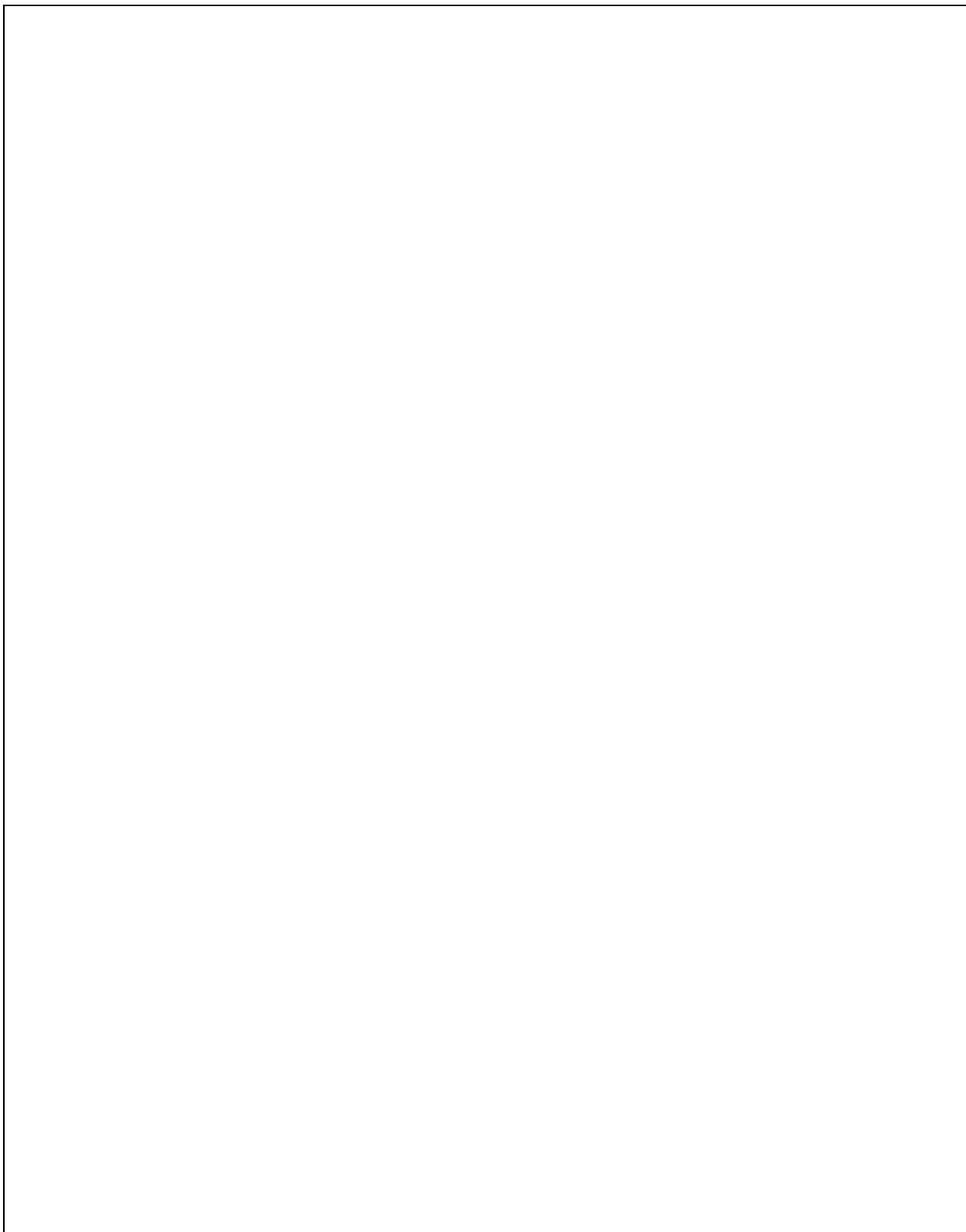
-Miten pukeudut kuvaan? (esim. vaatteet ja asusteet)

-Mitä muuta kuvassa näkyy? (esim. itselle tärkeä esine/asia/muu rekvisiitta)

-Millainen värimaailma kuvassa on? (esim. mustavalkoinen, tummat sävyt, heleät, raikkaat, pirteät)

Mitä haluat kuvalla kertoa?

Muistiinpanoja:



## LIITE 2: VALOKUVAMENETELMÄOPAS

[https://www.canva.com/design/DAGN57ranfM/4WtDtdrlxuL80hSKJDhnTA/view?utm\\_content=DAGN57ranfM&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link&utm\\_source=editor](https://www.canva.com/design/DAGN57ranfM/4WtDtdrlxuL80hSKJDhnTA/view?utm_content=DAGN57ranfM&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=editor)