

Käsitöiden tekemisen merkitys käsityöharrastajan
psykkiseen hyvinvointiin ja psyykkiseen
itsesäätelyyn

Sofia Krapa

Käsityökasvatus

Pro gradu -tutkielma

Turun yliopisto

Opettajankoulutuslaitos

huhtikuu 2018

TURUN YLIOPISTO
Kasvatustieteiden tiedekunta
Opettajankoulutuslaitos, Rauman kampus

KRAPI, SOFIA Käsitöiden tekemisen merkitys käsityöharrastajan psyykkiseen hyvinvointiin ja psyykkiseen itsesääteilyyn

Pro gradu -tutkielma, 52 s.,3 liitesivua
Käsityökasvatus
Huhtikuu 2018

Tutkielman tavoitteena on selvittää käsitöiden tekemisen merkitystä käsityöharrastajien psyykkisen hyvinvointiin ja psyykkisen itsesääteilyyn. Tutkielmassa tarkastellaan käsityötä harrastuksena ja sen merkitystä yksilötason psyykkiseen hyvinvointiin ja psyykkiseen itsesääteilyyn. Tutkielman kolme pääkäsitettä ovat käsityö harrastuksena, psyykkinen hyvinvointi ja psyykkinen itsesääteily. Tutkielman taustateoriassa käsitellään myös käsitteitä hyvinvointi ja psyyke, jotka auttavat ymmärtämään psyykkisen hyvinvoinnin ja psyykkisen itsesääteilyn käsitteitä.

Tutkimuksen kohdejoukon muodostavat säännöllisesti käsitöiden parissa kokoontuvat käsityöharrastajat. Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tapaustutkimuksena, johon osallistui yhteensä 11 säännöllisesti käsitöiden parissa kokoontuvaa käsityöharrastajaa. Aineistonkeruu toteutettiin kahtena ryhmäkeskusteluna, jonka aikana informanteilta tiedusteltiin heidän kokemuksiaan käsityön merkityksestä psyykkiseen hyvinvointiin ja psyykkiseen itsesääteilyyn. Ryhmäkeskustelua ohjasi tutkijan laatima kysymysrunko, jonka avulla informanteilta pyrittiin saamaan vastauksia tämän tutkielman kahteen tutkimuskysymykseen. Tutkimusaineisto analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin keinoin.

Tutkimuksen tulosten perusteella voidaan todeta, että käsitöiden tekeminen on positiivisesti yhteydessä käsityöharrastajan psyykkiseen hyvinvointiin ja psyykkiseen itsesääteilyyn. Tämän tutkielman tulokset kertovat siitä, että käsitöiden tekeminen on yksi mahdollinen keino rauhoittua ja palautua arjen sekä kiireen keskellä. Tämän tutkielman merkitys on siinä, että se antaa vahvistusta ja auttaa näkemään niitä asioita, jotka kertovat käsitöiden tekemisen positiivisista vaikutuksista hyvinvointiimme.

Tämän tutkielman kohdejoukko koostui ainoastaan käsityöharrastaja naisista. Yksi mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe voisi olla tutkia, miten käsityön merkitys psyykkiseen hyvinvointiin ja psyykkiseen itsesääteilyyn näyttäytyy käsitöitä harrastavilla miehillä. Lisäksi tutkielman tutkimusaineisto osoitti, että käsitöiden tekeminen painottuu talviaikaan. Mielenkiintoista olisi selvittää tarkemmin tätä käsitöiden tekemisen painottumista vuodenaikojen mukaan.

Avainsanat: käsityö harrastuksena, psyykkinen hyvinvointi, psyykkinen itsesääteily, hyvinvointi, psyyke

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 KÄSITYÖ	3
2.1 Käsityöllinen tekeminen.....	3
2.2 Kokonainen- ja ositettu käsityöprosessi.....	4
2.3 Käsityön monet merkitykset	5
2.4 Käsityö harrastuksena	7
2.5 Käsityö terapeuttisena toimintana	9
Käsityö -yhteenveto	11
3 PSYYKE	13
3.1 Psykeen toiminta	13
3.2 Psykkinen itsesäätely	13
Psyke -yhteenveto	16
4 HYVINVOINTI	17
4.1 Hyvinvointi ja käsityö	17
4.2 Psykkinen hyvinvointi.....	19
4.3 Aikaisempia käsityön ja hyvinvoinnin tutkimuksia	20
Hyvinvointi -yhteenveto.....	21
5 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA TEOREETTINEN VIITEKEHYS	23
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	25
6.1 Tutkimuksen lähestymistapa ja tutkimustyyppi.....	25
6.2 Tutkimusaineisto	26
6.3 Aineiston analysointi.....	28
7 TULOKSET	33
7.1 Käsitöiden tekemisen merkitys käsityöharrastajien psykkiniselle hyvinvoinnille..	33
7.2 Käsitöiden tekemisen merkitys käsityöharrastajien psykkiniseen itsesäätelyyn.....	35

Tulokset -yhteenveto	37
8 TUTKIMUSETIIKKA	39
9 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUSTARKASTELU.....	41
10 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA.....	44
LÄHTEET	47

LIITTEET

TAULUKKO 1. Esimerkkejä aineiston pelkistämisestä.....	30
TAULUKKO 2. Esimerkki aineiston ryhmittelystä	31
TAULUKKO 3. Esimerkki aineiston käsitteellistämisestä.....	32

1 JOHDANTO

Ympäröivä maailmamme on tällä hetkellä hyvin hektinen ja kiireinen. Ulkopuolelta tulevat paineet koettelevat jaksamistamme koko ajan. Nykypäivän kiireisen arjen keskellä pitää ihan tietoisesti opetella rentoutumaan (Huotilainen & Peltonen 2017, 118). Voiko käsitöiden tekeminen auttaa jaksamaan kiireistä ja hektistä arkeamme? Toimiiko käsitöiden tekeminen rentoutumis- tai palautumiskeinona arjen keskellä? Tässä tutkielmassa halutaan selvittää millainen merkitys käsitöiden tekemisellä on käsityöharrastajan psyykkiseen hyvinvointiin ja psyykkiseen itsesäätelyyn.

Jokaisella käsityöharrastajalla on erilaisia syitä käsitöiden tekemiseen. Yhdeksi keskeiseksi syyksi käsitöiden tekemiseen on nostettu käsityön hyvinvointiin liittyvät merkitykset (Pöllänen 2006, 73). Tämä tutkielma lähti liikkeelle omasta kiinnostuksestani käsityön ja hyvinvoinnin väliseen yhteyteen. Olen kiinnostunut siitä, miten käsitöitä tekemällä voi parantaa omaa hyvinvointia. Hyvinvointi nähdään usein laajana ja moniulotteisena ilmiönä (Saari 2011, 9). Tässä tutkielmassa päädyttiin tarkastelemaan hyvinvoinnin laajasta käsitteestä psyykkistä hyvinvointia. Psyykinen hyvinvointi on sitä, että elämä sujuu hyvin. Se on yhdistelmä hyvästä olost ja tehokkaasta toiminnasta. (Hubbert 2009, 137 - 138.)

Ihminen tarvitsee välineitä hallitakseen mielen sisäistä kaoottisuutta (Vähälä 2003, 57). Kiinnostavaa on se, voiko käsitöitä tekemällä vaikuttaa mielen tasapainoon. Tässä tutkielmassa halutaan myös selvittää millainen merkitys käsityön tekemisellä on psyykkiseen itsesäätelyyn. Psyykkisellä itsesäätelyllä tarkoitetaan niitä kaikkia prosesseja, joilla muokataan sisäistä elämysmaailmaa ja ohjataan ulkoista käyttäytymistä (Vuorinen 1992, 91). Psyykkiseen itsesäätelyyn liittyy läheisesti käsite psyyke, jota käsitellään myös tämän tutkielman taustateoriassa.

Sinikka Pöllänen on tehnyt useita tutkimuksia käsityön ja hyvinvoinnin yhteyksistä. Pöllänen on tutkinut muun muassa käsityötä terapiana ja terapeuttisena välineenä sekä miten käsityö voi auttaa selviytymään stressistä (Pöllänen 2007; Pöllänen 2015a). Eija Vähälä (2003, 127) on tutkinut, miten käsityön luova prosessi vaikuttaa ihmisen hyvinvoinnin tekijöihin. Anna Kouhia (2016, 4) tutki väitöskirjassaan käsityöharrastuksen merkityksiä ihmisten vapaa-ajassa. Tähän tutkielmaan innoittajana

toimi Suvi Laihon (2002) pro gradu- tutkielma, joka tarkasteli musiikin merkitystä nuorten psyykkiseen hyvinvointiin.

Tässä tutkielmassa pyritään selvittämään käsityön merkitystä psyykkiseen hyvinvointiin ja psyykkiseen itsesäätelyyn. Tutkielmassa tarkastellaan käsityötä harrastuksena ja sen merkitystä yksilötason psyykkiseen hyvinvointiin ja psyykkiseen itsesäätelyyn. Tutkielman aihe on tärkeä, sillä vaikka elämämme hyvinvointiyhteiskunnassa, kiireinen ja hektinen elämämme koettelee jaksamistamme ja hyvinvointiamme koko ajan. Uskon, että voidakseen hyvin, ihmisen on löydettävä keinoja oman hyvinvointinsa ylläpitämiseen. Toivon, että tämä tutkielma antaa vahvistusta ja auttaa näkemään käsitöiden tekemisen mahdollisuudet hyvinvoinnin edistäjänä.

2 KÄSITYÖ

2.1 Käsityöllinen tekeminen

Se mitä käsityö on, ei ole yksiselitteisesti määriteltävissä. Käsityötä on monenlaista, sillä huovutuksen, ompelun ja naulaamisen ohella käsin tehtävää työtä eli käsityötä on myös esimerkiksi leipominen ja tatuointi. (Kouhia & Laamanen 2014, 13.) Voidaan ajatella, että jokainen maailman ihminen tekee vaihtelevan määrän käsityöksi luokiteltavaa toimintaa elämänsä aikana. Käsityön nähdään olevan inhimillinen piirre ihmisessä. (Kupiainen 2004, 30.) Taito ry:n toteuttama Taito-trendit kysely (2012) osoittaa, että käsitöiden tekijöiden määrä on noussut ja käsitöiden tekeminen on trendikkäämpää kuin koskaan.

Käsityön käsite voidaan määritellä tekijän, prosessin, tuotteen tai käyttäjän näkökulmasta (Pöllänen 2013, 219). Käsityö voidaan määritellä konkreettisten materiaalien muokkaamiseksi käsityötekniikoin, jonka lopputuloksena syntyy tuotos (Kojonkoski- Rännäli 1995, 23). Käsityö määritellään usein innovatiiviseksi eli luovaksi toiminnaksi. Käsitöiden tekeminen antaa tekijälle mahdollisuuden toimintaan, joka tuottaa viihtymistä ja syvää tyydytystä. (Anttila 1993,10; Vähälä 2003, 12.) Käsityö voi tarjota älyllisiä ja taidollisia haasteita, joiden haastavuus on palkitsevaa ja tämä tekee aivoille hyvää, sillä aivot tarvitsevat pähkinöitä purtavaksi (Huotilainen 2014). Käsityössä on tuotteiden valmistuksen lisäksi kyse myös kulttuuri-ilmiöstä, jossa esiin nousevat muun muassa kulutustottumukset ja hyvinvoinnin kysymykset (Seitamaa-Hakkarainen 2009, 67).

Käsityössä tekniikkana on käsin tai käsityövälinein tekeminen, jonka vuoksi ihmisen ja materiaalsen maailman välille syntyy elimellinen yhteys (Kojonkoski- Rännäli 1995, 119). Käsityössä on samanaikaisesti sekä materiaallinen että immateriaalinen ulottuvuus, sillä käsityöhön liittyy sekä tekemisen prosessi että tekemisessä syntyvä tuote (Kouhia & Laamanen 2014, 13). Käsityön lopputuloksena syntyvän konkreettisen tuotteen voidaan nähdä ilmentävän myös tekijänsä persoonallisuutta (Kojonkoski- Rännäli 1995, 119). Valmis tuote tuottaa mielihyvää, jota ei voi väheksyä. Aina kuitenkin oleellista ei ole se, että tuloksena syntyy jokin tuote, vaan pelkkä toimintakin voi tuottaa iloa. Käsityön tekemisen kautta koetut onnistumisen kokemukset tuovat tekijälleen iloa.

Lisäksi ilon tunnetta tuovat mahdollisuus tehdä, kokeilla ja tutkia. (Karppinen 2009, 56 - 57.) Käsityöllä voidaankin näin nähdä olevan yhteys ihmisen omankuvan muodostumiseen sekä itsetunnon kehittymiseen (Kojonkoski- Rännäli 1995, 120).

Käsityön tekeminen on monimutkainen ja monitahoinen prosessi, jossa kädet, silmät ja mieli tekevät yhteistyötä (Seitamaa- Hakkarainen, Huotilainen, Mäkelä, Groth & Hakkarainen 2016, 1). Käsityö toimintaa ohjaa ajatus, ja käsityön tekijänä on ihminen (Kojonkoski-Rännäli 1995, 23 - 29). Käsityö vaatii sekä vasemman että oikean aivopuoliskon yhteistoimintaa. Tästä johtuen käsityöllä kokonaisvaltaisena toimintana on erittäin suuri merkitys ihmisen aivotoiminnalle. (Vähälä 2003, 105.)

Käsityön tekijä voi käsityötuotteeseen liittyviä ideoitaan toteuttaa kahdella tavalla. Ensimmäinen mahdollisuus on toteuttaa konvergentilla tavalla eli soveltaa tuotteeseen tunnettuja ratkaisuja. Toinen mahdollisuus on toteuttaa divergentillä tavalla, jolloin tekijä toteuttaa tuotteen uusia ratkaisuja etsivällä tavalla, joka vaatii luovaa ongelmanratkaisua. Käsityön tekijä ei aina tarvitse kuvallista suunnitelmaa työlleen. Hänen toimintaansa voivat ohjata mielikuvat, kokemukset sekä työskentelyn aikana tapahtuvat analyysit ja kokeilut. Luovan käsityön tekeminen vaatii tekijältään kykyä laittaa itsensä likoon, joka taas edellyttää avointa mieltä ja kykyä riskin ottamiseen. (Vähälä 2003, 13 - 17.)

2.2 Kokonainen- ja ositettu käsityöprosessi

Käsityön luonne voidaan nähdä kokonaisena tekemisenä, jossa käsityöprosessin jokaisen vaiheen suorittaa sama henkilö (Kojonkoski- Rännäli 1995, 88). Käsittämä kokonainen käsityö käytetään tarkoittamaan kokonaista käsityöprosessia (Pöllänen 2005, 137). Kokonaisessa käsityöprosessissa tekijä tekee jokaisen prosessin vaiheen itse. Ensiksi hän ideoi ja suunnittelee, jonka jälkeen hän valmistaa tuotteen ja lopuksi arvioi sekä tuotetta että prosessia (Pöllänen & Kröger 2004, 160 - 161; Pöllänen 2005, 137). Jos jokin näistä kokonaisen käsityön vaiheista jää pois, puhutaan silloin ositetusta käsityöstä (Pöllänen & Kröger 2004, 161; Pöllänen 2005, 137).

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa käsityön merkityksen muuttuminen on nostanut esiin kokonaisen käsityön käsitteenä ja ositettu käsityö on saanut osakseen negatiivisia mielikuvia (Pöllänen 2005, 136). Kuitenkaan kokonainen käsityöprosessi,

joka koulukäsityössä on tavoite- ja ihannetilä, ei käsityöharrastajalle ole välttämättä merkityksellinen (Pöllänen 2006, 68; Pöllänen 2005, 138; Pöllänen & Kröger 2004, 162). Käsityöharrastajalle olennaisempaa saattaa olla se, että käsityö tuote on tehty kotiin tai läheiselle ja näin ollen ihmissuhde tekee esineestä ja ositetusta käsityöstä merkityksellisen (Pöllänen 2006, 68). Pöllänen ja Kröger (2004, 162) toteavatkin, että ositetulla käsityöllä on paikkansa muun muassa harrastustoiminnassa, kuntoutuksessa, terapiassa ja hyvien käsityötaitojen hankkimisessa.

Ositetulla käsityöllä tarkoitetaan toimintaa, jossa yksilö toteuttaa toisen laatimaa suunnitelmaa esteettisistä ja teknisistä ominaisuuksista tai teknisten ratkaisujen sarjaa. Ositettu eli jäljentävä käsityö voi olla myös toimintaa, jossa jokin tietty tekniikka tai malli, kuten villasukka, toimii toiminnan perustana. Ositettu käsityö on paikallaan tilanteissa, joissa tavoitteena on käsityöllisten perustaitojen hankkiminen sekä käden taitojen harjaannuttaminen. Kokonaista ja ositettua käsityötä ei pidetä vastakohtina, vaan ennemminkin toisiaan täydentävinä vastinpareina. (Pöllänen 2005, 137 - 139.)

2.3 Käsityön monet merkitykset

Käsityöllä on monia merkityksiä ja useimmiten käsityön merkitys on myönteinen (Anttila 1993, 10). Tekniikan kehittyminen on johtanut siihen, että käsityötekniikat ovat käyneet osittain tarpeettomiksi (Kojonkoski- Rännäli 1998, 363). Tämän kehityksen myötä käsityö on muuttunut nautinnolliseksi tekemiseksi ja nykyään voidaan käsityön ajatella olevan itselle aiheutettu vapaaehtoinen pakko (Kaukinen 2004, 19; Pöllänen 2006, 67).

Käsityö merkitsee monia asioita. Toisille käsityö on ammatti, toisille rakas harrastus ja lisäksi jokainen meistä kohtaa käsityötuotteita elämänsä aikana. Käsityöllä on myös työllistävä merkitys. Käsityöammatit ovat muuttuneet yhteiskunnan muutoksen mukana ja monen työllistävä vaikutus on suuresti heikentynyt. (Luutonen 2002, 8 - 13.) Seuraavaksi esitetään käsityön merkityksen muutosta yhteiskunnassamme sekä tarkastellaan Rönkön (2011) neljää erilaista käsityön orientaatiotyyppiä.

Seitamaa- Hakkarainen (2009, 63) toteaa, että käsin tekemisen merkitys on muuttunut teollistumisen myötä. Käsityöllä on ollut oleellinen merkitys ihmisen kulttuurin kehityksessä ja historiallisesti katsoen ihminen on aina tehnyt käsillään (Heikkinen

1997, 7). Käsityön merkitys perinteisessä agraariyhteiskunnassa oli merkittävä osa elinkeinojen kehitystä ja käyttöesineiden valmistusta (Seitamaa- Hakkarainen 2009, 64). Tällöin käden taidot olivat osa ihmisten arkea (Pöllänen & Kröger 2000, 234). Esiteollisen yhteiskunnan aikaan käsityön merkitys tarveaineiden hankkimisessa oli merkittävä. Käsityö oli tuolloin ainoa aineellisten tuotteiden tuottamistapa ja tekniikka. (Kaukinen 2004, 18.)

Siirryttäessä kolmannelle vuosituhannele käsityö menetti merkityksensä tuottamistapana teollisen tuotannon vuoksi, sillä käsityönä aiemmin tehdyt esineet ja tekstiilit voitiin korvata ostettavilla tuotteilla (Kaukinen 2004, 19; Pöllänen & Kröger 2000, 235). Tämän kehityksen myötä käsitöiden tekeminen muuttui mielihyvähajaiseksi tekemiseksi, jossa voi toteuttaa itseään (Pöllänen & Kröger 2000, 237). Nykyisin käsityön merkitys perustuu siihen, että se antaa elämälle tarkoitusta, ja ylläpitää motivaatiota elämiseen, esimerkiksi sairauden kohdatessa (Ihatsu 2002, 21). Nykyaikana käsitöiden tekemisellä pyritään vaikuttamaan muun muassa ympäröivään esineympäristöön (Seitamaa-Hakkarainen 2009, 73).

Rönkkö (2011, 2) tutki väitöskirjassaan opettajaopiskelijoiden käsityölle antamia merkityksiä. Tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista muodostettiin neljä erilaista käsityön orientaatiotyyppiä. Ensimmäinen orientaatiotyyppi on käsityötuoteorientoituneet opiskelijat, joille tyypillistä on aloittaa ongelmanratkaisuprosessi valitsemalla tuotteen, jota lähtevät toteuttamaan. Käsityötuoteorientoituneille opiskelijoille tärkeää on myös käsityötuotteen välityksellä koettu kauneus. Käsityötuoteorientoituneita oli tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista eniten ja he olivat iältään nuorimpia. (Rönkkö 2011, 65 - 96.)

Toisen orientaatiotyyppi ryhmän muodostavat käsityötaito-orientoituneet opiskelijat, joita oli yhtä paljon kuin käsityötuoteorientoituneita opiskelijoita. Heille käsityöprosessissa tärkeää on oman osaamisen kehittäminen sekä käsityötaidon oppiminen. Käsityötaito-orientoituneet opiskelijat haluavat myös kehittää omaa opettajuuttaan, sillä oppiaineksen hyvä hallinta on ehdottoman tärkeää käsityön opettajalle. (Rönkkö 2011, 73 - 97.)

Käsityöperinneorientoituneet opiskelijat saattavat hakea käsityöprojekteihinsa inspiaraatiota tietyltä aikakaudelta tai omista juuristaan. He vaalivat käsityötuotetta suunnitellessaan ja valmistessa heille tärkeitä asioita sekä käsityöprosessin aikana

peilaavat itseään menneisyyteen. Viimeisen orientaatiotyypin ryhmän muodostavat käsityöilmaisuorientoituneet opiskelijat suhtautuvat käsityön tekemiseen elämyksellisesti. Heille tärkeää on käsityön nautinnollinen kokemus, sillä se antaa mahdollisuuden omien ajatusten reflektointiin. (Rönkkö 2011, 82 - 88.)

2.4 Käsityö harrastuksena

Harrastuneisuudella tarkoitetaan suuntautumista harrastusalueeseen ja se ymmärretään ennemmin orientoitumisena kuin toimintana. Metsämuuronen (1995, 21) määrittelee harrastuneisuuden seuraavalla tavalla: ”Harrastuneisuus on suhteellisen pysyvä tietäntyyppiin toimintoihin positiivisävyisenä toimintavalmiutena yksilön toiminnallisella, kognitiivisella ja affektiivisellä alueella ilmenevä jatkuva omaehtoinen suuntautuminen.” Harrastuneisuus ymmärretään laajempaan käsitteeseen kuin harrastus. Harrastuksessa korostuu itse toiminta ja sen ajatellaan olevan jossain määrin jatkuvaa toimintaa. Harrastuksille ominaista on se, että oppiminen tapahtuu mielihyvätunteen ja leikinomaisuuden vallitessa. Harrastuneisuuden käsitteeseen liitetään oma mielenkiinto ja mielenkiinnon osoittaminen jotain asiaa kohtaan. (Metsämuuronen 1995, 21 - 55.)

Tapa, jolla nykyään ymmärrämme ”käsityö harrastuksen” on seurausta monista Teollisen vallankumouksen aikaan tapahtuneista muutoksista työssä ja vapaa-ajassa. Käsityö harrastuksen nähdään tarkoittavan itsenäistä, vapaa-ajan käsityötoimintaa, jossa painotetaan nautittavuutta sekä yksityistä aikaa töiden ulkopuolella. Käsityöharrastus kehittää myös ajattelua ja käsityöntekijä on usein hyvä ongelmanratkaisija. Harrastuskäsityössä on usein kyse enemmän prosessista kuin produktista, mutta ne kuuluvat yhteen. Ammattikäsityö ja harrastekäsityö eivät ole aina kaukana toisistaan - moni käsityömestari on noussut harrastajien joukosta. Käsityöllä on harjoittajalleen valtava merkitys minän rakentajana ja eheyttäjänä. (Luutonen 2004, 16 - 18.)

Käsityöharrastajien motiiveja ovat kognitiiviset-, emotionaaliset- ja toimintamotiivit. Käsityöharrastuksissa merkittävässä asemassa on luomisen tarve, mielikuviutus ja hyötymotiivit sekä uteliaisuus. Käsityöharrastus voidaan luokitella kuuluvaksi luoviin ei-liikunnallisiin harrastuksiin, joihin kuuluvat myös kuvataide-, matematiikka- ja kirjallisuusharrastukset. (Metsämuuronen 1995, 47 - 107.)

Vasta-alkajien käsityöharrastajien harrastusmotiivit ovat lähes identtiset kuin pidempää käsitöitä harrastaneiden motiivit. Käsityö harrastuksessa vasta-alkajilla harrastusmotiiveista painottuu eniten luomisen tarve. Painoarvoa saavat myös hyötynäkökulma, uteliaisuus sekä mielikuvitus. Ero käsityön vasta-alkajien ja pidempään harrastaneiden harrastusmotiiveissa liittyi luomisen tarpeeseen, sillä vasta-alkajat kokivat luomisen tarpeen tilastollisesti merkitsevästi tärkeämmäksi tekijäksi kuin pidempään käsitöitä harrastaneet. (Metsämuuronen 1997, 115, 129.)

Käsityön harrastamisen yhdeksi suurimmaksi esteeksi on mainittu ajan puute. Ajan puute ilmeni vahvimmin nuorempien harrastajien kohdalla, sillä heillä on usein ansiotöiden lisäksi myös muita velvollisuuksia, kuten lasten ja kodin hoitaminen. Ansiotöissä käymisestä johtuva muun aktiivisuuden vähentyminen, kotitöiden määrä ja rasittavuus sekä lähipiirin negatiivinen asennoituminen ja monenlaiset kiellot voivat olla syitä ajan puutteeseen. Muita käsityön harrastamista estäviä asioita olivat terveydelliset syyt, työtilan puute sekä rahan puute. Terveydelliset syyt olivat esteenä usein vanhempien harrastajien kohdalla, esimerkiksi näkökyvyn heikkeneminen sekä yleisesti terveyden heikkeneminen estivät käsitöiden harrastamista. Pelko työn epäonnistumisesta ja kalliiden materiaalien tärvelymisestä johtaa usein aloittelevia harrastajia käyttämään valmiita malli- ja materiaalipaketteja. (Heikkinen 1997, 57.)

Yhtenä käsityön harrastamisen muotona voidaan nähdä kotoilu. Kotoilulla (engl. homing) tarkoitetaan koti- ja käsitöiden harrastamista kiireisen elämänrytmin vastapainona (Kotimaisten kielten keskus). Kotoilu korostaa kodin ja perheen merkitystä. Käsitteenä kotoilu viittaa elämäntapaan, jossa sosiaalinen elämä on keskitetty kotiin. (Pöllänen 2013, 277.) Kotoilun käsitteeseen läheisesti liittyy myös downshiftaus eli elämän leppoistaminen. Downshifting ei tarkoita töiden ja menojen lopettamista, vaan sen ajatuksena on, että vähemmän työtä ja kuluja sekä erilaisten töiden tekemistä rauhallisemmalla tavalla. Kotoilun ja elämän leppoistamisen tarkoituksena ei ole vain töissä ja kotona selviytyminen, vaan uuden elämäntavan luominen ilman stressiä. (Pöllänen 2013, 275.) Downshiftaaja tarkoittaa ihmistä, joka tekee vapaaehtoisia ja pitkäkestoisia muutoksia elämäntyyliinsä, hyväksyen huomattavasti pienemmät tulot sekä vähemmän kuluttamisen (Hamilton & Mail 2003, 7 - 8).

Elämän leppoistaminen ja hidas elämä ovat käsitteitä, joita usein käytetään viittaamaan ilmiöihin, jotka vastustavat kertakäyttökulttuuria. Elämän leppoistamista ja kotoilua korostava uusi trendi pyrkii kohti hyvinvointia, hidastamalla elämän vauhtia ja lisäämällä päivittäisestä elämästä nauttimista. Asioiden käsillä tekeminen on perusintention ihmisen toiminnassa, joka saattaa auttaa edistämään hyvinvointia sekä kestävästä kehityksestä koulussa ja myöhemmässä elämässä. Pöllänen (2013, 275) tutkimukseen osallistuneet totesivat, että käsityön tekeminen antaa heille mahdollisuuden henkilökohtaiseen aikaan sekä yksityisyyteen. Kotoilu (homing) ja elämän leppoistaminen (downsifting) käsityön tekemiseen liittyvinä lisäsivät tutkimukseen osallistuneiden hyvinvoinnin tunnetta. (Pöllänen 2013, 275 - 287.)

Nykyään käsityön harrastamiseen liitetään myös termi DIY eli Do-It-Yourself. Demokraattisena, matalan kynnyksen ideologiana DIY ei ole mitään uutta käsityö kulttuurissa. (Kouhia 2016, 14.) Ympäri maailmaa ihmiset tekevät asioita itse säästääkseen rahaa, muokatakseen tavaroita itselleen sopivaksi tarpeiden ja kiinnostuksen mukaan sekä tunteakseen itsensä vähemmän riippuvaiseksi yrityksistä, jotka valmistavat ja jakavat suurimman osan kuluttamistamme tuotteista ja materiaaleista (Lupton 2006, 18).

2.5 Käsityö terapeuttisena toimintana

Käsitöiden tekeminen voi tarjota tekijälleen omaa aikaa sekä tilaa ajatuksille ja toiveille (Pöllänen 2006, 70). Käsitöiden harrastaminen voi olla myös mahdollisuus tehdä jotakin tärkeää ilman kiirettä (Pöllänen 2013, 271, 278). Käsitöiden avulla on mahdollisuus purkaa turhautuneisuuttaan ja aggressiotaan sekä ylläpitää henkistä tasapainoa (Pöllänen 2017, 76; Pöllänen & Kröger 2000, 240). Käsityö voi antaa käsityön tekijälle mahdollisuuden itseilmaisuuksiin, syvään tyydytyksen tunteeseen tai vain olla viihtymistä ilman määrällisiä tavoitteita. Käsityö saattaa tuottaa tekijälleen myös henkistä pääomaa, sillä käsityön nähdään usein olevan innovatiivista toimintaa, joka vaatii inhimillistä panosta. (Vähälä 2003, 12.) Terapeutisena välineenä käsityötä on käytetty toiminnan muotona psykoterapiassa, vammaisten kanssa ja itsehoidollisena harrastuksena yksin tai ryhmässä. Käsityötä käytetään terapiamuotona (craft as therapy) ja terapiavälineenä terapian eri vaiheissa (craft in therapy). (Pöllänen 2007, 91 - 93.)

Työn luonne on muuttunut ja se on lisännyt ihmisten töiden ulkopuolista vapaa-ajan määrää (Pöllänen 2012, 2). Nuorten aikuisten käsitöiden tekeminen on erityisesti kasvussa (Pöllänen 2017, 73). Voidaan todeta, että käsityöllä on merkittävä rooli käsityön tekijöiden jokapäiväiseen elämään, koska se tarjoaa tapoja käsitellä nykyajan kertakäyttö kulttuurin vaatimuksia, menestys-pohjaista kulttuuria sekä kiireistä elämää (Pöllänen 2013, 287). Taito ry:n teettämän trendikyselyn (2012) mukaan 96 % vastanneista uskoi, että käsityön hyvinvointimerkitys korostuu tulevaisuudessa (Taito-trendit kysely 2012).

Käsityö voi toimia rauhoittumis- ja suggestiomenetelmänä. Käsiä motorisoivia yksikköjä on aivoissamme eniten. Näin ollen ihmiselle onkin hyvin luonnollista saada rauhoittumisen lähtökohdaksi juuri kädet. Käsityön kehollisuus voi ilmetä esimerkiksi virkatessa toistuvana liikkeenä. Tekemiseen keskittyminen auttaa mielessä pyörivien vaikeiden asioiden ja tapahtumien siirtämistä taka-alalle mielessä. (Pöllänen 2017, 75.) Käsityö on viihdyttävän ajanvieton lisäksi myös hengähdystauko muun muassa opiskelijoille ja kotiäideille, sillä käsityö voi tarjota aikaa omille ajatuksille, itselle ja toiveille (Pöllänen 2006, 70).

Kaikenlainen käsityö tekee hyvää aivoille. Erityisesti neulomisen ja virkkaamisen on todettu tekevän aivoille hyvää monella tavalla. (Kivinen, Keränen & Ruuti 2010, 59 - 61.) Käsitöiden tekemisen arvostus on kasvanut aivotutkimusten myötä. Käsitöiden tekemiseen tarvitaan tunto-, liike- ja näköalueita, jotka muodostavat suuren osan aivokuoren pinta-alasta. Nämä aivoalueet tarvitsevat liikettä, erityisesti lapsuudessa, jolloin nämä alueet ovat kehittymässä, mutta myös aikuisuudessa. Käsityön avulla voidaan ylläpitää vireystilaa tai tietoisesti laskea ylivirittynyttä vireystilaa. Käsillä työskennellessä hyödynnetään kehollista kognitiota. Kehollisessa kognitiossa tietty kehollinen toiminta yhdistyy tiettyyn fysiologiseen tilaan. Nykypäivän kiireisen arjen keskellä pitää ihan tietoisesti opetella rentoutumaan. Käsitöiden tekeminen on monille keino rentoutua kiireen keskellä. (Huotilainen & Peltonen 2017, 117 - 118.) Esimerkiksi neulominen on hyvä kiireessä kamppailevalle, sillä se opettaa pitkäjänteisyyttä ja kärsivällisyyttä. Neulontaa on kutsuttu jopa uudeksi joogaksi, sillä se pakottaa hiljentämään tahtia ja pysähtymään käsillä olevaa hetkeen. (Kivinen, Keränen & Ruuti 2010, 59 - 61.)

Neulomisella nähdään olevan monenlaisia aivohyötyjä. Tärkeänä pidetään neulomisen ja virkkaamisen rytmikästä liikettä, jonka on todettu vähentävän stressiä, kipua sekä masennusta. On todettu, että neulottaessa kehittyy motoriset taidot sekä keskittymiskyky paranee. Lisäksi neulominen on yhteydessä muistin paranemiseen ja oppimisen edistämiseen. Neulomisen lisäksi monenlaiset muutkin käsityöt, kuten puutyöt, ristipistotyöt tai piirtäminen huoltavat ja tekevät hyvää aivoille. (Kivinen, Keränen & Ruuti 2010, 59 - 61.)

Psyykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta käsityö mielekkäänä harrastuksena voidaan nähdä suojaavana tekijänä kielteisten kokemusten ja positiivisen mielenterveyden välillä (Pöllänen 2006, 74). Käsityö voidaan nähdä yhtenä esimerkkinä mielekkästä elämän toiminnasta, joka edistää terveellistä elämäntapaa, koska sillä on subjektiivinen panos yksilön sisäiseen hyvinvointiin, elämän kokemukseen ja itsetuntoon (Mason 2005, 263). Terapeuttisuus voi syntyä tietyistä teoista ja käsityön harrastajalle hänen toimintansa ja sen tulos voivat vaikuttaa terapeuttisesti häneen itseensä (Vähälä 2003, 49).

Pöllänen (2013, 221) tutkimukseen osallistuneet käsityön tekijät kertoivat, että he kokevat käsityön miellyttävänä ja tyydyttävänä toimintana, jossa myös syntyy konkreettinen ja taloudellinen tuote. Kertomukset osoittivat myös, että käsityö on hyödyllinen tapa viettää vapaa-aikaa sekä se torjuu laiskuutta ja kannustaa sitoutumaan muihin päivittäisiin toimiin (Pöllänen 2013, 221). Harrastajille käsityön taloudellista hyötyä tärkeämpää on vapaa-ajan hyötykäyttö ja sitä myötä viihtyminen (Pöllänen 2006, 69). Nykänen (2014, 74) sai pro gradu- tutkielmassaan selville, että kolme tavallisinta syytä käsillä tekemiseen ja käsityöprojektin aloittamiseen ovat pyrkimys mukavaan ajanvietteeseen sekä käsillä tekemisen terapeuttisuus ja rauhoittavuus.

Käsityö -yhteenveto

Tässä yhteenvedossa on kootusti se, miten käsityö ymmärretään tässä tutkielmassa. Tässä tutkielmassa käsityö tarkoittaa nautinnollista tekemistä, jonka voidaan ajatella olevan itselle aiheutettu vapaaehtoinen pakko (Kaukinen 2004, 19; Pöllänen 2006, 67). Käsityön nähdään olevan kokonaista käsityötä, mutta sallitaan myös ositetun käsityön mahdollisuus. Käsityöharrastajalle olennaisempaa saattaa olla se, että käsityö tuote on tehty kotiin tai läheiselle ja näin ollen ihmishuhde tekee esineestä ja ositetusta käsityöstä

merkityksellisen. (Pöllänen 2006, 68.) Käsityöharrastus ymmärretään toimintana, jossa korostuu itse toiminta ja käsityö harrastuksen ajatellaan olevan jossain määrin jatkuvaa toimintaa (Metsämuuronen 1995, 21 - 22). Käsityön nähdään myös terapeuttisena toimintana, jolla on positiivisia vaikutuksia käsityön tekijän hyvinvoinnille. Käsityö voidaan nähdä yhtenä esimerkkinä mielekkästä elämän toiminnasta, joka edistää terveellistä elämäntapaa, koska sillä on subjektiivinen panos yksilön sisäiseen hyvinvointiin, elämän kokemukseen ja itsetuntoon (Mason 2005, 263). Tämä tutkielma keskittyy tarkastelemaan niitä käsityön merkityksiä, jotka liittyvät psyykkisen hyvinvoinnin ja psyykkisen itsesäätelyn ylläpitämiseen.

3 PSYYKE

3.1 Psykkeen toiminta

Psykke eli mieli on yksilön sisäinen kokemusmaailma, joka sisältää kaikki sisäiset toiminnot yksinkertaisista aistimuksista monimutkaisiin ajatteluprosesseihin. Psykke vastaa kokonaisuudessaan yksilön persoonallisuudesta. (Vuorinen 1992, 304.) Minän käsitteellä tarkoitetaan psyykkisiä toimintoja, jotka yksilö kokee tuottavansa itse omassa mielessään (Vuorinen 2004, 49). Minä eli psykke tai mieli voidaan yleisimmässä merkityksessään nähdä tarkoittavan ihmisen sisäistä elämysmaailmaa yksinkertaisista aistimuksista monisäikeisiin mielikuviin ja tunteisiin. Sisäisen elämysmaailman lisäksi psyykettä ovat myös sellaiset sisäiset toiminnot, joiden avulla ihminen ylläpitää elämysmaailmaansa. Termi ”minuus” tarkoittaa sitä, miksi ihminen itsensä kokee. Näin ollen usein termit ”minä” ja ”minuus” nähdäänkin lähes synonyymeina. (Vuorinen 2004, 12.)

Ihminen pyrkii aina toiminnallaan psyykkiseen tasapainotilaan ja näin ollen psykkeen voidaan nähdä olevan tasapainotilaan pyrkivä prosessi. Eheän minäkokemuksen voidaan nähdä kuvaavan psykkeen tasapainotilaa. Yksilön sisäistä eheyttä uhkaavat aika ajoin elimistö sekä ympäristö. Tällaiset tilanteet pakottavat yksilön toimimaan tavalla, jolla tilanne korjaantuu. Minuuden tuottamisella tarkoitetaan tilannetta, jossa yksilö itse muokkaa omalla toiminnallaan itseään koskevia elämyksiä. (Vuorinen 2004, 12 - 13.) Psykke on kiinteästi yhteydessä ruumiiseen. Käsittelemättömät psyykkiset ongelmat voivat ilmetä ruumiillisena oireiluna, jolloin kyse on psykosomaattisista sairauksista. (Vuorinen 1992, 130 - 132.)

3.2 Psyykkinen itsesäätely

Vuorinen (1992, 91) määrittelee psyykkisen itsesäätelyn tarkoittamaan niitä kaikkia prosesseja, joilla muokataan sisäistä elämysmaailmaa ja ohjataan ulkoista käyttäytymistä. Toisin sanoin, psyykkisen itsesäätelyn voidaan nähdä olevan yleisnimitys kaikille psyykkisille ohjaustoiminnoille, joilla yksilö ylläpitää sisäistä tasapainoaan ja säätelee ulkoista toimintaansa tämän päämäärän mukaisesti (Vuorinen

1992, 305). Merkittävä osa itsesäätelystä tapahtuu tietoisuuden ulkopuolella, kuten nukkuessa (Vuorinen 1992, 91).

Fechnerin (1860) ensimmäisenä määrittelemä, mutta Freudin (1920) myöhemmin metapsykologiansa lähtökohdaksi ottama konstanssiperiaate tarkoittaa, että psyykeen homeostaattinen tehtävä on pitää sisäisenä jännitteenä ilmenevän psyykkisen tension taso mahdollisimman matalana tai ainakin vakiona. Psyykkinen jännite eli tensio on psyykeen sisäinen varoitussignaali, josta esimerkkinä kipuaistimus. Jos jokin asia koetaan uhkana sisäiselle eheydelle, se havaitaan tension nousuna. Näin ollen tension nousu koetaan elämyksellisesti mielipahana. (Vuorinen 1992, 67 - 101.)

Ihmisen tehtävä onkin toimia tensiota alentavalla tavalla, kuitenkin niin, että tension vakiona pysyminen koetaan jo tilanteen hallintana. Kohonnut tensio on saatava hallintaan psyykkisin keinoin, sillä tensioon vaikuttavaan ulkoiseen lähteeseen emme aina voi vaikuttaa. Tension tason nousuun vaikuttavat tekijät voidaan jakaa kolmeen ryhmään: ruumis, ympäristö ja psyyke itse. Näin ollen psyykkisen itsesäätelyn viitekehyksessä, sisäisen aktivoitumisen taustalla, voi olla esimerkiksi elimistön puutostila, ympäristöstä johtuva sosiaalinen paine tai oman mielen ongelma. (Vuorinen 1992, 67 - 101.)

Psyykkisen tension määrä ei kuitenkaan ole sama asia kuin aivojen aktiivisuustaso tai vireystaso. Aktiivisuustason ja vireystason nousu sekä lasku ilmenevät mielihyvänä tai mielipahana. Aktivaatiotason laskun myötä, esimerkiksi nukkuessa, koetaan raukeaa mielihyvää, kun taas apaattinen ihminen kokee sen masentavana voimattomuutena. Korkea vireystaso taas liittyessään sopivan jännittäviin tilanteisiin tuo mukanaan mielihyvää, kun taas pelottavien tilanteiden yhteydessä mielipahaa. (Vuorinen 1992, 101.)

Säätelykeinojen avulla ihminen pyrkii poistamaan mielestään jotain tasapainoan häiritsevää. Psyykkisestä itsesäätelystä voidaan erottaa kolme säätöpiiriä, joiden avulla ihminen ylläpitää sisäistä tasapainoan. Nämä kolme säätöpiiriä ovat: psyykkinen työ, psykososiaaliset keinot ja psykofyysiset keinot, jotka yhdessä muodostavat tiiviin kokonaisuuden. Psyykkinen työ on käsitteenä peräisin Freudilta ja tarkoittaa mielensisäistä itsesäätelyä. Freudin mukaan psyykkinen työ tarkoittaa ponnisteluja, johon yksilö on pakotettu saadakseen hallintaan mielessään kohonneen tension. Psyykkisessä työssä olennaista on ihmisen kyky käsitellä itselle mielipahaa tuottavia

asioita. Psykkisen työn välineenä toimivat mielikuvat, tunteita muokkaavat operaatiot ja ajattelutoiminnat, joiden avulla ihminen pyrkii selkiyttämään suhdettaan itseensä ja ympäristöönsä. Puolustus- eli defenssimekanismit ovat myös psyykkistä työtä. (Vuorinen 1992, 92 - 121.)

Psykososiaaliseen säätöpiiriin liittyy keskeisesti vuorovaikutusmielikuvien käsite. Vuorovaikutusmielikuvilla tarkoitetaan psyykkisiä suhdestruktuureita, joiden sisältönä on mielihyvää tuottava suhde toisiin ihmisiin. Vuorovaikutusmielikuvat muodostavat keskeisen osan yksilön minäkokemuksesta. Psykofysiologiseen säätöpiiriin liittyy kehon käyttäminen itsesäätelyn välineenä, joka on helposti havaittavissa arkielämässä. Kuntoilun avulla edistetään fyysistä terveyttä ja sen kautta psyykkistä hyvinvointia. (Vuorinen 1992, 124 - 128.) Tämä tutkimuksen näkökulmasta käsityö voitaisiin nähdä kuuluvaksi psykofysiologiseen säätöpiiriin.

Ihminen tarvitsee välineitä hallitakseen mielen sisäistä kaoottisuutta. Nämä välineet liittyvät ihmisen luovaan kykyyn. (Vähälä 2003, 57.) Vähälä (2003, 85) toteaa, että ”Usein ponnistelu itsensä kanssa ja vaihtoehtojen näkeminen sekä muutoksen hyväksyminen ovat psyykkisen itsesäätelyn ilmentymä käsityöprosessissa”. Esimerkiksi neulottaessa tunteiden kanssa tapahtuva ponnistelu on osa psyykkistä itsesäätelyä (Vähälä 2003, 57 - 169). Psykkeen hoidossa kehollisuus on jäänyt vähemmälle huomiolle. Kuitenkin kehollisuus voisi olla purkautumiskanava, ahdistuksen työntämistä pois ajatuksista sekä sen kanavoimista keholliseen toimintaan. (Pöllänen 2007, 97.) Käsityö voi näin ollen toimia tapana paeta mielen sisäistä kaaosta (Pöllänen 2017, 76).

Itsemääräämis- eli autonomiapyrkimyksen mukaan ihminen on pakotettu toimimaan tavoilla, jotka tuottavat hänelle mahdollisimman eheän minäkokemuksen (Vuorinen 1992, 143). Itsemääräämispyrkimyksen kohteena ovat omien psyykkisten toimintojen, erityisesti tunteiden, hallinta. Itsemääräämispyrkimys määrää psyykkisten toimintojen kulun, sillä onnistuessaan toimimaan sen mukaisesti varmistetaan mielihyvän toteutuminen. (Vuorinen 1992, 144.) Itsemääräämispyrkimys on sisäänrakennettu ihmisen minän synty- ja kehitysprosessiin. Ihminen muodostaa minuutensa niistä mielikuvista, joiden avulla voi kulloinkin parhaiten säädellä mielihyvän kokemista. Ihmisen autonomian loukkaaminen aiheuttaa aina särön minän eheyteen. Omaehtoinen toimiminen mahdollistaa mielihyvän kokemisen, myös tilanteissa, joissa ihminen joutuu

alistumaan todellisuuden rajoituksiin. (Vuorinen 1992, 145.) Mielihyvällä tarkoitetaan psyykkistä elämystä. Mielihyväperiaatteen mukaan psyykkiset toiminnot ja niitä palvelevat ulkoiset toiminnot suuntautuvat aina tavalla, joka tuottaa yksilölle mahdollisimman paljon mielihyvää ja auttaa häntä välttämään mielipahaa. (Vuorinen 1992, 146.)

Psygyke -yhteenvedo

Tässä yhteenvedossa on kootusti se, miten psygyke ja psyykkinen itsesäätely nähdään tässä tutkielmassa. Minä eli psygyke tai mieli nähdään tässä tutkielmassa tarkoittavan ihmisen sisäistä elämysmaailmaa yksinkertaisista aistimuksista monisäikeisiin mielikuviin ja tunteisiin (Vuorinen 2004, 12). Säätöpiirien avulla ihminen pyrkii ylläpitämään sisäistä tasapainoaan. Psyykkisestä itsesäätelystä voidaan erottaa kolme säätöpiiriä, jotka ovat psyykkinen työ, psykososiaaliset keinot ja psykofyysiset keinot. (Vuorinen 1992, 116 - 118.) Psykofysiologiseen säätöpiiriin liittyy kehon käyttäminen itsesäätelyn välineenä (Vuorinen 1992, 128). Tässä tutkielmassa käsityö nähdään psyykkisen itsesäätelyn säätelykeinona, joka voidaan nähdä kuuluvan psykofysiologiseen säätöpiiriin.

4 HYVINVOINTI

4.1 Hyvinvointi ja käsityö

Käsitteet hyvinvointi ja elämänlaatu liitetään usein myös käsityölliseen tekemiseen (Pöllänen 2012, 1). Käsityön tekemiseen on monia eri syitä, mutta yhdeksi keskeiseksi tekijäksi ovat osoittautuneet käsityön hyvinvointiin liittyvät merkitykset. Käsityö voidaan nähdä toimintana, joka tuottaa psyykkistä hyvinvointia, rentoutumisena, terapiana ja voimaannuttavana flow-kokemuksena. (Pöllänen 2006, 73.) Käsityö voi toimia myös yhtenä välineenä subjektiivisen hyvinvoinnin ja elämänlaadun lisäämisessä (Pöllänen 2012, 1).

Hyvinvointi nähdään usein laajana ja moniulotteisena ilmiönä, jolloin sen voidaan ajatella olevan laajempi käsite kuin esimerkiksi bruttokansantuote tai eliniän pidentyminen (Saari 2011, 9). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos THL määrittelee hyvinvoinnin tarkoittamaan sekä yksilöllistä hyvinvointia että yhteisötason hyvinvointia. Yksilötason hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi sosiaalinen pääoma ja itsensä toteuttaminen. Entistä enemmän hyvinvoinnin mittarina käytetään elämänlaatua. Elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä on monia, joista esimerkkinä terveys ja mielekäs tekeminen. (THL:n verkkosivut.) Tässä tutkielmassa hyvinvointiin vaikuttavana mielekkäänä tekemisenä ja itsensä toteuttamisen välineenä nähdään käsitöiden tekeminen.

Hyvinvointi saa erilaisia merkityksiä, kun sitä tarkastellaan eri näkökulmista käsin (Pöllänen 2012, 3). Hyvinvoinnin perustana voidaan nähdä olevan muun muassa työ ja vahva sosiaalinen verkosto (Pöllänen 2012, 3). Hyvinvointi moniulotteisena ilmiönä sisältää monia toisiaan täydentäviä ja ehdollistavia ulottuvuuksia (Saari 2011, 9). Elämänlaatu ja terveys ovat hyvinvoinnin käsitteelle läheisiä käsitteitä, jotka hyvinvoinnin käsitteen tavoin ovat moniulotteisia (Pöllänen 2012, 3).

Hyvinvointia voidaan tarkastella myös Abraham Maslow'n tarvehierarkian avulla. Maslow'n tarvehierarkiaan kuuluvat kuusi eri tasoa, jotka ovat: perustarpeet, turvallisuus, liittyminen, arvostus, itsensä toteuttaminen sekä tietäminen. Maslow'n tarvehierarkiassa hyvinvointi koostuu näiden osa-alueiden tyydyttämisestä. (Ojanen

2009, 18 - 19.) Hyvinvointi näyttäytyy muun muassa onnellisuutena, tyytyväisyytenä ja mahdollisuutena itsensä toteuttamiseen. Hyvinvoiva ihminen elää elämäänsä mielekkäästi ja kokee elämänsä olevan kohdallaan. (Pöllänen 2012, 3.)

Omaa hyvinvointia edistää myönteinen käsitys omasta itsestä sekä sellaiset harrastukset ja puuhut, joissa voi toteuttaa itseään ja luoda merkityksellisiä ihmissuhteita (Pihlaja & Viitala 2004, 26; Ojala 2009, 172). Nämä asiat lisäävät sosiaalista pääomaa (Ojanen 2009, 172). Toiveikkuutta ja myönteistä mielialaa lisää merkityksellinen tekeminen (Pöllänen 2017, 76).

Omaehtoisilla toiminnoilla tarkoitetaan niitä asioita, joita ihminen käyttää saadakseen ajankulua, mielihyvää, iloa, vaihtelua sekä mielekkyyttä elämäänsä. Mielihyvää voi tuottaa arkielämässä esimerkiksi onnistunut ongelmien ratkaiseminen. Hyvinvointia taas heikentää eli toisin sanoen pahoinvointia tuottaa muun muassa kielteiset elämänmuutokset, kasautuvat arkiset hankaluudet sekä krooninen stressi. (Ojanen 2009, 27 - 28, 123, 169.)

Ihmisen hyvinvointia lisäävät itse käsitöiden tekeminen, tuotokset ja kokemusten vuorovaikutus (Pöllänen 2017, 76). Käsityö liitetään usein hyvinvointiin sekä elämänlaatuun ja näin ollen käsityö voi toimia välineenä yksilön subjektiivisen elämänlaadun ja hyvinvoinnin lisääjänä (Pöllänen 2012, 1). Huutilaisen (2014) mukaan stressin ja palautumisen tasapainon saavuttamiseksi kannattaa toimia niin, että jos työ on stressaavaa tai opiskelee, kannattaa valita monotoninen ja helppo käsityö. Jos taas työ on monotonista, kannattaa haastaa itsensä käsitöillä (Huutilainen 2014).

Hyvän itsetunnon yhteys elämänlaatua kohottaviin seikkoihin on yleisesti tunnettu. Käsityössä konkreettinen tuote on usein tekijänsä persoonallisuuden ulkoinen toteutuma (Kojonkoski-Rännäli 1995, 62, 120.) Käsityö voidaan nähdä esimerkkinä merkityksellisestä tekemisestä ja toiminnasta, joka lisää hyvinvointia ja terveellistä elämäntapaa, koska se antaa subjektiivisen panoksen sisäiseen hyvinvointiin ja elämän kokemuksiin (Pöllänen 2012, 6; Pöllänen 2013, 287).

4.2 Psyykkinen hyvinvointi

Psyykkinen hyvinvointi on hyvinvoinnin käsitteen tapaan myös moniulotteinen ja kokemuksellinen käsite. Tässä tutkielmassa käytetään käsitettä psyykkinen hyvinvointi, mutta samaa tarkoittavat myös käsitteet subjektiivinen, psykologinen, emotionaalinen tai henkinen hyvinvointi. Terveiden ja toimintakyvyn käsitteiden lisäksi psyykkistä hyvinvointia voidaan kuvata esimerkiksi tyytyväisyyden ja itsetunnon käsitteiden kautta. (Pöllänen 2012, 3.) Psyykkisen hyvinvoinnin kuusi keskeistä ulottuvuutta ovat elämän tarkoitus, itsenäisyys, henkilökohtainen kasvu, oman elinympäristön hallinta, positiiviset suhteet ja itsetuntemus (Ryff 2014, 11).

Käsityötuotteet voidaan jaotella hyvinvointivaikutustensa mukaan henkistä, fyysistä, sosiaalista ja psykofyysistä hyvinvointia edistäviin tuotteisiin. Tämän tutkimuksen kannalta mielenkiintoista ovat henkistä hyvinvointia edistävät käsityötuotteet. Esteettinen kokemus tekijän näkökulmasta on tyypillistä henkistä hyvinvointia edistäville tuotteille. Käsityötuotteen värikkyydellä saattaa olla esimerkiksi yhteyttä mielialan kohentumiseen ja energisyyteen. Käsityötuotteen yksilöllisyydellä on havaittu myös yhteys henkiseen hyvinvointiin sekä tuotteeseen kiintymiseen. (Kälviäinen 2005, 17 - 18.)

Psyykkinen hyvinvointi on sitä, että elämä sujuu hyvin. Se on yhdistelmä hyvästä olosta ja tehokkaasta toiminnasta. Hyvän olon käsite ei sisällä ainoastaan positiivisia tunteita, kuten onnea ja tyytyväisyyttä, vaan myös tunteita kuten kiinnostusta, sitoutumista, luottamusta ja kiintymystä. Tehokkaan toiminnan käsitteeseen sisältyy esimerkiksi oman potentiaalinen kehittäminen. Kestävä hyvinvointi ei vaadi yksilöä tuntemaan oloaan koko ajan hyväksi, kokemus kivuliaista tunteista (pettymys, epäonnistuminen, suru) ovat normaalia elämää ja kyky hallita näitä negatiivisia tunteita on välttämätöntä pitkäkestoiselle hyvinvoinnille. Psyykkinen hyvinvointi on kuitenkin vaarantunut, kun negatiiviset tunteet ovat äärimmäisiä tai hyvin pitkäkestoisia ja häiritsevät henkilön kykyä toimia jokapäiväisessä elämässä. Psyykkiseen hyvinvointiin liittyy joustava ja luova ajattelu, pro- sosiaalinen käyttäytyminen ja hyvä fyysinen terveys. (Hubbert 2009, 137 - 154.)

4.3 Aikaisempia käsityön ja hyvinvoinnin tutkimuksia

Käsityö ja hyvinvointi on yksi käsityötieteen tutkimusteema. Käsityön ja hyvinvoinnin tutkimukset sijoittuvat usein yhteiskunnallisen orientaation ja psykologis-sosiaalisen orientaation välimaastoon. (Pöllänen 2012, 4.)

Eija Vähälä (2003, 127) on tutkinut, miten käsityön luova prosessi vaikuttaa ihmisen hyvinvoinnin tekijöihin. Erityisesti tutkimuksessa tarkastellaan, miten itseaktivointi ja psyykkinen itsesääntely tulevat esiin käsityön aikaisen prosessin tekijän tietoisuudessa ja aiheuttavat aktivaation uudelleen syntymisen. Tutkimukseen osallistui neljä tutkittavaa, jotka harrastavat neulomista vapaa-aikanaan. Tutkimusaineisto kerättiin käsityöprosessin aikana ja se koostui nauhoitetusta ääneenajattelusta sekä sydämen sykettä pitkäaikaisesti mittaavasta EKG- holkeroinnista. Tutkimuksessa nousi esiin muun muassa, yhteys positiivisten tunteiden ja rauhallisen sykkeen välillä neulomisen aikana. (Vähälä 2003, 8 - 138.)

Sinikka Pöllänen on tutkinut käsityön ja hyvinvoinnin kenttää hyvin paljon (mm. Pöllänen 2006, 2007, 2012, 2013, 2015a, 2015b, 2017). Pöllänen on tutkinut muun muassa käsityötä terapiana sekä terapeuttisena välineenä (Pöllänen 2007). Lisäksi Pöllänen (2015a, 86) on tutkinut, miten käsityö voi auttaa naisia, jotka harrastavat käsityötä vapaa-ajan toimintana, selviytymään stressistä. Analyysi paljasti, että käsityöt tarjoavat virkistystä, tyytyväisyyttä, optimismia, myönteisiä suhteita ja tukea sekä auttaa selviytymään negatiivisista tunteista (Pöllänen 2015a, 86). Käsityö merkityksellisenä harrastuksena vaikutti myönteisesti käsityö tekijöiden hyvinvointiin tukemalla tunteiden itseohjautumista sekä vaikutusmahdollisuuksia (Pöllänen 2015b, 58).

Yksi uusimmista julkaisuista tutki merkityksiä kotiäitien käsityön harrastuksen taustalla. Tutkimus pyrki valaisemaan käsityön merkityksiä suhteessa osallistujien ja heidän perheidensä hyvinvointiin. Osallistujina tutkimuksessa oli 34 kotiäitiä, jotka olivat iältään 23 - 40 -vuotiaita. Tutkimus on laadullinen tutkimus, jonka aineistona ovat kirjalliset kertomukset. Tutkimuksen tulokset osoittavat, että vaikka osallistujien tarkoituksena oli lisätä heidän subjektiivista hyvinvointiaan, he myös osoittivat suurta huolta perheensä hyvinvoinnista. (Pöllänen & Voutilainen 2017, 1.)

Anna Kouhia (2016) tutki väitöskirjassaan käsityöharrastuksen merkityksiä ihmisten vapaa-ajassa. Kouhian väitöskirja koostuu kolmesta osajulkaisusta. Ensimmäinen osajulkaisu keskittyy tarkastelemaan eri kulttuureista tulevien käsityöharrastajien käsityökokemuksia. Toinen osajulkaisu pyrkii ymmärtämään käsityötä näkökulmasta, jossa yhteisöllisyyden kokemukset muotoutuvat monikulttuurisessa käsityöryhmässä. Kolmannessa osajulkaisussa kuvataan nuoren käsityöharrastajan kokemuksia käsityöharrastuksesta ja sitä, mitä käsitöiden harrastaminen hänelle merkitsee. Yksi tutkimuksen keskeisimpiä tutkimustuloksia oli tieto siitä, että käsityön merkitykset ovat muun muassa monitahoisia, muuttuvia sekä ristiriitaisia. Tämän lisäksi jokainen käsityöharrastaja kokee käsityön merkityksen yksilöllisesti ja muuttuvasti. (Kouhia 2016, 4.)

Kansainvälisesti käsityön ja hyvinvoinnin yhteyttä on tutkinut muun muassa Mason (2005). Hän sai tutkimuksessaan selville, että käsityö on yksi esimerkki merkityksellisestä tekemisestä ja toiminnasta, joka lisää hyvinvointia. Corkhill et al (2014) tutkivat tutkimuksessaan tapoja, joilla neulonta voi edistää hyvinvointia. Tutkimuksesta saatujen tuloksien perusteella neulonnan fyysiset ja henkiset toimet voivat edistää hyvinvointiamme merkittävästi (Corkhill et al 2014).

Handmade Wellbeing- hanke toteutettiin neljän eurooppalaisen kumppanin yhteistyönä. Mukana olivat Suomi, Viro, Itävalta sekä Englanti. Hankkeen tavoitteena oli muun muassa laajentaa taidekäsityöntekijöiden ammattitaitoa työskennellä vanhainhoidon alalla sekä tukea iäkkäiden ihmisten yleistä hyvinvointia luovien toimintojen kautta. Jokainen kumppanimaa tarjosi taidekäsityötyöpajoja iäkkäiden hoitopaikoissa omissa maissaan. Kaikkien kumppanimaiden osallistajat työskentelivät yhteistyössä suunnittelukokouksissa luomassa Handmade Wellbeing- käsikirjaa luovaan työskentelyyn vanhempien ihmisten kanssa. Hankkeen aikana tavoitteena oli kerätä käytännön tietoa sopivasta pedagogiikasta vanhusten hoidossa. (Draxl et al 2017, 9 - 18, 58 - 59, 81 - 86.)

Hyvinvointi -yhteenveto

Tässä yhteenvedossa on kootusti se, miten hyvinvointi ymmärretään tässä tutkielmassa. Hyvinvointi nähdään tässä tutkielmassa laajana ja moniulotteisena ilmiönä, joka

tarkoittaa sekä yksilön hyvinvointia että yhteisötason hyvinvointia (Saari 2011, 9; THL:n verkkosivut). Tämä tutkielma keskitytään tarkastelemaan yksilötason hyvinvointia, johon liittyvät muun muassa sosiaalinen pääoma ja itsensä toteuttaminen (THL:n verkkosivut). Tutkielmassa hyvinvointiin vaikuttavana mielekkäänä tekemisenä ja itsensä toteuttamisen välineenä nähdään käsitöiden tekeminen. Hyvinvoinnin laajasta käsitteestä tarkastelun kohteena tässä tutkielmassa on psyykinen hyvinvointi. Psyykinen hyvinvointi on myös moniulotteinen ja kokemuksellinen käsite, joka on yhdistelmä hyvästä olost ja tehokkaasta toiminnasta. Psyykinen hyvinvointi on sitä, että elämä sujuu hyvin. (Hubbert 2009, 137 - 138.)

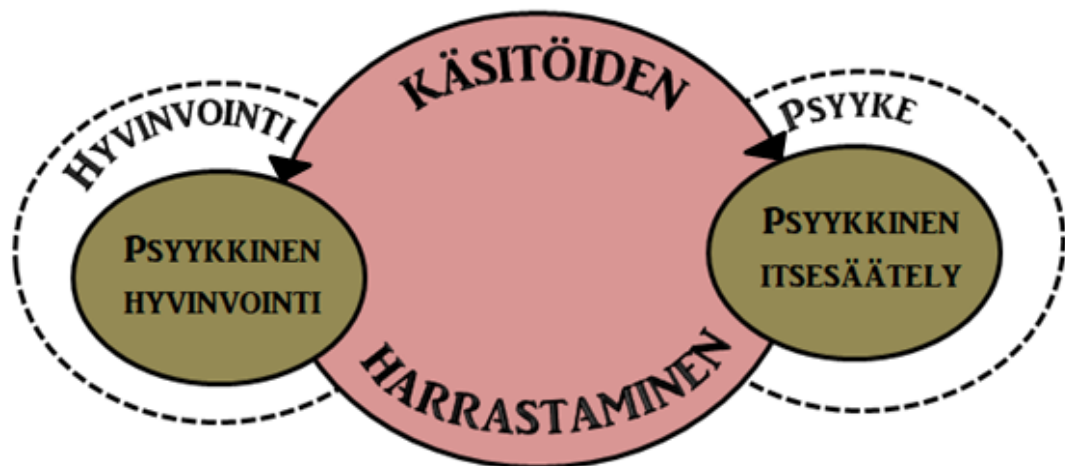
5 TUTKIMUSKYSYMYKSET JA TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Tutkielman tavoitteena on selvittää käsityön merkitystä käsityöharrastajien psyykkiseen hyvinvointiin ja psyykkiseen itsesääteelyyn. Tutkielmassa tarkastellaan käsityötä harrastuksena ja sen merkitystä yksilötason psyykkiseen hyvinvointiin ja psyykkiseen itsesääteelyyn.

Tutkimuskysymyksiä ovat:

1. Millainen merkitys käsitöiden tekemisellä on käsityöharrastajien psyykkiseen hyvinvointiin?
2. Millainen merkitys käsitöiden tekemisellä on käsityöharrastajien psyykkiseen itsesääteelyyn?

Kuviossa 1 on esitettyä tutkimuksen teoreettinen viitekehysmalli. Teoreettisessa viitekehyksessä ilmenee tutkimuksen kannalta oleelliset käsitteet sekä niiden välinen yhteys.



KUVIO 1. Teoreettinen viitekehysmalli

Teoreettisessa viitekehysmallissa (Kuvio 1) keskeisessä ympyrässä on käsitöiden harrastaminen. Tässä tutkielmassa käsityöharrastus ymmärretään toimintana, jossa korostuu itse toiminta ja käsityöharrastuksen ajatellaan olevan jossain määrin jatkuvaa toimintaa (Metsämuuronen 1995, 21 - 22). Taka-alalla olevissa katkoviiva ympyröissä

ovat käsitteet hyvinvointi ja psyyke. Nämä käsitteet ovat niin sanottuja taustakäsitteitä, joiden sisältä löytyy tämän tutkielman kannalta kaksi oleellista käsitettä: psyykkinen hyvinvointi ja psyykkinen itsesääteily. Hyvinvointi on moniulotteinen ilmiö, joka ilmenee usein ihmisen elämässä esimerkiksi onnellisuutena ja mahdollisuutena itsensä toteuttamiseen. Hyvinvoinnin yhtä osa-aluetta psyykkistä hyvinvointia kuvaavat luovuus, itsetunto, minäkuvan myönteisyys, tyytyväisyys sekä itsearvio omasta tilasta. (Pöllänen 2012, 3.) Tässä tutkielmassa pyritään selvittämään millainen merkitys käsitöiden tekemisellä on käsityöharrastajan psyykkiseen hyvinvointiin.

Psyyke eli mieli on yksilön sisäinen kokemusmaailma, joka sisältää kaikki sisäiset toiminnot yksinkertaisista aistimuksista monimutkaisiin ajatteluprosesseihin (Vuorinen 1992, 304). Psyykeen toimintaan liittyy psyykkinen itsesääteily, joka voidaan määritellä tarkoittamaan niitä kaikkia prosesseja, joilla muokataan sisäistä elämysmaailmaa ja ohjataan ulkoista käyttäytymistä. joiden avulla yksilö (Vuorinen 1992, 91). Tässä tutkielmassa pyritään selvittämään millainen merkitys käsitöiden tekemisellä on käsityöharrastajan psyykkiseen itsesääteilyyn.

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

6.1 Tutkimuksen lähestymistapa ja tutkimustyyppi

Kasvatustieteellinen tutkimus on lähestymistavaltaan perinteisesti joko kvalitatiivinen tai kvantitatiivinen tutkimus (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 32). Kvalitatiivinen ja kvantitatiivinen lähestymistapa eroavat toisistaan, joten on mielekästä valita jompikumpi lähestymistapa tutkimuksen kohteen perusteella (Metsämuuronen 2003, 167). Tämä tutkielma on lähestymistavaltaan kvalitatiivinen ja pohjautuu fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimusperinteeseen (Tuomi & Sarajärvi 2013, 34).

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus on taustafilosofialtaan hermeneuttinen ja sen tavoitteena on tulkinta sekä ymmärtäminen (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 37). Kvalitatiivinen lähestymistapa ei tähtää hypoteesin testaamiseen. Laadullisessa tutkimuksessa tärkeää on aineiston monipuolinen ja yksityiskohtainen analyysi. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 164.) Kvalitatiiviset tutkijat keskittyvät tutkimuksessaan tutkimaan ja kuvaamaan ihmisiä heidän luonnollisissa olosuhteissaan (Orb, Eisenhauer & Wynaden 2000, 93). Kvalitatiivinen tutkimus sopii tämän tutkielman lähestymistavaksi, koska tutkielman tarkoituksena on koota aineisto luonnollisessa tilanteessa ja ymmärtää tutkittavaa aihetta kokonaisvaltaisesti (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 164).

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa kohdejoukko valitaan tarkoituksenmukaisesti ja tutkimusmenetelmissä pyritään siihen, että tutkittavien ”ääni” ja näkökulmat tulevat esille. Mahdollisia metodeja ovat muun muassa teemahaastattelu, osallistuva havainnointi ja ryhmäkeskustelu. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tiedon instrumenttina suositaan ihmistä ja tutkimuksen aineisto kerätään luonnollisissa ja todellisissa tilanteissa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2012, 164.) Tässä tutkielmassa kohdejoukon muodostavat säännöllisesti käsitöiden parissa kokoontuvat käsityönharrastajat.

Fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimusperinteessä tutkimuskohteena ja tutkijana on ihminen (Laine 2001, 29 - 31). Fenomenologia tutkii kokemuksia, siis ihmisen suhdetta omaan elämäntodellisuuteensa (Laine 2001, 29 - 31; Metsämuuronen 2006, 152). Fenomenologia, joka ymmärretään tieteen paradigmana, tutkimusotteena tai metodina, tarkastelee ilmiöitä ja pyrkii tulkitsemaan niitä (Metsämuuronen 2006, 92, 153).

Fenomenologisessa tutkimuksessa varsinaisena tutkimuskohteena ovat merkitykset ja tavoitteena on ymmärtää tutkittavien sen hetkistä elämysmaailmaa. Fenomenologisella tutkimuksella ei luoda yleismaailmallisia yleistyksiä. Hermeneutiikalla taas tähtää teorian ymmärtämiseen ja tulkintaan. Tulkinnan tarpeen myös fenomenologiseen tutkimukseen tulee hermeneutiikka mukaan. Hermeneuttinen tutkimus tutkii ihmisten välisen kommunikaation maailmaa. (Laine 2001, 29 - 31.)

Tämä tutkielma pohjautuu fenomenologis-hermeneuttiseen tutkimusperinteeseen. Tämä tutkimusperinne sopii tähän tutkielmaan, koska tarkoituksena on tutkia käsityöharrastajien kokemuksia käsitöiden tekemisen merkityksestä psyykkiseen hyvinvointiin ja psyykkiseen itsesäätelyyn. Lisäksi tässä tutkielmassa ei ole tarkoitus luoda yleistyksiä tutkittavasta asiasta, vaan ymmärtää tutkimukseen osallistuneiden käsityöharrastajien kokemuksia ja näkemyksiä tutkittavasta ilmiöstä. Hermeneutiikka näkyy tässä tutkielmassa siten, että tutkijan tekemillä tulkinnoilla tutkimusaineistosta on iso merkitys tutkimuksen tuloksiin.

Tämän tutkielman tutkimustyyppi on tapaustutkimus eli case study. Tapaustutkimus voidaan ymmärtää keskeiseksi kvalitatiivisen metodologian tiedonhankinnan strategiaksi. Suurin osa kvalitatiivisia tutkimuksista on tapaustutkimuksia. (Metsämuuronen 2003, 171.) Tapaustutkimus voidaan määritellä empiiriseksi tutkimukseksi, joka tutkii toimivaa ihmistä tietyssä tilanteessa (Metsämuuronen 2006, 90). Tässä tutkielmassa tapauksen muodostavat tutkimukseen osallistuneet käsityöharrastajat. Yksinkertaisimmillaan siis voidaan ajatella, että tapaustutkimus tutkii toiminnassa olevaa tapahtumaa (Metsämuuronen 2006, 90.) Tapaustutkimuksen keskeisiin piirteisiin kuuluu muun muassa ihmisläheiset aineiston koontimenetelmät, kuten haastattelu, observointi ja erilaiset kirjalliset dokumentit. Tapaustutkimus määrittellään kuvailevaksi tutkimukseksi, jossa tavoitteena on löytää ilmiölle selityksiä. (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 98.)

6.2 Tutkimusaineisto

Tämän tutkielman tutkimusaineisto kootaan käyttäen Contextual Inquiry -menetelmää, jota kutsutaan myös käyttäjätiedon keräysmenetelmäksi (Savioja 2003, 42). Contextual Inquiry on laadullinen tiedonkeruu- ja tietojenkäsittelymenetelmä. Pohjimmiltaan

Contextual Inquiry koostuu havainnoinnista ja keskustelusta käyttäjien kanssa heidän työpaikoissaan, jossa he tekevät todellista työtä. Contextual Inquiry pohjautuu ajatukseen, jonka mukaan ei voi ymmärtää täysin mitä ihmiset tekevät ja miksi tekevät, ellei voi nähdä ja kokea tilanteita, joissa ihmiset työskentelevät ja tekevät asioita. Contextual Inquiry tutkimusmenetelmässä tutkija ja tutkimukseen osallistujat ovat tasavertaisia. (Raven & Flanders 1996, 2 - 3.) Contextual Inquiry menetelmä valikoitui tähän tutkielmaan, koska aineisto haluttiin kerätä tilanteessa, jossa informantit harrastavat käsitöitä. Keskustelutilanteessa informanteilla oli mahdollisuus samalla tehdä käsitöitä.

Contextual Inquiry pohjautuu kolmeen periaatteeseen. Tietojen kerääminen on tehtävä työympäristössä, työtehtävien lomassa. Toisena periaatteena on se, että tietojen kerääjä sekä käyttäjät muodostavat kumppanuuden tutkia yhdessä asioita, kuitenkin niin, että päävastuu on aina haastattelijalla. Lisäksi tutkimus perustuu painopisteeseen, eli haastattelijalla rajaa aiheensa ja pitää haastattelutilanteessa keskustelun painopisteen haluamissaan rajoissa. (Raven & Flanders 1996, 2; Savioja 2003, 42.) Lisäksi tässä tutkimusmenetelmässä korostuu tulkinnan merkitys. Haastattelu tai havainnointi ei ole itsetarkoitus, vaan tulkinta antaa havainnoille merkityksen. (Savioja 2003, 42.)

Tässä tutkielmassa aineistonkeruuvälineeksi valittiin ryhmäkeskustelu. Valtonen (2005, 224) tekee eron ryhmähaastattelun ja ryhmäkeskustelun välille. Ryhmähaastattelussa vuorovaikutus painottuu haastattelijan ja kunkin haastateltavan välille. Ryhmäkeskustelussa taas haastattelijan tavoitteena on luoda vuorovaikutus kaikkien haastateltavien välille. Ryhmähaastattelussa vuorovaikutus kontrolli on haastattelijalla eikä hän pyri kannustamaan haastateltavia keskustelemaan teemasta keskenään. Ryhmähaastattelu tilanteessa haastattelijalla esittää saman kysymyksen vuorotellen jokaiselle haastateltavalle, ikään kuin suorittaisi yksilöhaastatteluja ryhmätilanteessa. Poiketen ryhmähaastattelusta, ryhmäkeskustelussa haastattelijalla tarjotaan haastateltaville teemoja esimerkiksi kysymysten avulla, joista haastateltavat voivat keskenään keskustella ja kommentoida. Ryhmäkeskustelun avulla voidaan kerätä aineistoa, joka pyrkii selvittämään haastateltavien mielipiteitä ja asenteita keskustelun kohteena olevasta ilmiöstä. Ryhmäkeskustelu voi luoda haastateltaville me-henkeä, sillä se suo mahdollisuuden jakaa kokemuksia ja mielipiteitä vertaisten kanssa. (Valtonen 2005, 223 - 227.)

Ennen varsinaista aineistonkeruuta kävin tutustumassa käsityöpiirin toimintaa, jolloin tapasin myös käsityöpiirin jäseniä. Tällä kerralla kerroin käsityöharrastajille tutkimuksestani ja mahdollisuudesta osallistua tutkimukseeni. Aineisto koostuu 11 käsityöharrastajalle (N=11) tehdyistä ryhmäkeskusteluista. Aineistonkeruu toteutettiin kahtena ryhmäkeskusteluna, joista ensimmäiseen osallistui kuusi henkilöä ja toiseen keskustelukertaan viisi henkilöä. Ryhmäkeskusteluja ohjasi tutkijan ennalta laatima kysymysrunko (LIITE 2). Ryhmäkeskusteluun osallistuneista kaikki olivat naisia ja he osallistuivat tutkimukseen vapaaehtoisuuden perusteella. Aineisto kerättiin syksyllä 2017.

Ensimmäiseen ryhmäkeskusteluun osallistui kuusi käsityöharrastajaa. Keskustelun aikana jokainen informantti (N=6) neuloi tai virkkasi. Tämä piirre keskustelutilanteessa puolsi valittua Contextual Inquiry -menetelmää. Ensimmäinen ryhmäkeskustelu eteni informanttien toiveesta ajatuksella, jossa jokainen vuorotellen vastaa esitettyihin kysymyksiin. Toiseen ryhmäkeskusteluun osallistui viisi käsityöharrastajaa, joista kolme informanttia neuloi. Toisessa ryhmäkeskustelussa informantit vastasivat haastattelijan esittämiin kysymyksiin vapaasti.

Suvi Laiho (2002) tutki pro gradu- tutkielmassaan musiikin merkitystä nuorten psyykkiseen hyvinvointiin. Hän keräsi tutkielman aineiston kuudelta lukiolaisnuorelta teemahaastattelun sekä vapaamuotoisen kirjoitustehtävän avulla. Laihon (2002) tutkimus on ollut yhtenä innoittajana tälle tutkielmalle. Tässä tutkielmassa hyödynnetään Laihon teemahaastattelun pohjana olleita kysymyksiä osittain, muokaten niitä tähän käsityön kontekstiin sopiviksi. Tutkimuskysymyksiä on koottu siten, että niiden avulla saataisiin vastaus aiemmin asetettuihin tutkimuskysymyksiin.

6.3 Aineiston analysointi

Sisällönanalyysi auttaa analysoimaan erilaisia dokumentteja järjestelmällisesti ja objektiivisesti. Dokumentti voi olla esimerkiksi keskustelu, kirje, haastattelu tai dialogi. Sisällönanalyysin avulla pyritään saamaan tiivistetty ja yleinen kuvaus tutkittavasta ilmiöstä. Sisällönanalyysin tarkoituksena on kuvata dokumentin sisältöä sanallisesti. Sisällönanalyysi eroaa sisällön erittelystä, joka pyrkii kvantitatiivisesti kuvaamaan esimerkiksi tekstin sisältöä. Sisällönanalyysi auttaa järjestämään aineistoa

ymmärrettävään ja ytimekkääseen muotoon, kadottamatta oleellista sisältöä. Sisällönanalyysi voi olla aineistolähtöinen, teorialähtöinen tai teoriaohjaava. Tämän tutkielman analyysimenetelmä on teoriaohjaava sisällönanalyysi. Teoriaohjaava sisällönanalyysi etenee aineiston ehdoilla ja teoreettiset käsitteet tulevat ilmiöstä valmiina. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 103 - 118.)

Keräsin tutkimusaineiston ryhmäkeskustelun muodossa. Nauhoitin kaksi ryhmäkeskustelu tilannetta ja tallensin nauhoitteet tietokoneelle WAV -tiedostoina. Analysointia varten litteroin eli puhtaaksi kirjoitin molemmat keskusteluaineistot Word-tiedostoon. Kvalitatiivisessa lähestymistavassa litterointi tehdään, jotta tutkija ymmärtää tutkittavat järjestävät puheensa tai kirjoituksensa (Metsämuuronen 2003, 167). Litteroidessani nimesin tutkimukseen osallistuneet tunnisteella Informantti ja juokseva numerointi 1-11.

Aineiston litteroinnin jälkeen valmistauduin aineiston analysoimiseen lukemalla aineistoa läpi useaan kertaan perehtyäkseni aineiston sisältöön kokonaisuudessaan. Pelkistin auki kirjoitettua keskusteluaineistoani karsimalla sieltä pois kaiken epäolennaisen sekä merkitsin ja alleviivasin aineistosta tutkielman kannalta oleellisia asioita. Aineiston pelkistämisen tavoitteena on karsia aineistosta kaikki tutkimuksen kannalta epäolennainen pois. Tässä tutkielmassa aineiston pelkistämistä ohjasivat tutkimuskysymykset, jolloin jäljelle jäivät ainoastaan tutkimuskysymysten kannalta olennaiset asiat. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 109.) Tämän jälkeen aineistosta poimituille oleellisille asioille aloin miettiä pelkistettyjä ilmauksia. Kokosin alkuperäiset ilmaukset ja niistä johdetut pelkistetyt ilmaukset taulukkoon (TAULUKKO 1).

TAULUKKO 1. Esimerkkejä aineiston pelkistämisestä

TEORIAOHJAAVA SISÄLLÖNANALYYSI	
Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
<p><i>Nii i ja se on kans sillai ajatukset kulkee sen langan mukana et se menee se ajatus ettiippäin samalla ku kutoo ja haluu välillä on tosiaan pistää kaikki kiinni radiot ja kutoo ja miettii niitä ku joku on vähän epäjärjestykses ottaa kutimen ja ruppee järjestämään ajatuksia oike hyvin järjesty. Ihan mä oon mont kertaa huomannu.</i></p> <p style="text-align: center;">(Informantti10)</p>	<p>Käsitöiden tekemisen lomassa tapahtuva asioiden järjestely/käsittely.</p>
<p><i>Varsinki jos on sillail et jostain asiasta on puhuttu mikä vaivaa ja sit ku jää yksin ni sillon ottaa sen käsityön ihan siihen et nyt mä meen miettimään tän asian loppuun ja vääntää sitä.</i></p> <p style="text-align: center;">(Informantti 7)</p>	<p>Yksin ollessa käsityö auttaa selvittämään ajatuksia.</p>

Aineiston klusteroinnilla eli ryhmittelyllä tarkoitetaan alkuperäisilmaisuista johdettujen pelkistettyjen ilmauksien ryhmittelyä alaluokiksi. Ryhmittelyssä tarkoituksena on yhdistää samankaltaiset ilmaukset alaluokaksi. Aineiston ryhmittelyä voivat ohjata esimerkiksi tutkittavan ilmiön jokin ominaisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 110.) Kokoamani taulukko täydentyi, kun kokosin samaan asiaan liittyviä pelkistettyjä ilmauksia yhteen ja ryhmittelin ne alaluokiksi (TAULUKKO 2).

TAULUKKO 2. Esimerkki aineiston ryhmittelystä

TEORIAOHJAAVA SISÄLLÖNANALYYSI	
Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Käsitöiden tekemisen lomassa tapahtuva asioiden järjestely/käsittely.	Ajatusten selvittäminen ja järjestely käsitöitä tehtäessä.
Käsitöiden tekemisen lomassa tapahtuva ajatusten käsittely rentouttaa.	
Käsitöiden tekeminen saa aivot toimimaan.	
Haastavampien käsitöiden tekeminen auttaa selventämään ajatuksia.	
Yksin ollessa käsityö auttaa selvittämään ajatuksia.	

Aineiston abstrahoinnissa eli käsitteellistämisessä on tarkoituksena ensimmäisenä erotella tutkimuksen kannalta merkittävät tiedot. Näiden perusteella luodaan teoreettiset käsitteet. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 111.) Alaluokat ja niistä johdettu yläluokka on koottu seuraavaan taulukkoon (TAULUKKO 3).

TAULUKKO 3. Esimerkki aineiston käsitteellistämisestä

TEORIAOHJAAVA SISÄLLÖNANALYYSI	
Alaluokka	Yläluokka
Käsitöiden tekemisen lomassa tapahtuva asioiden järjestely/käsittely.	Käsityön merkitys psyykkiseen itsesäätelyyn
Käsitöiden tekemisen kautta tapahtuva tunteiden hallinta.	
Käsitöiden avulla pyritään mielen tasapainoon ja rauhoittumiseen.	
Käsitöiden tekeminen rentouttaa.	

7 TULOKSET

7.1 Käsitöiden tekemisen merkitys käsityöharrastajien psyykkiselle hyvinvoinnille

Tässä tutkielmassa tavoitteena on selvittää käsityön merkitystä käsityöharrastajien psyykkiseen hyvinvointiin ja psyykkiseen itsesääteilyyn. Tämän tutkielman ensimmäinen tutkimuskysymys on ”Millainen merkitys käsitöiden tekemisellä on käsityöharrastajien psyykkiseen hyvinvointiin?”. Tässä luvussa tarkastellaan ensimmäiseen tutkimuskysymyksen liittyviä vastauksia eli sitä millainen merkitys käsitöiden tekemisellä on käsityöharrastajien psyykkiseen hyvinvointiin.

Tässä tutkielmassa hyvinvoinnin laajasta käsitteestä tarkastelun kohteena on psyykkinen hyvinvointi. Psyykkinen hyvinvointi on moniulotteinen ja kokemuksellinen käsite, joka ilmenee esimerkiksi onnellisuutena tai hyvänä olona (Heiska 2010, 15; Pöllänen 2012, 3). Käsityön tekemiseen on monia eri syitä, mutta yhdeksi keskeiseksi tekijäksi ovat osoittautuneet käsityön hyvinvointiin liittyvät merkitykset (Pöllänen 2006, 73).

Vastauksissa korostui käsitöiden tekemisestä tuleva hyvä mieli ja ilo. Informanteille käsitöiden tekeminen itsessään tuotti iloa, hyvää mieltä sekä nautintoa. Käsitöiden tekemisessä oleellista ei aina ole se, että lopputuloksena syntyy jokin tuote, vaan pelkkä toimintakin voi tuottaa iloa (Karppinen 2009, 56). Informantit mainitsivat, että käsitöiden tekemisen lisäksi kaikenlainen käsin tekeminen tuottaa hyvää mieltä silloin, kun näkee oman saavutuksensa. Hyvää mieltä käsityöharrastajille toivat aikaansaaminen sekä oman käden jäljen näkeminen. Lisäksi työn valmiiksi saaminen mainittiin hyvää mieltä tuovaksi tekijäksi.

Mun mielestän tulee kaikist käsityön tekemisist ja käsin tekemisist hyvä mieli kun sit kun näkee sen saavutuksen. (Informantti1)

Käsityön tekemisen kautta koetut onnistumisen kokemukset tuovat tekijälleen iloa. Lisäksi ilon tunnetta tuovat mahdollisuus tehdä, kokeilla ja tutkia. (Karppinen 2009, 56.) Hyvää mieltä tuottavaksi tekijäksi informantit mainitsivat onnistumisen kokemukset sekä uuden oppimisen. Onnistumisen elämyksiä informantit kuvailivat

kokevansa esimerkiksi silloin, kun ensi näkemältä vaikealta tuntuneen ohjeen toteuttaminen onnistuu tai kun jokin isompi työ tulee valmiiksi.

Useampi informantti kuvaili, että käsityöryhmissä vallitsee hyvä ilmapiiri. Käsityöpiirissä voi kokea itsensä tärkeäksi, sillä toiset käsityöharrastajat saattavat tulla kysymään neuvoa jonkin asian tekemiseen. Käsityöihmisten tapaaminen mahdollistaa ideoiden ja vinkkien jakamisen sekä neuvojen pyytämisen ja saamisen muilta käsityöharrastajilta. Kouhia (2016, 54) sai väitöskirjassaan selville, että käsityöharrastus mahdollistaa esimerkiksi oppimiseen ja itsensä toteuttamiseen. Lisäksi käsitöiden harrastamisen kautta on mahdollisuus yhteisöllisyyteen ja jakamiseen. Käsityöharrastuksen kautta informantit ovat saaneet paljon uusia ystäviä. Eräs informantti kuvaili käsityöpiirissä vallitsevaa tunnelmaa näin:

Tämä on just tää meidän käsityöpiiri tosi ihana. (Informantti 10)

Käsitöiden tekeminen mahdollistaa sosiaalisen kanssakäymisen muiden käsityöpiirissä olevien kanssa. Informantit mainitsivat, että käsityöpiirin ihanuus perustuu juuri samanhenkisten ihmisten kohtaamiseen ja heidän kanssa ajan viettämiseen rakkaan harrastuksen parissa. Informantit kuvasivat, kuinka käsityöpiirissä on aina kivaa ja hyvä henki. Aineiston analysoinnin perusteella voidaan todeta, että käsityöharrastus yhdistää samanhenkisiä ihmisiä ja kaltaistensa seurassa voi kokea itsensä tärkeäksi. Käsityöpiirissä tapahtuvan sosiaalisen kanssakäymisen voidaankin ajatella tuottavan hyvinvointia käsityöharrastajille.

Tuloksista ilmeni, että käsitöiden tekeminen auttaa laiskuuden tunteen torjunnassa. Informantit kuvasivat monesti, kuinka heidän sukupolven ihmisillä on tarve tehdä, eikä saisi vain olla ja laiskotella. Tutkimukseen osallistuneille käsityöharrastajille tekemättömyys tai pelkkä istuminen ilman käsityötä tuntuu laiskuudelta. Käsitöiden tekeminen merkitsi käsityöharrastajille hyödyllistä tekemistä ja ajan kulua. Informantit kokivat, että on kivaa, kun on jotakin tekemistä. Harrastajille käsityön taloudellista hyötyä tärkeämpää on vapaa-ajan hyötykäyttö ja sitä myötä viihtyminen (Pöllänen 2006, 69). Hyvää mieltä tuottaa myös se, kun saa jotakin aikaiseksi. Päinvastoin huonoa omaatuntoa aiheuttaa se, jos päivän aikana ei ole tehnyt mitään, vaikka heillä ei siihen kertomansa mukaan olisi mitään pakkoa tehdä. Käsityö on nautinnollista tekemistä, jonka nykyisin voidaan ajatella olevan itselle aiheutettu vapaaehtoinen pakko (Kaukinen

2004, 19; Pöllänen 2006, 67). Yksi informanteista kuvasi tottumusta käsitöiden tekemiseen seuraavasti:

No mein sano mies et täytykö ain tehd jottain käsityöt et eiks voi joskus istuu ja kun on tottunut siihe et ihan ku olis laiskanas kun menee istumaan niin kyl se käsityö on ni sit siin menee aika kuluu ja monta muuta.
(Informantti 2)

Informanttien vastauksista kävi ilmi, että käsitöiden tekeminen vie mennessään ja aika kuluu kuin siivillä. Pöllänen (2006, 73) on tutkimuksessaan saanut selville, että käsityö on psyykkistä hyvinvointia tuottavaa toimintaa, joka koetaan rentouttavana, terapiana ja voimaannuttavana flow-kokemuksena. Käsityöharrastajat kuvasivat, kuinka tekemisen lopettaminen saattaa joskus olla vaikeaa. Mielenkiintoinen työ vie helposti mennessään, eikä ajan kulua huomaa. Pakolliset kotityöt saattavat välillä unohtua käsitöitä tehdessä. Eräs informanteista kuvasi asiaa näin:

Ja sit jos on joku oikein mielenkiintonen ni jos aamulla alotat ni sä voit huomata et nyt on ilta jo eikä mittään muuta tehnyt istunu paikallaan ja tehny. (Informantti 11)

7.2 Käsitöiden tekemisen merkitys käsityöharrastajien psyykkiseen itsesäätelyyn

Tämän tutkielman toinen tutkimuskysymys on ”Millainen merkitys käsitöiden tekemisellä on käsityöharrastajien psyykkiseen itsesäätelyyn?”. Tutkielmassa tarkastelun kohteena on psyykkinen itsesäätely. Psyykkisen itsesäätelyn voidaan nähdä olevan yleisnimitys kaikille psyykkisille ohjaustoiminnoille, joilla yksilö ylläpitää sisäistä tasapainoaan ja säätelee ulkoista toimintaansa tämän päämäärän mukaisesti (Vuorinen 1992, 305). Tässä luvussa tarkastellaan toiseen tutkimuskysymykseen liittyviä vastauksia eli sitä millainen merkitys käsitöiden tekemisellä on käsityöharrastajien psyykkiseen itsesäätelyyn.

Useampi informantti mainitsi, että käsitöiden tekeminen tarjoaa mahdollisuuden ajatusten järjestämiseen ja käsittelyyn. Käsitöiden tekemisen lomassa on aikaa selvittää ajatuksia, joka koetaan myös rentouttavaksi. Informantit kuvasivat hieman

haastavampien käsitöiden tekeminen olevan tehokas keino ajatusten selvittämiseen. Käsitöiden tekeminen saa myös aivot toimimaan. Eräs informantti kuvasi, kuinka käsitöiden tekemisen lomassa ajatukset juoksevat koko ajan ja käsitöitä tehdessä voi näin ollen keskustella muiden käsityöharrastajien kanssa. Käsitöiden tekemisen kuvattiin myös toimivan apuna asioiden käsittelyyn yksin ollessa. Jos jokin asia on jäänyt kiertämään ja on yksin, niin silloin käsitöiden tekeminen tarjoaa keinon asioiden käsittelemiseen. Eräs informantti kuvasi käsitöiden tekemisen lomassa tapahtuvaa ajatusten järjestelyä näin:

Nii i ja se on kans sillai ajatukset kulkee sen langan mukana et se menee se ajatus ettiippäin samalla ku kutoo ja haluu välillä on tosiaan pistää kaikki kiinni radiot ja kutoo ja mieltii niit ku joku on vähän epäjärjestykses ottaa kutimen ja ruppee järjestämään ajatuksia oikee hyvin järjesty. Ihan mä oon mont kertaa huomannu. (Informantti10)

Vastauksista ilmeni, että käsitöiden tekeminen auttaa tunteiden hallinnassa. Useampi informantti kuvasi, kuinka kiukun tai suuttumuksen tunteen saa purettua käsitöiden tekemiseen. Eräs informantti kertoi, kuinka hetkellisen suuttumuksen kohdatessa käsityöt antavat mahdollisuuden käsitellä tilannetta ja rauhoittua. Käsityön tekemisen hetkellä vallinneet tunteet saattavat näkyä työssä, esimerkiksi niin, että kiukkuisena neuloessa voi tulla hieman tiukempaa käsialaa. Vähälän (2003, 169) mukaan tunteiden kanssa tapahtuva ponnistelu neulomisen aikana on osa psyykkistä itsesäätelyä. Informanttien mukaan käsitöiden tekeminen voi auttaa myös surun tunteen käsittelemisessä. Muutama informantti kuvasi tilanteita, joissa käsitöiden tekeminen oli auttanut surutyön läpi.

Käsityön kehollisuus ilmenee esimerkiksi virkkaamisessa toistuvana liikkeenä. Käsitöiden tekeminen voi auttaa siirtämään taka-alalle mieltä askarruttavia asioita. (Pöllänen 2017, 75.) Informantit kertoivat, että tilanteissa, joissa on henkisesti raskasta, käsitöiden tekeminen tarjoaa mahdollisuuden rauhoittumiseen sekä tasapainottaa mieli. Käsitöihin puretaan pahaa oloa ja käsitöiden tekeminen auttaa unohtamaan ikävät asiat yksin ollessa. Käsityöt kuvattiin keinoksi rauhoittua illalla kaikesta päivän hälinästä, sekä ylipirteydestä. Käsityön avulla voidaan ylläpitää vireystilaa tai tietoisesti laskea ylivirittynyttä vireystilaa (Huotilainen & Peltonen 2017, 117).

Vastauksissa korostui se, että käsitöiden tekeminen rentouttaa. Käsitöiden tekeminen mahdollistaa ajatusten taka-alalle jättämisen ja sitä kautta rentoutumisen sekä tekemiseen keskittymisen. Informanttien mukaan käsityö on vapaa-ajan rentouttava harrastus. Itse käsitöiden tekeminen rentoutti, mutta rentouttavaksi informantit kokivat myös käsitöitä tehtäessä tapahtuvan ajatuksista irtautumisen tai niiden käsittelemisen. Käsitöiden tekeminen on monille keino rentoutua kiireen keskellä (Huotilainen & Peltonen 2017, 118). Eräs informantti kuvasi käsitöiden rentouttavaa vaikutusta näin:

*Kyllä se on rentouttavaa kun saa ottaa käsityön kaikin muu saisi jäädä kun sai
sain tehdä käsitöitä. (Informantti 9)*

Tulokset -yhteenveto

Tämän tutkielman tavoitteena oli selvittää millainen merkitys käsitöiden tekemisellä on käsityöharrastajan psyykkiseen hyvinvointiin. Vastauksissa korostui käsitöiden tekemisestä tuleva *hyvä mieli ja ilo*. Hyvää mieltä ja iloa tuottivat aikaansaaminen, oman käden jäljen näkeminen, työn valmiiksi saaminen, onnistumisen kokemukset, uuden oppiminen sekä itse tekeminen. Informantit kuvasivat, että käsitöiden kautta tapahtuva *sosiaalinen kanssakäyminen* on mukavaa. Muiden käsityöharrastajien tapaaminen mahdollistaa ideoiden jakamisen, avun pyytämisen ja saamisen, itsensä tärkeäksi kokemisen kaltaisten seurassa, ystävien saamisen ja samanhenkisten ihmisten kohtaamisen. Vastauksien mukaan käsityö auttaa myös *laiskuuden torjunnassa*. Käsitöiden tekeminen on hyvää ajankulua, vapaa-ajan hyötykäyttöä, viihtymistä, hyödyllistä tekemistä, joka torjuu laiskuutta. Käsitöiden tekeminen tuottaa tekijälleen *flow-kokemuksia*. Informantit kuvasivat kuinka tekeminen vie mennessään ja aika kuluu kuin siivillä. Tekemisen lopettaminen on käsityöharrastajien mukaan joskus hankalaa, kun mielenkiintoinnissa työ vie mennessään, eikä ajankulua huomaa.

Tutkielman toisena tavoitteena oli selvittää millainen merkitys käsitöiden tekemisellä on käsityöharrastajan psyykkiselle itsesäätelylle. Vastauksissa korostui, että käsitöiden tekeminen tarjoaa mahdollisuuden *ajatusten järjestämiseen ja käsittelyyn*. Käsitöiden tekemisen aikana on mahdollista selvittää ajatuksia, ja se koetaan rentouttavana. Informanttien mukaan tekeminen saa aivot toimimaan, ja näin käsitöiden tekemisen lomassa ajatukset juoksevat koko ajan. Tulosten mukaan käsitöiden tekeminen auttaa

tunteiden hallinnassa. Informantit kuvasivat, että suuttumuksen ja kiukun tunteen saa purettua käsitöiden tekemiseen. Käsityöt voivat auttaa myös surun tunteen käsittelemisessä. Tuloksista selvisi, että käsitöiden tekeminen tarjoaa mahdollisuuden *rauhottumiseen ja mielen tasapainoon.* Informantit kuvasivat tilanteita, jolloin on ollut henkisesti raskasta ja käsitöiden tekeminen on tarjonnut mahdollisuuden rauhoittumiseen ja tasapainottaa mieli. Vastauksissa korostui, että käsitöiden tekeminen *rentouttaa.* Käsitöiden tekeminen mahdollistaa ajatusten taka-alalle jättämisen ja sitä kautta rentoutumisen sekä tekemiseen keskittymisen.

8 TUTKIMUSETIIKKA

Tutkimuseettiset kysymykset ovat oleellinen osa kaikenlaista tutkimusta, sillä vain hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti suoritettu tieteellinen tutkimus on eettisesti hyväksyttävä (TENK 2012, 6). Tutkijan eettiset ratkaisut ja tutkimuksen uskottavuus eli se, miten tutkija noudattaa hyvää tieteellistä käytäntöä, liittyvät hyvin tiiviisti toisiinsa (Tuomi & Sarajärvi 2009, 132). Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) on listannut julkaisussaan (2012) hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtia (TENK 2012, 6). Tässä tutkielmassa on pyritty noudattamaan näitä hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtia.

Kvalitatiivisiin tutkimuksiin liittyy kolme tyypillistä ongelmaa, jotka voivat vaikuttaa tutkimukseen: tutkijan ja osallistujien suhde, tutkijan subjektiiviset tulkinnat sekä suunnittelu. Haastatteluun rinnastetaan yleensä käsitteet luottamuksellisuus, yksityisyys ja suostumus. Haastattelussa mahdollisesti esiintyviä eettisiä ongelmia on vaikea ennustaa, mutta tutkijan on oltava tietoinen arkaluonteisista asioista ja mahdollisista eturistiriidoista. Tutkijan tulisi harkita eettisiä kysymyksiä, joita ennakoi tutkimusta tehdessään. Näitä asioita ovat muun muassa tietoinen suostumus, luottamuksellisuus, tiedon tuottaminen ja analysointi, tutkijan ja osallistujan suhteet sekä lopputuloksien raportointi. (Orb, Eisenhauer & Wynaden 2000, 94.)

Aineistonkeruun aikana tutkija kertoi tutkittaville, että aineisto tullaan anonymisoimaan, joka tarkoittaa sekä suorien että epäsuorien tunnisteiden poistamista aineistosta. Anonymisointi on onnistunut silloin, kun tutkittavaa ei pysty tunnistamaan aineistosta helposti ja kohtuuttomitta kustannuksitta. (Kuula 2011, 112.) Tutkija ei haastattelutilanteessa tuntenut tutkittavia nimeltä, eikä kerännyt heiltä nimitietoja. Tässä tutkielmassa tutkimukseen osallistuneet on nimetty tunnisteella Informantti ja juokseva numerointi 1-11. Näiden epäsuorien tunnisteiden kautta tähän tutkimukseen osallistuneita ei ole mahdollista tunnistaa helposti. Lisäksi tutkimuksessa ei paljasteta, millä paikkakunnalla ja missä käsityöryhmässä aineisto on kerätty, jotta tiedonantajien henkilöllisyys ei paljastuisi asuinpaikkakunnan ja harrastuksen perusteella.

Jokaisella ihmisellä on oikeus päättää itseään koskevista asioista. Tämä tarkoittaa tutkimusta tehtäessä sitä, että jokaisella tutkittavalla on oikeus valita haluaako osallistua tutkimukseen vai ei. (Kuula 2011, 86.) Tässä tutkielmassa tämä asia on huomioitu niin, että tutkimukseen osallistuneet henkilöt valikoituivat tutkimukseen vapaaehtoisuuden

perusteella. Tutkimuksen osallistuneiden kunnioittamiseen liittyy osallistujien oikeus saada tietoa tutkimuksesta, oikeus päättää osallistumisestaan sekä oikeus peruuttaa osallistuminen milloin tahansa (Orb, Eisenhauer & Wynaden 2000, 95). Ketään ei tutkittu myöskään salaa, vaan jokainen informantti tiesi osallistuvansa tutkimukseen (Kuula 2011, 87). Ihanteellisissa tapauksissa tutkimukseen osallistujat hyväksyvät tutkielmassa käytettävät suorat lainaukset (Orb, Eisenhauer & Wynaden 2000, 95). Tässä tutkielmassa tutkimukseen osallistuneilta ei ole kysytty hyväksyntää valittuihin lainauksiin, mutta lainaukset on pyritty valitsemaan niin, että niistä ei voi tunnistaa osallistujaa sekä niin, että ne eivät ole liian henkilökohtaisia.

9 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUSTARKASTELU

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuuden tarkastelu ei ole täysin ongelmatonta, sillä useimmat luotettavuuskriteerit on laadittu kvantitatiiviseen tutkimukseen soveltuviksi. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa luotettavuus käsitteen tilalla käytetään usein uskottavuuden käsitettä. (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 164 - 167.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuus tarkastelu pohjautuu tutkimusmenetelmien ja tutkittavan ilmiön vastaavuuteen. Luotettavuustarkastelulla pyritään todentamaan se, että tutkimustulokset eivät ole satunnaisten asioiden seurausta. (Metsämuuronen 2006, 200.)

Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus koostuu neljästä kriteeristä, joita ovat totuusarvo (truth value), sovellettavuus (applicability), pysyvyys/johdonmukaisuus (consistency) sekä neutraalisuus/puolueettomuus (neutrality) (Lincoln & Cuba 1985, 290; Metsämuuronen 2006, 200; Perttula 1995, 100; Soininen & Merisuo-Storm 2009, 166 - 167). Totuusarvon kriteeriksi määritellään usein vastaavuus, jolla tarkoitetaan sitä, missä määrin tutkimustulokset osoittavat vastaavuutta (isomorfiia) todellisuuden kanssa (Lincoln & Cuba 1985, 294; Metsämuuronen 2006, 200).

Tässä tutkielmassa vastaavuuteen pyrittiin kiinnittämään huomiota perusteellisella aineistoon tutustumisella. Aineistoon palattiin useaan otteeseen, jotta ei ajauduttaisi harhaan, vaan säilytettäisiin oikea yhteys aineistoon. Tässä tutkielmassa luotettavuutta on pyritty parantamaan siten, että tutkija on antanut ulkopuolisen henkilön lukea tutkimusaineiston ja tehdä siitä huomioita. Tämän jälkeen ulkopuolisen lukijan havaintoja verrattiin tutkijan tekemiin havaintoihin. Tässä havaittiin se, että ulkopuolinen lukija oli tehnyt suurin piirtein samankaltaisia tulkintoja aineistosta kuin tutkijakin. Näin ollen voidaan ajatella, että tämä tieto vahvistaa tutkimusaineistosta tehtyjen havaintojen luotettavuutta.

Sovellettavuuden kriteerinä pidetään siirrettävyyttä, jolloin tarkastellaan sitä, ovatko saadut tulokset sovellettavissa toisiin olosuhteisiin tai jopa samaan kontekstiin eri aikana (Lincoln & Cuba 1985, 296 - 298, 316; Perttula 1995, 100; Metsämuuronen 2006, 201). Tämä tutkimus on tapaustutkimus ja näin ollen tutkimuksesta saadut tulokset eivät ole yleistettävissä kaikkiin käsityöharrastajiin. Mahdollista on kuitenkin,

että samaan kohdejoukkoon eri aikana toteutettu sama aineistonkeruu tuottaisi samankaltaista aineistoa kuin tämäkin tutkielma.

Pysyvyyden kriteeriksi on määritetty tutkimustilanteen arviointi sekä käyttövarmuus (Perttula 1995, 101). Varmuuden kriteerillä kuvataan tutkimukseen vaikuttavien ennustamattomien tekijöiden arviointia (Rönkkö 2011, 147). Varmuutta lisää se, että huolehditaan esimerkiksi rauhallisen haastattelupaikan valinnasta. Ensimmäiseksi valittu keskustelupaikka oli meluisa, ja informantit kokivat häiriintyvänsä ja keskittyminen koettiin hankalaksi. Tämän jälkeen keskustelutila siirrettiin toiseen tilaan, joka oli rauhallinen ja antoi paremmat mahdollisuudet laadukkaaseen aineistonkeruuseen.

Neutraalisuuden kriteeri on vahvistettavuus, joka tarkoittaa sitä, onko erilaisilla analyysikeinoilla mahdollisuutta päästä samanlaisiin tuloksiin (Perttula 1995, 101). Vahvistettavuudella pyritään osoittamaan se, että tutkimuksen tulokset perustuvat tutkimusaineistoon, eikä tutkijan omiin käsityksiin (Rönkkö 2011, 150). Laadullisessa lähestymistavassa puolueettomuus tarkoitetaan sitä, kykeneekö tutkija ymmärtämään tutkittavia vai vaikuttaako hänen tulkintoihinsa ja havainnoiteihinsa esimerkiksi informanttien sukupuoli tai ikä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136). Tässä tutkielmassa luotettavuutta on pyritty parantamaan siten, että tutkija on antanut ulkopuolisen henkilön lukea tutkimusaineiston ja tehdä siitä huomioita.

Käsitöiden tekeminen on minulle tämän kaiken hektisyyden keskellä keino rauhoittua. Tämä tutkielma sai alkunsa kiinnostuksestani käsityön ja hyvinvoinnin yhteyksiin. Halusin selvittää millainen rooli käsitöiden tekemisellä on käsityöharrastajien psyykkiselle hyvinvoinnille ja psyykkiselle itsesäätelylle. Mielestäni tämän aiheen tutkiminen on tärkeää, koska hektisen arkemme keskellä palautuminen ja rauhoittuminen ovat hyvinvointimme kannalta oleellisessa asemassa. Se, mikä kullekin on keino palautumiseen ja rauhoittumiseen on yksilöllinen asia.

Aineistonkeruun luotettavuutta tarkasteltaessa tulee tarkastella aineistonkeruumenetelmää, tekniikkaa, aineistonkeruuseen liittyneitä erityispiirteitä sekä mahdollisia ongelmia ja muita tutkijan mielestä merkityksellisiä asioita (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140). Tämän tutkielman aineistonkeruu toteutettiin kahtena ryhmäkeskusteluna, jotka nauhoitettiin kahdella nauhurilla sekä kännykällä. Käyttämällä useampaa taltiointilaitetta varmistettiin, että ryhmäkeskustelusta saatu

aineisto saadaan varmasti taltioitua, eikä yhden laitteen mahdollinen rikkoutuminen ole esteenä laadukkaan aineiston saamiselle. Ennen keskustelutilannetta, tutkijan kannalta jännittävää oli se, miten pienessä kaikuvassa tilassa, jossa oli paljon ihmisiä, saadaan nauhoitettua sellainen keskustelutilanne, että nauhoitteista saa selvää. Tämä ongelma saatiin kuitenkin ratkaistua sillä, että keskustelu siirrettiin pieneen keittiötilaan, jossa oli rauhallista suorittaa aineistonkeruuta ja nauhoitteista tuli laadukkaista. Tutkija ei ole aikaisemmin toteuttanut haastattelutilannetta, ja myös hänen toimintaansa voidaan tarkastella kriittisesti.

10 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Pöllänen (2006, 73) on tutkimuksessaan saanut selville, että käsityö on toimintaa, joka tuottaa psyykkistä hyvinvointia, rentoutumista, toimii terapiana ja voimaannuttavana flow-kokemuksena. Tässä tutkielmassa tavoitteena oli selvittää käsityön merkitystä käsityöharrastajien psyykkiseen hyvinvointiin ja psyykkiseen itsesäätelyyn. Osoittautui, että käsitöiden tekeminen on yhteydessä käsityöharrastajan psyykkiseen hyvinvointiin. Tulokset perusteella käsityö tuottaa psyykkistä hyvinvointia, sillä se tuo hyvää mieltä ja iloa, auttaa laiskuuden torjunnassa, on sosiaalista toimintaa sekä tuottaa flow-kokemuksia käsityöharrastajalle. Yksilötason hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi sosiaalinen pääoma ja itsensä toteuttaminen. (THL:n verkkosivut). Tutkielmassa tarkasteltavan psyykkisen hyvinvoinnin kuvaavia tekijöitä ovat muun muassa luovuus, tyytyväisyys, minäkuvan myönteisyys ja itsetunto (Pöllänen 2012, 3). Näin ollen voidaankin ajatella, että tämän tutkielman tulosten perusteella käsitöiden tekeminen on positiivisesti yhteydessä yksilön psyykkiseen hyvinvointiin.

Tutkielman toinen tutkimuskysymys tarkasteli käsityön merkitystä psyykkiseen itsesäätelyyn. Tulosten perusteella voidaan todeta, että käsitöiden tekemisellä on merkitystä käsityöharrastajien psyykkiseen itsesäätelyyn, sillä käsitöiden tekeminen auttaa ajatusten käsittelemiseen, rentoutumiseen, rauhoittumiseen ja mielen tasapainoon sekä tunteiden hallintaan. Pöllänen (2013, 221) tutkimuksen kertomukset osoittivat, että käsityö on hyödyllinen tapa viettää vapaa-aikaa sekä se torjuu laiskuutta ja kannustaa sitoutumaan muihin päivittäisiin toimiin. Tässä tutkielmassa saatiin selville samankaltaisia tuloksia, sillä tutkimukseen osallistuneet käsityöharrastajat kertoivat, kuinka käsitöiden tekeminen on vapaa-ajan mukava harrastus ja hyvä tapa torjua laiskuuden tunnetta.

Kaksi ryhmäkeskustelu tilanne olivat keskenään hieman erilaiset. Ensimmäisen keskustelun järjestyksessä ja vuorotellen tapahtunut kysymyksiin vastaaminen tuotti niukemman aineiston kuin toisessa ryhmäkeskustelussa, jossa vapaampi informanttien välinen vuorovaikutus tuotti monipuolisemman ja runsaamman aineiston. Ensimmäisessä ryhmäkeskustelussa käytiin kyllä myös keskustelua informanttien välillä, mutta se oli niukempaa. Toinen ryhmäkeskustelu kesti myös ajallisesti kauemmin kuin ensimmäinen ryhmäkeskustelu. Toki, on hyvä muistaa, että asiaan

vaikuttaa myös haastateltavien persoonat, toiset ihmiset ovat puheliaampia kuin toiset. Tutkijana tämän asian ennakoiminen on haastavaa, jos ei tunne informantteja entuudestaan. Kuitenkin tämän tutkielman aineiston kerääminen osoitti, että informanttien välinen vapaa keskustelu tuottaa monipuolisemman tutkimusaineiston.

Tämän tutkielman kohdejoukon muodostivat säännöllisesti käsitöitä harrastavat käsityöharrastajat. Mielenkiintoista on pohtia sitä, miten kohdejoukko vaikutti tutkielman tuloksiin. Tutkielmasta saatavat tulokset voisivat olla erilaisia, jos tutkimus toteutettaisiin eri kohdejoukolle, esimerkiksi opiskelijoille, lapsille tai työssäkäyville. Erityisesti kiinnostaa, tulisiko tässä tutkielmassa esille noussut käsitöiden laiskuutta torjuva merkitys esille myös muiden kohdejoukkojen vastauksissa. Pöllänen (2006, 70) toteaa, että käsitöiden tekeminen tarjoaa mahdollisuuden rauhoittavaan hengähdystaukoon esimerkiksi opiskelijoille ja kotiäideille. Voidaan ajatella, että eri sukupolven ihmiset käsittävät laiskuuden hieman eri tavoin. Vanhemman sukupolven ihmiset ovat tottuneet tekemään ja he kokevat laiskuuden huonona asiana. Nuorempi sukupolvi taas sallii itseltään myös laiskuutta kiireisen arjen keskellä.

Tämä tutkielma ei tarkastellut käsityötä oppiaineena. On kuitenkin mielenkiintoista pohtia, miten tutkielman tuloksia voitaisiin soveltaa käsityö oppiaineeseen. Mielestäni käsityö oppiaineen olemassa oloa voitaisiin puolustaa, esimerkiksi tässä tutkielmassa esille tulleilla käsityön hyvinvointi tekijöillä. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014 vuosiluokkien 7-9 käsityö oppiaineen kohdalla mainitaan seuraavasti: ”Käsityön kasvatustehtävänä on tukea oppilaiden hyvinvointia ja elämönhallintaa sekä työelämään ja ammattiin liittyviä valintoja” (POPS 2014, 430). Hyvinvointi näkökulma näyttäytyy siis käsityö oppiaineen kohdalla perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa 2014. Tämän tutkielman tulokset ovat edellä mainitun kasvatustehtävää tarkasteltaessa tärkeässä roolissa, sillä ne osoittavat käsityön hyvinvointi merkityksen. Toki, tutkielman kohdejoukkona olivat käsityöharrastajat ja mielenkiintoista olisikin tutkia, tukeeko käsitöiden tekeminen oppilaiden mielestä heidän hyvinvointiaan.

Tutkielman tuloksissa selvisi, että käsitöiden tekeminen mahdollistaa myös sosiaalisen kanssakäymisen muiden käsityöharrastajien kanssa. Tämän tutkielman informantit tekivät pääsääntöisesti tekstiilitöitä. Mielenkiintoista on pohtia, tulisiko tämä sosiaalinen kanssakäyminen yhtä vahvasti esille, jos tutkimuksen kohdejoukko tekisi teknisiä töitä. Teknisissä töissä sosiaalisuuden toteutuminen on joissakin tilanteissa

haastavaa, sillä koneiden käytöstä syntyvä melutaso ja suojarusteiden käyttö ovat usein esteenä sosiaalisuudelle. Tämä tutkimustulos on siinä mielessä mielenkiintoinen, sillä mahdollistuuko käsitöiden tekemisen lomassa tapahtuva sosiaalinen kanssakäyminen vain tiettyjen käsityötekniikoiden kautta.

Oletukseni tutkielmaa aloittaessa oli, että käsitöiden tekeminen on psyykkiseen hyvinvointiin positiivisesti yhteydessä oleva tekijä. Lisäksi uskoin, että käsitöiden tekeminen on keino psyykeen tasapainon ylläpitämiseen ja sitä kautta yhteydessä psyykkiseen itsesäätelyyn. Ajatukseni eivät tutkielmaa tehdessä ole kovinkaan suuresti muuttuneet, vaan olen saanut vahvistusta olettamuksilleni. Tämän tutkielman tulokset kertovat siitä, että käsitöiden tekeminen on yksi mahdollinen keino rauhoittua ja palautua kiireen ja arjen keskellä. Tämän tutkielman merkitys on siinä, että se antaa vahvistusta niille, jo aikaisemmissakin tutkimuksissa esille tulleille asioille, jotka kertovat käsitöiden tekemisen positiivisista vaikutuksista hyvinvointiimme.

Tässä tutkielmassa aineisto koostui käsityöharrastaja naisista. Sukupuoli näkökulman kannalta mielenkiintoinen jatkotutkimus aihe voisi olla selvittää, miten käsityön merkitys psyykkiseen hyvinvointiin ja psyykkiseen itsesäätelyyn näyttäytyy käsitöitä harrastavilla miehillä. Ovatko tulokset samankaltaisia kuin naisilla vai eroavatko ne mahdollisesti jotenkin ja miksi? Lisäksi tutkielman tutkimusaineisto osoitti, että käsitöiden tekeminen painottuu talviaikaan. Mielenkiintoista olisi selvittää tarkemmin tätä käsitöiden tekemisen painottumista vuodenaikojen mukaan. Koetaanko talviaikaan enemmän mielialan laskua ja käsitöistä haetaan piristystä pimeisiin iltoihin?

LÄHTEET

- Anttila, P. 1993. Käsityön ja muotoilun teoreettiset perusteet. Helsinki: WSOY.
- Corkhill, B., Hemmings, J., Maddock, A., & Riley, J. 2014. Knitting and Wellbeing. *Textile: The Journal of Cloth and Culture*, 12(1), 34 - 57.
- Draxl, E., Fischer, A., Kokko, S., Kästik, H., Salovaara, M. & Stedman, J. 2017. *Handmade Wellbeing Handbook. Facilitating art and craft workshops for older people in care settings.* University of Helsinki.
- Hamilton, C. & Mail, E. 2003. Downshifting in Australia. A sea-change in the pursuit of happiness. Discussion Paper number 50. Canberra: The Australian Institute.
- Heikkinen, K. 1997. Käsityöt naisten arjessa. Kulttuuriantropologinen tutkimus pohjoiskarjalaisten naisten käsityön tekemisestä. *Artefakta 4.* Helsinki: Akatiimi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Hubbert, F. A. 2009. Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Well-Being* July 2009, Vol. 1 (2), 137 - 164.
- Huutilainen, M. 2014. Mitä aivoissa tapahtuu, kun kädet tekevät käsitöitä. Viitattu 5.4.2017. https://prezi.com/_nuillr8ukx7/mita-aivoissa-tapahtuu-kun-kadet-tekevut-kasitoita/.
- Huutilainen, M. & Peltonen, L. 2017. *Tunne aivosi.* Helsinki: Otava.
- Ihatsu, A-M. 2002. Käsityö uusiutuva luonnonvara. Teoksessa L. Kaukinen & M. Collanus (toim.) *Tekstejä ja kangastuksia. Puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta.* *Artefakta 17.* Akatiimi, 19- 30.
- Karppinen, S. 2009. Kädentaidot ja käsityökasvatus. Teoksessa I. Ruokonen, S. Rusanen & A.-L. Välimäki (toim.) *Taidekasvatus varhaiskasvatuksessa. Iloa, ihmettelyä ja tekemistä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Opas 3,* 56 - 65.
- Kaukinen, L. K. 2004. Käsityöt institutionaalisina genreinä. Teoksessa T. Kupiainen (toim.) *Käsillä tehty.* Helsinki: Edita. 15 - 28.
- Kivinen, R., Keränen, K. & Ruuti, M. 2010. *Parasta aivoillesi: ohjeita aivojen hyvinvointiin.* Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Kotimaisten kielten keskus. Viitattu 12.10.2017. https://www.kotus.fi/sanakirjat/kielitoimiston_sanakirja/uudet_sanat/vuoden_sana_poiminnot/sanapoimintoja_2011

- Kojonkoski-Rännäli, S. 1995. Ajatus käsissämme. Käsityön käsitteen merkityssisällön analyysi. Turun yliopiston julkaisuja. Sarja C. Osa 109.
- Kojonkoski-Rännäli, S. 1998. Käsityönä taiteen ja teknologian välissä. *Kasvatus* 29 (4), 363 - 371.
- Kouhia, A. & Laamanen, T. K. 2014. Mitä muuta kuin materiaa? Otteita käsityön materiaalisuudesta ja immateriaalisuudesta. Teoksessa S. Karppinen, A. Kouhia & E. Syrjäläinen (toim.) *Kättä pidempää: Otteita käsityön tutkimuksesta ja käsitteellistämisestä*. Helsingin yliopisto, Opettajankoulutuslaitos, Kotitalous- ja käsityötieteiden julkaisuja. Nro 33, Helsinki. Viitattu 11.9.2017. https://tuhat.helsinki.fi/portal/files/36289687/KATTA_PIDEMPAA.pdf.
- Kouhia, A. 2016. *Unraveling the meanings of textile hobby crafts*. Helsinki: University of Helsinki 2016.
- Kupiainen, J. 2004. Käsityötaito tietoyhteiskunnassa. Teoksessa T. Kupiainen (toim.) *Käsillä tehty*. Helsinki: Edita. 29 - 39.
- Kuula, A. 2011. *Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino.
- Kälviäinen, M. 2005. Käsityö – yrittäjyys - hyvinvointi. Viitattu 27.3.2018. [http://ktm.elinar.fi/ktm_jur/ktmjur.nsf/All/7387C9AE067D33D0C2256FF1003FCDCB/\\$file/jul9touko_2005_netti.pdf](http://ktm.elinar.fi/ktm_jur/ktmjur.nsf/All/7387C9AE067D33D0C2256FF1003FCDCB/$file/jul9touko_2005_netti.pdf)
- Laiho, S. 2002. *Musiikki nuorten kehityksen ja psyykkisen itsesäätelyn tukena. Musiikkikasvatuksen pro gradu -tutkielma*. Jyväskylän yliopisto. Musiikin laitos. Viitattu 6.10.2017. <https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/9855/suvlai.pdf?sequence>
- Laine, T. 2001. Miten kokemuksia voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa: J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teorettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 26 - 43.
- Lincoln Y. S. & Guba E. G. 1985. *Naturalistic Inquiry*. California: Sage.
- Lupton, E. 2006. *D.I.Y: design it yourself*. New York: Princeton Architectural Press cop. Viitattu 18.1.2018. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/kutu/reader.action?docID=3387516&query>
- ≡.
- Luutonen, M. 2002. *Käsityö koskettaa - käsityön monet merkitykset*. Teoksessa Hietanen, O. (toim.) *Taitoyhteiskunta osallistumisen edistäjänä*. Tutu publications.

- Tulevaisuuden tutkimuskeskus, 9 - 13. Viitattu 22.10.2017.
https://www.utu.fi/fi/yksikot/ffrc/julkaisut/tutu-julkaisut/Documents/Tutu_2002-2.pdf
- Luutonen, M. 2004. Elämän mielekkyyttä- käsityö minän vahvistajana. Teoksessa: S. Niemelä & M. Luutonen (toim.) Taitava ihminen- toimiva kansalainen. Helsinki: Kansanvalistusseura, 11 - 19.
- Mason, R. 2005. The meaning and value of home-based craft. *Int J Art & Design Ed* 24, 261 - 268.
- Metsämuuronen, J. 1995. Harrastukset ja omaehtoinen oppiminen: sitoutuminen, motivaatio ja coping: teoreettinen tausta, rakenneanalyysi ja sitoutuminen. Helsinki: Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos 1995.
- Metsämuuronen, J. 1997. Omaehtoinen oppiminen ja motiivirakenteet. Helsinki: Opetushallitus.
- Metsämuuronen, J. 2003. Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä. Helsinki: International Methelp cop.
- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp.
- Nykänen, I. 2014. Käsitöiden tekeminen vapaa-ajalla. Käsiyötieteen pro gradu – tutkielma. Helsingin yliopisto. Käyttämistieteellinen tiedekunta, Opettajankoulutuslaitos. Viitattu 3.4.2017.
<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/45326/kasitoid.pdf>
- Ojanen, M. 2009. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Kirjapaja.
- Orb, A., Eisenhauer, L. & Wynaden, D. 2000. Ethics in qualitative research. *Journal of Nursing Scholarship*, 93 - 96.
- Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisenä tutkimuskohteena: johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampere: Suomen fenomenologinen instituutti.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. 2004. Helsinki: Opetushallitus.
- Pihlaja, P. & Viitala, R. 2004. Erityiskasvatus varhaislapsuudessa. Helsinki: WSOY.
- Pöllänen, S. 2005. Kohti kokonaista käsityötä erityisopetuksessa. Teoksessa A-L. Huttunen & A.M. Kokkonen (toim.) Koulutuksen kulttuurit ja hyvinvoinnin politiikat. 136 - 146. Viitattu 4.4.2017.
<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/18898/isbn9513923843.pdf>
- Pöllänen, S. 2006. Elämä ilman käsitöitä - mitä se on? Käsityö harrastajien psyykkisen hyvinvoinnin tukena. Teoksessa Kaukinen, L. & Collanus, M. (toim.): Tekstejä ja

- kangastuksia Puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta. Hamina, Akatiimi. 66 - 79.
- Pöllänen, S. 2007. Käsityö terapiana ja terapeuttisena toimintana. Teoksessa A. Niikko, I. Pellinen & E. Savolainen (toim.), Oppimista, opetusta, monitieteisyyttä. Kirjoituksia Kuninkaankartanonmäeltä. Joensuu, Joensuun yliopisto, Savonlinnan Opettajankoulutuslaitos, 91 - 105. Viitattu 21.2.2017. <http://sokl.uef.fi/verkkajulkaisut/monitiet/pollanen.htm>
- Pöllänen, S. 2012. Käsityö ja psyykinen hyvinvointi käsityön tutkimuskentässä. Viitattu 22.11.2016. https://arkisto.uasjournal.fi/uasjournal_2012-1/1363-2825-1-CE.pdf.
- Pöllänen, S. 2013. The meaning of craft: Craft makers' descriptions of craft as an occupation. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 20 (3), 217 - 227.
- Pöllänen, S. 2013. Homing and downshifting through crafts. Teoksessa U. Härkönen (toim.) Reorientation of teacher education towards sustainability through theory and practice: proceedings of the 10th international JTEFS/BBCC conference sustainable development. Culture. Education. Joensuu: University of Eastern Finland. 275 -290. Viitattu 2.4.2017. https://www.researchgate.net/profile/Marja_Leena_Roekkoe/publication/273455518_Semiotic_working_process_as_a_basis_for_children's_craft_process/links/5502f2e80cf2d60c0e64c223/Semiotic-working-process-as-a-basis-for-childrens-craft-process.pdf#page=288
- Pöllänen, S. 2015a. Crafts as Leisure-Based Coping: Craft Makers' Descriptions of Their Stress-Reducing Activity. *Occupational Therapy in Mental Health* 31 (2), 83 - 100.
- Pöllänen, S. 2015b. Elements of Craft that Enhance Well-Being. Textile Craft Maker's Descriptions of Their Leisure Activity. *Journal of Leisure Research* 47 (1), 58 - 78.
- Pöllänen, S. 2017. Käsien tehtyä hyvinvointia: Käsityö psyykkisen hyvinvoinnin tuottajana. Teoksessa A. Kivilaakso, M. Luutonen & L. Marsio (toim.) Itsetekemisen perinne. Käsityöt elävänä kulttuuriperintönä, 73 - 85. Viitattu: 1.2.2017. <http://www.aineetonkulttuuriperinto.fi/fi/File/3107/itsetekemisen-perinne.pdf>,

- Pöllänen, S. & Voutilainen, L. 2017. Crafting Well-Being: Meanings and Intentions of Stay-at-Home Mothers' Craft-Based Leisure Activity. *Leisure Sciences* 04 July 2017, 1 - 17.
- Pöllänen, S. & Kröger, T. 2000. Käsityön erilaiset merkitykset opetuksen perustana. Teoksessa J. Enkenberg, P. Väisänen & E. Savolainen (toim.) *Opettajatiedon kipinöitä. Kirjoituksia pedagogiikasta*. Joensuun yliopisto. Savonlinnan opettajankoulutuslaitos, 233 - 253.
- Pöllänen, S. & Kröger, T. 2004. Näkökulmia kokonaiseen käsityöhön. Teoksessa: J. Enkenberg, E. Savolainen & P. Väisänen, K. Ranta (toim.) *Tutkiva opettajankoulutus – taitava opettaja*. Savonlinnan opettajankoulutuslaitos, 160 - 172.
- Raven, M. & Flanders, A. 1996. Using contextual inquiry to learn about your audiences. *ACM SIGDOC Asterisk Journal of Computer Documentation* Vol. 20 (1), 1 - 13.
- Ryff, C. D. 2014. Psychological Well-being Revisited: Advances in the Sciences and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics* 2014, Vol. 83 (1), 10 - 28.
- Rönkkö, M-L. 2011. Käsityön monet merkitykset. Opettajankoulutuksen opiskelijoiden käsityölle antamat merkitykset ja niiden huomioon ottaminen käsityön opetuksessa. Turku: Turun yliopisto 2011.
- Saari, J. 2011. Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta. Vilno: Balno Print.
- Savioja, P. 2003. Käyttäjäkeskeiset menetelmät monimutkaisten järjestelmien vaatimusten kuvaamisessa. Espoo: VTT 2003. Viitattu 20.10.2017. <http://www.vtt.fi/inf/pdf/tiedotteet/2003/T2216.pdf>.
- Seitamaa- Hakkarainen, P. 2009. Pohdintoja käsityön kuvasta. Teoksessa A. Aro, M. Hartikainen, M. Hollo, H. Järnefelt, E. Kauppinen, H. Ketonen, M. Manninen, M. Pietilä & P. Sinko. (toim.) *Taide ja taito – Kiinni elämässä*. Taide- ja taitokasvatuksen julkaisu 2009. Helsinki: Opetushallitus, 63 - 75.
- Seitamaa-Hakkarainen, P., Huotilainen, M., Mäkelä M., Groth C. & Hakkarainen, K. 2016. How can neuroscience help understand design and craft activity? The promise of cognitive neuroscience in design studies. *FORMakademisk* Vol. 9 (1), 1 - 16.
- Soininen, M. & Merisuo-Storm, T. 2009. Kasvatustieteellisen tutkimuksen perusteet. Turun yliopisto. Rauman opettajankoulutuslaitos.
- Taito-trendit kysely. 2012. Käsi- ja taideteollisuusliitto Taito ry. Viitattu 5.4.2017.

- <http://www.taito.fi/toimintaa/taito-trendit-ja-kaesityoen-tulevaisuus/>
- TENK. Tutkimusseittinen neuvottelukunta. 2012. Viitattu 27.3.2018.
http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- THL. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 27.3.2018.
<https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Valtonen, A. 2005. Ryhmäkeskustelut- millainen metodi? Teoksessa: J. Ruusuvuori, L. Tiittula (toim.) Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 223 - 227.
- Vuorinen, R. 1992. Persoonallisuus ja minuus. Helsinki: WSOY.
- Vuorinen, R. 2004. Minän synty ja kehitys: Ihmisen psyykinen kehitys yli elämänkaaren. Helsinki: WSOY.
- Vähälä, E., 2003. Luovan käsityöprosessin yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin. Käsityön aikana koettujen itseraportoitujen emootiokokemusten ja fysiologisten vasteiden väliset yhteydet. Käsityötieteen lisensiaatintutkimus. Joensuun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Käsityönopeettajan koulutuslinja.

LIITTEET

LIITE 1: Saatekirje

Hei,

Olen käsityön aineenopettajaopiskelija Rauman opettajankoulutuslaitokselta. Olen 5. vuosikurssin opiskelija ja kirjoitan tällä hetkellä pro gradu -tutkielmaani. Tutkielmani tavoitteena on selvittää käsityön merkitystä käsityöharrastajien psyykkisen hyvinvoinnin ja psyykkisen itsesäätelyn tukena.

Löysin nettisivuiltanne, että Rauman Marttayhdistys ry järjestää tiistaisin käsityöpiiriä. Etsin tällä hetkellä tutkimuskohdetta ja haluaisinkin kysyä, että olisivatko käsityöpiirin jäsenet kiinnostuneita osallistumaan tutkielmaani? Tulisni mielelläni keräämään tutkimus aineistoni yhdeltä käsityöpiirin kerralta.

Olen suunnitellut aineistonkeruutani niin, että osallistuisin yhdelle käsityöpiirin kerralta ja tämän kerran aikana keräisin aineistoni ryhmähaastattelun muodossa. Ajatuksenani olisi, että mahdollisuuksien mukaan yhdessä kaikkien käsityöpiirin jäsenten kanssa, käsitöiden tekemisen lomassa, keskustelisimme tutkielmani teemoista selkeiden kysymysten avulla. Nauhoittaisin keskustelun analysointia varten. Tarkoituksenani ei ole pakottaa kaikkia osallistumaan tutkielmaani, vaan osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen. Kaikki keskustelut käsitellään anonyymisti, eikä tutkimukseen osallistujia voida tunnistaa.

Olisin hyvin kiitollinen, jos käsityöpiirin jäsenet lähtisivät mukaan tutkimukseeni! Jos kiinnostuitte, ehdottaisin tälle aineistonkeruulle ajankohdaksi tiistaina 14.11.2017 klo. 12.00 järjestettävää käsityöpiiriä.

Ystävällisin terveisin

Sofia Krapu
käsityön aineenopettajaopiskelija
sofia.m.krapu@utu.fi

HAASTATTELU 14.11.2017

ryhmän numero: _____

ryhmän koko: _____

haastattelun kesto: _____

1. Millä tavalla harrastat käsitöitä? _____
2. Mikä on käsityömenetelmistä läheisin tai tärkein? _____
3. Onko jotakin käsityömenetelmää josta et pidä? _____
4. Millaisissa tilanteissa teet käsitöitä? _____
5. Teetkö käsitöitä yksin vai yhdessä muiden kanssa? _____
 - Liittykö käsitöiden tekemiseen tarve yksin olemiseen vai kaipuu yhteisöllisyyteen?
 - Jos harrastat käsitöitä yhdessä muiden kanssa, niin miksi?
6. Millaisesta käsityön tekemisestä tulee hyvä olo? _____
 - Jokin tietty käsityömenetelmä?
 - Yhdessä vai yksin?
7. Millaisia tunteita käsitöiden tekeminen herättää? _____
8. Teetkö käsitöitä saadaksesi energiaa ja tsemppausta tai piristystä? _____
9. Herättääkö käsityön tekeminen koskaan negatiivisia tunteita tai tuntemuksia? _____
10. Onko käsityö yhdistävä vai erottava tekijä tuttavapiirissäsi? Harrastavatko ystäväsi käsitöiden tekemistä? _____
11. Milloin teet käsitöitä yksin? Milloin yhdessä muiden kanssa? _____
12. Oletko saanut uusia ystäviä nimenomaan käsityöharrastuksen kautta? _____
13. Teetkö käsitöitä selventääksesi mielessä pyöriviä ajatuksiasi ja tunteitasi? _____
14. Teetkö käsitöitä tietoisesti purkaaksesi jotain tunnetilaa, esimerkiksi päästäksesi eroon jostain negatiivisesta tunteesta? _____
 - Miten? Tunnetila?
 - Millaista käsitöitä?
15. Teetkö käsitöitä tietoisesti nimenomaan vahvistaaksesi jotain positiivista tunnetilaa? _____

LIITE 2: jatkuu

16. Kun olet vihainen tai suuttunut... _____

- Teetkö käsitöitä?
- Millaisia käsitöitä?
- Miten se auttaa?

17. Kun olet surullinen... _____

- Teetkö käsitöitä?
- Millaisia käsitöitä?
- Miten se auttaa?

18. Kun olet onnellinen tai iloinen... _____

- Teetkö käsitöitä?
- Millaisia käsitöitä?
- Miten se auttaa?

19. Teetkö käsitöitä rentoutuaksesi? _____

20. Prosessoitko omaan elämääsi liittyviä pohdiskelua herättäviä kysymyksiä käsitöitä tehdessäsi? _____

21. Onko käsitöiden tekemisellä vaikutusta tunteiden hallintaan? _____

22. Käsitteletkö tunteitasi käsitöiden kautta? _____

23. Kuinka suuri osa käsityö on elämääsi? _____

24. Millaista elämäsi olisi ilman käsitöitä? _____

25. Miksi käsitöiden tekeminen on sinulle tärkeää? _____