



**TURUN
YLIOPISTO**

**”Ei ole niin tärkeää, mitä teet vaan tärkeintä on se,
mitä se tekeminen tekee sinulle.”**

Suomalaisten mieskäsiyöharrastajien kokemuksia käsitöiden tekemisen yhteydestä
hyvinvointiin

Käsityökasvatus
pro gradu -tutkielma

Laatijat:
Julia Vieno
Kaisa Virstajärvi

4.4.2024
Rauma

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Käsityökasvatus

Tekijät: Julia Vieno ja Kaisa Virstajärvi

Otsikko: ”Ei ole niin tärkeää, mitä teet vaan tärkeintä on se, mitä se tekeminen tekee sinulle.”

Suomalaisten mieskäsityöharrastajien kokemuksia käsitöiden tekemisen yhteydestä hyvinvointiin

Ohjaaja: Dosentti Marja-Leena Rönkkö

Sivumäärä: 60 sivua, 8 liitesivua

Päivämäärä: 4.4.2024

Tämän tutkielman tavoitteena on kartoittaa suomalaisten mieskäsityöharrastajien kokemuksia käsitöiden tekemisen yhteydestä hyvinvointiin. Lisäksi selvitetään, kokevatko suomalaiset mieskäsityöharrastajat käsitöiden tekemisellä olevan merkitystä heille itselleen. Tutkielman kolme pääkäsitettä ovat käsityö, hyvinvointi ja käsityöhyvinvointi, jotka yhdessä muodostavat tutkimuksen teoriataustan. Käsityö merkitsee sellaista toimintaa, jossa käsin tai käsityökalujen avulla valmistetaan käsityöprosessissa konkreettisesti materiaalista jokin tuote. Käsityöt voivat toimia tekijälleen harrastuksena. Hyvinvointi vastaavasti tarkoittaa ihmisen kokemusta omasta olemisestaan. Hyvinvointi voidaan jakaa osa-alueisiin, joita ovat fyysinen, sosiaalinen ja psyykinen. Käsityöhyvinvoinnilla tarkoitetaan hyvinvointia, jota käsitöiden tekeminen synnyttää käsityöharrastajalle. Nämä pääkäsitteet yhdessä muodostavat tutkimuksen viitekehyksen, jossa kuvataan, kuinka käsityön ja hyvinvoinnin kohdatessa on mahdollista muodostua käsityöhyvinvointia.

Tutkimuksen kohdejoukko muodostuu seitsemästä suomalaisesta mieskäsityöharrastajasta, joiden suosimat käsityötekniikat ovat monipuolisia. Tämä tutkimus on laadullinen tapaustutkimus, joka edustaa fenomenologista suuntausta. Laadullisen tutkimuksen tavoitteena on ymmärtää tutkittavaa ilmiötä syvällisemmin ilman tarvetta yleistämiselle. Aineistonkeruu tapahtui haastatteluiden avulla ja haastattelut toteutettiin yksilohaastatteluina, joista osa pidettiin kasvotusten ja osa etäyhteyden avulla. Haastatteluita ohjasi valmis haastattelurunko, jonka avulla kartoitettiin vastaajien kokemuksia käsitöiden tekemisen merkityksestä omaan koettuun hyvinvointiin. Haastatteluaineisto analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla, jonka vaiheita ovat litterointi eli haastattelutallenteiden auki kirjoitus, pelkistys eli pelkistettyjen ilmaisujen muodostaminen alkuperäisilmaisujen pohjalta, ryhmittäminen eli alkuperäisilmaisujen ryhmittely alaluokiksi sekä viimeisenä vaiheena käsitteellistäminen eli alaluokkien yhdistäminen teoriasta tuotuihin yläluokkiin.

Tutkimuksen tuloksista käy ilmi, että käsitöiden tekeminen vaikuttaa positiivisesti suomalaisten mieskäsityöharrastajien hyvinvointiin. Muun muassa onnistumisen kokemukset, positiiviset tunteet käsitöitä tehdessä, tunteiden ja ajatusten käsittely ja itsensä haastaminen mainittiin tärkeinä teemoina, jotka nousevat esiin käsitöitä tehdessä. Käsitöiden tekemisen merkitystä omassa elämässä kuvailtiin tärkeäksi vapaa-ajan viettotavaksi, joka on tekijälleen rentouttavaa ja merkityksellistä toimintaa. Tutkimuksen merkittävin tulos on se, että käsitöiden tekeminen ja niiden synnyttämät positiiviset hyvinvointivaikutukset luovat yhdessä käsityöhyvinvointia mieskäsityöharrastajien keskuudessa.

Tämä tutkimus avasi suomalaisten mieskäsityöharrastajien kokemuksia käsitöiden harrastamisen merkityksestä sekä heille itselleen että hyvinvoinnille. Tutkimuksen aihe oli tärkeä, sillä mieskäsityöharrastajien kokemuksia ei ole tällaisessa kontekstissa tutkittu aiemmin. Tutkimuksen tulokset ovat arvokkaita ja merkittäviä, sillä ne tuovat esiin käsitöiden tekemisen merkitystä juuri mieskäsityöharrastajille, jota ei ole laajemmin vielä tutkittu. Tämän tutkimuksen tulosten myötä aihetta voidaan lähteä tutkimaan laajemmin ja sen myötä saavuttaa suurempaa tietoisuutta mieskäsityöharrastajien hyvinvointikokemuksista.

Avainsanat: käsityö, käsityöt harrastuksena, hyvinvointi, käsityöhyvinvointi

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
2	Käsityö	8
2.1	Käsityö käsitteenä	8
2.2	Käsityöprosessi	9
2.3	Käsityöt harrastuksena	11
3	Hyvinvointi	15
3.1	Hyvinvointi käsitteenä	15
3.2	Hyvinvoinnin osa-alueet	16
3.3	Inhimillinen toiminta tukemassa hyvinvointia	18
4	Käsityöstä hyvinvointia	22
4.1	Käsityöhyvinvointi	22
4.2	Käsityöt ja tunteet	25
5	Tutkimuksen teoreettinen viitekehysmalli ja tutkimuskysymykset	27
6	Tutkimuksen toteutus	29
6.1	Tutkimuksen lähestymistapa ja tutkimuksen tyyppi	29
6.2	Tutkimuksen kohdejoukko, konteksti ja tietosuoja	30
6.3	Tutkimuksen aineiston hankintamenetelmä ja aineistojen hallinta	31
6.4	Tutkimusaineiston analysointi	33
6.5	Eettiset kysymykset	38
7	Tulokset	41
7.1	Käsitöiden tekemisen merkitys mieskäsityöharrastajan hyvinvoinnille	41
7.2	Käsitöiden tekemisen merkitys mieskäsityöharrastajalle itselleen	44
7.3	Tulosten yhteenveto	46
8	Johtopäätökset	49
9	Pohdinta	51
9.1	Tutkimuksen merkitys	51

9.2	Luotettavuus	53
9.3	Jatkotutkimusehdotuksia	56
	Lähteet	57
	Liitteet	65
	Liite 1. Suostumus osallistua tutkimukseen	65
	Liite 2. Haastattelukysymykset	67
	Liite 3. Haastattelurunko	68
	Liite 4. Tietosuojailmoitus	70

1 Johdanto

Käsitöiden tekeminen on murrostilassa. Käsitöiden tekeminen on ollut vuosisatojen ajan välttämätön pakko ja tapa hyödyntää muilta töiltä vapautunut aika. Käsityöt ovat kietoutuneet kodin arkeen ja niiden on ajateltu olevan naisten kotitöiden jatke. Käsityöt ovat jo pitkän aikaa vaikuttaneet suomalaisten suosikkiharrastuksena, mutta vasta 2000-luvulla käsityöharrastus on noussut valokeilaan trendikkyytensä vuoksi. (Haveri 2017, 108.)

Taitoliiton (2021) teettämän selvityksen mukaan lähes puolet suomalaisista harrastaa käsitöitä jossakin muodossa säännöllisesti. Vastaajien mukaan käsityöt saavat aikaan hyvää mieltä sekä onnistumisen iloa ja käsitöiden tekeminen koetaan rentouttavana toimintana (Taitoliitto 2021).

Tutkimusten (Myllys 2021; Pöllänen 2015) mukaan käsitöillä on monenlaisia myönteisiä vaikutuksia tekijänsä elämään. Käsitöiden tekeminen tarjoaa mahdollisuuden ilmaista itseään ja toteuttaa omaa luovuuttaan. Se ei ainoastaan tuota iloa, hauskuutta ja nautintoa tekijälleen, vaan lisäksi auttavat rauhoittumaan ja palautumaan arjen kiireiden keskellä. (Mielenterveyden keskusliitto 2022.) Lisäksi käsityöt synnyttävät aikaansaamisen tunnetta ja tarjoavat mahdollisuuden jäsentää omia ajatuksia ja kokemuksia, kehittää sekä kognitiivisia että fyysisiä kykyjä ja tuntee voimaantumista. Käsityöharrastuksella voidaan katsoa olevan jopa merkittäviä terapeuttisia ulottuvuuksia: ne vahvistavat omanarvon tunnetta, auttavat selviytymään negatiivisista tuntemuksista, edistävät henkilökohtaista kasvua ja tuovat elämään merkityksellisyyttä. (Myllys 2021, 18.)

Käsitöiden tekeminen ei ole pelkästään konkreettista käsillä toimimista, vaan sen on todettu olevan yhteydessä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Nykyään käsitöitä ei tehdä pelkästään tarpeen takia, vaan sitä ajatellaan lisäksi virkistystoimintana ja omana tilana. Tämä toiminta toimii usein myös työkaluna ikävien tunteiden unohtamisessa samalla tarjoten tukea ja positiivista seuraa. (Pöllänen 2015, 83–100.) Lisäksi käsityöt voivat lisätä tekijänsä henkisiä voimavaroja ja edistää hyvinvointia eri elämäntilanteissa. Erityisesti neulominen ja virkkaaminen ovat osoittautuneet hyödyllisiksi stressin lievittäjiksi ja mielialankohottajiksi tarjoten terapeuttisia vaikutuksia. (Kivinen, Keränen & Ruuti 2010, 59–61.) Ihmisen elämä toteutuu tekemisen myötä, pelkkä olemassaolo ei ole elämistä. Tekeminen merkitsee intentionaalista tuottamistoimintaa, jonka avulla ihminen pääsee toteuttamaan omaa tarkoitustaan sekä päämääräänsä. (Kojonkoski-Rännäli 2014, 36.)

Käsityöperinne, joka ulottuu kauas historiaan, on aina koonnut ihmisiä yhteen, alkaen ompeluseuroista ja käsityöpiireistä nykypäivän käsityökursseihin (Mielenterveyden keskusliitto 2022). Käsityön kyky selviytyä vuosisatojen ajan osoittaa sen joustavuuden erilaisten aikakausien ja haasteiden keskellä, säilyttäen samalla oman erityisen roolinsa yhteiskunnassa. (Ihatsu 2006, 19.) Nykyajan haasteet, kuten koronapandemia, ovat lisänneet käsitöiden tekemisen suosiota tarjoten ihmisille pakokeinon ja turvapaikan. Koronavuodet kasvattivat käsityöharrastuksen suosiota, kun aikaa vietettiin aiempaa enemmän kotona: käsityöt tarjosivat muuta ajateltavaa pandemian tilalle. (Mielenterveyden keskusliitto 2022.) Lisäksi nykyinen maailmantilanne ja Euroopassa käynnissä oleva sota on rohkaissut suomalaisia neulomaan esimerkiksi villasukkia ja lapasia Ukrainaan avunantotarkoituksessa. Käsityöyhteisöt ovat osoittaneet kykynsä tehdä hyvää ja auttaa muita, kuten Suomen käsityön museon Sukkapiiri, joka neuloo sukkaa hyväntekeväisyyteen (Suomen käsityön museo 2021).

Käsityökentällä on vaikuttanut vahvasti ajatusmalli siitä, että erilaiset käsityötekniikat edustavat joko miesten- tai naisten käsitöitä. Suomalaisessa kansanperinteessä miesten käsitöiksi on mielletty kovien materiaalien, kuten puun tai metallin työstäminen. Naisten käsityöt taas rajautuvat pehmeisiin materiaaleihin, kuten ompelu- ja lankatöihin. Sukupuolijaottelu on näkynyt vahvasti myös käsityötuotteiden arvostuksessa, sillä miesten käsityöt ovat olleet enemmän arvostettuja kuin naisten. (Kokko 2007, 10–11.) Tämä sukupuolijaottelu on kuitenkin alkanut murenemaan, sillä nykypäivänä jokainen saa tehdä vapaasti sellaisia käsitöitä kuin itse haluaa. Erityisesti miehet ovat innostuneet kokeilemaan erilaisia tekstiilitöitä. Julkisuuteen on noussut esimerkiksi eläköitynyt putkiasentaja, joka eläkkeelle jäätyään valitsi mukavasti mukana kulkevan neuleharrastuksen tilaa vaativien puutyökoneiden sijasta (Yle1 2022). Myös Ylen teettämän kyselyn mukaan mieskäsityöharrastajat neuloivat, ompelivat, virkkasivat ja kutoivat mattoja. Sadasta vastaajasta noin kolmasosa nosti esiin, että he neulovat sen vuoksi, että se auttaa rauhoittumaan ja rentoutumaan. Neulomisella nähtiin olevan paljon lisäksi muita merkityksiä mieskäsityöharrastajille, kuten ajatusten suuntaaminen yhteen asiaan, se on väline rauhoittumiselle sekä kiintopiste arjessa. Tarkkaa tietoa tekstiilitöitä suosivien miesten lukumäärästä ei ole, mutta edellä mainitun verkkojoukkoistutuksen saamien vastausten pohjalta voidaan tehdä päätelmä siitä, että heitä on varmasti enemmän kuin stereotyyppisesti voitaisiin olettaa. (Yle2 2019.)

Aiemmat tutkimukset aiheesta ovat osoittaneet selkeän yhteyden hyvinvoinnin ja käsitöiden tekemisen välillä naisten kohdalla (ks. Pöllänen 2015; Pöllänen & Voutilainen 2018; Pöllänen

& Weissmann-Hanski 2020; Kenning 2015). Mieskäsityöharrastajien kokemukset aiheesta ovat jääneet tutkimuskentällä vähäisiksi. Käsityöt eivät kuitenkaan ole sukupuoleen sidottu harrastus, joten tämän tutkimuksen avulla halutaan kartoittaa miesten kokemuksia käsitöiden tekemisen yhteydestä hyvinvointiin. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia kokemuksia mieskäsityöharrastajilla on käsitöiden tekemisen yhteydestä hyvinvointiin. Käsitöiden ja hyvinvoinnin yhteyttä on tutkittu aiemminkin, mutta valtaosa tutkimuksista kohdistuu naisten kokemuksiin aiheesta.

2 Käsityö

2.1 Käsityö käsitteenä

Käsityö-sana merkitsee Kojonkoski-Rännälin (1998a) mukaan toimintaa, jonka avulla ihminen valmistaa tuotoksia muokkaamalla erilaista konkreettista materiaalia eri käsityötekniikoin. Käsitöiden tekemisen intentio voidaan nähdä ihmisen perusintentiona, sillä käsitöiden avulla hän saa toteuttaa maailmassa oloaan siten, että elämä koetaan tyydyttäväksi ja sen myötä rauha oman itsen sekä ympäristön välillä säilyy. Tärkeää on lisäksi huomioida se, että käsitöiden tekemisen tuloksena syntyvää konkreettista esinettä tai tuotetta voidaan pitää tekijänsä persoonallisuuden toteutuksena. Persoonallisuus ilmenee tuotteissa lisäksi mahdollisesti erilaisten laadullisten ominaisuuksien olemassaolon avulla. Voidaan siis todeta, että käsitöiden tekemisellä on merkitystä käsityöntekijän omakuvan muodostumisessa sekä hänen itsetuntonsa kehittämisessä. Hyvän itsetunnon yhteys lukuisiin elämänlaatua parantaviin seikkoihin on ollut tiedossa ja todettu myös tutkimuksin. Onnistuneen tuotteen valmistaminen itse omakätisesti ja kokemus työn hallitsemisesta ovat juuri itsetuntoa kasvattavia tekijöitä, jotka eivät tarvitse välttämättä tueksi erillistä ulkopuolelta tulevaa hyväksyntää tai kiitosta. (Kojonkoski-Rännäli 1998a, 119–120).

Käsityön käsite tarkoittaa materiaalin ja tekniikan hallintaa, jolla materiaalia muokataan. Se tarkoittaa sellaista teknistä tietämystä ja taitoa, jota tarvitaan todellisen esineen luomiseen. (Risatti 2004, 17.) Käsityötaidon oppimista voidaan pitää pitkälti sanattomana työskentelynä sekä pitkäjänteisenä yrittämisenä (Kojonkoski-Rännäli 2014, 30). Käsityö on Kojonkoski-Rännälin (1998a) mukaan aina ihmisen toimintaa, jossa käsitellään konkreettista materiaalia, josta valmistetaan jokin konkreettinen tuote ja käsityön tekemistä ohjaa ajattelu (Kojonkoski-Rännäli 1998a, 23). Esimerkiksi käsityöntekijällä on ajatus siitä, että hän tulee tekemään tietyn käsityötuotteen, valmistusprosessi sisältää heijastuksen tuotteen toteuttamisesta ja tuote sekä prosessi itsessään on itsearvioinnin kohteena. (Ihatsu 2002, 73; Anttila 1993, 15). Käsityö voidaan toisaalta nähdä sellaisena toimintana, jossa yhdistyy uusien asioiden keksiminen, toisten keksintöjen jäljentäminen, käsityötuotteiden tuottaminen, tekniikan tai tekniikoiden hyödyntäminen ja tuotteiden suunnitteluprosessin sekä eri teknologioiden käyttäminen (Lepistö 2006, 158). Käsityössä on vahva perinne siitä, että valmistusprosessi alkaa tietyistä kohdista ja päättyy valmiiseen lopputulokseen. Vaikka käsityötä onkin perinteisesti arvioitu sen käytännöllisyyden perusteella, se voi tarjota tilaa ilmaisulle, kokeilulle ja vuorovaikutukselle materiaalin kanssa. Käsityöharrastajille on tuttua löytää

lukemattomia keskeneräisiä projekteja, jotka odottavat tekijänsä huomiota. Monet näistä projekteista jää kesken, mutta niiden tekeminen ei ole turhaa, sillä tekijä on luonut jotakin ja vuorovaikuttanut materiaalin kanssa. (Kouhia & Laamanen 2014, 17.)

Käsitöillä voidaan nähdä olevan erilaisia ulottuvuuksia, joita ovat sosiaalinen, taloudellinen sekä kulttuurillinen ulottuvuus. Käsityöt ovat vieläkin tärkeä osa kotitalouksien jokapäiväistä elämää. Suomalaisten elämänmuodon olennainen osa on erilaisten vaatteiden ja kodin tekstiilien valmistaminen sekä niiden korjaus, kuten esimerkiksi kodin sisustus- ja korjaustyöt sekä käyttöesineiden valmistaminen. Tämän vuoksi käsityöllä on vahva merkitys kuluttajankin näkökulmasta katsottuna. Lisäksi kulttuurillinen ulottuvuus on huomion arvoinen, sillä käsityöt ovat osa kansallisen kulttuurimme rakentumista sekä suomalaisuuden historiaa. Käsitöiden traditiota ylläpitävä ja kehittävä voima on olennainen osa kansallista identiteettiämme. (Anttila 1993, 10.) Kun tarkastellaan käsityötä, puhutaan samanaikaisesti sekä konkreettisesta materiaasta että immateriaalista eli lopputuloksena syntyvästä tuotteesta sekä itse tekemisen prosessista. Usein kuitenkin korostetaan sitä, että käsityön todellinen ydin on tekijän immateriaalisessa taidossa, joka konkretisoituu materiaalin käsittelyn kautta. Vaikka käsityössä onkin olennaista vuorovaikutus aistillisen maailman kanssa, sen käsite ei kuitenkaan ole tiukasti määritelty: se ei rajoitu tiettyyn materiaaliin ja tekniikkaan. (Kouhia & Laamanen 2014, 13.)

Käsityön suunnittelu- ja valmistusprosessi pyrkivät sellaiseen luovaan ilmaisuun sekä korkeatasoiseen osaamiseen, jossa yhdistyvät tulevan käsityötuotteen suunnittelu, valmistus ja arviointi muodostaen kokonaisen käsityöprosessin (Vähälä 2003, 12). Käsityöllä on useimmiten tekijälleen myönteinen merkitys. Tekijälle itselleen käsityö voi olla syvä tyydytyksen aihe: siinä saa käyttää luovuuttaan ja samalla ilmaista itseään, mutta se voi kuitenkin olla myös vain tavallista viihtymistä ilman erityisiä määrällisiä tavoitteita. Käsityö nähdään innovatiivisena eli luovana toimintana. Tällöin käsityöt voivat toimia henkisenä pääomana, joilla on uutta annettavaa käsityöntekijälle yhteiskunnan jatkuvassa murroksessa ja rakenteellisessa muutoksessa. (Anttila 1993, 10.)

2.2 Käsityöprosessi

Käsityötä toimintana voidaan lähestyä kahdesta näkökulmasta: käytetyn käsityötekniikan ja prosessin näkökulmasta (Ihatsu 2002, 15). Käsityötoiminnalla prosessina on kuitenkin kaksi konkreettista, tietoisuuteen keskittyvää ominaisuutta, joita ovat tarkoituksenmukaisuus ja kokonaisvaltaisuus. Nämä kaksi ulottuvuutta viittaavat prosessin luonteeseen ja käsityöläisen

aikeisiin sekä päämäärätietoisuuteen. Käsityöprosessin tarkoituksenmukaisuus ja kokonaisvaltaisuus heijastuu käsityöntekijän toiminnassa. Tarkoituksenmukaisuudessa kyse on tekijän päätöksistä, jotka koskevat toiminnan tavoitteita. (Ihatsu 2002, 73,)

Kokonaisvaltaisuuden näkökulmasta käsityö voidaan jakaa kokonaisvaltaiseen käsityöprosessiin tai ositettuun käsityöprosessiin. Kokonaisvaltaisessa käsityöprosessissa kaikki vaiheet toimitetaan saman henkilön toimesta joko yksin tai yhdessä. Se sisältää ajatuksen siitä, että käsityöprosessin suorittaa sama henkilö suunnittelusta toteutukseen ja että käsityöntekijä hallitsee käsityöprosessia yksityiskohtaisesti. Käsityöntekijä vastaa ideoinnista, suunnittelusta, toteutuksesta ja lopuksi tehdyn käsityötuotteen sekä sen käsityöprosessin arvioinnista. Käsityöprosessi käsittää siis kaikki kokonaisen käsityön vaiheet, joten jos jokin vaihe jää pois, muuttuu kokonaisvaltainen käsityöprosessi tavalliseksi käsityöprosessiksi. Ositettu käsityöprosessi on sellaista toimintaa, jossa käsityöntekijä ei itse vaikuta suunnitteluun vaan hyödyntää valmiita, muiden tekemiä suunnitelmia sekä ohjeita. Nämä suunnitelmat määrittelevät usein tulevan käsityötuotteen esteettisiä ja teknisiä ominaisuuksia sekä pieniä yksityiskohtia. Ositettu käsityöprosessi voi olla samalla sellainen prosessi, jossa tekijä toistaa aiemmin sisäistettyä tekniikkaa tai mallia. (Pöllänen 2012, 219.)

Käsityöprosessin aikana käsityöharrastajan persoonallisuuden eri osa-alueet virittyvät ja näitä osa-alueita ovat kognitiiviset, sensomotoriset, emotionaaliset sekä sosiaaliset tekijät. Käsityöharrastaja itse arvioi sitä, missä määrin käsityö synnyttää hänelle joko sensomotorista tai henkistä mielihyvää. Jos käsin tekeminen synnyttää tekijälle mielihyvän tunnetta, kokemuksia onnistumisesta ja askare koetaan eettisyydeltään oikeaksi, tehty tekniikka tai tuote toistetaan uudelleen, edellisestä kehittyneempänä, jolloin taito kehittyy. (Huovila, Hintsa, Säilä & Rautio 2018, 15.)

Käsityöprosessissa tapahtuvan tuottamisen ulkoinen tulos on konkreettinen esine tai tuote. Useimmiten se on jokin käyttöesine tai väline, joka koetaan hyödylliseksi, mutta se voi myös olla esimerkiksi koriste-esine, ennemmin viihdyttävä kuin tarpeellinen esine. Käsityöprosessin tulos voi näiden lisäksi olla teos tai taideteos. (Kojonkoski-Rännäli 2014, 70.) Näiden edellä mainittujen käsityöprosessin lopputulosten, esimerkiksi esineen ja teoksen, välille on pyritty tekemään eroa sillä, että käsityötuotteet nähdään käyttöesineinä, mitä vastaavasti taideteokset eivät ole. Mutta näin ei kuitenkaan ole, sillä jokainen käsityönä valmistettu tuotos on olemassa käsityöntekijän käsien välityksellä ja se ilmaisee käsityötekniikan hallintaa. (Kojonkoski-Rännäli 2014, 72.)

Käsityöprosessin rakentumista voidaan kuvailla niin, että prosessi etenee toiminta-askeleesta toiseen, joka antaa erittäin hyvän kuvan prosessista. Mielikuva, joka on luotu käsityöprosessista ja itse tuotteesta ohjaa työskentelyn etenemistä. Käsityön valmistamisen kontekstissa tämän seikan tiedostus on varsin tärkeää, sillä ainoastaan vahvan mielikuvan eli vision muodostus ja säilytys prosessin edetessä takaa sen, että käsityöntekijän oma persoonallinen kosketus sekä persoonalliset ideat säilyvät tuoreena. (Vähälä 2003, 14.) Oleellinen osa käsityöprosessin hallintaa on käsityötaito. Se on tärkeä ulottuvuus, sillä ilman taitoa ei voi tehdä käsitöitä. Jos taitoa ei entuudestaan ole, tulee se hankkia harjoittelemalla. Taidolla ei tarkoiteta tässä sitä, kuinka esteettisiä käsityötuotteita osaa valmistaa, vaan sitä, että osaa tarvittavat tekniikat. Taito on yhteydessä lisäksi muihin käsityöhön liittyviin ulottuvuuksiin, kuten käsitöiden tekemisestä saatavaan mielihyvään, hyvinvointiin, sosiaaliin suhteisiin, yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen sekä perinteisiin. Lisäksi käsityötaitoon liitetään usein järjestelmällisyys, tarkkuus ja ahkeruus ja näiden ominaisuuksien on ajateltu kuuluvan suomalaisen kulttuuriin. (Myllys 2021, 28–29.)

2.3 Käsityöt harrastuksena

Käsitöiden harrastukseksi muuttumiseen on vaikuttanut merkittävästi vapaa-ajan lisääntyminen. Lukuisat ihmiset nauttivat käsitöiden tekemisestä arkisen työn vastapainona. Käsitöiden tekeminen harrastuksena mielletään useimmiten askareeksi, jota tehdään vapaa-ajalla, vapaaehtoisesti ja viihdyttämistarkoituksessa. Samoin tarpeellinen käsityöaskare voidaan tulkita harrastamiseksi. Tällainen tarpeellinen käsityöaskare voi olla muun muassa kodin remontoiminen tai vaatteiden korjaus. (Vilkuna & Laaksonen 2017, 34–37.)

Käsitöiden harrastamisella on muitakin syitä kuin pelkästään tuotteiden valmistaminen, sillä käsitöiden avulla voi tukea hyvää ja inhimillistä elämää erilaisten saavutettujen kokemusten kautta. Prosessissa kuitenkin valmistuvat tuotteet ovat yksi tärkeä osa, sillä niiden valmistuminen voi edistää hyvää mieltä ja osaamista onnistumisen kokemusten kautta. Valmiin tuotteen lisäksi tärkeää on itse tekeminen päämäärätietoisesti. (Karppinen 2009, 56–65.) Käsityöharrastus tuo mahdollisuuksia itsensä ilmaisuun sekä oman luovuuden toteuttamiseen. Samalla harrastus tuo tekijälleen iloa, hauskuutta sekä nautinnollisuutta ja samaan aikaan lisäksi rauhoittumista ja palautumista arjen ja työelämän keskellä. Käsityöt toimivat toisaalta keinona kanavoida luovuutta sekä ilmaista itseään erilaisin kuvioin sekä värein ja oman luovuuden ilmaiseminen synnyttää tekijälleen aivan uutta mielihyvää.

Merkittävä hyvinvoinnin edistäjä käsitöiden harrastamisen kontekstissa toimii se, että se on harrastajalleen vapaaehtoista toimintaa. (Mielenterveyden keskusliitto 2022.)

Vaikka käsitöiden tekeminen saattaa vaikuttaa yksinäiseltä puuhalta, ne ovat historiallisesti toimineet yhteisöä yhdistävänä voimana. Käsityökurssit ja -piirit ovat mahdollistaneet ihmisten kokoontumisen yhteen jakamaan taitojaan ja keskustelemaan eri aiheista.

Sosiaalinen media ja verkkoalustat tarjoavat lisäkanavan keskustelulle ja yhteenkuuluvuuden tunteen luomiselle. Käsityöharrastajat kuljettavat usein mukanaan keskeneräisiä töitään, hyödyntäen joutohetkiä harrastukselleen, ja hakeutuvat yhteisöihin, joissa jaettu taitotaso yhdistää jäseniä. Tämä mahdollistaa vertaistuen, taidon arvostuksen ja tiedon jakamisen, vahvistaen yhteenkuuluvuuden tunnetta. (Mayne 2016, 17.) Yhteisön toimintaan sitoutumisen on osoitettu parantavan yleistä yksilön terveyttä sekä mielenterveyden ja hyvinvoinnin lähtökohtia (Fancourt & Finn 2019, 15–16). Yhteisöllisyyden tunnetta käsityön kontekstissa on tutkinut niin ikään Myllys (2021), jonka mukaan käsityöharrastus mahdollistaa yhteisen mielenkiinnon kohteen kautta sukupolvien yhteisiä kokemuksia, jotka luovat lämpöä ja läheisyyttä. Käsityötaito yhdistää sukupolvia ja taidon siirtyessä eteenpäin sukupolvelta toiselle siirtyvät eteenpäin tämän myötä niin ikään arvot ja tavat. Sukupolvien välinen lämpö ja läheisyys edesauttavat näiden arvojen ja tapojen eteenpäin siirtymisessä ja näin itse käsityöperinteen säilymisessä. (Myllys 2021, 27–28.)

Yhteisöllisyyden mahdollistama yhdessä koettu luova toiminta on tutkimusten perusteella asia, joka lisää osallisuuden kokemusta käsityöharrastajien keskuudessa. Käsityön kontekstissa osallisuus merkitsee tunnetta siitä, että käsityöharrastaja kuuluu johonkin yhteisöön sekä merkityksellisyyden tunnetta siitä, että saa olla mukana yhteisessä tilanteessa tai kokemuksessa, mutta lisäksi tunnetta siitä, että on mahdollisuus vaikuttaa näihin. Osallisuuden kokemus tarvitsee tuntemuksen siitä, että meillä itsellämme on vaikutusvaltaa kokemuksiimme ja että voimme muokata sekä tulkita niiden merkityksiä omassa elämässä. Osallisuus voidaan nähdä hyvinvoinnin taustatekijänä ja hyvinvointi vastaavasti on yhteydessä siihen, että käsityöharrastaja tuntee olevansa omassa elämässään kokeva, toimiva sekä muovaava subjekti. Luovuus ja luova toiminta yhdessä vaikuttavat laajentavasti osallisuuden sekä hyvinvoinnin tiloihin. Luovuudella voidaan myös nähdä olevan vahvistava vaikutus elämän aineettomia resursseja kohtaan, jotka entisestään lisäävät hyvinvointia. (Huhtinen-Hilden & Karjalainen 2019, 13–14.)

Käsityöt harrastuksena voidaan nähdä käsityöntekijälle turvapaikkana. Erityisesti koronavuodet ovat kasvattaneen käsitöiden suosiota ja synnyttäneen jopa buumin. Uusi tilanne ja sen aikaansaama epävarmuus on saanut ihmiset hakeutumaan käsitöiden ja käsillä tekemisen pariin, sillä käsitöiden tekemisellä on vaikutusta käsityöharrastajien hyvinvoinnin kokemuksiin. Erityisesti korona-aikana ihmiset kaipasivat muuta ajateltavaa koronan uhan ohelle, jolloin käsityöt tarjosivat oivan mahdollisuuden keskittyä johonkin muuhun. Ihmiset ovat halunneet tehdä jotain käsillä sekä saada samalla jotain konkreettista ja näkyvää aikaiseksi. Ilmiö ei kuitenkaan ole täysin uusi, sillä ihmiselle on ollut aina luontaista toimintaa tarttua maailmaan käsillä. Käsityöt voidaan siis nähdä tekijälleen tapana kanavoida tunteitaan kriisitilanteen sattuessa, mutta toimien samalla tapana auttaa muita. (Mielenterveyden keskusliitto 2022.)

Käsityöharrastuksen kautta voi rakentaa omaa identiteettiä. Käsitöiden tekeminen antaa välineitä toteuttaa ja ilmaista omia arvoja. Tämä voi tapahtua esimerkiksi itse tehtyjen vaatteiden kautta, joiden avulla voi saada autonomian kokemuksia suhteessa vaateollisuuteen. Omia arvoja voi vaalia esimerkiksi materiaalivalintojen kautta. Kierrätysmateriaaleja käyttämällä, esimerkiksi hyödyntämällä vanhan villapaidan langat uudelleen, voi vahvistaa omaa identiteettiä. Oman identiteetin rakentamisen lisäksi käsityöharrastuksen avulla voi ottaa kantaa kulutusyhteiskunnassa. Vanhoja tavaroita ja vaatteita voi korjata tai niistä voi tehdä kokonaan uutta. Tärkeintä on, ettei käyttökelpoinen materiaali mene hukkaan. (Myllys 2021, 22–23.) Erilaiset elämänolosuhteet, kuten sairastuminen tai eläkkeelle jääminen, voivat muuttaa identiteettiä ja käsityksiä itsestään. Käsityöt voivat toimia tällaisissa tilanteissa uuden positiivisen identiteetin rakentamisen välineenä esimerkiksi valmistamalla käsityötuotteita hyväntekeväisyyteen. (Corkhill, Hemmings, Maddock & Riley 2015, 40.) Käsityöharrastus ei ole ainoastaan keino rakentaa käsityöharrastajan identiteettiä, vaan se tarjoaa myös monia muita keinoja käsityöharrastajalle kehittää itseään. Se tarjoaa mahdollisuuden muokata menneisyyttä käsityöharrastuksen tarinankerronnassa, sen avulla käsityöharrastaja voi maadoittaa itsensä nykyhetkeen käsitöiden tekemisen aikaansaaman nautinnon kautta ja käsityöharrastus auttaa suunnittelemaan tulevaisuutta käsityöllisessä kontekstissa. Näiden tekijöiden myötä käsityöharrastaja saa tuntea yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden lisäksi itsetunnon sekä identiteetin kehittymistä. (Kenning 2015, 23.)

Nykyään käsityö antaa elämälle merkitystä ja pitää yllä innostusta elämään, erityisesti vaikeuksien, kuten työttömyyden tai sairauden keskellä. Käsityötaidoilla on enemmänkin

merkitystä elämän kokemisessa merkityksellisenä kuin pelkästään valmiiden tuotosten hyödyllisyydessä. Esimerkiksi työttömille suunnatuissa käsityöpajoissa käsityöstä on tullut ikään kuin korvike työlle. Näin ollen käsityöllä on nyt ja tulee myös tulevaisuudessa olemaan merkitys mielenterveyden ylläpitäjänä ja henkisen hyvinvoinnin edistäjänä. (Ihatsu 2006, 21.) Käsityöt saattavat toimia käsittelykeinona lisäksi muissa elämän vastoinkäymisissä, joita käsitellessä käsityöt voivat toimia pakokeinona, jolloin saa ajatukset pois negatiivisista aiheista. Käsityöt tavallaan peittävät alleen kielteiset ajatukset ja suojelevat mieltä, mutta kuitenkin pikkuhiljaa auttavat siinä ohessa tapahtumien käsittelyssä. Käsitöiden merkitys voi olla suuri sairaan arjessa, jolloin potilas saa mahdollisuuden irrottautua sairaan roolista saaden eheytyksen kokemuksia. (Pöllänen 2006, 72–73.)

3 Hyvinvointi

3.1 Hyvinvointi käsitteenä

Hyvinvointiajattelun syntymisessä ja kehittämisessä voidaan palata takaisin aina Sokrateen ja Aristoteleen ajatuksiin onnellisuudesta eli eudamoniasta. Heidän pohdintansa on mahdollista rinnastaa subjektiiviseen malliin, koettuun hyvinvointiin. Keskeisintä *hyvinvointi*-käsitteessä on sen kytkytyminen samaan aikaan niin yhteiskunnan rakenteellisiin tekijöihin kuin ihmisen toimintaan. Se, kummalta kantilta hyvinvoinnin ilmiötä tarkastellaan, määrittää merkittävästi käsitettä ja sisältöä. Jos tarkastellaan yhteiskunnan makrotasolla, voimme tällöin puhua esimerkiksi hyvinvointivaltiosta (*welfare state*) sekä hyvinvointiyhteiskunnasta (*welfare society*). Siirryttäessä mikrotasolle kyseessä on ihmisten hyvin voimisesta (*well-being*) sekä menestyksestä elämässä, esimerkiksi työelämässä (*well-doing*). Lopulta on kuitenkin kyse siitä, että kansalaisten hyvinvointi toimii mittarina sille, että yhteiskuntakin on hyvinvoiva. (Niemelä 2010, 16.)

Hyvinvointia syntyy ihmisen tavallisessa arjessa ja elämässä sekä vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa (Karvonen ym. 2022, 12). Hyvinvoinnin edistäminen kohdentuu yksilöön, väestöön, yhteisöihin sekä elinympäristöihin. Sen tavoitteena on ylläpitää terveyttä, mutta samalla ylläpitää sekä parantaa työ- ja toimintakykyä. Erilaisten terveyden- ja hyvinvoinnin edistämiseen kehitettyjen palvelujen avulla on tarkoituksena kannustaa ja tukea yksilöitä pitämään huolta omasta sekä läheisten hyvinvoinnista. (Lohtander, Hätönen, Katainen, Lundkvist, Siira & Hovi 2021, 3.)

Ajatus ihmisten hyvinvoinnin mittaamisesta on noussut viime aikoina erityisen ajankohtaiseksi niin Suomessa kuin kansainvälisissäkin konteksteissa. Jo vuonna 2011 YK:n yleiskokouksessa on kehoitettu julkilausuman kautta kaikkia jäsenvaltioita muodostamaan sellaisia mittareita, joiden avulla tavoitetaan paremmin onnellisuuden sekä hyvinvoinnin tavoittelun tärkeyden kehitys, jotta niiden avulla voitaisiin ohjata politiikan tekemistä (United Nations 2011).

Suomalaisten hyvinvointia vastaavasti on kartutettu jo vuodesta 2002 lähtien *Suomalaisten hyvinvointi*-teossarjan kautta, ensin Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus Stakesin toimesta ja tämän jälkeen Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) toimesta. Nämä teokset on tarkoitettu arvioimaan hyvinvointivaltion tilaa ja sen kehitystä väestön mielipiteiden ja kokemusten kautta. Teosten perimmäinen tarkoitus on ollut antaa mahdollisimman

monipuolinen kokonaiskuva Suomen väestön hyvinvoinnista ja terveydestä sekä eri väestöryhmien välisistä eroista. (Karvonen & Kestilä 2019, 19.) Viimeisin selvitys on vuodelta 2022, jossa Karvonen, Kestilä ja Saikkonen (2022) tarjoavat tuoreita havaintoja suomalaisten hyvinvoinnin vajeista sekä väestöä jakavista eroavaisuuksista, myös tulevaisuusorientoituneesti. Teoksen tulokset heijastelevat sitä, että suomalaisten hyvinvointi näyttää säilyneen kohtuullisella tasolla viimeaikaisista kriiseistä, kuten koronasta, huolimatta. (Karvonen, Kestilä & Saikkonen 2022, 9.)

3.2 Hyvinvoinnin osa-alueet

Maailman terveysjärjestön (WHO) mukaan hyvinvointi tarkoittaa yksilöiden ja yhteiskuntien kokemaa myönteistä tilaa. Hyvinvointi toimii jokapäiväisen elämän resurssina ja sen määrittelevät sosiaaliset -, taloudelliset - sekä ympäristöolosuhteet. Terveys vastaavasti nähdään täydellisen fyysisen, henkisen sekä sosiaalisen hyvinvoinnin tilana, eikä vain vamman tai sairauden puuttumisena. WHO määrittelee hyvinvoinnin koostuvan kolmesta ulottuvuudesta: fyysisestä, psyykkisestä sekä sosiaalisesta ulottuvuudesta. Tätä määritelmää on lisäksi täydennetty viime vuosien aikana henkisyydellä ja terveyden muovautuvuudella. Terveys ja hyvinvointi ovat sellaisia elementtejä, joilla on tiivis yhteys toisiinsa. (World Health Organization 2022.)

Fyysisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan yksilön omaa kokemusta omasta fyysisestä terveydestä, pystyvyydestä ja arjessa jaksamisesta. Tällaiset yksilön omat, subjektiiviset kokemukset voivat mahdollisesti erota paljonkin puolueettomasta eli objektiivisesta arviosta. Fyysistä hyvinvointia voidaan edistää esimerkiksi monipuolisella liikunnalla, ravitsevalla ruokavaliolla ja riittäväällä levolla. (Halonen, Kempainen, Kinnunen, Nevalainen, Puoliväli, Pöntinen, Saarinen & Saukkola 2021, 13.)

Sosiaalinen hyvinvointi on yksilötasolla lähtökohtaisesti pysyvää, mikä johtuu osin sen kumulatiivisesta luonteesta (Fadjukoff, Kainulainen, Pirhonen, Saaranen, Valokivi & Vauhkonen 2022, 327). Sen perustana toimivat erilaiset ihmissuhteet, esimerkiksi parisuhde tai ystävyysuhteet, perhe, työyhteisö sekä muut yhteisöt. Erilaiset hyvinvoinnin määritelmät katsovat siihen kuuluvan lisäksi esimerkiksi tyytyväisyyden omaan elämään, odotukset liittyen uraan ja koulutukseen, mahdollisuudet toteuttaa itseään ja taloudellinen pystyvyys. (Halonen ym. 2021, 13.) Voidaan siis nähdä, että sosiaalisen hyvinvoinnin rakentumisessa keskeisessä osassa ovat yksilön vuorovaikutus perheen, yhteisön ja yhteiskunnan kanssa. Siihen vaikuttavat niin yksilön kuin yksilön ympäristön ominaisuudet sekä ympäristössä

tapahtuva toiminta. Sosiaalinen hyvinvointi toimii näin yksilöä ympäröivän yhteisön ja yksilön ympärillään olevien mahdollisuuksien hahmottamisen indikaattorina. Tämän vuoksi sosiaalinen hyvinvointi voidaan nähdä keskeisenä osana yksilön kokemaa hyvinvointia. (Fadjukoff ym. 2022, 328.)

Psyykinen hyvinvointi vastaavasti on vahvasti yhteydessä yksilön mielenterveyteen. WHO:n mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa yksilön on mahdollista tunnistaa omat kykynsä ja vahvuutensa. (World Health Organization 2022.) Se auttaa lisäksi selviämään erilaisista elämän haasteista, työskentelemään sekä osallistumaan oman ympäristön toimintaan. Mielenterveyttä suojaavia, mutta samalla ylläpitäviä tekijöitä ovat muun muassa fyysinen terveys, laadukkaat sosiaaliset suhteet, hyvät vuorovaikutus- ja ongelmanratkaisutaidot, turvallinen elinympäristö ja mahdollisuus toteuttaa itseään. (Halonen ym. 2021, 13.) Psyykinen hyvinvointi voidaan ymmärtää niin, että elämä sujuu kokonaisvaltaisesti hyvin. Tärkeää on huomata, että kestävä hyvinvointi ei kuitenkaan edellytä jatkuvaa hyvää oloa. Elämässä koetut tuskalliset tunteet, kuten pettymys, epäonnistuminen ja suru ovat normaali osa ihmiselämää. On tärkeää osata hallita näitä negatiivisakin tunteita, jotta ne eivät häiritse kykyä toimia arjessa pitkällä aikavälillä. Positiiviset tunteet voivat johtaa myönteisiin ajattelumalleihin, mikä puolestaan lisää positiivisia tunteita. Positiiviset tunteet voivat johtua tietyistä ajattelu- ja käyttäytymistavoista. Esimerkiksi lisääntynyt subjektiivinen hyvinvointi liittyy luontaisiin tavoitteisiin, etenemiseen kohti arvostettuja päämääriä ja henkilökohtaisten arvojen mukaisiin tavoitteisiin. (Huppert 2009, 137–140.)

Hyvinvointi voidaan nähdä moniulotteisena käsitteenä. Hyvinvoinnin osa-alueiksi on tarjottu useita erilaisia kategorioita, eikä tiettyä kategoriointia voida osoittaa kaikista oikeimmaksi. Toisaalta hyvinvoinnin osatekijät voidaan jakaa THL:n mukaan yleensä kolmeen eri ulottuvuuteen, joita ovat terveys, materiaallinen hyvinvointi sekä koettu hyvinvointi ja elämänlaatu. Hyvinvoinnin määritelmä kattaa sekä yksilöiden että yhteisön hyvinvoinnin. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022.) Hyvinvoinnin osa-alueita on omalla tahollaan eritellyt esimerkiksi Stiglitzin komissio, jonka mukaan yksilön hyvinvoinnin ja terveyden ulottuvuuksia on yhteensä kahdeksan: terveys, koulutus, henkilökohtainen toiminta ja työ, ääni kuuluvaksi yhteiskunnassa, sosiaaliset suhteet sekä yhteydet, aineellinen elintaso, ympäristö sekä turvallisuuden tunne. (Lohtander ym. 2021, 17–18.)

Hyvinvointi muuttuu elämän aikana alituisen elämäntilanteen sekä sosiaalisen ja fyysisen ympäristön mukaan eikä se siten säily samanlaisena elämän alusta loppuun. Tärkeää on se, millainen kokemus yksilöllä itsellään on omasta hyvinvoinnistaan eikä se, kuinka muut tilanteen näkevät. Hyvinvoinnin kokemuksen kannalta tärkeää on huomioida elämän kuormitus kokonaisuudessaan sekä se, että hyvinvoinnin ulottuvuudet ovat yhteydessä toisiinsa luoden yhdessä kokonaisuuden. Tämän vuoksi on tärkeää huomioida se, ettei eri hyvinvoinnin ulottuvuuksia voida täysin erottaa toisistaan, sillä ne vaikuttavat tiiviisti toisiinsa. (Halonen ym. 2021, 14.)

3.3 Inhimillinen toiminta tukemassa hyvinvointia

Hyvinvoinnin erilaisten muotojen hahmottamisessa hyödynnetään inhimillisen toiminnan systemaattista jäsentämistä. Yksilö voidaan nähdä reaalistuvan fyysisenä, psyykkisenä ja sosiaalisena olentona. Fyysisellä ulottuvuudella tarkoitetaan kehollisuutta, jossa ihminen on orgaaninen olento, jolla on olemassa elimistö sekä elintoiminnot. Psyykkinen ulottuvuus merkitsee vastaavasti tajunnallisuutta ja sitä, että ihminen on fenomenologinen olento, joka kerryttää elämyksiä sekä kokemuksia. Tämä merkitsee sitä, että ihminen on kykenevä käsittelemään psyykkisellä tasolla erilaisia tapahtumia. Sosiaalisuudella tarkoitetaan sitä, että ihminen todellistaa omaa elämäänsä toiminnan avulla. (Niemelä 2008, 222.) Korostettavan tärkeää on muistaa, että kaikki nämä ulottuvuudet ovat yksilön olemisen kannalta yhtä tärkeitä. Inhimillisessä teoriassa edellytetään, että inhimillisellä toiminnalla on aina toimija. Tavallisesti toimijana on yksilö, ihminen. Sosiaalinen toiminta kuitenkin merkitsee vähintään ryhmää, yhteisöä tai liikettä. (Niemelä 2010, 22–23.) Kaikenlainen inhimillinen toiminta on jollakin tavalla aina sosiaalista (Matikainen 2008, 24). Toiminnan taustalla vaikuttaa yleensä motiivi, joka voi olla esimerkiksi halu, tarve, ansio, suoritusmotiivi, hyöty, voitto, raha tai kunnia. Toimijan motiivin selvittäminen ei ole aina yksinkertaista, sillä toimijan on mahdollista perustella oma toimintansa aivan päinvastaisesti kuin perimmäinen syy olisi vaatinut. (Niemelä 2010, 22–23.)

Toiminnan käsite jaotellaan usein kahteen tekijään: keinoihin ja päämäärään. Toiminnan käsite sisältää päämäärän sekä toteutuksen, joka konkretisoituu välineiden hyödyntämisenä. Toimintaan liittyy aina seurauksia, olivat ne sitten tavoiteltuja tuloksia ja saavutuksia tai ei-toivotunlaisia sivuvaikutuksia. Päämäärää tarkasteltaessa sitä koskevat seikat ovat joko hyviä tai pahoja, hyväksyttäviä tai paheksuttavia. Lopputulosta punnitessa täytyy pohtia, onko siitä enemmän hyötyä vai haittaa, esimerkiksi hyvinvointia ajateltaessa. Toiminta muodostaa siis

selkeän prosessin, jossa jokainen vaihe on tärkeä kokonaisuuden kannalta. (Niemelä 2010, 24.)

Toiminnan perusulottuvuuksia voidaan Niemelän (2010) mukaan jaotella karkeasti toimimiseksi fyysis-aineellisten, sosiaalisten sekä psyykkis-kulttuuristen tekijöiden kanssa. Vastaavasti inhimillistä toimintaa ilmaisevat tasot voidaan määritellä kolmen toiminnan tason mukaan: olemiseksi tai elämiseksi (*being*), omistamiseksi (*having*) tai tekemiseksi (*doing*). Olemisen pohjimmainen merkitys on ihmisen toiminta elämän virrassa. Toisessa ääripäässä vastaavasti kyseessä on sellainen toiminta, jossa ihmisen on tarkoitus käsitellä abstrakteja omistamisen varantoja eli erilaisia pääomia. Nämä kaksi ääripäätä ovat luonnollisesti toistensa vastakkaisia näkökulmia. Tarveteoria pohjautuu ajatukseen siitä, että tarpeentyydytys alkaa vajeesta, joka synnyttää virittäytymisen ja jännittymisen, kunnes alkuperäinen tarve tulee tyydytetyksi ja tämän myötä jännitystilä laukeaa, josta seuraa hyvää oloa eli hyvinvointia (*well-being*). Tarpeiden tyydyttämisessä on pohjimmiltaan siis kyse hyvinvoinnin perusasioista. (Niemelä 2010, 26.) Tämän tutkimuksen kannalta olennaisin edellä mainituista kategorioista lienee tekeminen (*doing*), sillä kun tekemisen sekä toimimisen käsitteitä tarkastellaan suhteessa hyvinvointiin, jonka jälkeen ne jäsennellään tarpeiden avulla, voidaan puhua tarveteoreettisesta hyvinvointikäsitteestä. (Niemelä 2010, 25–26.) Taulukkoon 1 on koottu inhimillisen toiminnan tasot sekä ulottuvuudet (taulukko 1).

Taulukko 1. Inhimillisen toiminnan tasot ja ulottuvuudet – toiminnan teoria ja siihen perustuva hyvinvointikäsite (Niemelä 2010, 29).

Toiminnan taso	Toiminnan ulottuvuus		
3. Pääoma (having)	aineellinen (taloudellinen)	sosiaalinen (poliittinen)	henkinen (sivistyksellinen)
Hyvinvointi resurssien hallintana ("well-having", welfare)	aineellinen turva ja varmuus	sosiaalinen turva ja varmuus	henkinen turva ja varmuus
2. Tekeminen, työ, harrastus (doing)	aineellinen (fyysinen työ tai harrastus)	sosiaalinen työ tai sosiaalinen harrastus	henkinen (psyykinen työ tai harrastus)
Hyvinvointi osallisuuden toteutumisena (well-doing)	fyysinen itsensä toteutus	sosiaalinen itsensä toteutus	henkinen itsensä toteutus
1. Oleminen, luonto (being)	olemassa oleminen (existence)	yhdessä oleminen (relatedness)	itsenä oleminen (growth)
Hyvinvointi tarpeen tyydyttämisenä (well-being)	fyysisesti hyvä olo	hyvä olo suhteissa	hyvä olo itsenä

Ensimmäinen toiminnan taso on oleminen, eläminen ja luonto. Tämä taso korostaa hyvinvointia tarpeen tyydyttymisenä ja sen toiminnan ulottuvuudet ilmenevät olemassaolossa, yhdessä olemisessa sekä itsenäisenä olemisena. Tällä tasolla henkinen olemus on hyvin keskeisessä roolissa. Olemisessa on pohjimmiltaan kyse fyysis-aineellisista aspekteista, ihmisen olemassaolosta ja elossa pysymisestä. Yksinkertaistetusti olemassaolo koostuu toimeen tulemisesta, arkipäiväisistä elämän tarpeista sekä niiden tyydyttämisestä. Olemisen perustaso koostuu siis fysiologisten tarpeiden tyydyttämisestä, elimistön jännitys- ja vajetilan laukeamisesta, joka saa aikaan hyvää oloa. Sosiaalinen ulottuvuus tällä tekemisen tasolla merkitsee yhdessä olemista, sillä ihminen on sosiaalinen ja toisten ihmisten seurasta nauttiva olento. Yhteisöllisyys ja yhteisöllinen elämä ovat edellytys elämän jatkumiselle, joten sellaiseen hakeutuminen lienee ihmisen luonnollinen perustarve. (Niemelä 2010, 27–28.) Yhdessä oleminen voidaan nähdä jo itsessään päämääränä (Niemelä 2008, 226). Kolmannessa ulottuvuudessa on kyse inhimillisestä kasvusta, itseksi tulemisesta sekä itsenä olemisesta. Psykkis-henkisen ulottuvuuden perusmuoto rakentuu sen ajatuksen ympärille, että ihmisellä on halu tulla sellaiseksi yksilöksi, jollaiseksi hänellä on mahdollisuudet tulla. Tässä on kyse tulemisesta ihmiseksi ja inhimilliseksi oleneksi. (Niemelä 2010, 27–28.) Käsitte on syvällisesti kytköksissä inhimilliseen olemiseen sekä kehollisella että tiedollisella tasolla (Karppinen & Syrjäläinen 2014, 34). Käsitteön tarjoaa mahdollisuuden kehollemme tutkia, kokeilla ja tarkastella erilaisia materiaaleja, työkaluja ja työskentelytapoja. Tämä kehollinen oppiminen perustuu aistien aktiiviseen käyttöön ja havainnointiin, joka on ensisijainen tapa, jolla ihminen kohtaa ja ymmärtää maailmaa. (Karppinen & Syrjäläinen 2014, 29.)

Toinen taso on tekemisen, työn ja harrastamisen taso. Tämä taso perustuu siihen, että toimitaan jonkin tavoitteen saavuttamiseksi hyödyntäen erilaisia välineitä, keinoja ja menetelmiä. Tekeminen jäsentyy fyysis-aineelliseen-, sosiaaliseen- sekä psykkis-henkiseen ulottuvuuteen. Fyysis-aineellinen ulottuvuus merkitsee sitä, kuinka toiminnan kautta yksilö pääsee toteuttamaan itseään eli sitä, mihin hän on taipuvainen ja mikä tuottaa hänelle tyydytystä sekä mielihyvää elämässään. Yksilö saattaa olla osa jotakin harrastus- tai työyhteisöä, jossa hän saa tuntea itsensä tarpeelliseksi. Sosiaalinen ulottuvuus mahdollistaa yksilölle sen, että hän voi toimia yhteisöllisenä olentona, joka luo suhteita. Tekemisen kautta yksilö pääsee toteuttamaan kulttuurista kertomustaan. Hän on elämänsä ja kasvunsa aikana oppinut ja omaksunut tiettyjä tapoja ja perinteitä. Hän haluaa toteuttaa normeja, arvoja sekä tavoitteita, jotka hän on omaksunut. Tämä taso sisältää myös inhimillisen kasvamisen ulottuvuuden, jossa on kyse henkilökohtaisesta toiminnasta ja henkisten arvojen luomisesta.

Ihminen tuntee halua tietää ja osata yhä enemmän, jolloin hän kouluttautuu haluamallaan saralla. Kaiken kaikkiaan tämä taso voidaan nähdä merkittävänä harrastamisen, uusien taitojen oppimisen ja itsensä kehittämisen kannalta. (Niemelä 2010, 31–32.) Tähän tasoon yhdistyy se, että käsityöprosessi voidaan nähdä monenlaisena ja monitasoisena inhimillisenä toimintana, joka synnyttää kiinteän viitekehyksen, jossa käsityöharrastaja kehittyy niin henkisesti kuin fyysiselläkin tasolla (Kojonkoski-Rännäli 1998b, 58).

Vastaavasti kolmas taso, joka on pääoma, korostaa hyvinvoinnin merkitystä resurssien hallintana. Inhimillisellä pääomalla tarkoitetaan ihmisiin sitoutuneita voimavaroja, joita on mahdollista mitata sekä kehittää. Tällaisia voimavaroja ovat esimerkiksi yksilön omaamat tiedot, taidot sekä arvot (Becker 1993, 16). Pääoman tasolla voidaan puhua aineellisesta omaisuudesta ja sosiaalisesta sekä henkisestä osaamisesta. Aineellista ulottuvuutta symboloi usein raha, sosiaalinen ulottuvuus käsittelee sosiaalista pääomaa ja henkinen pääoma koostuu tiedoista sekä taidoista. Henkistä pääomaa arvostetaan ja sitä pidetään usein tavoiteltavana ja sopivana, sillä siinä on kyse osaamisesta. Sellaisella yksilöllä, joka omaa henkistä pääomaa, on keskimääräisesti enemmän mahdollisuuksia menestyä elämässä. (Niemelä 2010, 31–33.)

4 Käsitöistä hyvinvointia

4.1 Käsitöihin hyvinvointi

Käsitöiden tekemistä ja sen luovaa puolta voidaan tarkastella toimintana, joka vaikuttaa ihmisen yleisen hyvinvoinnin muodostumiseen. Käsitöitä tehdessä tarkoitus on konkretisoida itselleen käsityötoiminnan muodot ja tavoitteet sekä sen tilan, jossa yksilö haluaa toimia. Yksilön verratessa koettuja prosesseja, omia saavutuksiaan ja sisäistämäänsä toimintatapoja, herää monenlaisia tuntemuksia, joiden sisällöllä on suora vaikutus siihen, millaisia tavoitteita tai toimintatapoja yksilö tulevaisuudessa asettaa itselleen. (Vähälä 2003, 67.) Käsitöitä tehdessä itse prosessi saattaa olla tekijälleen jopa tärkeämpi ja tuottaa enemmän hyvää oloa kuin valmistuva tuote. Käsitöiden prosessiin liittyy siis erilaisia subjektiivisia tuntemuksia ja kokemuksia, jotka voivat synnyttää käsityön tekemiselle merkityksiä. (Heikkinen 2006, 33.) Hyvinvointia edistävät tekijät voidaan käsityön kautta jaotella materiaaleihin, tuotteisiin ja esineisiin, saavutuksen tunteeseen, henkilökohtaisen kasvun mahdollisuuksiin, fyysisten ja kognitiivisten taitojen kehittämiseen sekä kehon, ajatusten ja tunteiden hallintaan. Pöllänen (2012) on hyödyntänyt edellä mainittua jaottelua tutkimuksessaan ja siitä saatujen tulosten mukaan tutkimuksen osallistujat huomasivat käsityön merkityksen stressiä vähentävänä ja mieltä rauhoittavana toimintana. (Pöllänen 2012, 223–224.)

Käsitöiharrastus tarjoaa tekijälleen monipuolisia voimavaroja riippuen siitä, mitä hän itse tavoittelee. Se voi toimia hyödyllisenä aktiviteettina, viihteenä sekä keinona käsitellä elämän haasteita ja löytää mielenrauhaa. Käsitöiden tarjoama mahdollisuus sekä kehoallisten että henkisten hallintakeinojen käyttöön. Tämä tunne elämänhallinnasta tai ainakin jonkin elämän osa-alueen hallinnasta voi johtaa tyytyväisyyteen ja sisäiseen tasapainoon. Erityisesti sisäisen hallinnan merkitys on tärkeä psyykkisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Käsitöiharrastus on voimavara, joka ei rajoitu pelkästään konkreettisiin välineisiin tai työkaluihin, vaan siitä välittyy myös itsetuntoa ja itseluottamusta vahvistavia elementtejä. (Pöllänen 2006, 75.)

Käsitöiharrastuksen hyvinvointivaikutusten on todettu ulottuvan naisten kohdalla stressinkäsittelyyn. Pöllänen (2015) mukaan käsitöiden harrastaminen on Suomessa yleistä varsinkin naisten keskuudessa ja kiinnostus käsityötoiminnan mahdollisuuksista ylläpitää terveyttä ja lisää hyvinvointia kiinnostaa myös kansainvälisellä tasolla. Käsitöillä on todettu olevan hyvin monenlaisia positiivisia vaikutuksia tekijöidensä hyvinvointiin ja itse tekemistä on kuvailtu virkistystoiminnaksi ja omaksi tilaksi. Nämä toimivat tyytyväisyyden ja

optimismin lähteinä sekä työkaluna ikävien tunteiden unohtamisessa. Lisäksi käsityöt koetaan tuen ja positiivisen seuran lähteenä. (Pöllänen 2015, 83–100.)

Käsitöiden tekeminen voi olla merkittävässä roolissa koko perheen hyvinvoinnin kannalta tarkasteltuna. Tutkimukset ovat osoittaneet, että käsitöiden tekeminen parantaa mielialaa ja auttaa rentoutumaan karkottaen stressin ja väsymyksen tunteita. Lisäksi käsityöt koetaan edistävänä tekijänä tekijänsä henkisellet kasvulle. Perheen hyvinvoinnin kannalta käsityöt näkyvät merkittävänä tekijänä, sillä käsityöt ovat opettaneet äitejä olemaan ymmärtäväisempiä ja kärsivällisempiä. (Pöllänen & Voutilainen 2018, 629–630.) Naiset ovat lisäksi kokeneet tekstiilikäsitöiden olevan hyvinvointia lisäävää vapaa-ajanvietettä. Käsityöt toimivat luovana ja ilmaisullisena vapaa-ajan toimintana, joka voi lisätä tekijänsä henkisiä resursseja erilaisissa tilanteissa läpi elämän. Käsityöt ylläpitävät psyykkistä hyvinvointia ja rakentaa hyvää elämää pitkällä aikavälillä. (Pöllänen & Weissmann-Hanski 2020, 348–365.) Hektisessä tilanteessa käsitöiden tekemisen on havaittu vähentävän ahdistusta, kipua sekä verenpainetta harrastajan iästä ja sukupuolesta riippumatta (Fancourt & Finn 2019, 34).

Neulominen vaikuttaa myönteisesti yksilöiden henkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin tarjoten väylän käsitellä arjen stressiä ja voi parantaa mielialaa. Se voi toimia selviytymiskeinona niille, jotka kamppailevat ahdistuksen, kivun tai masennuksen kanssa ja usein se liitetään onnellisuuden tunteisiin ja mielialan kohentumiseen. (Riley, Corkhill & Morris 2013, 50–57.) Nevay, Robertson, Lim ja Moncur (2019) ovat lisäksi todenneet, että käsitöiden tekeminen on osoittanut myönteisiä muutoksia hyvinvoinnissa, olivat tehdyt käsityöt sitten perinteisiä tekstiilikäsitöitä tai e-tekstiilitöitä. Erityisesti käsitöiden mukanaan tuomat oppimiskokemukset nostavat hyvinvoinnin kokemuksia, sillä käsityöharrastajan mahdollisuus oppia uusia taitoja tuottaa ainutlaatuisia onnistumisen tunteita. (Nevay, Robertson, Lim & Moncur 2019, 497.) On lisäksi todettu, että erityisesti taiteen eri interventiot, joihin käsitöiden tekeminenkin lukeutuu, osoittaa kaikenlaisen yksilöllisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntymisen. Hyvinvoinnin lisääntymistä on havaittu silloin, kun yksilöt osallistuvat itseohjautuvasti toiminaan, mutta myös silloin, kun heidät ohjataan jonkin ulkopuolisen tahon toimesta hakeutumaan tällaisen toiminnan pariin. (Fancourt & Finn 2019, 21.) Neulonta voi opettaa lisäksi sellaisia taitoja, joista on hyötyä muussakin elämässä. Tällaisia taitoja ovat esimerkiksi kärsivällisyys ja sinnikkyys, jotka vahvistavat itsehallinnan kehittymistä. Neulonnan kautta voi oppia lisäksi käsittelemään vastoinkäymisiä ja se on tärkeä taito ylipäätään elämässä. (Corkhill ym. 2015, 40.)

Käsityötekniikan hallinta ja tekeminen voi toimia terapeuttisena vuorovaikutuksena materiaalin ja tekijän välillä. Käsitöiden terapeuttinen vaikutus voi tuoda tunnetta hallinnasta, kun käytettävät materiaalit, työvälineet ja omat kädet tottelevat omaa tahtoa. Jos yksilö kokee tyytyväisyyttä tekemisprosessistaan ja saavutuksistaan, hänen itsenäisen ja aktiivisen toimijan identiteetti vahvistuu. Tämä voi johtaa oman minuuden ja identiteetin määrittelyn vahvistumiseen tai avata uusia näkökulmia niihin. (Pöllänen 2006, 72–73.)

Käsitöiden on todettu tekevän hyvää aivoille monin eri tavoin. Ihmiselle on luonnollista rauhoittua käsillä tekemisen kautta, sillä aivoissa on runsaasti käsiä motorisoivia yksiköjä. (Huotilainen 2014.) Neulomisen ja virkkaamisen rytmikäs liike vähentää stressiä ja jopa masennusta. Neulominen saattaa viedä tekijänsä aivot meditatiiviseen tilaan joogan tavoin. Lisäksi sen on todettu edistävän oppimista, parantavan keskittymiskykyä ja muistia sekä kehittävän motorisia taitoja. Se myös edistää aivojen terveyttä ennaltaehkäisemällä muistihäiriöitä ja dementiaa. Neulomisella ja virkkaamisella on havaittu olevan lisäksi terapeuttisia vaikutuksia kuten kroonisen kivun vähentäminen. (Kivinen ym. 2010, 59–61.) Koska mieli ja keho ovat yhteydessä toisiinsa, rentoutumisen aikana koettu tietoisuuden tilojen vaihtelu vaikuttaa sekä fyysiseen että psyykkiseen rentoutumiseen. Tästä syystä käsityö voi toimia hiljentymisen ja rauhoittumisen keinona sekä stressinhallintamenetelmänä. Stressaavassa työympäristössä käsitöiden tekeminen helppojen ohjeiden avulla koetaan eheyttävänä ja rentouttavana. (Pöllänen 2017, 75.)

Käsitöiden tekeminen voidaan nähdä nautinnon, luovan tekemisen sekä itseilmaisun lähteenä. Käsillä tekeminen saattaa saada tekijänsä flow-tilaan, jossa ollessaan tekijä unohtaa kaikki muut ympäröivät asiat, paitsi itse tekemisen (Csikszentmihalyi 2014, 136–137). Yleisimmin flow-kokemus merkitsee sitä, että toiminta ja tietoisuus sulautuvat yhteen eli käsityöharrastaja kohdistaa koko tarkkaavaisuutensa sen hetkiseen toimintaan. Samaan kontekstiin liittyy lisäksi ajantajun katoaminen ja sen myötä usein elämykset siitä, kuinka suorituksen päätyttyä yllätyksekseen saa huomata, kuinka paljon aikaa on kulunut niin, ettei siihen ole ehtinyt kiinnittämään lainkaan huomiota. (Lehtinen & Kuusinen 2001, 230–231.) Hyvän olon tuntemuksia saattaa saada aikaan myös materiaalien, kuten langan tuntuma käsissä. Käsitöitä tehdessä aivoista aktivoituu suuri osa aivokuoren pinnasta eli somatosensoriset, motoriset ja visuaaliset alueet. Näiden aivojen alueiden stimulointi on erityisen tärkeää kehityksen kannalta. (Huotilainen, Rankanen, Groth, Seitamaa-Hakkarainen & Mäkelä 2018, 1–17.)

4.2 Käsiyöt ja tunteet

Tunteet vaikuttavat ihmisen toimintakykyyn sekä hyvinvointiin. Ne ovat ilmiöinä monitasoisia ja pyrkivät kuvaamaan ympäristön muutosten aikaansaamia yksilön sisäisiä prosesseja. Se, miten eri tunteet vaikuttavat hyvinvointiimme riippuu siitä, millaisia niitä herättäneet tilanteet ovat olleet sekä millaisia tilanteen herättämät tunteet ovat. (Juujärvi & Nummenmaa 2004, 59–64.) Käsiyöharrastajalla voidaan ajatella olevan mitä todennäköisimmin muistoja käsiyöprosessien aikaisista mielihyvän tunteista sekä omilla käsillä aikaansaatuisten asioiden näkemisestä ja niiden konkretisoitumisesta eli valmiin käsiyötuotteen näkemisestä. (Vähälä 2003, 73.) Käsiyöprosessien herättämät muistot voivat liittyä esimerkiksi yhdessä tekemiseen, taitojen oppimiseen sekä yleiseen onnistumiseen (Kokko 2007, 1). Muistot kytkeytyvät usein erilaisiin käsiyökaluihin, jotka yhdistyvät omakohtaisiin lapsuusmuistoihin. Kaiken kaikkiaan sellaiset esineet, jotka ovat säilyneet ihmisen muistoissa, ovat vain pieni osa ihmisten ympärillä olevaa esinemaailmaa. (Heikkinen 1997, 42.) Lisäksi käsitöiden aiheuttamista muistoista voi löytyä aineksia, jotka lisäävät yhteisöllisyyttä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Käsiyöt voivat niin ikään kantaa muistoja, jotka liittyvät tärkeisiin tapahtumiin tai ihmisiin. (Paasonen 2021, 72–73.) Käsiyöprosessiin liittyvää vahvistusta emotionaalisille kokemuksille tuovat usein ulkopuolisten antamat arviot, tuki sekä positiiviset palautteet. (Vähälä 2003, 73.)

Käsiyöt voivat antaa tekijälleen mahdollisuuden järjestellä ajatuksiaan ja tunteitaan. Esimerkiksi neuloessa on mahdollista unohtaa mielessä pyörivät negatiiviset tunteet. Käsiyöllisten saavutusten aiheuttamat tunteet voivat omalta osaltaan häivyttää epämiellyttäviä todellisuuksia, mutta antavat silti mielelle mahdollisuuden alkaa pienin askelin analysoimaan asioita. Fyysisten tuotteiden valmistaminen voi auttaa järjestelemään tunteita ja kognitioita konkreettiseen muotoon. Näiden lisäksi käsillä tekemällä on mahdollista vahvistaa minäpystyvyyttä, kun tehdessä saa tunteita omasta kyvykkyydestä työn edessä. (Pöllänen & Weissmann-Hanski 2020, 358–360.) Käsitöiden on lisäksi todettu olevan keino ilmaista negatiivisia tunteita. Käsillä tekeminen auttaa suuntaamaan ajatukset pois ahdistuneista tunteista kohti positiivisempia tunteita ja ajatuksia, jolloin mieliala kohoaa ainakin hetkellisesti. (Collier 2011, 110.) Käsitöiden tekeminen auttaa käsittelemään menneisyyttä, auttaa sitoutumaan nykyhetkeen nautinnon kautta ja saa tekijän ajattelemaan tulevaisuuttaan käsiyötoiminnan kautta. Tekstiilikäsitöiden tekeminen yhdessä luo yhteenkuuluvuuden tunnetta, onnistumisen iloa sekä edistää luovuutta. Nämä tunteet edistävät onnellisuutta. (Kenning 2015, 23–25.)

Käsityöprosessin kannalta tunteiden merkitys korostuu erityisesti riskinarvioinnissa, päätöksenteossa sekä päätöksentekoprosessin ongelmanratkaisussa (Groth 2016, 2908). Käsityöprosessissa erilaiset tunteet vaihtelevat aktiivisesti menestymisen ja onnistumisen tason mukaan, sillä työskentely ei aina etene suunnitellulla tavalla. Hyvän tunteen vastakohtaa kutsutaan epäpätevyyden tunteeksi ja pettymys käsityön tekemisessä voi olla monella tapaa epämiellyttävä. Työn valmistuessa käsityöharrastaja saattaa kokea tyydytyksen tunnetta onnistuessaan ongelmanratkaisuprosessissa, mutta myös mielihyvää valmistuneesta käsityötuotteesta, joka usein lisäksi konkretisoi käsityöharrastajan kokemat emootiot. (Karppinen, Ojala & Syrjäläinen 2018, 7–8; Rönkkö 2011, 118; Vähälä 2003, 72.) Käsitöitä tehdessä koettavia tunteita voidaan kutsua henkiseksi tunteiksi. Nämä tunteet voivat sisältää esimerkiksi havaintoja omasta motivaatiosta tai keskittymiskyvystään tietyllä tekemisen hetkellä. (Karppinen ym. 2018, 8.)

Tunteet voidaan nähdä rohkaisevina tai lannistavina. Tunteiden rohkaiseminen auttaa luomaan positiivisen kuvan käsityöntekijän taidoista: ne kannustavat tekijää tulemaan taitavammaksi käsityön tekemisessä ja ylläpitämään motivaatiota. Sellaiset tunteet, jotka koetaan positiivisiksi ja edistäviksi, usein tukevat käsityöntekijän motivaatiota ja ohjaavat prosessia eteenpäin. Positiiviset tunteet ovat viestejä käsityöntekijälle siitä, miten hyvin itselle asetetut tavoitteet ovat saavutettu ja ne ovat usein enemmän kuin vain hyvän olon tunnetta nykyhetkessä: niiden kokeminen lisää todennäköisyyttä tuntea hyvän olon tunteita tulevaisuudessakin. Häiritsevien tunteiden vaikutus on jopa päinvastainen, sillä ne voivat heikentää ja hidastaa motivaatiota, joissakin tapauksissa jopa pysäyttää sen kokonaan. (Fredrickson & Joiner 2002, 175; Korkeila 2017, 209; Karppinen ym. 2018, 7.) Vaikka käsityöprosessissa tunteiden skaala on varsin laaja, on todettu, että yleisimmät tunteet ovat positiivisia, kuten esimerkiksi rentoutuminen ja flow-tila (Seitamaa-Hakkarainen, Laamanen, Viitala & Mäkelä 2013, 15).

Vaikka positiivisten tunteiden merkitys on suuri, ei negatiivisten tunteiden roolia saa täysin unohtaa. Mikäli asetettuja tavoitteita ei saavuteta ja niihin pyrittäessä epäonnistutaan, syntyy tällöin yllyke muuttaa omia toimintatapoja. Kohdattaessa mahdollisia epäonnistumisia tai vastoinkäymisiä, joita usein käsitöitä tehdessä kohdataan, nousee esiin resilienssin eli palautumis-, toipumis- ja joustokyvyn merkitys. Se tarkoittaa kykyä ponnahtaa vastoinkäymisen lamaannuksesta takaisin toimintakykyiseksi. (Korkeila 2017, 209–212.)

5 Tutkimuksen teoreettinen viitekehysmalli ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkielman tarkoituksena on selvittää, millaisia kokemuksia mieskäsiyöharrastajilla on käsitöiden tekemisen yhteydestä hyvinvointiin. Tutkielmassa tarkastellaan käsityötä harrastuksena tapahtuvan toiminnan kautta. Tutkimuksen teoreettinen viitekehysmalli on esitetty kuviossa 1 (kuvio 1). Viitekehyksessä ilmenee tutkimuksen keskeiset käsitteet, jotka ovat *käsityö*, *hyvinvointi* sekä *käsityöhyvinvointi* ja niiden tarkat määritelmät löytyvät luvuista 2, 3 ja 4.



Kuvio 1. Teoreettinen viitekehysmalli

Tutkimuksen teoreettinen viitekehysmalli kiteyttää tutkimuksen teoriaosuuden ja siihen voidaan rakentaa keskeisten käsitteiden välisiä yhteyksiä sekä merkityksiä, jotka ovat tutkimuksen kannalta relevantteja. Se auttaa myös lukijaa hahmottamaan käsitteiden asemat suhteessa toisiinsa. Tämän tutkimuksen teoreettinen viitekehysmalli rakentuu rinnakkaisista käsitteistä *käsityö* sekä *hyvinvointi*, jotka ovat kuitenkin itsenäiset kokonaisuudet. *Käsityö*-käsitteen alta löytyy tutkimuksessa esiin nousevat elementit, kuten käsityö harrastuksena ja mieskäsiyöharrastaja, jotka ovat tutkimuksen kannalta merkittäviä tekijöitä. Hyvinvointi-käsitteen alle kytkeytyy vahvasti inhimillisen toiminnan teorian (kts. luku 3.3 Inhimillinen toiminta tukemassa hyvinvointia) tasot olemisen sekä tekeminen. Ensimmäisen tason ulottuvuuksista olemassa olemisen sekä yhdessä olemisen ja vastaavasti toisen tason ulottuvuuksista aineellisuuden eli fyysisen harrastuksen ja itsensä fyysisen toteuttamisen voidaan nähdä kytkeytyvän myös käsitöiden tekemiseen ja muodostavat näin yhteyden hyvinvoinnin ja käsitöiden välille. Plus-merkki sekä nuoli merkitsevät viitekehyksessä sitä, että mikäli nämä kaksi edellä mainittua pääkäsitettä kohtaavat, niiden kohtaaminen synnyttää *käsityöhyvinvointia*, joka on tutkimuksen kolmas käsite.

Tätä aihetta tarkastellaan tutkimuskysymysten avulla, joita ovat:

1. Millaisia kokemuksia suomalaisilla mieskäsityöharrastajilla on käsitöiden tekemisen merkityksestä hyvinvointiin?
2. Millaisia merkityksiä käsitöiden tekemisellä on suomalaisille mieskäsityöharrastajille?

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen avulla halutaan saada selville suomalaisten mieskäsityöharrastajien kokemuksia sekä ajatuksia siitä, onko käsitöiden tekeminen yhteydessä hyvinvointiin ja jos tällaisia kokemuksia on, halutaan selvittää, millaisia nämä kokemukset ovat. Toinen tutkimuskysymys pyrkii vastaavasti selvittämään, kokevatko suomalaiset mieskäsityöharrastajat käsitöiden tekemisen itselleen merkityksellisenä, ja jos näin on, tutkia tarkemmin näiden kokemusten merkitystä.

6 Tutkimuksen toteutus

6.1 Tutkimuksen lähestymistapa ja tutkimuksen tyyppi

Tutkimuksen tarkoituksena on tutkia mieskäsityöharrastajien kokemuksia siitä, onko käsitöiden tekemisellä yhteyttä hyvinvointiin ja jos on, niin millaisia kokemuksia vastaajilla on. Tutkimus edustaa kvalitatiivista lähestymistapaa ja se toteutetaan haastattelututkimuksena, jonka tarkoituksena on yksilöhaastatteluita hyödyntämällä selvittää vastaajien kokemuksia ja ajatuksia käsitöiden tekemisen yhteydestä omaan koettuun hyvinvointiin. Tämä tarkoittaa sitä, että haastateltava muuttaa sanoiksi kokemuksensa käsitöiden harrastamisesta ja sen mahdollisesti aiheuttavan hyvinvoinnin yhteydestä. Tutkijoiden tehtävä tässä kontekstissa on ymmärtää ja tulkita haastateltavien kertomuksia.

Kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus on tieteellisen tutkimuksen menetelmäsuuntaus, jossa on tarkoituksena ymmärtää kokonaisvaltaisesti kohteen laadun ja ominaisuuksien lisäksi merkityksiä (Jyväskylän yliopisto 2021). Lähtökohta tällaisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen, joka sisältää ajatuksen siitä, että todellisuus on monitahoinen. Täytyy kuitenkin ottaa huomioon, ettei todellisuutta voida pilkkoa mielivaltaisesti paloihin. Tapahtumat muokkaavat samanaikaisesti toisiaan ja tämän vuoksi on mahdollista löytää monia eri suuntaisia suhteita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2015, 161.)

Tässä tutkimuksena on tarkoituksena tutkia kokemuksia ja sitä kautta tutkimus edustaa fenomenologista suuntausta. Fenomenologisuus tarkoittaa sitä, että tarkastellaan ilmiöitä yksilöiden itsensä kokemana (Laine 2018, 30–33). Fenomenologisessa tutkimuksessa haastateltavat ihmiset valitaan siten, että heillä on eläviä sekä omakohtaisia kokemuksia ja ajatuksia siitä aiheesta tai ilmiöstä, joka tutkijoita kiinnostaa. Fenomenologisuus vaikuttaa lisäksi siten, että aineiston hankinta tulee toteuttaa niin, että vastaajat voivat kuvata kokemuksiaan täydellisesti sekä moniulotteisesti ilman, että tutkijat ohjailisivat vastaajien esiin tuomia kokemuksia. (Lehtomaa 2008, 167.) Fenomenologisella tutkimustavalla on selvin pyrkimys muodostaa tutkimustilanteesta neutraali. Tämä ei merkitse tutkimustavan elämäntilanteellisen aseman kieltoa vaan se tarkoittaa tietoista pyrkimystä tuottaa tutkimustilanteesta sellainen, että haastateltavien esiin tuomien kokemusten aiheet asettuisivat tutkimustilanteen ulkopuolelle. Tätä tavoitellaan siten, että vastaajille esitetään lyhyitä ja selkeitä ohjeistuksia, jotka neuvovat liittämään kuvattavat kokemukset omaan arkielämään. Fenomenologisessa tutkimuksessa kuvausohjeet, jotka ovat valmiiksi muotoillut ja kaikille

vastaajille yhtäläisinä esitetyt, mahdollisesti luovat tutkimusaineiston hankintakontekstille koko rakenteen. (Perttula 2018, 140–141.)

Tämä tutkimus on luonteeltaan tapaustutkimus. Kvalitatiivinen tapaustutkimus pyrkii saamaan yksittäisestä tapauksesta tai pienestä joukosta toisiinsa yhteydessä olevista tapauksista tietoa, joka on luonteeltaan yksityiskohtaista ja intensiivistä (Hirsjärvi ym. 2015, 134). Tapaustutkimuksen eli case studyn tarkoituksena on ymmärtää tutkittavaa ilmiötä syvällisemmin ja sillä voidaan nähdä olevan useita etuuksia. Tällaisten tutkimusten aineistot ovat paradoksaalisesti ”voimakkaasti tosia”, vaikkakin vaikeita organisoida. Tämän aiheuttaa se, että tapaustutkimukset ovat käytännön läheisiä ja ne perustuvat tutkittavana olevien henkilöiden omakohtaisiin kokemuksiin aiheesta. Tästä syystä tapaustutkimus tarjoaa mahdollisuuden tehdä luonnollisia yleistyksiä tutkimuksen kontekstissa. Tapaustutkimus on tutkimustyyppinä pääsääntöisesti kuvailevaa eli aineistoa ei pyritä muuttamaan numeeriseen muotoon, mutta silti halutaan löytää ilmiöille selityksiä. Aineistonkeruu tapahtuu luonnollisissa tilanteissa ja keruumenetelmät ovat ihmisläheisiä, kuten haastattelut ja observoinnit. Tapaustutkimuksen raportointi voidaan suorittaa kansankielisesti ja sen vuoksi tällaiset tutkimukset voivat kiinnostaa laajempaa lukijakuntaa ja lisäksi loppuraporteista lukijan on sallittua tehdä omia johtopäätöksiä lopullisista tuloksista. (Mäkinen 2006, 82; Metsämuuronen 2006, 90–91.)

6.2 Tutkimuksen kohdejoukko, konteksti ja tietosuoja

Tutkimuksen kohdejoukkona toimivat suomalaiset käsitöitä harrastavat miehet, jotka valikoituivat tutkimukseen satunnaisesti. Tutkimukseen osallistuville henkilöille asetettiin käsityöharrastuneisuuden ohella osallistumisen kriteeriksi täysi-ikäisyys, eikä esimerkiksi heidän suosimilla käsityötekniikoilla ollut merkitystä tutkimukseen osallistumisen kannalta. Tutkimukseen osallistuva ei kuitenkaan saa tehdä käsitöitä työkseen tai toimia ammatissaan läheisesti käsitöiden parissa. Tutkimukseen osallistuvat henkilöt hankittiin sosiaalisen median avulla sekä kansalaisopiston puutyökurssin kautta. Sekä sosiaalisessa mediassa että puutyökurssilla tutkijat esittelivät tutkimuksen ja sen tarkoituksen, jonka jälkeen halukkailla käsitöitä harrastavilla miehillä oli mahdollisuus halutessaan ilmoittautua tutkimukseen haastateltaviksi. Halukkuuden ilmoittamisen jälkeen haastatteluihin osallistuvat henkilöt saivat etukäteen tutustua haastattelukysymyksiin sekä tietosuojailmoitukseen. (Liite 2. Haastattelukysymykset; Liite 4. Tietosuojailmoitus.) Tutkittaville oli kerrottu, että haastattelu perustuu täysin vapaaehtoisuuteen ja että heillä on oikeus koska tahansa vetäytyä

tutkimuksesta ilman perusteluita. Haastatteluajankohdista sovittiin jokaisen haastateltavan kanssa erikseen. Puutyökurssilla tutkimuksen esittelyn yhteydessä halukkuutensa ilmaisseiden kanssa päädyimme toteuttamaan haastattelut puutyökurssin kokoontumisen aikana niin, että haimme haastateltavat yksitellen haastatteluun viereiseen vapaana olevaan opetustilaan. Vastaavasti sosiaalisen median kautta saatujen haastateltavien kanssa kävimme viestinvaihtoa sähköpostitse, puhelimitse sekä WhatsApp-viestein.

Tutkimukseen päätyi seitsemän suomalaista mieskäsiyöharrastajaa (N=7) ja he hyödynsivät laajasti monipuolisia käsiyötekniikoita. Näitä käsiyötekniikoita olivat muun muassa lankatyöt (neulonta: villasukat, pipot, kaulaliinat & virkkaus: pipot), puutyöt (klapilaatikot, kirstut, huonekalut, pienet ulkorakennukset), nahkatyöt (puhelimenuoret, asusteet), autojen rakentelu sekä veneiden rakennus. Tutkimukseen osallistuvat miehet tulevat kolmesta eri maakunnasta: Satakunnasta, Pirkanmaalta sekä Keski-Suomesta, joten tuloksia ei voida kytkeä mihinkään tiettyyn paikkaan ja heidän ikänsä sijoittuvat ikähaitarille 27–78 vuotta.

6.3 Tutkimuksen aineiston hankintamenetelmä ja aineistojen hallinta

Tutkimuksen aineiston hankintamenetelmäksi valikoitui haastattelu. Tutkimushaastattelu on sosiaalinen tilanne haastattelijan ja haastateltavan välillä, ei pelkästään tiedonkeruutapahtuma (Cohen, Manion & Morrison 2018, 506). Fenomenologiseen tutkimukseen perustuva haastattelu on pohjimmiltaan mahdollisimman avoin, luonnollinen sekä keskustelunomainen tilaisuus, jossa haastateltaville annetaan mahdollisimman paljon tilaa. Kysymykset laaditaan siten, että vastauksista tulisi kuvailevia ja kertomusten kaltaisia eivätkä tarvitsisi myöhempää lisäohjausta. Tällaisia vastauksia mahdollistaa parhaiten konkreettiset kysymykset, jotka houkuttelevat kuvailemaan kokemuksellista, toiminnallista ja havainnollista todellisuutta. (Laine 2018, 39.) Pohjimmiltaan haastattelutilanne rakentuu samoihin vuorovaikutusta koskeviin yhteisiin oletuksiin kuin muutkin keskustelut. Vaikka haastattelun keskustelu saattaa muistuttaa spontaania arkikeskustelua, erottava tekijä on haastattelun institutionaalisuus.

Haastattelulla on tietty päämäärä, johon pyritään: haastattelija haluaa tietoa, jonka saamiseksi hän esittää kysymyksiä ja ohjailee keskustelua tiettyihin teemoihin kannustaen haastateltavaa vastaamaan. Institutionaalisuus tulee merkittävimmin näkyviin, kun haastattelu nauhoitetaan ja haastattelija tekee muistiinpanoja keskustelusta. (Ruusuvoori & Tiittula 2005, 22–23.) Haastattelussa luodaan uusia ja yhteisiä merkityksiä eri asioiden välille. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että haastateltavan vastaukseen vaikuttaa haastattelijan läsnäolo ja hänen

tapansa kysyä asioita (Hirsjärvi & Hurme 2001, 49). Haastattelu on joustava tiedonkeruumenetelmä, jossa haastattelijalla on mahdollisuus tarkentaa kysymystä tai oikaista väärinkäsityksiä. Haastattelussa keskustelun tärkein tehtävä on kerätä tietoa halutusta aiheesta, joten on perusteltua toimittaa kysymykset haastateltaville etukäteen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85.) Haastattelutilanteesta pyrittiin tekemään ilmapiiriltään rento ja keskustelumainen, joka antoi tutkijoille mahdollisuuden esittää tarkentavia kysymyksiä tai vastata haastateltavan esittämiin kysymyksiin. Haastattelun sujuvuuteen vaikutti haastattelukysymysten esittämiseen sekä artikulaatioon panostaminen sekä se, että haastateltavat saivat tutustua haastattelun kysymyksiin etukäteen ajan kanssa.

Haastattelumuotona toimi puolistrukturoitu haastattelu ja haastattelutilanteessa kysymyksiä esittivät molemmat tutkijat. Haastatteluita varten laadittiin valmis haastattelurunko, johon oli tarkasti merkitty tutkijoiden roolitus siitä, kumpi haastattelija lukee minkäkin osan ja tämä jako löytyy liitteenä olevasta haastattelurungosta (Liite 3. Haastattelurunko). Keskustelun oli kuitenkin mahdollista poiketa ennalta suunnitellusta rungosta, mikäli keskustelu pysyisi aiheessa. Puolistrukturoidun haastattelun etuna on se, että haastattelijalla on mahdollisuus tarkentaa ja syventää kysymyksiä haastateltavien vastausten perusteella (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85). Tarkoituksena oli laatia kysymykset siten, että vastaukset olisivat lyhyitä kuvailevia kertomuksia. Haastattelusta joustavan tekee se, että kysymykset on mahdollista esittää sellaisessa järjestyksessä, jonka tutkija katsoo parhaaksi ja aiheelliseksi (Tuomi & Sarajärvi 2018, 85). Lisäksi haastattelijan tehtävä on ohjata keskustelua oikeaan suuntaan vastausten saavuttamiseksi rohkaisten haastateltavaa kertomaan kokemuksiaan aiheesta. Keskusteluiden sisällön kannalta avoimet kysymykset toimivat parhaiten ja ohjaavat samalla keskustelua oikeaan suuntaan. Haastattelussa noudatettiin tarkasti ennalta laadittua haastattelurunkoa, joka mahdollisti sen, että jokainen haastattelu toistui samanlaisina läpi tutkimuksen.

Haastattelut järjestettiin yksilöhaastatteluina ja ne pidettiin haastateltaville luonnollisessa ympäristössä, esimerkiksi paikassa, jossa he tekevät käsitöitä. Lisäksi oli tärkeää varmistaa haastatteluille rauhallinen ilmapiiri, jossa häiriötekijät ovat minimoitu. Haastatteluista viisi tapahtui haastateltavan kanssa fyysisesti samassa paikassa, joista kolme toteutettiin puutyökurssin yhteydessä viereisessä tilassa ja kaksi haastateltavien kotona heidän toiveestaan. Kaksi haastattelua toteutettiin etähaastatteluna Zoom-palvelun avulla, joka mahdollisti sen, ettei haastateltavan ja haastattelijoiden tarvinnut olla samassa paikassa haastattelun aikana. Haastatteluiden yhteydessä haastateltavilta pyydettiin kirjallinen sekä

suullinen suostumus heidän osallistumisestaan tutkimukseemme (Liite 1. Suostumuslupalomake).

Haastatteluiden tuottamat keskustelut tallennettiin digitaalisesti haastattelijoiden puhelimiin. Tuplatalennuksella varmistettiin, että haastattelut saataisiin taltioitua kokonaisuudessaan mahdollisista ongelmatilanteista huolimatta. Haastatteluaineistoa saatiin kerättyä yhteensä 125 minuuttia. Haastattelujen jälkeen aineistot litteroitiin tarkempaa analysointia varten ja litteroitua aineistoa syntyi yhteensä 24 sivua. Litteroinnilla tarkoitetaan puheen ja haastattelussa tapahtuneen toiminnan avaamista kirjoitettuun muotoon ja se nähdään tärkeäksi osaksi laadullisen tutkimusaineiston ymmärtämistä sekä itse analysointiprosessia. Litterointivaiheessa haastatteluun osallistuneet mieskäsityöharrastajat saivat tunnisteet *vastaaja* ja juokseva numerointi 1–7. Kerätyt aineistot olivat vain tutkijoiden saatavilla ja ne tullaan hävittämään tutkimuksen valmistuttua asianmukaisella tavalla. Tutkimuksen yhteydessä osallistujilta ei kerätty henkilötietoja, joten heidän anonymiteettinsä säilyy.

6.4 Tutkimusaineiston analysointi

Tutkimuksen aineiston analyysimenetelmänä toimi laadullinen sisällönanalyysi. Sen avulla on mahdollista saada tutkittavasta ilmiöstä tiivistetty ja yleisessä muodossa oleva kuvaus (Tuomi & Sarajärvi 2009, 117). Sisällönanalyysi, jota tutkimuksessa hyödynnettiin, oli teoriaohjaavaa sisällönanalyysia. Koska teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä käsitteet tuodaan tutkimuksen teoriataustasta, muodostui tämän aineiston analyysin ala- ja yläluokat teoriataustan perusteella (Tuomi & Sarajärvi 2018, 133). Teoriaohjaavalla sisällönanalyysillä pyrittiin etsimään aineistosta teemoja, joita olivat käsitöiden merkitys hyvinvoinnille ja käsitöiden tekemisen merkitys käsityöntekijälle.

Laadullisten tutkimusten aineistot ovat useimmiten puhetta ja vuorovaikutusta, joka on tapahtunut joko kahden tai useamman ihmisen välillä. Digitaalisesti tallennetut haastatteluiden tuottamat keskustelut litteroidaan eli kirjoitetaan puhtaaksi sana sanalta kaikki, mitä haastateltavat ovat haastattelussa sanoneet tai todenneet. Litterointi suoritettiin koko aineistosta, jonka jälkeen sieltä oli mahdollista poimia tutkimuksen kannalta olennaisimmat teemat ja seikat. (Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja.) Litteraatio, joka muunnetaan puheesta tekstiksi, on ainakin kerran aikaisemmin tulkittu versio tilanteesta, jota analysoidaan. Tämän vuoksi keskustelua analysoitaessa ensisijaisena aineistona toimii aina haastattelutilanteessa nauhoitettu nauhoite, jonka avulla voidaan jäsentää keskustelupuhetta ja samalla havainnoida puheen yksityiskohtia. Kun haastatteluaineiston pohjana toimii litteroitu

tekstiaineisto haastattelusta, litteroinnin avulla voidaan tavoittaa vain pieni osa kaikesta informaatiosta, joka on tarjolla itse haastattelutilanteessa. Vaikka haastattelutilanteessa läsnä olevat haastattelua suorittavat tutkijat pitäisivät kirjaa kaikesta kuulemastaan puheesta, osa siitä jää lähes aina kuulematta tai havainnoimatta. Tutkijoiden rajallinen huomiokyky ohjaa siis aineistosta tehtyä ensimmäistä tulkintaa. Tämän ohella suurin osa haastattelussa tapahtuvasta vuorovaikutuksesta on kaikkea muuta kuin sanallista: eleet, pään liikkeet ja äännähdykset ovat olennainen osa merkitysten luomisen kannalta. Litteraatiossa tutkijat tekevät alati valintaa sen suhteen, mikä havaittavissa olevasta informaatiosta on relevanttia kyseisen hetken vuorovaikutuksen kannalta ja mikä ei. (Ruusuvuori 2010, 427). Tässä tutkimuksessa haastatteluäänitteiden litterointi tapahtui molempien tutkijoiden toimesta, sillä tutkijat jakoivat litteroitavat äänitiedostot kestojen perusteella tasan. Äänitiedostot litteroitiin samaan tiedostoon, jota molemmat tutkijat pystyivät muokkaamaan. Litteroinnin yhteydessä vastaajat anonymisoitiin.

Litteroinnin jälkeen siirryttiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin ensimmäiseen vaiheeseen, eli alkuperäisen datan redusointiin eli pelkistämiseen. Se tarkoittaa sitä, että saadusta aineistosta karsitaan kaikki tutkimuksen kannalta epäolennainen informaatio pois. Aineistoa voi pelkistää siten, että litteroidusta aineistosta etsitään sellaisia ilmaisuja, jotka kuvaavat tutkimustehtävää. Näin saadaan poimittua aineistosta kaikki tutkimustehtävää kuvaavat alkuperäisilmaukset ja näille voidaan luoda kuvaavat pelkistetyt ilmaisut. Nämä pelkistetyt ilmaukset ryhmitellään allekkain samaan tiedostoon ilman, että datasta katoaa mitään ja tämä luo pohjan seuraavalle vaiheelle. Tässä vaiheessa on erityisen tärkeää huomioida myös se, että yhdestä vastauksesta on mahdollista löytää useampia pelkistettyjä ilmaisuja. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123–124.) Tässä tutkimuksessa aineiston pelkistämävaihetta ohjasivat tutkimuskysymykset, jonka jälkeen aineistosta jäi jäljelle sellaiset asiat, jotka olivat tutkimuskysymysten kannalta olennaisia. Alkuperäisilmaukset ryhmiteltiin kahteen taulukkoon tutkimuskysymysten perusteella. Tämän jälkeen alkuperäisille ilmaisuille luotiin niitä kuvaavat pelkistetyt ilmaisut. Taulukossa (taulukko 2) on havainnollistettu alkuperäisilmausujen pelkistämistä liittyen ensimmäiseen tutkimuskysymykseen.

Taulukko 2. Esimerkki aineiston pelkistämisestä.

Teoriaohjaava sisällönanalyysi	
Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus
Mutta tota koen haastavat käsityöt, jotka ruokkii kokemuksia onnistumisesta ja sitten joo, haastavia, jotka ruokkii kokemusta onnistumisesta ja yltää tavallaan tavoitteisiin. (Vastaaja 7)	Haastavien käsitöiden tekeminen ruokkii onnistumisen kokemuksia.
Joo en tiää ootas hetki, tunteita... Lähinnä sanotaan et onnistumisen tunteita, kun niinku saa niinku valmiiksi. (Vastaaja 3)	Käsitöiden valmistuminen synnyttää onnistumisen tunteita.
No on tärkeätä juu ja se on se just se kädenjäljen näkeminen ja tietysti onhan se kaikkien uuden oppimista. (Vastaaja 1)	Oman kädenjäljen näkeminen ja uuden oppiminen.

Pelkistämisen jälkeen seuraava vaihe oli aineiston klusteroiminen eli ryhmitteleminen. Se tarkoittaa sitä, että aineistosta muodostetut pelkistetyt ilmaisut käydään systemaattisesti läpi ja yritetään löytää samankaltaisuuksia sekä eroavaisuuksia kuvaavia käsitteitä. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä teoreettiset käsitteet tuodaan valmiina tutkimuksen teoriaosuudesta (Tuomi & Sarajarvi 2009, 124). Tässä tutkimuksessa se tarkoitti sitä, että ryhmitteleminen tapahtui yhdistämällä pelkistettyjä ilmaisuja teoriaosuudesta tuotuihin teemoihin. Ryhmittely luo pohjaa kohteena olevan tutkimuksen perusrakenteelle ja edesauttaa alustavien kuvausten syntymistä tutkittavasta ilmiöstä. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 124.) Haastatteluaineistosta kootut taulukot täydentyivät tässä vaiheessa, kun niihin kirjoitetut pelkistetyt ilmaisut lajiteltiin samankaltaisuuksien mukaan yhteen ja ryhmiteltiin alaluokiksi (taulukko 3).

Taulukko 3. Esimerkki aineiston ryhmittelystä.

Teoriaohjaava sisällönanalyysi	
Pelkistetty ilmaus	Alaluokka
Haastavien käsitöiden tekeminen ruokkii onnistumisen kokemuksia.	Onnistumisen kokemus
Käsitöiden valmistuminen synnyttää onnistumisen tunteita.	
Oman kädenjäljen näkeminen ja uuden oppiminen.	
Hyvä fiilis työn onnistumisesta.	
Onnistuessaan käsityöt synnyttävät hyvän olon tunnetta.	
Uuden luominen vahvistaa itsetuntoa.	
Onnistunut käsityö antaa hyvät yöunet.	
Käsitöiden onnistuminen on yhteydessä tunnetilaan.	
Käsityötuotteen valmistuminen saa aikaan hyvää oloa	

Aineiston ryhmittelyn jälkeen viimeinen vaihe on käsitteellistäminen eli abstrahointi.

Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissä abstrahointi merkitsee empiirisen aineiston liittämistä teoreettisiin käsitteisiin. Tämä tarkoittaa sitä, että teoreettiset käsitteet tuodaan tutkimuksen teoriaosuudesta valmiina, jo tiedettyinä asioina. (Tuomi & Sarajärvi 2019, 133.)

Teoriaosuudesta tuodut käsitteet liittyen käsitöiden tekemisen merkitykseen hyvinvoinnille olivat *onnistuminen, positiiviset tunteet, ajatusten käsittely, stressin hallinta, itsensä haastaminen, yhteisöllisyys* sekä *omien vahvuuksien tunnistaminen*. Aineiston pelkistämisen jälkeen löytyi paljon pelkistettyjä ilmaisuja, jotka liittyivät näihin teemoihin. Teemojen otsikot eli alaluokat kuitenkin muotoiltiin uudelleen, jotta ne kuvaavat paremmin aineistosta esiin nousseita asioita. Kaikkiin teoriasta tuotuihin teemoihin ei kuitenkaan löytynyt vastaavuuksia aineistosta, sillä vastaajat eivät nostaneet kyseisiä asioita vastauksissaan esiin. Teemat eli alaluokat, joihin löytyi vastaavuuksia aineistosta, ovat listattuna taulukossa (taulukko 4).

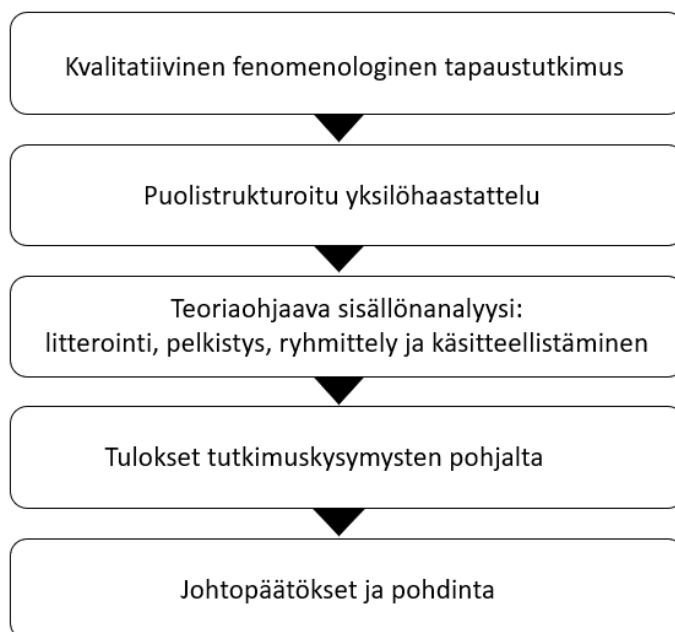
Teoriaosuudesta tuodut käsitteet liittyen käsitöiden tekemisen merkitykseen käsityöntekijälle olivat *rentoutuminen, harrastus, merkityksellinen tekeminen, luovuus* sekä *käsitöiden arvostaminen*. Aineiston pelkistämisen yhteydessä löytyi paljon vastaavuuksia kaikkiin näihin

teemoihin. Samoin näiden teemojen otsikot muotoiltiin uudelleen kuvaamaan paremmin aineistosta esiin nousseita asioita. Alaluokkien otsikoiksi muodostui *rentouttava toiminta, vapaa-ajan viettotapa, käsitöiden arvostaminen, merkityksellinen tekeminen sekä itsensä toteuttaminen*.

Taulukko 4. Esimerkki ala- ja yläluokan muodostamisesta teoriasta tuotujen käsitteiden perusteella.

Teoriaohjaava sisällönanalyysi	
Alaluokka	Yläluokka
Onnistumisen kokemus	Käsitöiden tekemisen merkitys hyvinvoinnille
Positiiviset tunteet	
Tunteiden käsittely	
Ajatusten käsittely	
Itsensä haastaminen	
Yhteisöllisyys ja vuorovaikutus	
Omien vahvuuksien tunnistaminen	

Lopuksi alaluokat yhdistettiin kahteen teoriasta tuotuun yläluokkaan eli käsitöiden tekemisen merkitykseen hyvinvoinnille sekä käsitöiden tekemisen merkitykseen käsityöntekijälle. Näiden yläluokkien avulla on mahdollista avata tarkemmin tutkimuksessa nousseita ajatuksia ja kokemuksia. Aineiston analysointi mahdollistaa tutkijoille tuloksien kirjoittamisen sekä johtopäätösten tekemisen.



Kuvio 2. Tutkimusaineiston analysointi

Edellä kuvattu tutkimusaineiston analysointi on havainnollistettu kuviossa 2. Kuvioon on selkeästi tuotu analysoinnin eri vaiheet ja niiden väliset nuolet kuvaavat tutkimuksen etenemistä vaiheesta toiseen.

6.5 Eettiset kysymykset

Etiikka keskittyy moraalisiin kysymyksiin, jotka liittyvät hyvään ja pahaan, oikeaan ja väärään. Eettinen tutkimus puolestaan tarkastelee sitä, millaista käyttäytymistä tutkijoiden tulisi harjoittaa ja millaista välttää tutkimuksessaan. (Cohen ym. 2018, 111.) Tieteellisen tutkimuksen voidaan katsoa olevan eettisesti hyväksyttävä ja luotettava sekä tuloksiltaan uskottava vain silloin, kun tutkimuksessa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. Sen noudattamisesta on vastuussa ensi sijassa jokainen tutkija tai tutkimusryhmän jäsen itsenäisesti. (TENK 2012, 6–7).

Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti tutkimus tulee suunnitella, toteuttaa ja raportoida yksityiskohtaisesti ja tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23–24). Tämä tarkoittaa sitä, että tutkijoiden tulee toimia rehellisesti huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä noudattaen. Tutkijoiden tulee kunnioittaa myös muiden tutkijoiden työtä ja ilmoittaa aina kaikki tekstissä käytetyt lähteet asianmukaisesti plagioimatta alkuperäisiä tekstejä. (Hirvonen 2006, 31.) Tutkimuksen tulokset tulevat olemaan tapauskohtaisia, joten niitä ei voi yleistää niitä kritiikittömästi. Tässä tutkimuksessa suunnittelutyössä, toteutuksessa sekä raportoinnissa toimittiin mahdollisimman tarkasti ja yksityiskohtaisesti, mikä näkyi tutkijoiden huolellisuudessa sekä tarkkuudessa.

Laadulliseen tutkimukseen sisältyviä haasteita voidaan lievittää tiedostamalla ja käyttämällä tutkimuksen tekemisessä vakiintuneita eettisiä periaatteita, erityisesti autonomiaa, hyvyttä ja oikeudenmukaisuutta (Orb, Eisenhauer & Wynaden 2000, 95). Tutkimukseen osallistuvien henkilöiden ihmisarvoa ja oikeuksia tulee kunnioittaa. On otettava huomioon, että samanlaiset tutkimustilanteet saattavat aiheuttaa eri ihmisissä erilaisia reaktioita. Tutkimus ei saa aiheuttaa tarpeetonta haittaa tutkimuksen osallistujille, heidän läheisille tai heidän edustamilleen yhteisöille. Kun tutkimuksen osallistujien kanssa ollaan vuorovaikutuksessa esimerkiksi haastattelun kautta, tulee osallistujien antaa suostumus tutkimukseen. Kenenkään ei tarvitse osallistua vasten tahtoaan. Osallistujalla on oikeus keskeyttää tutkimuksen osaltaan milloin tahansa, sillä osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen. Keskeyttämistä ei tarvitse erikseen perustella tutkijoille. Osallistujien on saatava tarpeeksi tietoa tutkimuksesta ja erityisesti omien henkilötietojensa käsittelystä. (Kohonen, Kuula & Spoof 2019, 8.) Tässä tutkimuksessa

jokainen haastateltava antoi joko suullisena tai kirjallisena suostumuksena osallistua tutkimukseen sekä haastattelun äänittämiseen. Osallistujien oli mahdollista tutustua etukäteen tietosuojailmoitukseen, josta he saivat tietoa omien henkilötietojensa käsittelystä, säilytyksestä sekä hävittämisestä. Lisäksi osallistujilla oli mahdollisuus esittää tarkentavia kysymyksiä, jos jokin henkilötietojen käsittelyssä askarrutti. Aineistonkeruu tuli suunnitella siten, että aineiston mahdollisesta jatkokäytöstä sekä arkistoinnista kerrotaan osallistujille (Kuula & Tiitinen 2017, 450). Tutkijoiden tarkoituksena oli kunnioittaa jokaisen haastateltavan oikeuksia sekä ihmisarvoa ja kohdata heidät ainutlaatuisina yksilöinä, joiden kokemukset ja ajatukset ovat arvokkaita. Tutkimuksessa panostettiin siihen, että tutkimukseen osallistuvia informoitiin selkeästi kaikesta tutkimuksen kannalta oleellisesta. Heille korostettiin lisäksi tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta ja sitä, että heillä on vapaus keskeyttää tutkimus ilman perusteluita. Tutkijat kiinnittivät huomiota siihen, että kaikki tutkimuksen kannalta tarpeelliset dokumentit, kuten tietosuojailmoitus, esiteltiin selkeästi tutkittaville ja että kaikki tarvittavat luvat pyydettiin asiaankuuluvalla tavalla tutkittavilta.

Vastaajien yksityisyyden kunnioittaminen ja suojeleminen tutkimuksessa tarkoittaa sitä, että vastaajilla on itsellään oikeus määrittää, mitä tietojaan he tutkimuskäyttöön haluavat antaa. Se tarkoittaa myös sitä, ettei tutkimusta saa kirjoittaa niin, että yksittäisiä vastaajia voitaisi tunnistaa tekstistä. Ihmiset kuitenkin antavat useimmiten tutkimustarkoitukseen tietoja itsestään, mikäli ovat hyväksyneet tutkimuksen sekä sen tavoitteet. (Kuula 2006, 64.) Tutkimukseen osallistuvilta ei kerätä mitään sellaisia henkilötietoja, joiden perusteella heidät voisi tunnistaa aineistosta, joten heidän tietosuojansa säilyy. Osallistujien nimiä ei säilytetä aineistoissa sellaisenaan vaan jokainen saa täyden anonymiteetin. (Kohonen ym. 2019.) Henkilötiedoilla tarkoitetaan kuitenkin tässä yhteydessä kaikkia tunnistettavissa olevaan luonnolliseen henkilöön liittyviä tietoja (Kohonen ym. 2019). Anonymiteetin säilyttäminen antaa tutkijoille lisää vapautta ja lupaus nimettömyydestä rohkaisee haastateltavia vastaamaan esitettyihin kysymyksiin rehellisesti ja suoraan, joka helpottaa tutkimuksen kannalta olennaisten asioiden keräämistä (Mäkinen 2006, 114). Tutkimukseen osallistuminen oli osallistujille täysin vapaaehtoista ja he saivat halutessaan koska tahansa keskeyttää haastattelun tai perua osallistumisensa ilman perusteluita. Tästä vapaaehtoisuudesta tiedotettiin haastatteluun osallistuvia käsityöharrastajia. Litterointivaiheessa osallistujien nimet muutettiin, jotta heistä ei tutkimuksessa puhuta heidän omilla nimillään. Osallistujien nimet eivät olleet enää tässä vaiheessa tarpeellisia tutkimuksen toteuttamisen kannalta.

Haastateltavat on mahdollista tunnistaa haastatteluiden nauhoitteista, joten niihin ei ole ulkopuolisilla henkilöillä pääsyä.

Tutkimusaineistojen tulee olla vain tutkimuskäyttöön ja aineistoa tai sen osia ei saa luovuttaa ulkopuolisille (Kuula 2006, 115). Kerättyyn tutkimusaineisto on ainoastaan tutkimuksen tekijöiden käytettävissä, joten osallistujien tietoihin ei ole muilla henkilöillä pääsyä.

Tutkimusaineistoa hävitetään asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua.

7 Tulokset

7.1 Käsitöiden tekemisen merkitys mieskäsityöharrastajan hyvinvoinnille

Tässä tutkielmassa oli tavoitteena kartoittaa, millaisia kokemuksia suomalaisilla mieskäsityöharrastajilla on käsitöiden tekemisen yhteydestä hyvinvointiin. Ensimmäinen tutkimuskysymys halusi selvittää, millaisia kokemuksia suomalaisilla mieskäsityöharrastajilla on käsitöiden tekemisen merkityksestä hyvinvointiin. Tässä luvussa avataan ensimmäisen tutkimuskysymyksen tuloksia.

Onnistumisen kokemus nousi vahvaksi teemaksi puhuttaessa käsitöiden tekemisen merkityksestä hyvinvoinnille. Vastaajat nostivat esiin sen, miten oman kädenjäljen näkeminen ja uuden oppiminen ovat merkityksellisiä hyvinvoinnille. Käsityötuotteiden valmistuminen sekä onnistuneet käsityöt saivat aikaan hyvää mieltä ja positiivista fiilistä. Eräs vastaaja mainitsi myös, että onnistunut käsityö antaa hyvät yöunet. Haastavat käsityöt ja niiden tekeminen koettiin onnistumisen kokemuksia ruokkivana tekijänä. Yleisesti voidaan todeta, että käsityöt onnistuessaan saavat aikaan hyvää oloa sekä kokonaisvaltaista tunnetta onnistumisesta.

Vastaaja 3 toi esiin vastauksessaan sen, millainen vaikutus käsitöiden tekemisellä on unenlaatuun. Erityisesti vaativan ja aikaa vievän käsityötuotteen valmistaminen parantaa unenlaatua. Mikäli käsityötuote jää kesken tai lopputulos ei ole toivotun kaltainen, on vaikutus unenlaadulle tällöin päinvastainen. Huolellisesti valmistettu ja tekijää haastava käsityötuote oli siis vastaajan mukaan tae hyvälle unelle.

Emmä tie se, kun tommoisena vaativan työn tekee ja tekee sitä useamman tunnin ni, ne antaa hyvän unen. Sen jälkeen nukkuu hyvin, et se unenlaatu hyvän käsityön jälkeen on parempi kuin sanotaan et jos se jää jotenkin kesken ja ei tule hyvää lopputulosta, silloin ei nuku hyvin. Että jos se on hyvin hyvin tehty niin se unenlaatu on hyvää. (Vastaaja 3)

Vastaajat nostivat esiin sen, että käsitöiden tekeminen synnyttää tekijälle usein positiivisia tunteita. Käsityöt toivat vastaajille mielekkyyttä sekä iloa elämään ja niiden tekemisen koettiin synnyttävän positiivisia tunteita, joiden kautta käsityöt tukevat hyvinvointia. Myös sellaiset käsityöt, jotka ovat kiireettömiä ja joita saa tehdä rauhassa, saavat aikaan hyvää oloa. Useat vastaajat korostivat, miten käsitöiden tekeminen synnyttää positiivisia ja miellyttäviä tunteita ja näiden syntymistä edesauttaa se, että käsitöitä on miellyttävä tehdä positiivisessa

tunnetilassa. Käsitöiden nähtiin synnyttävän iloa ja tyytyväisyyttä, jotka voidaan nähdä hyvinvointina, mutta käsitöiden tekeminen ei kuitenkaan ole itseisarvo hyvinvoinnille.

Vastaaja 4 nosti esiin sen, että kiireettömät käsityöt saavat aikaan hyvää oloa. Vastaajalla oli myös kokemus siitä, että sellaiset käsityöt, joiden tekemistä ja valmistumista säätelee ulkoiset tekijät, aiheuttavat päinvastaisia tunteita. Pohdiskellen ja harkiten tehdyt käsityöt ovat vastaajan mielestä palkitsevimpia.

Kiireettömien. Sit jos niitä tekee sillain, et tietää tarvitsisi jouluksi päästä saunaan tai tarvis tota tämän (lapsen) pääst nukkumaan omaan sänkyyn niin sitten ne yleensä ei ole hyvää oloa kun sitten ne on sitä suoritust vaan, mut sitten kun saa tehd sillai pohdiskellen ja miettiä sillai pitkään ja hartaasti niin sit se on ihan kivaa. (Vastaaja 4)

Erilaiset tunteet ja niiden käsitteleminen yhdistettiin käsitöiden tekemiseen. Käsitöiden tekeminen auttaa käsittelemään esimerkiksi vihantunteita sekä turhautumisen tunnetta ja käsityöprosessi antaa mahdollisuuden ajatella asioista eri näkökulmasta. Vastauksissa korostui se, miten käsityöt synnyttävät laajan skaalan tunteita, joita käsitellään käsitöitä tehdessä.

Tunteiden käsittely käsitöiden tekemisen avulla nousi erityisen hienosti esiin vastaaja 1:n vastauksessa, jossa hän kuvaili, kuinka käsityöt saavat pieleen mennessään epätoivoa aikaan. Epätoivolle vastapainona on kuitenkin onnistumisen aikaan saama tyytyväisyys.

Käsityöt saavat aikaan epätoivoa, jos menee pieleen, mutta niitä just niitä silloin kun saa valmiiksi jotain niin onhan se hyvin tyytyväinen oloonsa. (Vastaaja 1)

Vastaajan 7 kokemus oli kuitenkin asiasta erilainen. Hän ei koe, että haluaisi tehdä käsitöitä suoranaisesti käsitelläkseen mitään tunnetilaa.

Mutta en ole koskaan hämmennyspäissäni rankan työpäivän jälkeen todennut, että nyt ottaa niin paljon päähän, että on pakko rakentaa joku ruoska jossa on vähän nauvoja päässä. Joskus sekin päivä tulee. (Vastaaja 7)

Tunteiden käsittelyn lisäksi vastauksista nousi esiin ajatusten käsittely. Käsitöiden tekeminen auttaa selkeyttämään ajatuksia ja mieltä. Käsityöt toimivat apuvälineenä viedä ajatukset pois arjesta, sillä käsitöitä tehdessä täytyy keskittyä vain käsitöiden tekemiseen. Käsitöillä on myös ajatuksia selvittävä vaikutus, sillä sellaiset työt, jotka eivät vaadi suurta keskittymistä, antavat tilaa ajatuksille selvitä.

Vastaaja 7 kertoi olevansa visuaalinen ihminen, jonka mielessä pyörii jatkuvalla syötöllä erilaisia kuvia ja ideoita mahdollisista käsityötuotteista. Näiden ideoiden purkaminen piirrettyyn muotoon paperille ja myöhemmin valmiiksi työksi auttaa selkeyttämään hänen mukaansa ajatuksia.

Mä olen aika visuaalinen ihminen niin siellä menee aika paljon erilaisia kuvia ja inspiraation esiasteita ja sitten ne pyörii mielessä niin kauan, että ne saa jotenkin käännettyä kuvaksi ja sitten valmiista kuvasta yleisesti ottaen tehdään vielä jotain. Että siinä mielessä selkeyttää. (Vastaaja 7)

Käsitöiden tekemisen yhdeksi merkitykseksi nousi itsensä haastaminen. Vastaajat korostivat sitä, miten erityisesti haastavien ja suunnittelua vaativien käsitöiden tekeminen tuo hyvää oloa. Erityisesti työvaiheiden ja ylipäättään työskentelyn suunnittelu nähtiin mielekkääksi. Eräs vastaaja kertoi myös, kuinka sellaiset vaativat käsityöt, joiden tekeminen ei kovin monelta onnistuisi, ovat erityisen palkitsevia.

Vastaaja 3 toi esiin, miten hänelle hyvää oloa tuottaa eniten haastavat ja suunnittelua vaativat käsityöt. Hänen mielestään esimerkiksi vanhan esineen korjaus, joka vaatii eri tekniikoita, on hyvää oloa tuottava prosessi. Hän koki lisäksi pintakäsittelyn sellaisena asiana, jossa saa haastaa itseään, mikäli valmiita tuotteita ei ole mahdollista saada vaan ne täytyy sekoittaa itse.

Et se hyvä oloa tuottaa eniten haastava työ ja semmoinen, missä tarvitaan suunnittelua ja sanotaan et, varsinkin jonkun vanhan esineen korjauksessa, niin siinä tarvitaan niin kun useepaa eri tekniikkaa niin saadaan sitten. Ja pintakäsittely on kanssa semmoinen et sitä täytyy niin kun ei välttämättä löydy löydy niinku valmista tuotetta, että se se on sekoitettava itse. (Vastaaja 3)

Puukäsityökurssilta saatujen vastaajien joukossa nousi esiin käsitöiden tekemisen mahdollistama yhteisöllisyys ja vuorovaikutus. Käsitöiden tekeminen antaa mahdollisuuden verkostoitua ja käsitöiden ohella voi tutustua uusiin ihmisiin, luoda sosiaalisia suhteita ja näiden myötä saada vertaispalautetta sekä tarvittaessa apua vertaisiltaan.

Vastaaja 2 kertoi, kuinka käsitöiden tekeminen puutyökurssilla on saanut tutustua uusiin ihmisiin, ja samalla on saanut mahdollisuuden kysyä neuvoa vertaisiltaan, jolloin saa konkreettista apua.

Joo onhan tää ja tutustunut mukaviin ihmisiin ja voi kysyä neuvoa sekin on iso juttu, saa ihan konkreettista apua. (Vastaaja 2)

Viimeisenä merkityksenä vastauksista nousi esiin omien vahvuuksien tunnistaminen. Vastauksissa nousi esiin ajatusmalli siitä, että ihmisen täytyy tehdä sitä, mitä osaa ja tässä

asiayhteydessä se merkitsee käsitöiden tekemistä. Omien vahvuuksien tunnistamisen hyöty on suuri, sillä silloin omaa osaamistaan voi hyödyntää mahdollisimman laajalla skaalalla ja samalla toteuttaa itseään ja omaa luovuuttaan.

7.2 Käsitöiden tekemisen merkitys mieskäsityöharrastajalle itselleen

Toinen tutkimuskysymys vastaavasti halusi selvittää, millaisia merkityksiä käsitöiden tekemisellä on suomalaisille mieskäsityöharrastajille. Tässä luvussa avataan vastauksia, jotka liittyvät toiseen tutkimuskysymykseen.

Käsityöharrastus ja käsitöiden tekeminen koettiin yleisesti vastaajien keskuudessa rentouttavana toimintana. Sitä kuvailtiin tekemisenä, joka saa unohtamaan muut asiat, kun saa keskittyä vain käsityön tekemiseen eli flow-tilana. Osalla vastaajista rentoutumisen kokemus liittyy siihen, että käsitöitä saa tehdä itsekseen rauhassa ja samalla viettää omaa aikaa, mutta toiset taas vastaavasti rentoutuvat yhdessä tekemisestä.

Vastaaja 7 kokee, että pitkäjänteinen keskittyminen käsitöihin antaa mahdollisuuden hukuttautua vain tekemiseen. Huolellinen ja yksityiskohtainen tekeminen ei salli kehossa isoja liikeratoja, mikä vaatisi suuria ponnisteluja. Pikkutarkka työskentely vaatii herpaantumattoman huomion, jolloin keskittymiskyvyn kapasiteettia ei riitä muihin toimintoihin. Tällaisen pikkutarkan tekemisen hän yhdistää rentoutumiseen, kun parasympaattinen hermosto aktivoituessaan rauhoittaa elimistön tekemisen ajaksi.

Miten mä itse koen sen niin se johonkin asiaan keskittyminen pitkäjänteisesti antaa tilaisuuden hukuttautua siihen ja sitten kun tekee pientä ja pikkutarkkaa työtä niin keho ei voi tehdä hirveän isoja liikkeitä, että jos on 2 millin kokoinen yksityiskohtainen niin siinä keho ei saa jumppailla tai touhuta muuta niin kyllä mä uskon, että se on, on niin kun hermostollinen vaikutus mikä siitä tekee, että onko se nyt sitten parasympaattinen, mikä siinä aktivoituu. Semmonen pieneen yksityiskohtaan keskittyminen mitä monesti tulee aika paljon niin niin suuntaa huomiota siihen, että silloin, kun keskittyy johonkin oikeasti tiiviisti huomio kaikkeen muuhun ei oikein onnistu, ainakaan miehillä. (Vastaaja 7)

Vastaaja 1 tekee käsitöitä vapaa-ajallaan kodin lisäksi kansalaisopiston puutyökurssilla. Puutyökurssin toiminnan hän kokee rennoksi tekemiseksi, josta hän on saanut uusia kavereita, jotka jakavat saman mielenkiinnon kohteen. Puutyökurssin toiminnan hän kokee hyvänä vastapainona työlleen.

No esimerkiksi just tämä kansalaisopiston touhu niin täällä on tämmöistä toisenlaista kun töissä. Semmoista rentoa meininkiä ja uusia kavereita. (Vastaaja 1)

Rentouttavan toiminnan lisäksi käsitöiden tekemistä pidettiin vapaa-ajan viettotapana. Vastauksissa ilmenee myös oman ajan merkitys, joka tarkoittaa sitä, että käsitöiden tekeminen antaa mahdollisuuden nauttia omasta ajasta. Erityisesti itsekseen tehdessä käsitöiden merkitys koettiin tärkeänä. Käsityöt nähtiin hyvänä ajanvietteenä, joiden rooli vapaa-aikana on merkittävä. Käsitöiden tekeminen on vastaajalle 4 vapaa-ajan viettotapa. Tämänhetkisessä elämäntilanteessa lapsiperheiden kesellä saattaa olla vaikeaa löytää aikaa omille harrastuksille, mutta lasten ollessa poissa kotoa, on mahdollista löytää aikaa myös omille harrastuksille käsitöiden muodossa. Hän tekee käsitöitä siis silloin, kun on ylimääräistä aikaa.

Se on tota vapaa-ajan vietto. Teen käsitöitä, kun on ylimääräistä aikaa. Tällä hetkellä se on semmoista, et saa tehdä omia ja kun nämä jälkikasvu on jossain muualla sitten on hyvä syy tehdä omiaan. (Vastaja 4)

Haastatteluaineistosta nousi esiin käsitöiden arvostaminen. Oman ja toisen kädenjäljen näkeminen saa aikaan positiivisia tunteita. Valmistunut työ synnyttää tekijässään ylpeyttä, kun saa kavereille kertoa tehneensä jotakin itse. Käsitöiden arvostaminen kulkee myös suvussa ja sitä kautta arvostus aikaa kestäviä käsitöitä kohtaan nousee. Oman kädenjäljen jättäminen koettiin tärkeänä.

Vastaja 6 kuvailee valmistuneen työn saavan aikaan suurta tyytyväisyyttä. Hän kokee, että lisää iloa tuo se, kun saa kertoa työn olevan hänen itse tekemä.

Sit, kun se tulee valmiiksi niin tulee hyvä fiilis ja sit kun saa kaverille haastaa, että tää on mun tekemä. (Vastaja 6)

Edellä mainittujen merkityksien lisäksi käsitöiden tekeminen itsessään koettiin merkityksellisenä toimintana. Käsitöiden koettiin tuovan sisältöä elämään esimerkiksi eläkkeellä ollessa, jolloin niiden merkitys elämässä oli suurempi kuin pelkän vapaa-ajan harrastuksen. Vaikka käsityöt koettiin merkittävänä tekijänä, mainittiin sillä olevan lisäksi kuluttava vaikutus.

Käsityöharrastuksen merkityksellisyys näkyy erityisen hyvin vastaajan 2 kommentissa, sillä hänelle käsityöt tuovat tärkeää sisältöä elämään, kun ei ole enää työelämässä mukana.

Se on tärkeä tekijä mulle, varsinkin nyt, kun on eläkkeellä niin se antaa niin paljon sisältöä, kun on tekemistä. (Vastaja 2)

Vastauksista nousi ylipäätään vahvasti esiin käsitöiden tekemisen merkitys ylipäätään. Vastaja 2 jakoi haastattelun aikana yhden mietelauseen, jonka hän on kirjoittanut ylös. Mietelauseen mukaan tärkeää ei ole se, mitä teet vaan se, mitä sen tekeminen tekee sinulle.

Tämän perusteella voidaan todeta, että käsitöiden tekemisen merkitys tekijälle on suurempi, mitä osataan ajatella.

Mulla on kaapin ovessa lappu ja jos nyt oikein muistan sen että mitä siinä lukee niin ei ole niin tärkeää, mitä teet vaan tärkeintä on se mitä, se tekeminen tekee sinulle. Toisin sanoen aina on hyvä tehdä, tuntu miltä tuntu. Sen mä oon jostain lukenut tai nähnyt ja musta se oli niin hieno juttu. (Vastaja 2)

Vastaja 3 toi esiin vastuksessaan sen, että ihmisen on tärkeää tehdä sellaisia asioita, mitä hän osaa. Vastaja itse ei ole omannut hyvää kielipäätä, mutta on eläkkeelle jäätyään yrittänyt opiskella englantia tullen kuitenkin siihen lopputulokseen, ettei kielten opiskelu ole häntä varten. Näin hän päätyi käsitöiden tekemiseen, sillä hän kokee olevansa niiden tekemisessä hyvä.

Ihmisen täytyy tehdä sitä mitä se osaa ja mä en oo kieliä niinku oppinut hyvin koskaan en sit mä ajattelin että nyt kun mä oon 12 vuotta ollut eläkkeellä niin mä yritin englantia opiskella mutta ei sitä oikein niinku mitään, mitään tullut niin mä ajattelin että mä keskityn käsitöihin. (Vastaja 3)

7.3 Tulosten yhteenveto

Tämän tutkimuksen ensimmäisenä tavoitteena oli selvittää, millaisia kokemuksia suomalaisilla mieskäsiyöharrastajilla on käsitöiden tekemisen merkityksestä hyvinvointiin. Vastauksista nousi esiin paljon erilaisia teemoja ja merkityksiä, kuten onnistumisen kokemukset, positiiviset tunteet, tunteiden ja ajatusten käsittely, itsensä haastaminen, yhteisöllisyys ja vuorovaikutus sekä omien vahvuuksien tunnistaminen. Onnistumisen kokemus nähtiin merkittävänä tekijänä, jolla on positiivinen vaikutus hyvinvoinnille. Oman kädenjäljen näkeminen valmistuneessa tuotteessa, uuden oppiminen ja haastavien käsitöiden onnistuminen koettiin erityisesti sellaisiksi asioiksi, jotka saivat aikaan onnistumisen kokemuksia. Onnistumisen kokemuksiin on yhteydessä positiiviset tunteet, joita käsityöt saavat tekijässään aikaan. Positiivisia tunteita voi kokea koko käsityöprosessin ajan, mutta erityisesti työn valmistuessa ne korostuvat. Käsitöiden kuvailtiin tuovan elämään merkityksellisyttä ja iloa, erityisesti silloin, kun niitä saa tehdä rauhassa ilman kiirettä.

Vastauksissa nousi esiin tunteet ja niiden käsitteleminen käsityöprosessin yhteydessä. Kuitenkin tunteita käsittelevissä haastattelukysymyksissä vastaajat empivät, eivätkä osanneet sanoa käsitöillä olevan selkeää yhteyttä tunteisiin tai että he tekisivät käsitöitä tunneohjautuvasti. Tästä huolimatta haastatteluaineiston pelkistysten ja luokittelun jälkeen voidaan todeta, että vastaajien vastaukset käsittelevät tunteita tavalla tai toisella. Käsitöiden

tekemisen kerrottiin opettavan lisäksi tunteiden käsittelyä käsityöprosessin ja siinä tapahtuvien mahdollisten epäonnistumisten kautta. Tunteiden käsittelyn lisäksi käsitöitä tehdessä vastaajat kertoivat ajatusten selkenevän, kun joutuu keskittymään käsityöhön. Silloin ei myöskään välttämättä ole aikaa ajatella muuta. Miehet eivät kuitenkaan tee käsitöitä tunneorientoituneesti vaan käsityöorientoituneesti.

Itsensä haastaminen, yhteisöllisyys sekä omien vahvuuksien tunnistaminen nähtiin myös hyvinvointia edistävinä teemoina vastauksissa. Haastavien käsitöiden tekeminen ja usean eri tekniikan käyttö voidaan nähdä itsensä haastamisena, joka onnistuessaan saa aikaan hyvää oloa ja sitä kautta lisää hyvinvointia. Puutyökurssilaisten keskuudessa vastauksista kävi ilmi harrastuksen sosiaalinen ja yhteisöllinen puoli: yhdessä tehdessä saa muilta neuvoa ja vertaispalautetta. Käsityöt ilmenivät lisäksi keinona tunnistaa omia vahvuuksiaan, kun saa tehdä sitä, mitä parhaiten osaa. Vastaajien kokemukset käsitöiden tekemisen merkityksestä hyvinvointiin ovat siis positiivisia ja edistävät hyvinvointia monen eri teeman kautta.

Toisena tavoitteena tällä tutkimuksella oli selvittää, millaisia merkityksiä käsitöiden tekemisellä on suomalaisille mieskäsityöharrastajille. Tähän liittyvistä vastauksista nousi esiin erilaisia teemoja, kuten käsitöiden merkitys rentouttavana toimintana ja vapaa-ajan viettotapana sekä merkityksellisenä tekemisenä. Lisäksi käsitöiden avulla tekijän on mahdollista toteuttaa itseään sekä oppia arvostamaan käsitöitä oman kädenjäljen näkemisen kautta.

Rentoutuminen nousi vastauksissa hyvin monta kertaa esille, joten voidaan todeta, että käsitöiden tekeminen auttaa tekijäänsä rentoutumaan, kun saa ajatukset muista asioista pois. Käsityöt tarjoavat mahdollisuuden keskittyä rauhassa vain itse tekemiseen, uppoutuen meneillään olevaan työvaiheeseen. Rentoutuminen on yhteydessä vapaa-ajan viettoon. Käsityöt koettiin mukavana ja rentouttavana tapana viettää aikaa esimerkiksi silloin, kun muut arjen askareet on hoidettu. Käsityöharrastuksen merkityksellisyys nousi vahvasti esiin vastauksissa, joissa tekijä ei ole enää työelämässä. Tällöin käsitöistä saa merkityksellistä sisältöä elämään.

Vastauksissa nimettiin käsillä tekeminen keinona ilmaista omaa luovuuttaan ja tätä kautta se toimii väylänä toteuttaa itseään. Uuden inspiraation saaminen tai uuden hyödyllisen tuotteen keksiminen ja valmistaminen saa vastaajissa aikaan hyvää oloa. Uuden oppimista kuvailtiin tärkeänä käsitöiden ulottuvuutena. Laadukkaiden käsityötuotteiden toteuttaminen ja tarpeellisten tavaroiden tekeminen tarjoaa tilaisuuden henkilökohtaiselle kehitymiselle.

Oman kädenjäljen näkemien valmiissa tuotteessa saa aikaan hyvää oloa ja näin ollen opettaa arvostamaan käsityötä.

Tutkimuksesta nousi esiin käsitöiden merkitys vapaa-ajan viettotapana ja harrastuksena positiivisten vaikutustensa ansiosta. Käsityöt tarjosivat vastaajille mahdollisuuden rentoutua kiireen ja arjen keskellä. Käsityöharrastuksen merkityksellisyys nousi esiin lisäksi oman luovuuden ja persoonallisuuden ilmaisemisenä. Käsityöt toimivat keinona toteuttaa itseään tuoden iloa, kun näkee valmiin tuotoksen, jonka on itse luonut omilla käsillään. Lisäksi käsityöt koettiin keinona oppia uusia taitoja ja kehittyä. Harrastuksena käsitöillä mainittiin olevan myös sosiaalinen ulottuvuus, etenkin puutyökurssilaisilla. Käsityöharrastus on tapa viettää aikaa yhdessä kokoontumalla säännöllisesti tekemään yhdessä puutöitä. Näin käsityöt voivat edistää yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta. Kaiken kaikkiaan käsityöharrastus koettiin monipuolisena ja antoisana tapana viettää vapaa-aikaa, joka tuo samalla positiivisia hyvinvointikokemuksia.

Käsitöiden tuottamat merkitykset tekijälleen ovat hyvin vahvasti yhteydessä hyvinvointikokemuksiin. Käsitöiden tekeminen ja niiden synnyttämät hyvinvointivaikutukset luovat yhdessä käsityöhyvinvointia. Rentoutuminen ja vapaa-ajan vietto ovat keskeisiä merkityksiä hyvinvoinnin kannalta, sillä käsityöt tarjoavat mahdollisuuden irrottautua arjen kiireistä ja keskittyä rauhalliseen tekemiseen. Itsensä toteuttamisella on lisäksi tärkeä merkitys hyvinvoinnille, kun tekijällä on mahdollisuus toteuttaa itseään merkityksellisen tekemisen kautta. Voidaan siis todeta, että esiin nousseet merkitykset ovat yhdessä luomassa käsityöharrastajille käsityöhyvinvointia.

8 Johtopäätökset

Tutkielmassa tavoitteena oli selvittää, millaisia kokemuksia suomalaisilla mieskäsityöharrastajilla on liittyen käsitöiden tekemisen yhteydestä hyvinvointiin. Ensimmäinen tutkimuskysymys keskittyi suomalaisten mieskäsityöharrastajien kokemuksiin käsitöiden tekemisen merkityksestä hyvinvointiin. Pöllänen (2012) on tutkimuksessaan todennut, että tutkimukseen osallistuneet naiset ja miehet ovat huomanneet käsitöiden tekemisen merkityksen stressiä vähentävänä ja mieltä rauhoittavana toimintana (Pöllänen 2012, 223–224). Tämän tuloksen voidaan katsoa olevan linjassa tutkimuksemme tulosten kanssa, sillä käsitöiden todettiin vaikuttavan käsityöharrastajiin rentouttavasti ja hyvää oloa tuottavasti.

Toisessa tutkimuskysymyksessä puolestaan keskityttiin siihen, millaisia merkityksiä käsitöiden tekemisellä on suomalaisille mieskäsityöharrastajille. Käsityöharrastusta ja sen sisältämää luovaa työskentelyä voidaan tarkastella toimintana, jolla on vaikutusta ihmisen yleisen hyvinvoinnin muodostumiseen (Vähälä 2003, 67). Käsitöiden tekemisen positiivisista hyvinvointivaikutuksista on saatu tuloksia Pölläsen (2015) tutkimuksessa, jossa tutkittiin käsityöharrastuksen merkitystä stressinkäsittelykeinona. Tutkimuksessa todettiin, että käsitöillä on tekijän hyvinvoinnille positiivisia vaikutuksia. Käsityöharrastusta on kuvailtu virkistäväksi toiminnaksi sekä omaksi tilaksi. Käsitöiden koettiin olevan lähde tuelle ja positiiviselle seuralle. (Pöllänen 2015, 83–100.) Tässä tutkielmassa saatiin hyvin samankaltaisia tuloksia, sillä käsitöiden tekeminen nähtiin vaikuttavan käsityöharrastajien hyvinvointiin positiivisella tavalla erilaisten hyvinvointiin liitettävien kokemusten myötä. Lisäksi tuloksista nousi esiin se, että käsitöiden tekeminen yhdessä antaa hyvän mahdollisuuden saada apua muilta tai antaa neuvoja, mutta myös luoda tekemisen ohella sosiaalisia verkostoja.

Aiemmissä tutkimuksissa on pääosin keskitytty tutkimaan naispuolisten käsityöharrastajien kokemuksia, joten naisvastaajien muodostaessa tutkimuksissa vastaajaenemmistön, kohdejoukon osalta vertailua aiempiin tutkimuksiin ei ole mahdollista laajalla mittakaavalla suorittaa. Tutkielman kohdejoukko muodostui suomalaisista mieskäsityöharrastajista, jotka tulivat eri puolilta Suomea. He edustivat hieman eri ikäluokkia, jolla voi olla vaikutusta siihen, millaiset lähtökohdat ja asenteet heillä on käsitöiden tekemiselle. Kohdejoukon muodostuessa vain mieskäsityöharrastajista, on sillä varmasti myös vaikutusta tutkimusaineistossa esiin nousseisiin kokemuksiin. Osallistujat eivät osanneet yhdistää

käsitöiden tekemisen olevan suoranaisesti tunneohjautuvaa toimintaa vaan he tekevät käsitöitä jonkin muun motiivin pohjalta. Aineistosta ei myöskään noussut esiin kokemuksia käsitöiden tekemisen yhteydestä stressiin tai sen hallintaan, joten voidaan todeta, etteivät mieskäsityöharrastajat koe stressaantuvansa tai eivät vain yhdistä sitä käsitöiden tekemisen kontekstiin.

Tämän tutkimuksen vastaajat kertoivat haastatteluissa, että käsityöt ovat tärkeä väylä ilmaista omaa luovuuttaan ja päästä suunnittelemaan ja toteuttamaan erilaisia tuotteita. Moni mainitsi, että uuden tuotteen tai käyttöesineen keksiminen, suunnitleminen ja tekeminen saavat aikaan hyvää oloa. Kokonainen käsityöprosessi käsittää kaikki vaiheet suunnittelusta toteutukseen ja valmiin tuotteen arviointiin (Pöllänen 2012, 219). Vastaajien keskuudessa kokonainen käsityöprosessi aina suunnitteluvaiheesta valmiin tuotteen arviointiin oli siis ositettua yleisempi ja mieluisampi. Mieskäsityöharrastajat kokivat erityisesti, että suunnitteluprosessi ja itse luotu hyödyllinen käyttöesine valmistuessaan tuottaa heille hyvää oloa ja iloa. Näiden havaintojen perusteella voidaan päätellä, että käsitöitä tehdessä koko prosessilla, eikä pelkästään lopputuloksella, on merkittävä vaikutus koettuun hyvinvointiin.

9 Pohdinta

9.1 Tutkimuksen merkitys

Tämä tutkimus tuo uutta näkökulmaa tutkimuskentälle, jossa on aiemmin keskitytty tutkimaan vain naiskäsiyöharrastajia ja hyvinvointia. Mieskäsiyöharrastajien kokemusten tutkiminen tuo tietoisuuteen kallisarvoista tutkimustietoa siitä, millainen vaikutus käsitöiden tekemisellä on mieskäsiyöharrastajille. Samoin näin voidaan täydentää aiempaa tutkimusten tuottamaa tietoa ja saadaan uusia näkökulmia käsiyöharrastuksen ja hyvinvoinnin väliseen yhteyteen. Tämä luo osaltaan tasa-arvoa tutkimuskentälle, sillä kaikkien kokemukset ovat aivan yhtä arvokkaita.

Käsitöiden harrastaminen mielletään helposti stereotyyppisesti niin, että naiset tekevät tekstiilitöitä ja miehet vastaavasti teknisiä töitä, mutta tämä tutkimus raottaa lukijalle ajatusmallia siitä, ettei käsityöt ole sukupuolittunut harrastus vaan kaikki voivat tehdä aivan kaikenlaisia käsitöitä. Kyse ei ole sukupuolesta vaan halusta kokeilla, oppia ja toteuttaa itseään käsitöitä tekemällä. Tutkimukseen osallistuneet vastaajien vastauksista oli poimittavissa selkeästi se, että vastaajat tekevät monipuolisesti erilaisia käsitöitä ja suosivat monia erilaisia käsiyötekniikoita samaan aikaan.

Tämän tutkimuksen tulosten merkitys näkyy myös yksilön tasolla. Miehiin kohdistuvat odotukset voivat vaikuttaa siihen, miten he suhtautuvat käsiyöharrastukseen ja sen merkitykseen omassa elämässään. Tämän tutkimuksen avulla on mahdollista valottaa, miten käsiyöharrastus voi toimia voimavarana ja tukea miesten hyvinvointia erityisesti nykyaikaisessa yhteiskunnassa, jossa käsitöitä ei tehdä enää pakon sanelemana vaan vapaaehtoisena harrastustoiminata.

Tämän tutkimuksen tulokset perustuvat vain seitsemän suomalaisen mieskäsiyöharrastajan vastauksiin ja heidän kokemuksensa mukaan myös miehet saavat positiivisia hyvinvointikokemuksia tehdessään käsitöitä, mutta tämä ei edusta kaikkien suomalaisten mieskäsiyöharrastajien kokemuksia. Tästä syystä olisi tärkeää tutkia aihetta enemmänkin, jotta olisi mahdollista saada vastauksia suuremmalta kohdejoukolta. Tällä tutkimuksella on kuitenkin merkittävä rooli ymmärrettäessä käsiyöharrastuksen vaikutuksia ja merkityksiä hyvinvoinnin kannalta. Lisäksi se antaa syvempää ymmärrystä siitä, miten koko käsiyöprosessi, alkaen suunnitteluvaiheesta aina valmiin tuotteen luomiseen, vaikuttaa hyvinvointiin. Jos aihetta tutkitaan lisää ja tulokset ovat samansuuntaisia, olisi niitä

mahdollista yleistää. Tulokset voivat myös innostaa ihmisiä harrastamaan enemmän käsitöitä ja näin hyödyntämään sen tarjoamia hyvinvointia edistäviä vaikutuksia omassa arjessaan.

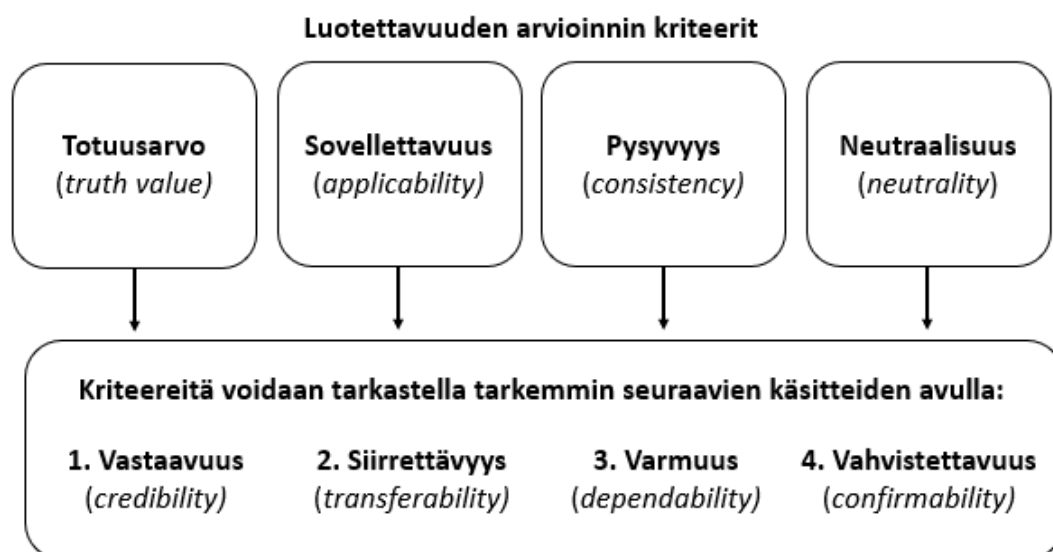
Merkillepantava huomio tämän tutkimuksen tuloksissa on se, että jokainen vastaaja koki, että käsitöillä on positiivinen yhteys hyvinvointiin, tavalla tai toisella. Hyvinvointikokemukset ilmenivät eri vastaajilla eri tavoin, mutta yhteys oli havaittavissa jokaisen vastauksissa.

Mielenkiintoinen havainto on se, että vastaajat eivät yhdistäneet käsitöiden tekemisen olevan stressin käsittelykeino. Pöllänen (2012) on kuitenkin tutkimuksessaan saanut selville, että käsityöllä on merkittävä rooli stressiä vähentävänä toimintana (Pöllänen 2012, 223–223). Alkuoletuksemme mukaan käsityöt olisivat myös tämän tutkimuksen vastaajien keskuudessa toimineet stressin käsittelykeinona, mutta näin ei kuitenkaan ole. Tämä saakin pohtimaan, että eivätkö miehet koe stressaavansa niin paljoa, vai eivätkö he vain yhdistä käsitöiden olevan keino sen käsittelyyn.

Koska tulokset kuitenkin puhuvat käsitöiden hyvinvointivaikutusten puolesta, tämän tutkimuksen tuloksilla voi olla yhteiskunnallisia merkityksiä. Mikäli aihetta tutkitaan lisää ja tulokset ovat samansuuntaisia, on mahdollista, että käsitöiden tekemistä suositellaan yleisesti keinona rentoutua ja ilmaista omaa luovuutta luoden positiivisia ajatuksia. Nykypäivän kiireinen ja jopa stressaava ympäristö vaatii vastapainokseen tekemistä, joka rauhoittaa. Ymmärtämällä paremmin miehille tärkeät asiat käsityöharrastuksessa ja niiden välisen yhteyden hyvinvointiin, voidaan kehittää erilaisia toimia miesten hyvinvoinnin tukemiseksi. Tällaiset toimet voivat vaikuttaa myönteisesti miesten elämänlaatuun ja hyvinvointiin eri elämänvaiheissa.

9.2 Luotettavuus

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta ei voida arvioida samalla tavalla kuin määrällisen tutkimuksen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 160–163). Tästä syystä Lincoln ja Guba (1985) ehdottavat luotettavuuden käsitteen tilalle käsitettä uskottavuus (Lincoln & Guba 1985, 290). Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta tutkija voi arvioida neljän uskottavuuteen liittyvän kriteerin kautta, joita ovat totuusarvo (*truth value*), sovellettavuus (*applicability*), pysyvyys (*consistency*) ja neutraalisuus (*neutrality*). Totuusarvo viittaa siihen, miten voidaan varmistaa tietyn tutkimuksen tulosten luotettavuus ja oikeellisuus. Sovellettavuudella pohditaan, kuinka tuloksia voisi soveltaa toiseen asetelmaan tai toiseen ryhmään. Pysyvyyden kautta pyritään varmistamaan, että tutkimuksen tulokset olisivat samat, jos se toistettaisi samoille yksilöille samassa tilanteessa. Neutraalisuuden kriteerin kautta pohditaan, kuinka voidaan varmistaa, ettei tulokset ole tutkijoiden motivaation tai intressien ohjaamia. (Lincoln & Guba 1985, 290; Soininen & Merisuo-Storm 2009, 165–166.) Näitä uskottavuuteen liittyviä kysymyksiä tutkija voi Lincolnin ja Guban (1985) mukaan tarkastella seuraavan neljän käsitteen avulla, joita ovat vastaavuus (*credibility*), siirrettävyys (*transferability*), varmuus (*dependability*) sekä vahvistettavuus (*confirmability*) (Lincoln & Guba 1985, 294–301). Laadullisen tutkimuksen uskottavuutta pyritään vahvistamaan syventymällä tutkittavan ilmiön ymmärtämiseen perusteellisesti, jolloin tutkija pyrkii kuvaamaan tutkittavaa ilmiötä mahdollisimman monipuolisesti (Puusa & Julkunen 2020, 190). Lincolnin ja Guban (1985) kehittämät neljä luotettavuuden arvioinnin uskottavuuteen liittyvää kriteeriä ja niiden tarkemman tarkastelun käsitteet on koottu kuvioon 3.



Kuvio 3. Lincolnin ja Guban (1985) luotettavuuden arvioinnin kriteerit sekä kriteerien tarkemman tarkastelun käsitteet.

Vastaavuudella viitataan siihen, kuinka hyvin tutkimuksen tulokset vastaavat todellisia ilmiöitä tai konstruktioita, joita tutkitaan (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 166). Tässä tutkimuksessa pyrittiin saavuttamaan tutkimustulosten luotettavuus ja oikeellisuus tutkimuksen jokaisessa vaiheessa. Haastattelukysymyksiä esitettiin koehaastatteluiden avulla ja varsinaisissa haastattelutilanteissa esitettiin tarvittaessa tarkentavia kysymyksiä. Haastatteluiden nauhoitteet litteroitiin sanatarkasti tekstimuotoon. Näihin nauhoitteisiin oli kuitenkin mahdollista palata koko aineiston analysoinnin ajan, sillä litteraatio ei kykene täysin tavoittamaan alkuperäistä haastattelutilannetta tai välittämään sen kaikkia sanallisia ja ei-sanallisia nyansseja täydellisesti (Nikander 2010, 433). Aineistoa analysoidessa tutkijat tulkitsivat vastauksia yhdessä, jotta tulokset olisivat mahdollisimman luotettavia ja vastaavat haastateltavien ajatuksia ja näkökulmia. Kun useampi tutkija on mukana tutkimusprosessin eri vaiheissa, kuten aineiston hankinnassa ja sen analysoinnissa, puhutaan tutkijatriangulaatiosta (Aaltio & Puusa 2020, 185; Soininen & Merisuo-Storm 2009, 168). Tämä parantaa tutkimuksen laatua ja uskottavuutta, kun useampi tutkija perehtyy aineistoon ja sen analysointiin, mikä vahvistaa tulosten temaattista rakennetta (Puusa & Julkunen 2020, 192–193).

Laadullisen tutkimuksen tavoitteena ei ole tutkimustulosten yleistettävyyttä, vaan siirrettävyys. Tulosten siirrettävyys toiseen kontekstiin riippuu siitä, kuinka samankaltaisia ovat tutkittu ympäristö ja sovellusympäristö. Laadullinen tutkimus on luonteeltaan ainutkertaista, joten sillä ei pyritäkään yleistettävyyteen. (Soininen & Merisuo-Storm 2009, 166.) Tässä tutkimuksessa siirrettävyydellä tarkoitetaan mahdollisimman tarkkaa tutkimusprosessin kuvausta sekä haastatteluolosuhteiden kuvailua. Hirsjärven ym. (2012) mukaan laadullista tutkimusta voidaan arvioida sen perusteella, kuinka totuudenmukaisesti ja tarkasti tutkimuksen toteutus on selostettu (Hirsjärvi ym. 2012, 232). Näiden asioiden tarkan ja seikkaperäisen raportoinnin avulla lukija pystyy itse arvioimaan, voiko tutkimustuloksia siirtää johonkin toiseen kontekstiin (Lincoln & Guba 1985, 316).

Varmuus tarkoittaa laadullisen tutkimuksen laadun arviointia. Tutkijan tulisi huomioida tutkimusta tehdessä erilaiset ennustamattomasti vaikuttavat tekijät, jotka vaikuttavat tutkimuksen laatuun. (Lincoln & Guba 1985, 316–318.) Tässä tutkimuksessa varmuuteen liittyy esimerkiksi haastattelukysymysten muotoilu, jotta oli mahdollista saada vastauksia juuri haluttuihin asioihin. Lisäksi siihen liittyy se, kuinka hyvin haastateltavat ovat ymmärtäneet haastattelukysymykset. Tästä syystä haastattelukysymyksien ymmärrettävyyttä esitettiin koehaastatteluiden avulla, joiden palautteiden perusteella oli mahdollista

muotoilla kysymyksiä täsmällisemmiksi. Tutkimuksen varmuuteen liittyy myös se, miten aineistonkeruu on tapahtunut ja siihen liittyvät erityispiirteet sekä mahdolliset ongelmat (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140). Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin seitsemällä yksilöhaastattelulla, jotka nauhoitettiin kahdella puhelimen ääninauhurilla. Kahden laitteen käyttö varmisti sen, että haastattelu tulee varmasti tallennettua, vaikka toinen nauhureista lakkaisi toimimasta. Haastattelutilannetta oli harjoiteltu etukäteen ja molemmilla tutkijoilla oli haastattelussa oma ennalta sovittu roolinsa. Kaikki haastattelutilanteet pyrittiin pitämään mahdollisimman samanlaisina keskenään, vaikka osa haastatteluista toteutettiin etäyhteyden välityksellä ja osa kasvotusten.

Vastaavuuden ohella vahvistettavuus viittaa siihen, miten tutkimustulokset ja aineisto ovat yhteydessä toisiinsa, eli siihen, ovatko tutkimustulokset todella johdettu suoraan aineistosta eivätkä ole tutkijan mielikuvituksen tuotetta (Lincoln & Guba 1985, 318–327).

Vahvistettavuuteen on tässä tutkimuksessa pyritty palaamalla jatkuvasti haastatteluaineistoon analysoinnin ja tulkinnan aikana tutkimustuloksia kirjoittaessa. Näin on tähdätty siihen, että tutkimustulokset ovat yhteydessä saatuun aineistoon, eivätkä ole tutkijoiden omia olettamuksia. Vahvistettavuus edellyttää siis tutkimuksen läpinäkyvyyttä ja avoimuutta, sekä kykyä selittää ja perustella tuloksia haastatteluaineiston perusteella.

Tässä tutkimuksessa aineisto kerättiin pelkästään yksilöhaastatteluiden avulla. On kuitenkin mahdollista, että ryhmäkeskustelut olisivat saaneet aikaan erilaisia vastauksia verrattuna yksilöhaastatteluihin. Ryhmäkeskustelulla voi olla etuja tutkimusaineistonkeruussa, mutta myös haasteita. Ryhmäkeskustelun huomattava piirre on vuorovaikutustilanne, joka muodostuu osallistujien välille. Keskusteluun ja sen etenemiseen vaikuttaa muiden osallistujien läsnäolo ja heidän antamansa kommentit. (Valtonen & Viitanen 2020, 119.) Ryhmäkeskustelu voi kannustaa osallistujia jakamaan ideoita ja näkemyksiä keskenään, mikä voi johtaa syvällisempään keskusteluun ja uusien näkökulmien esiintuomiseen. Ryhmässä osallistujat voivat myös rakentaa toistensa ajatuksia ja kannustaa toisiaan laajentamaan näkemyksiään. Lisäksi ryhmässä keskustelu voi tarjota sosiaalista tukea osallistujille, jotka saattavat tuntea olonsa mukavammaksi jakamalla kokemuksiaan ja tuntemuksiaan muiden kanssa. Muun muassa näiden asioiden ansiosta ryhmäkeskustelulla olisi mahdollista saada vielä syvällisempää tietoa aiheesta. On mielenkiintoista pohtia, olisiko tämän tutkimuksen tulokset merkittävästi erilaisia, jos aineistonkeruumenetelmä olisi ollut toisenlainen.

9.3 Jatkotutkimusehdotuksia

Suomalaisten mieskäsityöharrastajien kokemuksia käsitöiden tekemisen yhteydestä hyvinvointiin ei aiemmin ole juurikaan tutkittu. Tämän tutkimuksen tulokset osoittivat, että miehet kokevat erilaisia hyvinvointiin liittyviä merkityksiä käsityöharrastuksensa parissa, joten tästä syystä aihetta pitäisi tutkia laajemminkin.

Tähän tutkimukseen osallistui seitsemän vastaajaa, joten tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä tämän kokoisella aineistolla. Suomalaisten mieskäsityöharrastajien kokemuksia käsitöiden tekemisen yhteydestä hyvinvointiin voisi tutkia laajemminkin otannalla, jolloin tuloksia olisi mahdollista yleistää sekä soveltaa erilaisiin tilanteisiin. Laajempi otanta tutkimuksessa mahdollistaisi lisäksi vertailun suomalaisten mies- ja naiskäsityöharrastajien kokemusten välillä. Tällainen vertailu voisi tuoda esille sukupuolten väliset erot ja yhtäläisyydet käsityöharrastuksen yhteydestä hyvinvointiin. Laajempi otanta olisi mahdollista saada kyselytutkimuksen avulla, jolloin tutkimukseen voisi osallistua kuka tahansa kohderyhmään kuuluva, joka haluaa jakaa omia kokemuksiaan. Kyselytutkimuksessa kyselylomakkeen kysymykset tulisi kuitenkin muotoilla ja testata siten, ettei niihin jää varaa erilaisille tulkinnoille, jotta vastaajat ymmärtäisivät kysymykset samalla tavalla. Haastatteluissa vastaajilla oli mahdollisuus kysyä tarkentavia kysymyksiä, mutta kyselyyn vastatessa tarkentavien kysymysten esittäminen on huomattavasti haastavampaa vastaajalle. Kyselyä voisi lisäksi levittää sellaisille forumeille, josta se olisi tasapuolisesti kaikkien saavutettavissa ja vastattavissa.

Tutkimuksen vastaajilta tiedusteltiin syitä, miksi he tekevät käsitöitä, mutta vastaukset olivat kovin pintapuolisia. Olisi mielenkiintoista tutkia tarkemmin syitä ja motiiveja, jotka todellisuudessa vaikuttavat käsitöiden tekemisen taustalla ja saavat aikaan halun tehdä käsitöitä. Tätä voitaisiin tutkia laajemmin käsityöharrastajien keskuudessa, ei vain mieskäsityöharrastajien osalta.

Tämän kaltainen tutkimus voitaisiin lisäksi toteuttaa siten, että kohdejoukko muodostuisi suomalaisista naiskäsityöharrastajista. Tämän jälkeen tuloksia voitaisiin verrata tämän tutkimuksen tulosten kanssa ja tehdä päätelmiä siitä, eroavatko mies- ja naiskäsityöharrastajien kokemukset merkittävästi toisistaan, ja jos eroavat, niin miksi ja miten. Tämän lisäksi voisi tutkia sitä, miten käsityöt ja niiden tekeminen on yhteydessä hyvinvointiin eri ikäryhmissä ja onko eri ikäryhmien välillä suuria eroja.

Lähteet

- Aaltio, I. & Puusa, A. 2009. Mitä laadullisen tutkimuksen arvioinnissa tulisi ottaa huomioon? Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 177–188.
- Anttila, P. 1993. Käsityön ja muotoilun teoreettiset perusteet. Helsinki: WSOY.
- Becker, G: 1993. Human Capital. A theoretical and empirical analysis with special reference to education. 3. painos. New York: National Bureau of Economic Research.
- Csikszentmihalyi, M. 2014. Flow and the foundations of positive psychology: the collected works of Mihaly Csikszentmihalyi. Springer Netherlands.
<https://doi.org/10.1007/978-94-017-9088-8>
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. 2018. Research methods in education. London: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Collier, A. F. 2011. The well-being of women who create with textiles: implications for art therapy. *Art Therapy*, 28 (3), 104–112. <https://doi.org/10.1080/07421656.2011.597025>
- Corkhill, B., Hemmings, J., Maddock, A. & Riley, J. 2015. Knitting and well-being. *Textile: The journal of cloth and culture* 12 (1), 34–57.
<https://doi.org/10.2752/175183514x13916051793433>
- Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H. & Vauhkonen, A. 2022. Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, 59 (3), 327–335. <https://doi.org/10.23990/sa.111453>
- Fancourt, D. & Finn, S. 2019. What is the evidence on the role of arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Health Evidence Network (HEN) synthesis report 67, 1-133.
- Fredrickson, B. L. & Joiner, T. 2002. Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13 (2), 172-175.
<https://doi.org/10.1111/1467-9280.00431>
- Groth, C. 2016. The role of sensory experiences and emotions in craft practice. Teoksessa P. Lloyd & E. Bohemia (toim.) Future focused thinking - DRS International Conference. DRS Bienniel Conference Series 2894–2910. <https://doi.org/10.21606/drs.2016.337>
- Halonen, A., Kemppainen, J., Kinnunen, H., Nevalainen, M., Puoliväli, J., Pöntinen, J., Saarinen, S. S. & Saukkola, A. 2021. To do: terveys. Jyväskylä: Tuuma-kustannus.

- Haveri, M. 2017. Pehmeä nykytaide. Teoksessa A. Kivilaakso, M. Luutonen & L. Marsio (toim.) Itsetekemisen perinne. Käsityöt elävänä kulttuuriperintönä. Helsinki: Museovirasto, 108–120.
- Heikkinen, K. 1997. Käsityöt naisten arjessa. Kulttuuriantropologinen tutkimus pohjoiskarjalaisten naisten käsityön tekemisestä. Helsinki: Akatiimi Oy
- Heikkinen, K. 2006. Onko käsitöillä sukupuolta? Teoksessa L. Kaukinen & M. Collanus (toim.) Tekstejä ja kangastuksia: Puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta. Hamina: Akatiimi. 31–39.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. 15. painos. Helsinki: Tammi.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. 20. painos. Helsinki: Tammi.
- Hirvonen, A. 2006. Eettisesti hyvä tutkimus. Teoksessa J. Hallamaa, V. Launis, S. Lötjönen & I. Sorvali (toim.) Etiikkaa ihmistieteille. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 31–49.
- Huhtinen-Hilden, L. & Karjalainen, A.-L. 2019. Luova toiminta siltana itseen, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa A.-L. Karjalainen (toim.) Luovan toiminnan työtavat. Käsikirja sosiaali- ja terveysalalle. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Huotilainen, M. 2014. Mitä aivoissa tapahtuu, kun kädet tekevät käsitöitä. Luettu 21.2.2024. https://prezi.com/_nuillr8ukx7/mita-aivoissa-tapahtuu-kun-kadet-tekevat-kasitoita/
- Huotilainen, M., Rankanen, M., Groth, C., Seitamaa-Hakkarainen, P., & Mäkelä, M. 2018. Why our brains love arts and crafts. Implications of creative practices on psychophysical well-being. FORMakademisk, 11 (2), 1–17. <https://doi.org/ezproxy.utu.fi/10.7577/formakademisk.1908>
- Huovila, R., Hintsu, T., Säilä, J. & Rautio, R. 2018. Kirja käsityöstä. Luokkien 1–7 käsityönopetus. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Huppert, F. A. 2009. Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences. Applied Psychology: Health and Well-Being. 1, 137–164. <https://doi.org/10.1111/j.1758-0854.2009.01008.x>
- Ihatsu, A-M. 2002. Making sense of contemporary American craft. Academic dissertation. University of Joensuu. Publications in Education. 1-267.
- Ihatsu, A-M. 2006. Käsityö – uusiutuva luonnonvara. Teoksessa L. Kaukinen & M. Collanus (toim.) Tekstejä ja kangastuksia: Puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta. Hamina: Akatiimi. 19–30.

- Juujärvi, P. & Nummenmaa, L. 2004. Emootiot, emotion säätely ja hyvinvointi. *Psykologia* no. 1, 59–66. Luettu 16.2.2024 https://emotion.utu.fi/wp-content/uploads/2016/11/juuj%C3%A4rvi_nummenmaa_s%C3%A4tely_Psykologia_04.pdf
- Jyväskylän yliopisto, 2021. Koppa-aineisto. Menetelmäpolkuja humanistille. Haettu 13.10.2023: <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/tutkimusstrategiat/laadullinen-tutkimus>
- Karppinen, S., Ojala, M. & Syrjäläinen, E. 2018. Toward making sense of self through emotional experiences in craft-art. *Craft Research*, vol. 9, no. 2, pp. 201-227. <https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/43627fb4-af8d-45fa-b085-d338efd047ff/content>
- Karppinen, S. & Syrjäläinen, E. 2014. Käsityö inhimillisenä tekemisenä ja olemisena. Teoksessa S. Karppinen, A. Kouhia & E. Syrjäläinen (toim.) *Kättä pidempää: Otteita käsityön tutkimuksesta ja käsitteellistämisestä. Kotitalous- ja käsityötieteiden julkaisuja*, 33. Helsingin yliopisto. Luettu 24.3.2024: https://tuhat.helsinki.fi/ws/portalfiles/portal/36289687/KATTA_PIDEMPAA.pdf
- Karvonen, S. & Kestilä, L. 2019. *Suomalaisten hyvinvointi 2018. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos*. Helsinki: PunaMusta Oy, 1–348.
- Karvonen, S., Kestilä, L. & Saikkonen, P. 2022. *Suomalaisten hyvinvointi 2022. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos*. Helsinki: PunaMusta Oy, 1–362.
- Kenning, G. 2015. “Fiddling with threads”: Craft-based textile activities and positive well-being. *The Journal of Cloth and Culture*, 13 (1), 50–65. <https://doi.org/10.2752/175183515x14235680035304>
- Kivinen, R., Keränen, K. & Ruuti, M. 2010. *Parasta aivoillesi: ohjeita aivojen hyvinvointiin*. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.
- Kohonen, I., Kuula, A., & Spoof, S. K. 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. *Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja* no. 3.
- Kojonkoski-Rännäli, S. 2014. *Käsin tekemisen filosofiaa*. Turku: Painosalama.
- Kojonkoski-Rännäli, S. 1998a. *Ajatus käsissämme. Käsityön käsitteen merkityssisällön analyysi*. Turun yliopiston julkaisuja. Sarja C. Osa 109. Turku: Unipaps.
- Kojonkoski-Rännäli, S. 1998b. *Työ tekijäänsä opettaa – totta toinen puoli: kasvatusteoreettista ja koulutuspoliittista pohdintaa sekä empiirinen tutkimus*

- itsenäisestä käsityön opiskelusta. Turku: Turun yliopisto, Rauman opettajankoulutuslaitos.
- Kokko, S. 2007. Käsityöt tyttöjen kasvatuksessa naisiksi. Joensuun yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja no. 118. <https://core.ac.uk/download/pdf/15166938.pdf>
- Korkeila, J. 2017. Terveet aivot 100 vuotta -katsaus. Terve mieli terveissä aivoissa. Duodecim no.133, pp. 209–14. Luettu 20.2.2024:
<https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo13528.pdf>
- 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. Kotitalous- ja käsityötieteiden julkaisuja, 33. Helsingin yliopisto. Luettu 24.3.2024:
https://tuhat.helsinki.fi/ws/portalfiles/portal/36289687/KATTA_PIDEMPAA.pdf
- Kuula, A. & Tiitinen, S. 2017. Eettiset kysymykset ja haastattelujen jatkokäyttö. Teoksessa J. Ruusuvaori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 446–459.
- Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Jyväskylä: Gummerus.
- Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaaineisto. Haettu 13.10.2023:
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/laadullisen-tutkimuksen-prosessi/litterointi/>
- Laine, T. 2018. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 2, Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle teorettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 5. painos. Jyväskylä: PS-kustannus, 29–50.
- Lehtinen, E. & Kuusinen, J. 2001. Kasvatuspsykologiaa. Juva: WS Bookwell Oy.
- Lehtomaa, M. 2008. Fenomenologinen kokemuksen tutkimus: haastattelu, analyysi ja ymmärtäminen. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus: Merkitys, tulkinta, ymmärtäminen. 3. painos. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 163–194.
- Lepistö, J. 2006. Käsityöoppiaineen tulevaisuuden haasteet luokanopettajakoulutuksessa. Teoksessa L. Kaukinen & M. Collanus (toim.) Tekstejä ja kangastuksia: Puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta. Hamina: Akatiimi, 156–166.

- Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. 1985. *Naturalistic inquiry*. California: Sage.
- Lohtander, M., Hätönen, H., Katainen, J., Lundkvist, T., Siira, T. & Hovi, A-M. 2021. Sosiaali- ja terveysministeriö: Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen kokonaisarkkitehtuuri. Haettu 14.3.2024: https://stm.fi/documents/1271139/48496181/Hyvinvoinnin+ja+terveyden+edist%C3%A4misen+kokonaisarkkitehtuuri_2021_11.pdf/1ee1af2c-84a0-67fd-b39a-ce343a6939d4/Hyvinvoinnin+ja+terveyden+edist%C3%A4misen+kokonaisarkkitehtuuri_2021_11.pdf?t=1640004797802
- Matikainen, J. 2008. Sosiaalinen media – millaista sosiaalisuutta? *Media & viestintä*, 31(4), 24–41. <https://doi.org/10.23983/mv.63013>
- Mayne, A. 2016. Feeling lonely, feeling connected: amateur knit and crochet makers online. *Craft Research Journal*, 7 (1), 11–29. https://doi.org/10.1386/crre.7.1.11_1
- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Teoksessa J. Metsämuuronen (toim.) *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Jyväskylä: Gummerus, 81–150.
- Mielenterveyden keskusliitto. 2022. Käsityöt ovat tapa rentoutua ja mahdollisuus kanavoida tunteita. Haettu 10.1.2023: <https://www.mtkl.fi/ajankohtaista/kasityot-ovat-tapa-rentoutua-ja-mahdollisuus-kanavoida-tunteita/>
- Myllys, R. 2021. Käsitöiden tekeminen suomalaisten naisten elämässä 2000-luvulla. Teoksessa K. Hako, R. Myllys, H. Paasonen & T. Pietiläinen (toim.) *Kudelma: käsityösuhteita*. Heinola: Heinolan kaupunginmuseo, 17–31.
- Mäkinen, O. 2006. *Tutkimusetiikan ABC*. Helsinki: Tammi.
- Nevay, S., Robertson, L., Lim, C. & Moncur, W. 2019. Crafting textile connections: a mixed methods approach to explore traditional and e-textile crafting for wellbeing. *The Design Journal* 22 (1), 487–501. Haettu 7.9.2023: <https://doi.org/10.1080/14606925.2019.1595434>
- Niemelä, P. 2008. Inhimillisen toiminnan teoria. Teoksessa P. Niemi & T. Kotiranta (toim.) *Sosiaalialan normatiivinen perusta*. Helsinki: Palmenia Helsinki University Press, 221–239.
- Niemelä, P. 2010. *Hyvinvointipolitiikka*. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Nikander, P. 2010. Laadullisten aineistojen litterointi, kääntäminen ja validiteetti. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) *Haastattelun analyysi*. Tampere: Vastapaino, 432–445.
- Orb, A., Eisenhauer, L. & Wynaden, D. 2000. Ethics in qualitative research. *Journal of Nursing Scholarship*, 93 – 96. <https://doi.org/10.1111/j.1547-5069.2001.00093.x>

- Paasonen, H. 2021. Mitä käsityö muistaa? Teoksessa K. Hako, R. Mylly, H. Paasonen & T. Pietiläinen (toim.) Kudelma: käsityösuhteita. Heinola: Heinolan kaupunginmuseo, 67–97.
- Perttula, J. 2018. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa (toim.) Kokemuksen tutkimus: merkitys – tulkinta – ymmärtäminen. Turenki: Lapin yliopistokustannus, 115–162.
- Puusa, A. & Julkunen, S. 2009. Uskottavuuden arviointi laadullisessa tutkimuksessa. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 189–201.
- Pöllänen, S. 2006. Elämä ilman käsitöitä – mitä se on? Käsityö harrastajien psyykkisen hyvinvoinnin tukena. Teoksessa L. Kaukinen & M. Collanus (toim.) Tekstejä ja kangastuksia: Puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta. Hamina: Akatiimi. 66–77.
- Pöllänen, S. 2012. The meaning of craft: Craft makers' descriptions of craft as an occupation. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. 20 (3), 217–227.
<https://doi.org/10.3109/11038128.2012.725182>
- Pöllänen, S. 2015. Crafts as leisure-based coping: Craft makers' descriptions of their stress-reducing activity. *Occupational Therapy in Mental Health*. 31 (2), 83–100.
<https://doi.org/10.1080/0164212X.2015.1024377>
- Pöllänen, S. 2017. Käsien tehtyä hyvinvointia: Käsityö psyykkisen hyvinvoinnin tuottajana. Teoksessa A. Kivilaakso, M. Luutonen & L. Marsio (toim.) Itsetekemisen perinne. Käsityöt elävänä kulttuuriperintönä. Helsinki: Museovirasto, 73–85.
- Pöllänen, S. & Voutilainen, L. 2018. Crafting well-being: meanings and intentions of stay-at-home mothers' craft-based leisure activity. *Leisure Sciences* 40 (6), 617–633.
<https://doi.org/10.1080/01490400.2017.1325801>
- Pöllänen, S. & Weissmann-Hanski, M. 2020. Hand-made well-being: textile crafts as a source of eudaimonic well-being. *Journal of Leisure Research*. 51 (3), 348–365.
<https://doi.org/10.1080/00222216.2019.1688738>
- Riley, J., Corkhill, B. & Morris, C. 2013. The benefits of knitting for personal and social wellbeing in adulthood: findings from an international survey. *British Journal of Occupational Therapy*. 76 (2), 50–57.
<https://doi.org/10.4276/030802213X13603244419077>
- Risatti, H. 2004. *Theory of craft: Function and aesthetic expression*. Chapel hill: The university of North Carolina press

- Ruusuvuori, J. 2010. Litteroijan muistilista. Teoksessa J. Ruusuvuori, P. Nikander & M. Hyvärinen (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino, 424–431.
- Ruusuvuori, J. & Tiittula, L. 2005. Tutkimushaastattelu ja vuorovaikutus. Teoksessa J. Ruusuvuori & L. Tiittula (toim.) Haastattelu: tutkimus, tilanteet ja vuorovaikutus. Tampere: Vastapaino, 22–56.
- Rönkkö, M-L. 2011. Käsityön monet merkitykset. Opettajankoulutuksen opiskelijoiden käsityölle antamat merkitykset ja niiden huomioon ottaminen käsityön opetuksessa. Turun yliopiston julkaisu. Sarja C317.
<https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/70770/AnnalesC317Ronkko.pdf?sequence=1>
- Seitamaa-Hakkarainen, P., Laamanen, T-K., Viitala, J. & Mäkelä, M. 2013. Materiality and emotions in making. *Techne Series A*, 20(3), pp. 5–19. Luettu 16.2.2024
<https://helda.helsinki.fi/server/api/core/bitstreams/6f4fc365-c899-437a-aedb-b0701d315faa/content>
- Soininen M. & Merisuo-Storm. T. 2009. Kasvatustieteellisen tutkimuksen perusteet. Rauma: Turun yliopisto, Rauman opettajankoulutuslaitos.
- Suomen käsityön museo. 2021. Käsillä voi tehdä paljon hyvää. Suomen käsityön museon blogi. Haettu 22.3.2024: <https://www.craftmuseum.fi/blogit/suomen-kasityon-museon-blogi/kasilla-voi-tehda-paljon-hyvaa>
- Taitoliitto. 2021. Tutkimustulos kertoo käsityöharrastuksen suursuosioista: lähes puolet suomalaisista harrastaa käsitöitä, nikkarointia tai rakentelua säännöllisesti. Taito-lehti. Haettu 12.1.2023: https://www.taito.fi/kasityoohjeet-ja-jutut/artikkelit/kasityon_harrastaminen_suomessa_tutkimus2021/
- TENK. Tutkimusseittinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje. Haettu 28.2.2024: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Hyvinvointi- ja terveyserot. Hyvinvointi. Haettu 5.1.2023: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.
- United Nations. 2011. Happiness: towards a holistic approach to development. General Assembly. Haettu 4.4.2023: <https://digitallibrary.un.org/record/715187#record-files-collapse-header>

- Valtonen A. & Viitanen M. 2020. Ryhmäkeskustelut laadullisena tutkimusmetodina. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 118–130.
- Vilkuna, J. & Laaksonen, T. 2017. Miesten käsityöt. Teoksessa A. Kivilaakso, M. Luutonen & L. Marsio (toim.) Itsetekemisen perinne. Käsityöt elävänä kulttuuriperintönä. Helsinki: Museovirasto, 32–40.
- Vähälä, E. 2003. Luovan käsityöprosessin yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin. Käsityötieteen liseniaatintutkimus. Nurmijärvi: Kirjakas Ky.
- World Health Organization. 2022. Promoting well-being. Haettu 10.1.2023:
<https://www.who.int/activities/promoting-well-being>
- Yle1. Eläköitynyt putkiasentaja Jyrki Lipponen opetteli tekemään sukat ja on nyt raskaan sarjan neulootikko – ”Kutominen on vienyt täysin”. Yle. Haettu 22.3.2024:
<https://yle.fi/a/74-20005441>
- Yle2. IT-insinööri ja neljän lapsen isä Joonas Kaksonen rentoutuu neulomalla sukkia: "Jos mieshormonitasoni on laskenut, johtuu se iästä". Yle. Haettu 22.3.2024:
<https://yle.fi/a/3-10761144>

Liitteet

Liite 1. Suostumus osallistua tutkimukseen

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN

Tämä on kutsu osallistua tutkimushaastatteluun pro gradu -tutkielmaa varten, minkä vuoksi toivomme Teidän lukevan alla olevan kuvauksen ja antavan suostumuksenne haastatteluun.

Tutkimuksen nimi: Suomalaisten mieskäsityöharrastajien kokemuksia käsitöiden tekemisen yhteydestä hyvinvointiin

Taustaa tutkimukselle: Tällä tutkimuksella haluamme selvittää, millaisia kokemuksia mieskäsityöharrastajilla on siitä, onko käsitöiden tekemisellä yhteyttä hyvinvointiin.

Käsityöhyvinvointia on tutkittu aiemminkin, mutta kyseisissä tutkimuksissa on useimmiten kohdejoukkona toimineet käsitöitä harrastavat naiset. Käsityöt eivät kuitenkaan ole sukupuoleen sidottu harrastus, joten on tärkeää, että myös miesten kokemuksia sekä ajatuksia kartoitetaan ja tallennetaan tutkimuksen muodossa.

Aineiston hankintamenetelmät ja sen hallinta: Haastatteluaineisto kerätään nimettömästi, joten yksittäistä haastateltavaa ei ole mahdollista tunnistaa ja aineistoa tullaan käyttämään vain tähän tutkimukseen. Haastattelut äänitetään suostumuksellanne. Aineiston käsittelyssä noudatamme Suomen Akatemian eettisiä sääntöjä ja aineisto on luottamuksellista.

Haastatteluaineiston litteroinnissa käytämme koodeja, joten yksittäiset henkilöt eivät ole tunnistettavissa eikä aineisto yksilöitävissä. Litteroinnin jälkeen äänitykset hävitetään.

Litteroinnin koodiavain on vain graduntekijöillä. Tutkielman valmistuttua ei-yksilöitävissä oleva, litteroitu haastatteluaineisto säilytetään tietoturvallisesti yliopiston suosituksen mukaisesti 5 vuotta, jonka jälkeen se hävitetään. Haastatteluun osallistuminen on täysin vapaaehtoista. Tutkimuksesta on mahdollista vetäytyä ja peruuttaa suostumus ilman perusteluita.

Lisätietoja tutkimuksesta:

Tekijät: Julia Vieno jukvie@utu.fi ja Kaisa Virstajärvi akvirs@utu.fi

Ohjaaja: Marja-Leena Rönkkö malepe@utu.fi

Lisätietoja Turun yliopiston tietosuojasta: tietosuoja@utu.fi.

Tietosuojailmoitus: <https://seafire.utu.fi/f/f830a861d8f24fec8d4e/>

Minua on pyydetty osallistumaan tutkimukseen, jossa tutkitaan suomalaisten mieskäsityöharrastajien kokemuksia käsitöiden tekemisen yhteydestä hyvinvointiin. Olen perehtynyt edellä olevaan selvitykseen ja saanut riittävästi tietoa tutkimuksesta ja sen yhteydessä suoritettavasta tietojen keräämisestä, käsittelystä ja tallentamisesta. Tutkimuksen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti ja kirjallisesti ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini. Selvityksen antoi _____.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita tutkimukseen osallistumista.

Ymmärrän, että tähän haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista. Minulla on oikeus milloin tahansa ja syytä ilmoittamatta keskeyttää haastatteluun osallistuminen.

Allekirjoituksellani vahvistan, että osallistun tässä asiakirjassa kuvattuun tutkimukseen ja suostun haastateltavaksi.

Päivämäärä ja paikka

Allekirjoitus

Nimen selvennys

Liite 2. Haastattelukysymykset

Osa 1: Taustatiedot

Ikä?

Paikkakunta?

Koulutustausta?

Tämänhetkinen työllisyys- tai opintotilanne?

Osa 2: Käsitöät

Teetkö käsitöitä?

Millaisia käsitöitä teet ja millaisia tekniikoita suosit?

Miksi teet käsitöitä?

Millainen rooli käsitöillä ja niiden tekemisellä on sinun elämässäsi?

Koetko käsitöiden tekemisen olevan sinulle tärkeää? Miksi?

Millaisissa tilanteissa teet käsitöitä?

Teetkö käsitöitä yksin vai yhdessä muiden kanssa?

Osa 3: Käsitöät ja hyvinvointi

Millaisten käsitöiden tekeminen tuottaa hyvää oloa?

Millaista hyvinvointia käsitöiden tekeminen tuottaa?

Millaisia tunteita käsitöiden tekeminen synnyttää?

Auttaako käsitöiden tekeminen käsittelemään erilaisia tunteita? Miten?

Teetkö käsitöitä selventääksesi mielessä pyöriviä ajatuksiasi ja tunteitasi?

Teetkö käsitöitä tietoisesti purkaaksesi jotain tunnetilaa, esimerkiksi päästäksesi eroon jostain negatiivisesta tunteesta?

Teetkö käsitöitä tietoisesti nimenomaan vahvistaaksesi jotain positiivista tunnetilaa?

Teetkö käsitöitä, kun olet vihainen tai suuttunut? Millainen vaikutus käsitöiden tekemisellä on tunnetilaasi?

Teetkö käsitöitä, kun olet iloinen tai onnellinen? Millainen vaikutus käsitöiden tekemisellä on tunnetilaasi?

Teetkö käsitöitä, kun olet allapäin tai surullinen? Millainen vaikutus käsitöiden tekemisellä on tunnetilaasi?

Auttaako käsitöiden tekeminen rentoutumaan? Miten?

Tukeeko käsitöiden tekeminen hyvinvointia? Miten?

Liite 3. Haastattelurunko

Haastattelija 1 = kursivoitu

Haastattelija 2 = ei kursivoitu

Haastattelun runko ja käsikirjoitus

Kiitos, kun tulit haastatteluun. Tässä tutkimuksessa selvitetään suomalaisten mieskäsiyöharrastajien kokemuksia käsitöiden tekemisen yhteydestä hyvinvointiin. Oikeita tai väriä vastauksia kysymyksiimme ei ole olemassa, emmekä me tai kukaan muukaan arvioi sinua millään tavalla vastauksiesi perusteella. Meitä kiinnostaa, millaisia kokemuksia sinulla on ollut ja mitä juuri sinä ajattelet käsitöiden tekemisen yhteydestä hyvinvointiin. Jos jokin kysymys tuntuu hankalalta ymmärtää, kannattaa ehdottomasti kysyä tarkennusta. Vastaaminen on vapaaehtoista, eli se tarkoittaa, että voit jättää myös vastaamatta jos et halua kertoa jotakin. Nauhoitamme tämän haastattelun, koska emme pysty kirjoittamaan samalla kaikkea puhumaamme muistiin. Tutkimusta varten puhe puretaan nauhalta sanatarkasti tekstiksi ja vastaajat numeroidaan, esimerkiksi vastaaja 1. Lopullisessa tutkielmassa voidaan käyttää kertomuksestasi otteita, mutta niistä ei voi tunnistaa sinua – ei sellaisia tietoja, joiden perusteella voisi päätellä kuka olet. Oikea nimesi ja taustatiedot pysyvät vain meidän tiedossamme.

Nauhoitus päälle

Nauhoitus on nyt käynnissä. Pyydämme vielä suullisesti sinulta suostumuksen osallistua haastatteluun ja sen nauhoittamiseen. Annatko suostumuksen?

Nyt siirrymme haastattelun kysymyksiin. Kysymykset on ryhmitelty teeman mukaan kolmeen osaan. Aloitamme kysymällä taustatiedot.

Osa 1: Taustatiedot

Ikä?

Paikkakunta?

Koulutustausta?

Tämänhetkinen työllisyys- tai opintotilanne?

Seuraavaksi siirrymme käsitöitä koskeviin kysymyksiin. Käsityö voidaan määritellä seuraavasti:

Käsityö on Kojonkoski-Rännälin (1998) mukaan aina ihmisen toimintaa, jossa käsitellään konkreettista materiaalia, josta valmistetaan jonkin konkreettinen tuote ja käsityön tekemistä ohjaa ajattelu. Tässä tutkimuksessa käsitöillä tarkoitetaan esimerkiksi lankatöitä, ompelua, puutöitä, metallitöitä, keramiikkaa, autojen rakentelua sekä elektroniikkatöitä.

Teetkö käsitöitä?

Millaisia käsitöitä teet ja millaisia tekniikoita suosit?

Miksi teet käsitöitä?

Millainen rooli käsitöillä ja niiden tekemisellä on sinun elämässäsi?

Koetko käsitöiden tekemisen olevan sinulle tärkeää? Miksi?

Millaisissa tilanteissa teet käsitöitä?

Teetkö käsitöitä yksin vai yhdessä muiden kanssa?

Seuraavaksi siirrymme kysymyksiin, jotka käsittelevät käsitöitä ja hyvinvointia.

Millaisten käsitöiden tekeminen tuottaa hyvää oloa?

Millaista hyvinvointia käsitöiden tekeminen tuottaa?

Millaisia tunteita käsitöiden tekeminen synnyttää?

Auttaako käsitöiden tekeminen käsittelemään erilaisia tunteita? Miten?

Teetkö käsitöitä selventääksesi mielessä pyöriviä ajatuksiasi ja tunteitasi?

Teetkö käsitöitä tietoisesti purkaaksesi jotain tunnetilaa, esimerkiksi päästäksesi eroon jostain negatiivisesta tunteesta?

Teetkö käsitöitä tietoisesti nimenomaan vahvistaaksesi jotain positiivista tunnetilaa?

Teetkö käsitöitä, kun olet vihainen tai suuttunut? Millainen vaikutus käsitöiden tekemisellä on tunnetilaasi?

Teetkö käsitöitä, kun olet iloinen tai onnellinen? Millainen vaikutus käsitöiden tekemisellä on tunnetilaasi?

Teetkö käsitöitä, kun olet allapäin tai surullinen? Millainen vaikutus käsitöiden tekemisellä on tunnetilaasi?

Auttaako käsitöiden tekeminen rentoutumaan? Miten?

Tukeeko käsitöiden tekeminen hyvinvointia? Miten?

Haastattelun varsinaiset kysymykset olivat siinä. Herääkö sinulle jotakin kysymyksiä haastatteluun liittyen tai muuta kysyttävää tutkimuksen tiimoilta?

Kiitos osallistumisestasi ja arvostamme suuresti antamaasi panostasi tutkielmaamme varten.

Liite 4. Tietosuojailmoitus



Tietosuojailmoitus

1 (3)

EU:n yleinen tietosuoja-asetus,
 artiklat 13 ja 14

1. Rekisterin nimi	Suomalaisten mieskäsityöharrastajien kokemuksia käsitöiden yhteydestä hyvinvointiin
2. Rekisterinpitäjä	<i>Opiskelijan nimi ja yhteystiedot</i> <i>Julia Vieno jukvie@utu.fi</i> <i>Kaisa Virstajärvi akvirs@utu.fi</i>
3. Vastuuhenkilön yhteystiedot	Julia Vieno jukvie@utu.fi
4. Tietosuojavastaavan yhteystiedot	DPO@utu.fi +358 29 450 4361
5. Henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja käsittelyn oikeusperuste	Tutkittavien henkilötiedoista ei muodostu sähköistä henkilötietorekisteriä. Henkilötietoja käsitellään pseudonimillä. Henkilötietojen EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan mukaisena käsittelyperusteena on <i>(rasti vain yksikohta)</i> <input checked="" type="checkbox"/> käsittely on tarpeen tieteellistä tutkimusta varten (yleinen etu 6 art. 1 a-kohta) <input type="checkbox"/> rekisteröity on antanut suostumuksensa henkilötietojen käsittelyyn (suostumus 6 art. 1 e-kohta) <input type="checkbox"/> muu mikä _____
6. Käsiteltävät henkilötietoryhmät	Rekisteriin talletetaan rekisteröidystä seuraavia tietoja Sukupuoli, ikä, paikkakunta, koulutustausta, tämänhetkinen työllisyys- tai opintotilanne, kokemuksia käsitöiden tekemisestä ja hyvinvoinnista Rekisteristä ei voi tunnistaa tietojen antajan henkilöllisyyttä.

7. Henkilötietojen vastaanottajat ja vastaanottajaryhmät.	Tietoja ei siirretä eikä luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolelle.
8. Tiedot tietojen siir- rosta kolmansiin mai- hin	Henkilötietoja ei luovuteta EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.
9. Henkilötietojen säilyt- tämisäika tai sen määrittämisen kriteerit	Haastattelussa ei kysytä henkilön nimeä, aineistot numeroidaan ja pseudonymisoidaan. Tiedostoon ei jää suoria henkilötietoja. Pseudonymisoitu tutkimusaineisto säilytetään enintään 19.6.2027 asti sähköisessä muodossa, jonka jälkeen aineisto hävitetään tietoturvasääntöjen mukaisesti.
10. Rekisteröidyn oikeudet	<p>Rekisteröidyllä on oikeus pyytää pääsy häntä itseään koskeviin henkilötietoihin sekä oikeus pyytää tietojensa oikaisemista tai poistamista taikka käsittelyn rajoittamista tai vastustaa niiden käsittelyä. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta tieteellisessä tai historiallisessa tutkimustarkoituksessa silloin, kun poisto-oikeus todennäköisesti estää tai vaikeuttaa käsittelyä.</p> <p>Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus valvontaviranomaiselle.</p> <p>Yhteyshenkilö rekisteröidyn oikeuksiin ja velvollisuuksiin liittyvissä asioissa on Turun yliopiston tietosuojavastaava, yhteystiedot ilmoituksen alussa.</p> <p>:</p>
11. Tiedot siitä, mistä henkilötiedot on saatu	Mahdolliset henkilötiedot kerätään haastatteluiden avulla, mutta näiden tietojen perusteella ei ole mahdollista selvittää haastateltavien henkilöllisyyttä.



12. Tiedot automaattisen päätöksenteon ml. profiloinnin olemassaolosta	Tietoja ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon tai profiloinnin tekemiseen.
--	--