

**Toimintaterapeuttien kokemuksia käsitöiden
tekemisen merkityksestä yksilön hyvinvoinnille ja
toimintakyvylle**

Käsityökasvatus

Pro gradu -tutkielma

Annika Kujansuu

4.2.2026

Rauma

Turun yliopiston laatu järjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu

Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Käsityökasvatus

Tekijä: Annika Kujansuu

Otsikko: Toimintaterapeuttien kokemuksia käsitöiden tekemisen merkityksestä yksilön hyvinvoinnille ja toimintakyvylle

Ohjaaja: Dosentti Marja-Leena Rönkkö

Sivumäärä: 49 sivua

Päivämäärä: 4.2.2026

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia kokemuksia toimintaterapeuteilla on käsitöiden tekemisen merkityksestä yksilön hyvinvoinnille ja toimintakyvylle. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys rakentuu käsityön tekemisen, yksilön hyvinvoinnin ja yksilön toimintakyvyn käsitteistä. Tutkimusteorian mukaan käsityöt voivat toimia hyvinvointia edistävänä toimintana muun muassa merkityksellisenä koettuna, yhteisöllisyyttä ja osallisuutta lisäävänä sekä tunnesäätelyä kehittäväksi toimintana. Käsityöt voivat olla toimintaterapian toimintamuotona toimien terapeuttisena välineenä.

Tutkimus toteutettiin kvalitatiivisena tutkimuksena ja näkökulmana tutkimukselle toimi fenomenologinen tutkimus, jossa tutkitaan tutkimuksen aihetta ilmiönä sekä tutkimukseen osallistuvan kokemusta ilmiöstä. Tutkimuksen kohdejoukon muodostivat toimintaterapeutit, jotka hyödyntävät käsitöiden tekemistä toimintamuotona. Aineistonkeruu toteutettiin Webropol-alustalle luodulla sähköisellä kyselylomakkeella sosiaalisessa mediassa kolmessa toimintaterapeuteille suunnatussa Facebook-ryhmässä. Sähköinen kyselylomake koostui kahdeksasta avoimesta kysymyksestä. Tutkimusaineisto koostui toimintaterapeuttien (n=17) vastauksista kyselyyn.

Tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysillä. Aineistosta etsittiin tutkimuksen kannalta olennaiset pelkistetyt ilmaisut ja näitä vertailtiin etsien erilaisuuksia ja samankaltaisuuksia. Pelkistämisen jälkeen aineisto ryhmiteltiin ja samaa ilmiötä kuvaavista käsitteistä luotiin alaluokkia. Alaluokkia yhdisteltiin yläluokkien alle, joissa yhdistettiin kuvaukset samasta aihealueista, jotka toistuivat tutkimusaineistossa.

Tutkimustuloksena voidaan todeta käsitöiden tekemisellä olevan positiivinen yhteys yksilön hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Toimintaterapeutit kokivat käsityöt toimintamuotona, joka edistää psyykkistä, sosiaalista ja fyysistä hyvinvointia sekä toimintakykyä. Käsitöiden avulla voidaan harjoittaa erilaisia toimintoja, jotka kehittävät tunnetaitoja, motorisia, kognitiivisia, sosiaalisia ja itseilmaisun taitoja. Käsityön tekeminen koetaan antavan merkityksellistä toimintaa yksilölle, ja käsityöt antavat onnistumisen kokemuksia ja edistävät pätevyyden tunnetta sekä kehittävät motorisia taitoja.

Avainsanat: käsitöiden tekeminen, hyvinvointi, toimintakyky, toimintaterapeutti

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
2	Hyvinvointi ja toimintakyky	7
2.1	Hyvinvointi käsitteenä	7
2.2	Toimintakyky ja toimintaterapia käsitteinä	9
3	Käsityö toimintana	12
3.1	Käsityön tekemisen merkityksiä	12
3.2	Käsityön tekeminen hyvinvoinnin lähteenä	13
3.3	Käsityön tekeminen toimintakyvyn tukena	16
4	Tutkimuksen viitekehysmalli ja tutkimustehtävä	18
4.1	Tutkimuksen teoreettinen viitekehys	18
4.2	Tutkimustehtävä	19
5	Tutkimuksen toteutus	20
5.1	Fenomenologinen laadullinen tutkimus	20
5.2	Tutkimusjoukko	21
5.3	Aineiston keruu ja analysointi	22
5.4	Tutkimuksen eettisyys	25
6	Tulokset	26
6.1	Toimintaterapeuttien nimeämiä kokemuksia käsityön merkityksistä hyvinvoinnille ja toimintakyvylle yksilön näkökulmasta	26
6.2	Toimintaterapeuttien kokemuksia käsitöiden tekemisestä toimintaterapian toimintamuotona	32
7	Johtopäätökset	37
8	Pohdinta	40
8.1	Tutkimuksen merkitys	40
8.2	Tutkimuksen luotettavuus	41
8.3	Jatkotutkimusaiheita	43

Lähteet	44
Liitteet	48
Liite 1. Saatekirje ja tietosuojailmoitus	48
Liite 2. Kysely	49

1 Johdanto

Tyypillinen käsityöpiiri rakentuu sosiaaliselle tapaamiselle ja käsitöiden tekemiseen keskustelun lomassa. Esimerkiksi Torniossa toimivan käsityötuvan osallistujat kertovat kokoontuvansa säännöllisesti parantamaan maailmaa ja tekemään kädentaitoja. Käsityötupa toimii osallistujille paikkana, jossa käsitellään surua sekä muita haastaviakin tunteita. Käsityöt ovat tuvassa toimintaterapiaa ja mielenterveystyötä. Muilta käsityötupalaisilta osallistujat saavat tukea vaikeisiin tilanteisiin ja kädentaitoja tehdessä unohdetaan huolia. Taitoja siirretään samalla seuraaville sukupolville ja keskustellaan rohkeassa sekä lämpimässä ilmapiirissä. Muiden kannustukset ja kokeneempien tekijöiden neuvot antavat myönteisen kokemuksen omasta osaamisesta. (YLE, 2018)

Täydellinen terveyden ja hyvinvoinnin tila ei usein ole tavoiteltavaa, vaan tärkeämpää on hyvinvointi, joka mahdollistaa riittävän osallistumisen yhteiskuntaamme (Fancourt & Finn, 2019, s. 2). Ihminen tahtoo tuntea olevansa omassa elämässään sen muokkaava, toimiva ja kokeva subjekti eikä vain eri toimintojen kohde (Huhtinen-Hilden & Karjalainen, 2019, ss. 13–14). Hyvinvoinnin keskiössä on oman toiminnan hallitsemisen taito (Fancourt & Finn, 2019, s. 2) ja merkitykselliseksi koettu toiminta edistää hyvinvointia (Pöllänen, 2017, ss. 76–79). Luovuus ja taide voivat olla lisäksi merkittävässä asemassa yksilön ja yhteisöjen hyvinvoinnin, toimivuuden ja kehittämisen kanssa. Luova toiminta voi toimia keinona ilmaista itseään myös silloin, kun muuta yhteistä kieltä ei ole. Lisäksi luova toiminta yhdistää ja antaa mahdollisuuden vastavuoroisuuden kokemuksille. (Huhtinen-Hilden & Karjalainen, 2019, ss. 13–14.)

Käsitöiden tekemisen on todettu auttavan mielen hyvinvointiin, stressinhallintaan ja henkisen kuormituksen keventämiseen (Pöllänen, 2017, ss. 76–79). Luovana toimintana käsityöt voivat antaa merkityksellisyyden tunteen ja lisätä osallisuuden tunnetta eli yksilön kokemusta yhteisöön kuulumisesta (Huhtinen-Hilden & Karjalainen, 2019, ss. 13–14). Käsitöiden tekemisen on koettu edistävän hyvinvointia eri ikäisillä ihmisillä lapsista ikääntyneisiin (Huotilainen, 2019, ss.260–271; Pöllänen, 2017, s. 78). Erityisesti käsitöiden vapaaehtoisen tekemisen ja harrastamisen on todettu vaikuttavan

hyvinvointia edistävästi (Corkhill ym., 2014; Mayne, 2016; Neyay ym., 2019; Pöllänen, 2017, ss. 76–79). Käsitöiden harrastamisen lisäksi käsitöitä voidaan hyödyntää hyvinvoinnin edistämiseksi toimintaterapiassa, itsehoidollisena harrastuksena ryhmässä tai itsenäisesti sekä psykoterapiassa kuntoutuksen tukena (Pöllänen 2007, s. 91). Tekeminen ja tekemisen näkeminen toimivat hienomotoriikan ja karkeamotoriikan kehittymisen apuna. (Huotilainen, 2019, ss. 260–271.)

Erityisesti toimintaterapian historiaan on liittynyt vahvasti käsitöiden tekeminen, ja käsityöt ovat olleet ensimmäinen toimintamuoto, jota toimintaterapiassa on hyödynnetty. Tieteellinen tausta toimintaterapialle on kehittynyt eteenpäin ja löytänyt uusia suuntauksia, mutta käsityöt voivat edelleen olla osana toimintaterapiaa. (Hautala ym. 2011, ss. 325–340.) Toimintaterapeutit toimivat kuntoutusalan asiantuntijoina, jotka terapiatyössään pyrkivät tukemaan asiakkaan toimimista omassa ympäristössään. Toimintaterapiassa ollaan kiinnostuneita toiminnan merkityksestä hyvinvoinnille sekä toimintaan liittyvistä yksilöllisistä valinnoista. (TOI, 2026.)

Käsityön oppiaineen tehtävänä on muun muassa kehittää oppilaiden motorisia taitoja, luovuutta, tuntoaistia ja avaruudellista hahmottamista. Käsityön merkitys liittyy sen itsetuntoa kohottavaan ja mielihyvää tuottavaan kokemukseen. (POPS, 2014). Tämän tutkimuksen aihe kiinnostaa tulevana opettajana, sillä käsityön merkitys hyvinvoinnille ja toimintakyvylle on tärkeä ilmiö ymmärtää niin yksilön kuin yhteiskunnan tasolla. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia toimintaterapeuttien kokemuksia käsitöiden tekemisen merkityksestä yksilön hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Tutkimuksessa pyritään ymmärtämään käsityötä ja sen muodostamia merkityksiä yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistäjänä.

2 Hyvinvointi ja toimintakyky

2.1 Hyvinvointi käsitteenä

Hyvinvointia voidaan tarkastella kolmen ulottuvuuden kautta, joita ovat having (elintaso), loving (sosiaaliset suhteet) ja being (itsensä toteuttaminen). Elintasoon kuuluvat terveys, ravinto, koulutus, työllisyys, asuminen, vapaa-aika ja virkistys, sosiaalinen turvallisuus, sekä taloudelliset ja poliittiset resurssit. Sosiaaliset suhteet näkyvät ihmisen tarpeessa kokea olevansa osa sosiaalista verkostoa, jossa ilmaistaan toisista välittämistä. Parhaimmissa tapauksissa nämä suhteet ovat symmetrisiä eli ihminen sekä saa että antaa välittämistä ja huolenpitoa. Itsensä toteuttaminen nähdään hyvinvointiarvona, joka sisältää yksilön näkemisen persoonana, joka ei ole täysin korvattavissa kuten jokin esine tai tavara. Yksilöä kunnioitetaan ja yksilöllä on mahdollisuuksia harrastuksiin, vapaa-ajan toimintaan sekä yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen. (Allardt, 1976, ss. 37–47.)

Maailman terveysjärjestö WHO määrittää hyvinvoinnin olevan yksilön kokema positiivinen tila, jota voidaan mitata sosiaalisen, taloudellisen ja ympäristön tilan perusteella. Hyvinvointi on voimavara jokapäiväiseen elämään ja määrittää elämänlaatua sekä kykyä vaikuttaa maailmaan tarkoituksenmukaisesti ja merkityksellisesti. (WHO, 2021.) Toiminta, jolla koetaan olevan hyvinvointia edistävää vaikutusta, voi toimia perusteluna toiminnan tekemiselle, sillä hyvinvoinnin tavoittelun nähdään olevan moraalisesti merkityksellistä (Lagerspetz, 2011, s. 79). Terveys ja hyvinvointi nähdäänkin arvokkaina ja tavoiteltuina tekijöinä yhteiskunnassamme, joita tavoitellaan niin yksilötasolla kuin yhteiskunnallisesti. Yhteiskunnallisesti hyvinvointia voidaan tarkastella muun muassa yksilön kykynä toimia, sitoutua ja kuulua osaksi yhteiskuntaa. Sairauksien ennaltaehkäisy ja hyvinvointia parantavien tekijöiden merkitys korostuvat nykyisessä hyvinvoinnin käsityksessämme. Täydellinen terveyden ja hyvinvoinnin tila ei välttämättä ole tavoitteena, vaan esimerkiksi kroonisten sairauksien kohdalla on tarkoituksenmukaista hoitaa sairautta ja pyrkiä tilaan, jossa osallistuminen yhteiskuntaan on mahdollista ja terveys on tasapainossa sairaudesta huolimatta. Terveudessa ja hyvinvoinnissa on keskiössä kyky hallita omaa toimintaa ja

se mukautuu käyttäytymisen, mieltymysten ja kiinnostuksen myötä. (Fancourt & Finn, 2019, s. 2.)

Hyvinvointia mitatessa nousee esiin kysymys, onko hyvinvointi aina yksilön subjektiivinen kokemus vai voiko sitä mitata objektiivisesti. Hyvinvointia arvioidessa subjektiivisesti voidaan sitä tarkastella eri näkökulmista ja vaihtoehtoina onkin tarkastella sitä joko yksilön voimavarojen, yksilön ilmaisemien halujen, tarpeiden tai mieltymysten kautta. Objektiivisesti ja yhteiskunnan näkemyksestä tarkasteltuna hyvinvointia voidaan mitata terveydentilan, asumisen, työn tai toimeentulon perusteella, mutta silloin ei oteta huomioon ihmisen omia arvoja. (Simpura & Uusitalo, 2011, s.107.) Subjektiivinen hyvinvointi sisältää yksilön käsityksen onnellisuudesta ja elämään tyytyväisyydestä ja perustuu yksilön omaan emotionaaliseen ja kognitiiviseen arvioon. Subjektiiviseen hyvinvointiin vaikuttavat yksilön persoonalliset ominaisuudet, elämänolosuhteet, kulttuurilliset tekijät ja yhteiskunnallinen näkemys. (Diener ym., 2003, s. 403.)

Hyvinvoinnin kannalta yhteisölliset eli sosiaaliset suhteet ovat tärkeässä roolissa. Ihminen kaipaa elämäänsä yksilön vapautta, mutta myös yhteisöllisyyden tuomaa turvaa. Yhteisöllisyydessä toimintaa ohjaa yleensä rajat sekä säännöt, jotka vähentävät yksilön kokemaa vapautta, jonka vuoksi yhteisöllisyyden ja yksilön vapauden välillä on ristiriitaa. Yhteisöiksi luokitellaan ihmisten välinen vuorovaikutus ja muodostamat ryhmät, joissa siihen kuuluvilla on yhteisiä tekijöitä. Yhteiset tekijät yhteisöissä saavat yksilöt toimimaan yhdessä ja tuntemaan yhteyttä toisiinsa sekä tuntemaan kuuluvansa jonnekin. (Pessi & Seppänen, 2011, ss. 288–313.)

Ihmisen toiminnallisiin tarpeisiin liittyy kumppanuuden tarve eli tunne kuuluvansa joukkoon ja jakavansa samankaltaisia ajatuksia, mielenkiinnonkohteita ja päämääriä. Kumppanuuden tunne ehkäisee yksinäisyyttä ja eristäytyneisyyttä. Nuorilla tämä korostuu, jolloin halutaan viettää aikaa samanhenkisten ihmisten kanssa. Erilaisissa tilanteissa hakeudutaan kohtaamisiin vastaavanlaisten kanssa, kuten lapsiperheet hiekkalaatikoilla ja aikuiset harrastusryhmissä. Iäkkäille tulisi samaten tarjota kohtaamispaikkoja, joissa voi tuntea osallisuutta ja olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. (Hautala ym. 2011, ss. 48–50.) Paikallisesti toimivien yhteisöjen

rinnalle on muodostunut verkkoyhteisöjä, jotka mahdollistavat kommunikaation ympäri maailmaa. Nykykulttuurissa perinteisten yhteisöjen asettamat normit eivät ohjaa yksilöiden tekemiä valintoja samalla tavalla vaan elämä rakentuu nykyisin enemmän omien valintojen ja toimintojen perusteella. Sosiaaliset suhteet ja yhteisöllisyys ovat silti edelleen tärkeitä onnellisuuden kokemukseen vaikuttavia tekijöitä. Ennalta-arvaamattomuus, kiire ja elämään sisältyvät riskit tekevät yhteisöistä yksilöille vaikuttavia, jonka vuoksi yhteiskunnallisesti yhteisöiden toivotaan tuovan hyvinvointia ja turvaa kriiseihin ja tragedioihin. (Pessi & Seppänen, 2011, ss. 288–313.)

2.2 Toimintakyky ja toimintaterapia käsitteinä

Toimintakyky voidaan määritellä tarkoittavan ihmisen fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia edellytyksiä jokapäiväisissä toiminnoissa, jotka ovat välttämättömiä sekä merkityksellisiä itselle omassa elinympäristössä (THL, 2026). Toimintaterapia perustuu toiminnantieteisiin (occupational science), jossa tutkitaan toiminnan merkitystä terveydelle ja hyvinvoinnille sekä toimintaan kytkeytyviä yksilöllisiä valintoja.

Toiminnantieteessä tärkeässä osassa on yksilön kokemus omasta merkityksellisyydestä sekä yksilön, toiminnan ja ympäristön välinen suhde. Toiminnan mahdollistavat tekijät näyttävät sen, miten yksilö selviää arjestaan merkityksellisen toiminnan avulla. Toimintaterapiassa toimintaa katsotaan niin fyysisen, kulttuurillisen kuin sosiaalisen ympäristön näkökulmista. Tavoitteena toimintaterapiassa on tukea yksilön muutosta toimijana ja auttaa osallisuudessa yhteiskuntaan. (TOI, 2023.)

Toimintaterapian keskiössä on kuntoutuja eli asiakas (Hautala ym., 2011, ss. 89–91). Asiakas voi olla henkilö tai kokonainen yhteisö, kuten koulu. Toimintaterapian asiakkaita ovat myös kuntoutujan läheiset ja yhteistyökumppanit, jotka ovat mukana kuntoutuksen mahdollistamisessa. Asiakkaan omat tavoitteet, valinnat ja päätökset ovat terapian lähtökohtina. Toiminnan mahdollistaa fyysinen ympäristö, johon vaikuttaa myös ympäristön sosiokulttuurisuus. (Hautala ym. 2011, ss. 12–14.) Kulttuurilla on laaja vaikutus toimintaan ja yhteiskunnan arvot näkyvät merkityksellisenä pohjana toiminnalle. Jokaisella tulisi olla oikeus toteuttaa taidetta itse sekä osallistua oman toimintakykynsä mukaisesti kulttuuritoimintaan. Terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen sekä osallisuuden lisääminen niin yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnankin tasolla

kulttuurillisin keinoin on tavoiteltava asia. Toimintaterapiassa toiminta on terapeutteisessä käytössä. Toimintaterapiassa merkittävänä osana on toiminnallisen oikeudenmukaisuuden toteutuminen yhteiskunnassa. Toiminta koostuu yksilön taidoista, valmiuksista ja kyvyistä, kuten motoriikka ja aistimuksellisuus sekä toimintakokonaisuuksista, kuten esimerkiksi aamiaisen syöminen. (Hautala ym., 2011, s. 25.)

Toimintaterapia ja toimintaterapeuttien koulutus on saanut alkunsa USA:ssa 1900-luvun alussa perustetusta yhdistyksestä, jossa yksi viidestä perustajajäsenestä toimi myös käsityönopettajana. Toimintaterapeutin ammatin muovautumiseen vaikuttivat ajan yhteiskunnalliset muutokset, kuten teollistuminen ja kaupungistuminen sekä käsitys mielen ja käden tietoisesta käytöstä edellytyksenä sopeutumiselle. Varsinkin aluksi käsitöiden tekeminen oli olennainen osa toimintaterapiaa, ja potilaille ohjattiin punontaa, kankaanpainantaa sekä puu- ja neuletöitä. Toimintaa käytettiin hyödyksi psykiatrisessa hoidossa, vammaisten lasten sekä leikkaus- ja tuki- ja liikuntaelin- sekä aivovammapotilaiden kuntoutuksessa. (Hautala ym., 2011, ss. 325–334.)

Suomessa toimintaterapeuttien koulutus on alkanut 1970-luvulla mutta toimintaa osana kuntoutusta ja psykiatrista hoitoa on hyödynnetty jo 1800-luvun puolella, kun oppeja haettiin muualta Euroopasta. Työhoitoa käytettiin erityisesti psykiatriassa hoitomuotona ennen psykolääkkeiden kehittämistä niin maataloustöiden kuin käsitöiden muodossa. 1900-luvulla toiminnan käyttö laajeni sairaalan lastenosastolle muun muassa tuberkuloosia sairastaville potilaille, joille alettiin opettaa askartelua, johon sisältyi niin ompelua, pitsinnypläystä kuin veistotöitä. Toimintaterapeuttien koulutuksen alkuaikoina opetukseen sisältyi 500 tuntia erilaisia toimintamuotoja, kuten metallitöitä, kankaankudontaa, ompelua ja savitöitä. (Hautala ym., 2011, ss. 329–340.)

Toimintaterapia tänä päivänä on tieteen ja taiteen yhdistelmää, jota ohjaa mitattava, tarkka ja täsmällinen tieto. Toimintaterapiassa toiminta on jälleen suuremmassa roolissa lääketieteellisen ajattelumallin lisäksi, ja asiakaslähtöinen ajattelutapa on noussut myös keskiöön. Toiminnallisuuden ajatellaan muodostuvat ympäristön, ihmisen ja toiminnan vuorovaikutuksesta. Yksilöllisyys, empatia ja terapeutin ja asiakkaan yhteistyö ovat korostuneet ja toimintaterapiassa etsitään asiakkaan kanssa

mielekkäitä toimintoja, joilla hyvinvointia ja elämänlaatua voitaisiin parantaa. (Hautala ym., 2011, ss. 329–340.)

3 Käsiyö toimintana

3.1 Käsiyön tekemisen merkityksiä

Käsitöiden tekeminen nykypäivänä perustuu enemmissä määrin vapaaehtoiseen luovaan tekemiseen ja yksilön omaan tahtoon. Tarvepohjaisuus, joka aiemmin määritteli käsitöiden tekemistä, ei nykyään ole enää yhtä merkittävä syy käsitöiden tekemiselle kuin aiemmin. Käsitöitä tekemisen taustalla ovat tahto omien ideoiden toteuttamiselle ja oman viihtyvyyden parantaminen. Käsiyötä ei tehdä sen vuoksi, että tuotteen tekeminen itse olisi edullisempaa vaan käsitöissä nykypäivänä enemmänkin hyödynnetään ylellisempiä materiaaleja ja välineitä, joilla ruokitaan omaa kekseliästä luovuutta. (Kojonkoski-Rännäli, 2014, ss. 58–64.) Käsiyöt toimivat edesauttajana itsetunnon ja identiteetin kehittymisessä sekä auttaa oppimaan itsestään (Pöllänen, 2017, s. 79). Käsiyöt antavat välineen itsensä kehittämiseksi, materiaalien ja maailman tuntemiseksi sekä oman tekemisen vastuun oppimiselle tunteiden ja elämyksien myötä, joita tehdessä koetaan (Kojonkoski-Rännäli, 1995, s. 97).

Kädentaidot ovat edelleen merkittävässä roolissa erilaisissa työtehtävissä ja käsitöitä tehdään niin ammattina kuin vapaa-ajalla harrastuksena (Marsio, 2017, s. 19). Käsiyöt ovat muovautuva ilmiö, joka muuttuu kulttuurin ja ajan mukana (Kojonkoski-Rännäli, 2014, s. 70). Käsiyöt ovat taitoja ja tietoja, jotka siirtyvät sukupolvilta toisille ja kuuluvat osaksi kulttuuria ja perinteitä. Käsiyötaitot näkyvät elinympäristömme rakennuksissa, huonekaluissa ja perinteissämme. Käsiyötaitoja opetellaan kouluissa käsiyön oppitunneilla, perheissä, yhteisöissä ja yhdistyksissä. Harrastuksena tehtävien käsitöiden ajatellaan usein olevan vapaa-ajalla tehtävää mielekästä toimintaa, vaikka ne olisivatkin välttämättömiä käsitöitä, kuten asunnon remontoiminen tai huonekalun korjaaminen. Käsitöiden tai käsiyöläisten määritelmät ovat merkitykseltään laajentuneet ja käsiyöläisinä voidaan tänä päivänä nähdä olevan muun muassa niin tatuojat, neulojat, kakkutaiteilijat, parturit kuin neurokirurgit. (Marsio, 2017, ss. 37–39.)

Kädellisenä olentona kädelliset toiminnat ovat ihmiskunnalle suuressa roolissa.

Kädelliset toiminnat ovat tiiviissä yhteydessä älykkyyteen sekä toimivat välineinä, joiden avulla luodaan yhteys ja muokataan ympäristöä. Kädet toimivat ajattelun välineenä, kun

käsien avulla havainnoidaan ja haetaan merkityksiä sanoille. Aivojemme motoriset taidot niin hienomotoriikan kuin karkeamotoriikan alueilla kehittyvät tekemisen ja tekemisen näkemisen kautta. (Huotilainen, 2019, ss. 260–271.)

Lapsen hyödyntäessä motorisia taitoja aktivoituvat aivoissa näköjärjestelmän alueet, liike- ja tuntojärjestelmän alueet sekä niitä yhdistävät silmä-käsi-koordinaatio. Eri materiaalien tutkiminen ja niistä rakentaminen saa aikaa aivojen stimulaatiota ja älykkyyden kasvattamista, johon perustuvat myöhemmät hahmottamisen ja ymmärtämisen taidot. Tekemisen näkeminen auttaa lapsen ajattelun kehityksessä, kun aivojen peilisoluverkosto aktivoituu ja pyrkii ymmärtämään tekemisen tarkoitusta ja motoriikkaa. (Huotilainen, 2019, ss. 260–271.) Käsitöiden tekeminen voi toimia vastapainona työelämälle, jossa henkinen ja kognitiivinen kuormitus ovat lisääntyneet (Pöllänen, 2017, s. 73). Ikääntyneiden kanssa käsitöiden avulla voidaan palauttaa mieleen unohtunutta osaamista ja edesauttaa turvallisuuden, onnistumisen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen tunnetta (Pöllänen, 2017, s. 78).

3.2 Käsitöiden tekeminen hyvinvoinnin lähteenä

Terapia on terminä toiminnalle, jossa pyritään parantamaan, hoitamaan ja ratkomaan ongelmia ammattilaisten kautta. Terapeuttinen toiminta taas pitää sisällään monipuolisemmin hyvinvointia, kasvua ja terveyttä edistävän opetuksellisen, kasvatuksellisen ja sairaanhoidollisen toiminnan. Pöllänen (2007) mukaan käsityö voi toimia terapiamuotona (craft as therapy) tai terapiavälineenä (craft in therapy). Käsitöiden terapeuttisuus voidaan nähdä tulevan sen sisäisen psyykkisen prosessin ja ulkopuolelta nähtävän toiminnan ja tuotoksen myötä. Käsitöitä on käytetty itsehoidollisena harrastuksena sekä toimintaterapiana ja kuntoutuksen tukena, jolloin sen on toiminut terapeuttisena välineenä. Terapiana käsityö voidaan ajatella toimivan silloin, kun se on systemaattista ja tietoista toistoa, jolla pyritään muuttamaan ajattelumalleja, tunteita, toimintaa ja elämää. (Pöllänen, 2007, s. 91.) Käsitöiden ja toiminta sekä siihen kanavoituvat tunteet, termit ja kokemukset ovat pääroolissa sen ollessa terapiaa tai terapeuttisena välineenä. Kehon ja mielen vuorovaikutuksen merkityksiä muodostuu käsitöitä tehdessä, suunnitellessa, katseltaessa ja tunnusteltaessa. Käsitöillä voi olla

terapeuttista vaikutusta ja hyvinvointia sekä kuntotutusta tukevaa vaikutusta itsehoidollisena tai toisen henkilön ohjaamana prosessina. (Pöllänen, 2007, s. 101.)

Käsityöt voivat olla itsehoidollisena ja terapeuttisena välineenä esimerkiksi kivun ja stressin käsittelyssä tai voi toimia tukena erilaisten tunteiden, kuten arvottomuuden, menetyksen, surun, ilon kuin turhautuneisuuden käsittelyssä. Käsitöitä tehdessä fyysinen toiminta saa aikaan hermosto aktivoitumisen ja tekeminen tukee mielialaa sekä jaksamista. Käsiyöhön voi prosessoida asioiden käsittelyä valmistusprosessin aikana tai käsitöitä tehdessä voi purkaa aggressioita ja turhautuneisuutta esimerkiksi toistuvan liikkeen kautta. Lisäksi aistikokemukset väreistä tai materiaaleista tasapainottavat. (Pöllänen, 2017, s. 76.) Käsitöiden on voitu todeta virkistävän, lievittävän stressiä ja negatiivisia tunteita, toimivan selviytymisstrategiana ja -resurssina sekä tuovan positiivisuutta ja optimismia elämään (Pöllänen, 2015a). Esimerkiksi muistivaikeuksista kärsivillä käsitöiden tekeminen voi tuoda unohtunutta osaamista esiin sekä antaa onnistumisen ja turvallisuuden tunnetta. (Pöllänen, 2017, s. 76.)

Käsitöiden tekemisellä on positiivisia vaikutuksia niin sosiaalisen, psyykkisen kuin fyysisen hyvinvoinnin alueella. Käsitöiden tuomaa hyvinvointia on osoitettu empiirisesti käyttämällä positiivisen mielenterveyden mittaria mittaamaan käsitöiden tekemisestä koettua hyvinvointia. Vapaaehtoisesti käsiyötyöpajoihin osallistuneilla käsitöiden tekeminen ja suunnittelu lisäsivät koettua hyvinvointia. (Neyay ym., 2019.) Käsiyöt edesauttavat hyvinvointia lisäksi niiden sosiaalisten ja kulttuurillisten tekijöiden kautta, jolloin käsitöiden tekeminen voi toimia yhdistävänä tekijänä perheen, ystävien, perinteiden, ryhmien, sukupolvien ja eri aikakausien välillä. Käsitöiden avulla voi tuntea hallitsevansa omaa kehoaan, ajattelua ja tunteita sekä materiaalia ja välineitä. Psyykkinen hyvinvointi muodostuu vuorovaikutuksesta näiden välillä. (Pöllänen, 2017, s. 83.)

Hyvinvointia lisää merkitykselliseksi koettu toiminta, sillä se parantaa mielialaa ja myönteisyyttä. Käsiyöt voivat tuoda merkityksellisyyden tunnetta ja lisätä tekijän hyvinvointia tekeminen tuottaman tuloksen, asioihin vaikuttamisen kokemuksen sekä tekemiseen omien tunteiden kanavoimisen kautta. (Pöllänen, 2017, ss. 76–79.)

Käsitöiden tekemisen merkityksiä ja vaikutuksia perheen hyvinvoinnille on tutkittu muun

muassa kotiäitien harrastamisen kautta, jossa on voitu todeta käsitöillä olevan näihin myönteisiä vaikutuksia. Tutkimuksessa osallistujien kirjallisen kertomuksen perusteella voitiin todeta harrastamisen merkityksenä olevan itsensä toteuttaminen, arjen huolien unohtaminen sekä perhekeskeinen elämä. (Pöllänen & Voutilainen, 2018.)

Pitkäaikaissairailta tekstiilitaide on tuonut merkitystä ja ollut keino selvitä epämukavuuden tunteesta sekä auttanut myös muihin oireisiin. Tekstiilitaide on lisännyt sosiaalisia kontakteja ja mahdollistanut ahdistuneisuuden ja menetyksen ilmaisua taiteen kautta. (Reynolds, 2014.) Käsityön tekemisen merkityksiä hyvinvoinnille on tutkittu myös aivojen toimintaa havainnoimalla. Erilaiset kuvantamismenetelmät mahdollistavat käsitöiden suunnittelun ja tekemisen tutkimuksen ajattelun ja toimimisen prosessin analysoinnin näkökulmasta. Kognitiivinen neurotiede tarjoaa menetelmiä ja välineitä, joita voi käyttää täydentämään käsityön tutkimusta. (Seitamaa-Hakkarainen ym., 2016.)

Käsitöiden harrastaminen vaikuttaa aivotoimintaan myönteisesti, sillä se aktivoi aivoja monipuolisesti niin aistien, muistin kuin tarkkaavaisuuden kautta. Käsityöt parantavat keskittymis- ja hahmottamiskykyä, luovuutta ja asioiden välisten yhteyksien löytämistä. Käsitöitä tehdessä oppii ratkaisemaan ongelmia ja sietämään epäonnistumista. (Pöllänen, 2017, ss. 76–79.) Käsityö mielekkäänä harrastuksena saa aikaan positiivisia vaikutuksia harrastajien hyvinvoinnissa lisäämällä harrastajien voimaantumisen ja itseohjautumisen tunteita. Lisäksi käsitöiden harrastaminen lisää fyysisten ja kognitiivisten taitojen kasvua, kehon ja tunteiden hallintaa sekä sosiaalista ja kulttuurillista ulottuvuutta. (Pöllänen, 2015b.) Käsitöiden harrastamisella voi olla hyvinvointia lisäävää vaikutusta myös koko yhteisölle tai yhteiskunnalle. DIY-toiminnan ympärille rakennettujen aktiviteettien on huomattu kaupunkiympäristössä lisäävän hyvinvointia ja yksilöiden yhteisöön ja yhteiskuntaan kuuluvuutta. (Niinimäki ym., 2021.) Yhteisöllisen toiminnan kautta ihmiset saavat yhteyttä omaan yhteisöön, merkitystä omaan elämään ja luovat ystävyysuhteita.

Esimerkiksi neuloessa terapeutteja vaikutuksia syntyy sen toistuvasta ja jopa automaattisesta liikkeestä, yhdessä olost, ryhmäytymisestä, materiaalista, luovuuden harjoittamisesta sekä ongelmien selvittämisestä. Neulomisen on todettu vaikuttavan edistävän niin fyysistä kuin henkistä päivittäistä hyvinvointia. Neulomista harrastetaan

sen meditatiivisen ja terapeuttisen vaikutuksen vuoksi ja lisäksi sen kuvaillaan lievittävän stressiä sekä rentouttavan. Neulominen auttaa keskittymään ja parantaa ajattelukykyä sekä mielialaa. Neuloessa pystyy unohtamaan murheita sekä luomaan sosiaalisia kontakteja. (Corkhill ym., 2014.) Neulominen ja virkkaaminen saattavat tuoda apua myös yksinäisyyteen ja parantaa itsetuntoa sen ympärille rakentuneiden verkkoyhteisöjen avulla. Verkkoyhteisön avulla osallistujat ovat vuorovaikutuksessa toisiinsa jakamalla käsitöistensä kuvia. Osallistujat ovat kertoneet, että he saavat käsitöiden kautta sosiaalisia yhteyksiä ja toiminnan tunteen, jotka lievittävät eristyneisyyden tunnetta. (Mayne, 2016.)

3.3 Käsitön tekeminen toimintakyvyn tukena

Toimintaterapiassa käsitöitä hyödynnetään harjoittamaan taitoja, joita tarvitsee arkipäiväisissä toiminnoissa. Käsitöitä hyödynnetään terapiassa mielenterveys sairauksissa, ikääntyneillä ja asiakkailta, joilla on neurokognitiivisia, psykososiaalisia tai sensomotorisia puutteita. Käsitöet auttavat aktivoimaan aivotointaa, kuten esimerkiksi ongelmanratkaisua vaativa käsitö stimuloi vasenta aivopuoliskoa. Taiteen on todettu parantavan aivohalvauksesta toipuvilla muun muassa huomiokykyä, suunnittelukykyä, vuorovaikutusta ja sosiaalista ilmaisua. Neurologisia sairauksia omaavilla sen on huomattu parantavan keskittymiskykyä. (Leenerts ym., 2016, s. 1.) Japanissa 2020 tehdyssä tutkimuksessa käsitöiden terapeuttisena välineenä toimisen fysiologisia mekanismeja tarkasteltiin ja haettiin tutkimusnäyttöä käsitöiden terapeuttiseen tehokkuuteen. Käsitötoiminnan voitiin todeta rentouttavan yhtä paljon kuin levon, jos toiminnalla saavutettiin sopiva keskittymisaste. Käsitö pohjainen toimintaterapia voi siis olla tehokasta, kun toiminnassa saavutetaan keskittyminen ilman itsetietoisuutta. (Shiraiwa ym., 2020.)

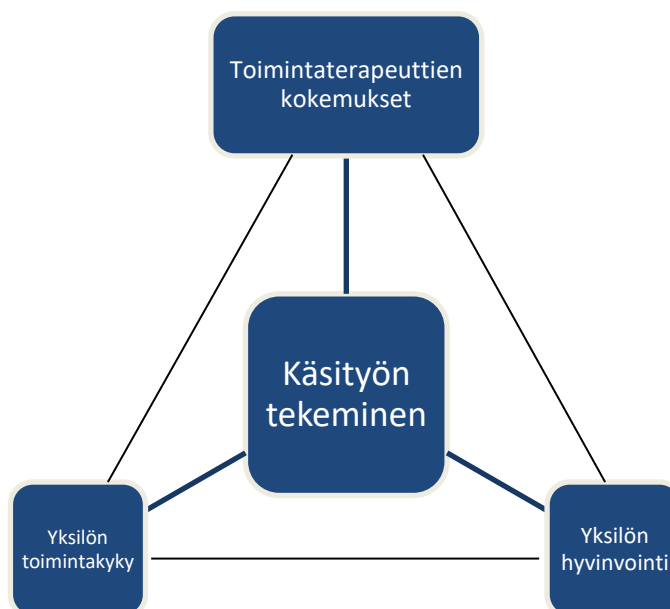
Puuhailu ja käsillä tekeminen voidaan nähdä olevan olennainen osa merkityksellisenä koettua elämää. Käsitöet ovat olleet toimintaterapeuttien hyödyntämä terapeuttinen väline ammatin syntymisestä lähtien. Ammatin alkuaikoina käsitöiden tekemisellä uskottiin olevan parantava vaikutus mielenterveys sairauksiin niiden päämäärään ohjaaman luonteen vuoksi. Terveysthuoltofilosofian siirtyessä lääketieteelliseen näkemykseen ja toimintaterapeuttien tullessa osaksi tervetysthuollon ammattikuntaa

on käsityön luonne ammatinharjoituksessa muuttunut, mutta säilynyt toimintaterapeuttien työssä terapeuttisena välineenä. Kansainvälisissä tutkimuksissa on todettu käsitöitä käytettävän toimintaterapiassa mielenterveyteen liittyvissä terapiassa enemmän kuin fyysisessä kuntoutuksessa. Käsityön hyödyntämisessä toimintaterapiassa tulee jälleen esiin ihmisen tarve tehdä sekä luoda käsillään. Käsityön tekeminen voi tuoda toivoa ja tunnetta tehokkuudesta sekä estää ikävystymisen tunnetta. Toimintaterapiassa toimintaa ohjaa asiakkaan tarpeet, kiinnostukset, kyvyt sekä arvot, mutta myös toimintaterapeutin tietoisuus ja taidot. Käsitöiden tarjoamiseen toimintaterapiassa vaikuttaa siis toimintaterapeutin tietoisuus käsitöiden tarjoamista eduista asiakkaalle sekä taidot käsityömenetelmien ohjaamiseen. (Harris, 2008, ss. 133–142.)

4 Tutkimuksen viitekehysmalli ja tutkimustehtävä

4.1 Tutkimuksen teoreettinen viitekehys

Tämän tutkimuksen teoreettinen viitekehys (kuvio 1) rakentuu kolmen käsitteen ympärille, joita ovat käsityön tekeminen, yksilön hyvinvointi ja yksilön toimintakyky ja näitä tarkastellaan toimintaterapeuttien kokemusten kautta. Teoreettisella viitekehysmallilla pyritään kuvaamaan käsitteiden yhteyksiä toisiinsa tämän tutkimuksen näkökulmasta. Käsitöiden tekemisellä on voitu todeta aiempien tutkimuksien perusteella olevan hyvinvointia ja kuntoutusta tukevaa vaikutusta ja merkitystä yksilön hyvinvointiin käsitöiden toimiessa terapeuttisena välineenä (Pöllänen, 2007, s. 101) ja hyvinvointia parantavat ilmiöt ovat liittyneet esimerkiksi käsitöiden tekemisen sosiaalisuuteen (Mayne, 2016; Pöllänen, 2017, s. 83). Käsitöiden tekeminen on koettu merkityksellisenä toimintana, joka on edistänyt käsitöiden tekijän hyvinvointia ja tunnesäätelyä (Pöllänen, 2017, ss. 76–79). Käsityöpohjainen toimintaterapia on nähty esimerkiksi tehokkaana silloin, kun käsitöitä tehdessä on saavutettu keskittyminen ilman itsetietoisuutta (Shiraiwa ym, 2020).



Kuvio 1. Tutkimuksen teoreettinen viitekehysmalli.

4.2 Tutkimustehtävä

Tutkielman tarkoituksena on selvittää, millaisia kokemuksia toimintaterapeuteilla on käsityön tekemisen merkityksistä yksilön toimintakyvylle ja hyvinvoinnille.

Tutkimusjoukko koostui toimintaterapeuteista, jotka hyödyntävät toimintaterapiassaan käsitöiden tekemistä. Tutkimusaineistona toimii toimintaterapeuteille lähetetty sähköinen kyselylomake (ks. liite 2), jonka avulla tarkastellaan toimintaterapeuttien kertomia kokemuksia käsitöiden tekemisen merkityksistä yksilön hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tavoitteena on saada tietoa toimintaterapeuttien kokemuksista käsityön tekemisen antamista merkityksistä liittyen yksilön hyvinvointiin sekä toimintakykyyn ja toisessa tutkimuskysymyksessä tarkastellaan toimintaterapeuttien kokemuksia käsitöiden tekemisestä toimintaterapian toimintamuotona.

Tutkimuskysymykset:

1. Millaisia kokemuksia toimintaterapeuteilla on käsityön tekemisen merkityksestä yksilön hyvinvoinnille ja toimintakyvylle?
2. Millaisia kokemuksia toimintaterapeuteilla on käsitöiden tekemisestä toimintaterapian toimintamuotona?

5 Tutkimuksen toteutus

5.1 Fenomenologinen laadullinen tutkimus

Tutkimus toteutettiin fenomenologisena laadullisena tutkimuksena. Laadullinen tutkimus on kokemusperäistä tutkimusta, jossa havaintoaineistoa analysoidaan ja argumentoidaan laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmillä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 27). Laadullisen tutkimuksen avulla pyritään ymmärtämään ilmiötä sanojen ja lauseiden avulla ilman yleistämistä. Laadullinen tutkimus antaa mahdollisuuden ilmiön syvälliseen ja kokonaisvaltaiseen ymmärtämiseen. Laadullisessa tutkimuksessa aineiston kerääjä eli tutkija on toimija ja vuorovaikutussuhde toimii olennaisessa roolissa aineistonkeruussa. Tutkimus toteutetaan aidossa ympäristössään, tutkimusaineisto on monilähteistä ja huomio on tutkittavien näkemyksissä, merkityksissä ja näkökulmassa. (Kananen, 2017, ss. 32–35.)

Fenomenologinen tutkimus perustuu näkemykseen, jossa tutkijan tehtävä on ymmärtää ja tulkita kokemuksiin perustuvaa tietämystä maailmasta. Fenomenologisella tutkimuksella pyritään kuvailemaan ja selittämään ilmiöitä, tapahtumia tai kokemuksia tunnistamalla niiden merkitystä tutkimukseen osallistujille. Tutkijana on sivuutettava omat oletukset ja aikaisemmat käsitykset aiheesta, sillä jokaisella osallistujalla on oma autenttinen tulkinta ja merkitys, joita tutkijana tulee pyrkiä ymmärtämään niin kuin osallistujat asiat havaitsevat ja ovat niihin asennoituneet. (Cohen, 2018, s. 300.)

Kokemukset tapahtuvat ja ovat tutkittavalle todellisia ilman tutkijan kiinnostumista niistä, mutta tutkija muodostaa kokemuksista tutkimuksellisen ymmärryksen tutkiessaan toisten kokemuksia (Perttula, 2006, s. 135). Osallistujien kokemusten merkityksen ymmärtäminen vaatii usein osallistujien haastattelemista perusteellisesti, avoimesti ja jäsentelemättä. Näin pyritään ymmärtämään osallistujien antamia merkityksiä tilanteille. (Cohen, 2018, s. 301.)

Fenomenologisen tutkimusperinteen mukaisesti ihminen on tutkimuksen tutkijana ja kohteena, jolloin tutkimuksen perustana ovat filosofiset ongelmat, kuten ihmiskäsitys ja tiedonkäsitys. Ihmiskäsityksellä tarkoitetaan, millainen ihminen on tutkimuskohteena. Tiedonkäsityksellä tarkoitetaan sitä, millaista tietoa kohteesta saadaan ja miten

kohteesta saadaan inhimillistä tietoa. Fenomenologisessa ihmiskäsityksessä tärkeitä asioita ovat merkityksellisyys, yhteisöllisyys ja kokemus. Fenomenologisessa lähestymistavassa voidaan ajatella, että ihmisen maailmasuhteen perusmuoto on kokemuksellisuus tai elämyksellisyys. Kun tutkitaan ihmisen maailmansuhdetta, voidaan ymmärtää ihmistä. Inhimillisen kokemuksen merkitykset ovat fenomenologisen tutkimuksen pääkohteina. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 39.)

Todellisuuden voidaan nähdä välittyvän ihmisille merkitysvälitteisesti eli sen suhteen perusteella mikä ihmisellä on tähän maailmaan sisältäen mukanaan tulkintaa ja ymmärrystä (Alasuutari, 2011, ss. 60–63). Kokemusta voidaan ajatella merkityssuhteena, ja fenomenologisen lähestymistavan mukaan tässä kokemus rakentuu subjektin ja objektin liittymisestä kokonaisuudeksi (Perttula, 2006, ss. 116–117). Fenomenologisen tarkastelun keskiössä on yksilön pyrkimys tulkita ja ymmärtää maailmaa (Alasuutari, 2011, s. 72). Kokemuksen tutkimuksessa on huomioonotettavaa tavoitettavaa tutkittavana oleva asia sellaisenaan kuin se on olemassa tutkimuskysymysten kannalta (Perttula, 2006, s. 136).

Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin kyselylomakkeen (ks. liite 2) avulla, joka sisälsi kahdeksan avointa kysymystä. Avointen kysymysten avulla pyrittiin selvittämään toimintaterapeuttien omia kokemuksia käsitöiden tekemisen merkityksestä yksilön hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Kyselyn yhteydessä olleessa saatekirjeessä (ks. liite 1) kerrottiin tutkielman tavoite, toteutusmenetelmät sekä ilmaistiin selkeästi tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus.

5.2 Tutkimusjoukko

Tutkimuksessa tutkittavien tulisi olla mahdollisimman perillä tutkittavasta ilmiöstä (Kananen, 2017, s. 128), jonka vuoksi tutkimukseen kohdejoukoksi valikoituvat toimintaterapeutit, jotka hyödyntävät tai ovat hyödyntäneet käsityömenetelmiä toimintamuotona, sillä heidän voidaan ajatella olevan tutkittavan ilmiön osaajia. Toimintaterapeuteilla, jotka hyödyntävät käsityömenetelmiä toimintaterapiassaan voidaan ajatella olevan kokemusta käsityömenetelmien merkityksestä yksilön toimintakykyyn ja hyvinvointiin. On perusteltua rajata tutkittavat tiettyjen yksilöiden

kokemuksiin, sillä ne ovat tutkijalle kiinnostavalla tavalla erityisiä (Perttula, 2006, s. 153).

Tutkimukseen osallistui toimintaterapeutteja (n=17) eri Facebook-foorumien kautta. Kysely toteutettiin anonymina, mutta osallistujilta kysyttiin heidän omasta käsityöharrastuneisuudestaan sekä käsityön tekemisen kokemusmäärästä.

Tutkimukseen osallistuneita ei rajattu käytössä olevien käsityömenetelmien mukaan vaan kysymykset pyrittiin ilmaisemaan niin, että kyselyyn vastaajat saivat tuoda ilmi käsityötekniikoita ja toteutustapoja ilman johdattelua. Osallistujilta ei kysytty nimeä eikä personalisoituja taustatietoja, kuten ikää ja työpaikkaa eikä työkokemuksensa määrää, vaan pyrittiin keskittymään käsityön tekemisen yleisyyteen toimintaterapian toimintamuotona.

5.3 Aineiston keruu ja analysointi

Tutkimuksessa aineistonkeruumenetelmänä toimi sähköinen kyselylomake (ks. liite 2), joka toteutettiin Webropol-alustalla. Yksinkertaistettuna kyselyn ideana on saada tietää mitä ihminen ajattelee tai minkä vuoksi hän toimii toimimallaan tavalla kysymällä häneltä (Tuomi & Sarajärvi, 2018, s. 84). Kyselytutkimuksen etuina voidaan pitää sen antamaa tieto- ja intymiteettisuojausta ja taloudellista tapaa kerätä tietoa niin, että voi rajoittaa kyseltävän tiedon määrää (Anttila, 1996, s. 238). Kysely toteutettiin avoimina kysymyksinä, jolloin aineistoksi saatiin tekstiä, joka on monimerkityksellistä ja sen tulkitseminen on välttämätöntä päättelylle ja analyysin etenemiselle. Tavoitteena on saada tutkittava pohtimaan kysyttyä asiaa ja tutkittavalta halutaan saada hänen kokemustaan tai käsitystä kuvaava vastaus eikä yleistettävää vastausta. (Ronkainen, 2008, s. 18) Tutkimuksessa ei käytetty entuudestaan valmista kyselypohjaa vaan se luotiin tätä tutkimusta varten. Kyselytutkimuksessa tutkijana pystyy kysymään vain kysymysasettelunkannalta olennaisimpia ja tutkijaa kiinnostavia kysymyksiä, jolla rajataan saatavaa havainnointimäärää hallittavan suuruiseksi (Alasuutari, 2011, s. 51).

Tässä tutkimuksessa aineisto kerättiin Webropol-kyselylomakkeen avulla (ks. liite 2). Kyselylomake sisälsi kahdeksan avointa kysymystä, joilla selvitettiin toimintaterapeuttien käsityömenetelmien käyttöä ja kokemuksia niiden merkityksestä yksilön hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Sähköinen kyselylinkki julkaistiin Facebookin

toimintaterapeuteille tarkoitetuissa ryhmissä, joista tähän tutkimukseen valikoituivat Toimintaterapiaa koulussa, Toimintaterapeutti ja ARVOKAS ARKI sekä Satakunnan toimintaterapeutit. Kyselyn yhteydessä oli saatekirje (ks. liite 1), jossa tuotiin ilmi tutkielman tavoite ja toteutustapa sekä ilmaistiin selkeästi tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuus. Vastauksien pituus vaihteli muutamasta sanasta useampaan virkkeeseen kysymyksestä riippuen.

Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Laadullisessa tutkimuksessa olennaista on, että analyysi ei ole tutkimuksessa vain tutkimuksen viimeinen vaihe. Aineiston määrän ja sen riittävyden ratkaisee milloin tutkija ymmärtää ilmiön ja tutkimusongelma ratkeaa. Analyysi ohjaa tutkimuksen tiedonkeruuta, tutkimusprosessia ja on tutkimusprosessin eri vaiheiden mukana tuleva toimija. (Kananen, 2017, s. 35.) Aineistonkeruun jälkeen saatu aineisto luetaan tarkasti ja sen sisältöön perehdytään. Aineistosta etsitään tämän jälkeen pelkistetyt ilmaisut ja ne listataan, jonka jälkeen näistä etsitään samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia. Pelkistettyjä ilmauksia ryhmitellään ja niistä muodostetaan alaluokkia, jotka yhdistetään ja näistä muodostetaan yläluokkia, jotka taas yhdistetään pääluokiksi. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, ss. 122–123.)

Aineistolähtöisessä luokittelussa tekstin luokitteluun ohjaa aineistosta löytyvät asiat (Kananen, 2017, s. 145). Sisällönanalyysin pelkistämisvaiheessa aineistosta jätetään huomioimatta tutkimuksen kannalta epäolennaiset asiat ja pelkistetyt ilmaisut kerätään erilliselle tiedostolle, joka luo pohjan aineiston ryhmittelylle. On hyvä huomioida pelkistämisvaiheessa, että samasta lausumasta voidaan saada useampia pelkistettyjä ilmauksia. Pelkistämisen jälkeen seuraa aineiston ryhmittely, jossa etsitään käsitteitä, jotka kuvaavat yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia. Samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet yhdistetään ryhmittelyn myötä alaluokiksi. Alaluokille annetaan niiden sisältöä kuvaava käsite nimeksi ja luokittelu tapahtuu esimerkiksi tutkittavan ilmiön piirteen, käsitteen tai ominaisuuden perusteella. Aineisto tiivistyy, kun saman käsitteen alle päätyy yksittäiset tekijät. Alaluokkia yhdistellään yläluokiksi ja yläluokista tehdään pääluokkia, joiden nimet kuvaavat aineistosta nousevia ilmiöitä. (Tuomi & Sarajärvi, 2018, ss. 123–127.) Alapuolalla esimerkki taulukko tässä tutkimuksessa tehdystä luokittelusta (ks. taulukko 1).

Taulukko 1. Esimerkki aineiston analysoinnista tässä tutkimuksessa.

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
Antaa kokemusta omasta osaamisesta ja valmiiksi saaminen palkitsee paljon. (vastaaja 6)	Kokemus omasta osaamisesta Valmiiksi saaminen palkitsee	Kokemus osaamisesta Valmiiksi saaminen	Pätevyyden tunne Onnistumisen kokemus
Ihmisestä tulee muutenkin hienomotorisesti aktiivinen. Pärjää esim. helpommin keittiöveitsen kanssa, kun on onnistunut tekemään veitsellä myös kankaanpainantasabluunaa. Onnistuu helpommin kengännauhojen solmimisessa, kun on tehnyt narurannekkeen. (vastaaja 10)	Hienomotoriikka kehittyy. Pärjää arjessa, kun on harjoitellut käsityömenetelmien avulla.	Hienomotoriikan kehittyminen	Motoriset taidot

Lopuksi yhdistävä luokka yhdistettiin tutkimustehtävään. Ryhmittelyn jälkeen tehtiin käsitteellistäminen, jossa valikoidun tiedon mukaan muodostettiin teoreettisia käsitteitä ja tutkimuksen kannalta olennainen tieto on eroteltuna. Aineistolähteisessä analyysissä vastaus tutkimustehtävään saadaan käsitteitä yhdistelemällä. Tulkinta ja päättely ovat sisällönanalyysin perusteina. Teoria ja johtopäätökset ovat koko ajan vertailussa alkuperäisaineistoon, kun muodostetaan uutta teoriaa. Kaikissa analyysin vaiheissa on tutkijan pyrittävä ymmärtämään tutkittavia heidän omasta näkökulmastaan. Asioiden merkityksen tutkittaville tutkija pyrkii tuomaan johtopäätöksissä esille. Kuvaus tutkimuskohteesta muodostuu tutkijan muodostamien käsitteiden avulla. (Tuomi & Sarajarvi, 2018, ss. 123–127.)

Ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, eli toimintaterapeuttien kokemuksiin käsityön merkityksestä yksilön hyvinvoinnille ja toimintakyvylle, liittyen esiin nousi erilaisia toisistaan erottuvia teemoja, joita olivat käsityön toimiminen merkityksellisenä toimintana, onnistumisen kokemukset, mielihyvän saaminen, pätevyyden tunteen lisääntyminen, käsityön toimiminen rauhoittavana toimintana, käsitöiden kautta tapahtuva itseilmaisu ja luovuus, tunnetaitojen, motoristen, kognitiivisten ja itsesäätelyn taitojen kehittyminen käsityötoiminnan kautta, itsensä kehittäminen, muiden huomioiminen, sosiaalinen merkitys sekä mielekkään harrastuksen löytäminen.

Toiseen tutkimuskysymykseen, eli toimintaterapeuttien kokemuksiin käsityön tekemisestä toimintaterapian toimintamuotona, esiin nousivat teemat, joita olivat motoristen taitojen vahvistuminen, asiakkaalle merkityksellisen toiminnan toteuttaminen, kognitiivisten taitojen vahvistaminen, tunnetyöskentely, pätevyyden tunteen parantuminen, sosiaalisten taitojen harjoittaminen, hoitotuotteen valmistaminen, itseilmaisun väline ja toiminnanarvioinnoin kohde.

5.4 Tutkimuksen eettisyys

Tutkimuksen eettisiä ratkaisuja tulee miettiä kaikissa tutkimuksen vaiheissa (Hirsjärvi & Hurme, 2022, ss. 194–195). Tässä tutkimuksessa on noudatettu tutkimuseettisen neuvottelukunnan asettamia hyvän tieteellisen käytännön periaatteita koko tutkimuksen ajan (TENK, 2023). Tutkimuksen aihe ja tavoite on kerrottu selkeästi tutkimukseen osallistujille ja esitelty aineistonkeruumenetelmä sekä siihen arvoitu aika. Tutkimuksen vapaaehtoisuus ja mahdollisuus keskeyttää oma osallistuminen on ilmaistu tutkimuksen saatekirjeessä (ks. liite 1). Tutkimuksesta luotiin tietosuojailmoitus (ks. liite 1) ja tutkimukseen osallistujille annettiin mahdollisuus tutustua tähän ennen tutkimukseen osallistumista. Tässä tulivat ilmi aineiston säilyttäminen ja sen hävittämisen ajankohta.

Toimintaterapeutti on laillistettu sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilö, jolla on ehdoton salassapitovelvollisuus. Tässä tutkimuksessa tämä otettiin huomioon suojaamalla tutkittavien anonymiteetti ja keräämällä tietoa, joka ei ole kohdistettavissa henkilöihin eikä sisällä henkilöihin kohdistuvaa arkaluonteista tietoa. Tutkimustyössä luottamuksellisuus ja anonymiteetti ovat tärkeitä ja tietojen antajan on missä vaiheessa vain mahdollista keskeyttää osallistumisensa sekä vaatia antamiensa tietojen hävitys (Anttila, 1996, s. 421).

6 Tulokset

6.1 Toimintaterapeuttien nimeämiä kokemuksia käsityön merkityksistä hyvinvoinnille ja toimintakyvylle yksilön näkökulmasta

Tässä alaluvussa avataan tarkemmin toimintaterapeuttien nimeämiä käsityön merkityksiä hyvinvoinnille yksilön näkökulmasta. Tätä pyrittiin selvittämään tutkimuksen kyselyssä kolmen kysymyksen avulla, joita olivat ”Millainen merkitys käsitöiden tekemisellä on mielestäsi yksilölle?”, ”Millaisia hyötyjä olet huomannut käsitöiden tekemisellä olevan yksilöiden hyvinvoinnin näkökulmasta?” ja ”Millaisia hyötyjä olet huomannut käsitöiden tekemisellä olevan yksilöiden toimintakyvyn näkökulmasta?”.

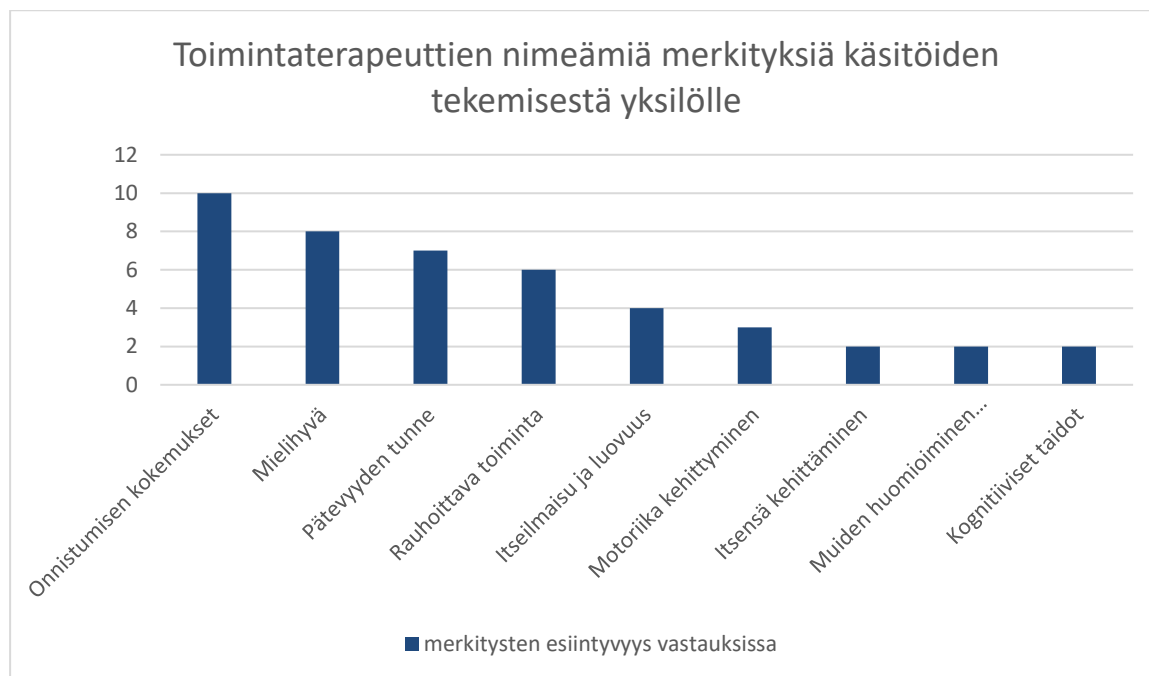
Ensimmäiseksi esitellään toimintaterapeuttien vastauksia kysymykseen käsitöiden tekemisen merkityksestä yksilölle, ja esittelyn apuna toimii tekstin alapuolella oleva kuvio 2. Vastauksissa olleet merkitykset käsitöiden tekemiselle voitiin koota kymmenen eri käsitteen alle, joita olivat onnistumisen kokemukset, rauhoittava toiminta, itsensä kehittäminen, mielihyvä, itseilmaisuus ja luovuus, muiden huomioiminen (lahjat), pätevyyden tunne, motoriikan kehittyminen ja kognitiiviset taidot. Eninteen (n=10) vastaajat kokivat käsitöiden tekemisellä olevan merkitystä yksilölle sen tuoman onnistumisen kokemusten kautta ja noin puolet (n=8) vastaajista mainitsivat käsitöiden merkityksen tulevan sen tuoman mielihyvän kautta.

Riippuu hyvin paljon yksilöstä: monella vie ajatukset pois synkistä asioista, onnistumisen kokemukset, aikaan saaminen, mielekäs tekeminen. (vastaaja 8)

Seuraavaksi eninteen (n=7) vastaajat mainitsivat pätevyyden tunteen syntyvän käsitöiden tekemisen kautta ja tämän jälkeen (n=6) vastaajat toivat esiin käsityön tekemisen rauhoittavana toimintana. Muutama (n=4) vastasi käsitöiden tekemisen olevan itseilmaisun ja luovuuden keino ja lähes yhtä moni (=3) toi esiin merkityksellisyyden muodostumisen motoriikan kehittymisen avulla.

Se tukee hyvin monia taitoja, kuten tarkkaavuutta, keskittymistä, luovuutta, hienomotorisia ja hahmottamisen taitoja. (vastaaja 4)

Itsensä kehittämisen ja muiden huomioon ottamisen itse tehtyjen lahjojan antamisen kautta nousivat myös vastauksissa esiin (n=2). Lisäksi mainittiin kognitiivisten taitojen kehittymisen (n=2) luovan merkitystä käsitöiden tekemiselle.



Kuvio 2. Toimintaterapeuttien nimeämiä merkityksiä käsitöiden tekemisestä yksilölle.

Seuraavaksi esitellään millaisia hyötyjä käsitöiden tekemisellä oli koettu yksilön hyvinvoinnin näkökulmasta, ja nämä ovat koottuna kuviossa 3. Käsitöiden tekemisen oli nähty hyödylliseksi yksilön hyvinvoinnille merkityksellisen toiminnan (n=8) ja tekemisen tuoman onnistumisen kokemusten kautta (n=5). Käsitöistä innostuminen auttaa saamaan paljon toistoja ja monipuolista harjoitusta unohtaen kyseessä olevan samalla rankka harjoitus. Käsitöiden kerrottiin tuovan virkistävää ja mielekästä sisältöä arkeen.

Asiakas voi hyvin, kun saa tehdä itselleen merkityksellistä ja mieleistä toimintaa. Onnistumisen kokemukset tuottavat iloa. (vastaaja 1)

Nykyään ihmiset myös innostuvat käsitöistä ja "unohtavat" tekevänsä rankkaa harjoitusta. Toistoja tulee paljon ja monipuolista harjoitusta. (vastaaja 5)

Virkistää, tuo mielekästä sisältöä arkeen (vastaaja 17)

Käsitöiden nähtiin parantavan yksilön motorisia taitoja (n=5) sekä lisäävän yksilön pätevyden tunnetta (n=5). Yksilön hienomotoriikka aktivoituu käsitöiden myötä ja auttaa pärjäämään arjen askareissa, kuten keittiöveitsen tai kengännauhojen

solmimisessa. Asiakas saa kokemuksen omasta osaamisesta ja valmiiksi saaminen palkitsee.

Ihmisestä tulee muutenkin hienomotorisesti aktiivinen. Pärjää esim. helpommin keittiöveitsen kanssa, kun on onnistunut tekemään veitsellä myös kankaanpainantasabluunaa. Onnistuu helpommin kengännauhojen solmimisessa, kun on tehnyt narurannekkeen. (vastaaja 10)

Käsitöiden avulla asiakkaat saattavat huomata esim käsien toimintakyvyn kohentumisen konkreettisesti ja niistä saa usein onnistumisen kokemuksia. (vastaaja 16)

Antaa kokemusta omasta osaamisesta ja valmiiksi saaminen palkitsee paljon. (vastaaja 6)

Käsitöiden tekemisen tuoma sosiaalinen merkitys (n=4) nähtiin hyödyllisenä hyvinvointia ajatellen. Käsityöharrastajien tuoma yhteisöllisyys saattaa tuoda uusia sosiaalisia yhteyksiä ja uusi harrastus auttaa löytämään vertaisiaan.

Myös yhteisöllisyys käsityöharrastajien parissa voi tuoda uusia sosiaalisia kontakteja asiakkaan elämään. (vastaaja 15)

Uuden harrastuksen kautta voi myös löytää vertaisiaan. (vastaaja 7)

Käsitöiden tekeminen auttoi kehittämään kognitiivisia taitoja (n=3) ja paransi tunnetaitojen kehitystä (n=3) sekä auttoi löytämään mielekkään harrastuksen (n=2).

Uuden oppiminen stimuloi aivoja. (vastaaja 15)

Antavat sanat kiille kokemuksille ja tunteille, joita voi olla vaikeaa muutoin sanoittaa. Prosessi on mielestäni avain. (vastaaja 7)

Keskittymisen ja tarkkaavuuden paraneminen sekä taitojen vahvistuminen (vastaaja 4)

Yllättää tekijänsä ja hän saattaa saada siitä mielekkään harrastuksen arkeensa. (vastaaja 5)

Käsitöiden tekeminen koettiin hyödylliseksi hyvinvoinnin näkökulmasta lisäksi sen antaman itseilmaisun kautta (n=1).



Kuvio 3. Toimintaterapeuttien kokemuksia käsitöiden tekemisen merkityksestä yksilön hyvinvoinnin edistämiseksi.

Yksilöiden toimintakyvyn näkökulmasta käsitöiden tekemisellä nähtiin olevan osittain samanlaisia hyötyjä, kuin aiempien kysymysten kohdalla. Kuviossa 4 on koottuna käsitöiden tuomia merkityksiä yksilön toimintakyvylle. Käsitöiden tekemisen nähtiin kehittävän yksilön motorisia taitoja (n=10), jotka paransivat yksilön toimintakykyä. Käsitöiden tekemisen parantaen toimintakykyä ja hienomotoriikkaa voi johtaa asiakkaan innostukseen tehdä käsitöitä myös omatoimisesti. Hienomotoriikan kehittyminen heijastuu muuhunkin elämään ja toimintakykyyn.

Toimintakyky usein kehittyi tekemisen myötä ja voi innostaa asiakasta omatoimiseenkin käsitöiden tekemiseen, jolloin esim hienomotoriset taidot pääsevät kehittymään ja toivottavasti heijastuvat muuhunkin elämään ja toimintakykyyn. (vastaaja 2)

Toimintakyvyn edistyminen antaa mahdollisuuksia lisätä muita toimintoja. Motoriikan vahvistuminen tukee vaikkapa omien hiusten laittoja. (vastaaja 6)

Käsityöt lisäsivät asiakkaiden pätevyyden tunnetta (n=5) asiakkaan itsetunnon ja minäpystyvyyden kehittyessä. Tekemällä asiakkaan oma toiminnallinen identiteetti koettiin vahvistuvan.

Itsetunto ja minäpystyvyys kehittyvät, mikä saattaa vaikuttaa hyvin laajalaisesti. (vastaaja 10)

Oma toiminnallinen identiteetti vahvistuu tekemällä. (vastaaja 8)

Toimintakykyä paransivat kognitiivisten- (n=4) ja tunnetaitojen (n=3) paraneminen käsitöiden myötä. Asiakkaiden mielialan, hahmottamisen, keskittymisen ja toiminnanohjaukset voitiin nähdä kehittyvän.

Esimerkiksi mielialaa, hahmottamista, keskittymistä, toiminnanohjausta. (vastaaja 9)

Tunteiden säätelyssä käsityöt ovat myös keino päästä käsittelemään hankalia tunteita ja pitkäjänteisyyttä. (vastaaja 13)

Tunteiden säätelyn harjaantuminen, hahmotuskyvyn kehittyminen (=esim. tekstiohjeet tai kuvalliset ohjeet). (vastaaja 15)

Toimintakykyä kehittivät käsitöiden tuoma psyykkinen hyvinvointi (n=3) ja itsesäätelyn paraneminen (n=3). Aktivoivan tekemisen koettiin tukevan henkistä hyvinvointia ja asiakkaan osallisuuden sekä suoriutumisen paraneminen antoi tyytyväisyyden kokemuksen. Onnistumisen kokemusten (n=2) nähtiin vaikuttavan hyödyllisesti myös toimintakykyyn.

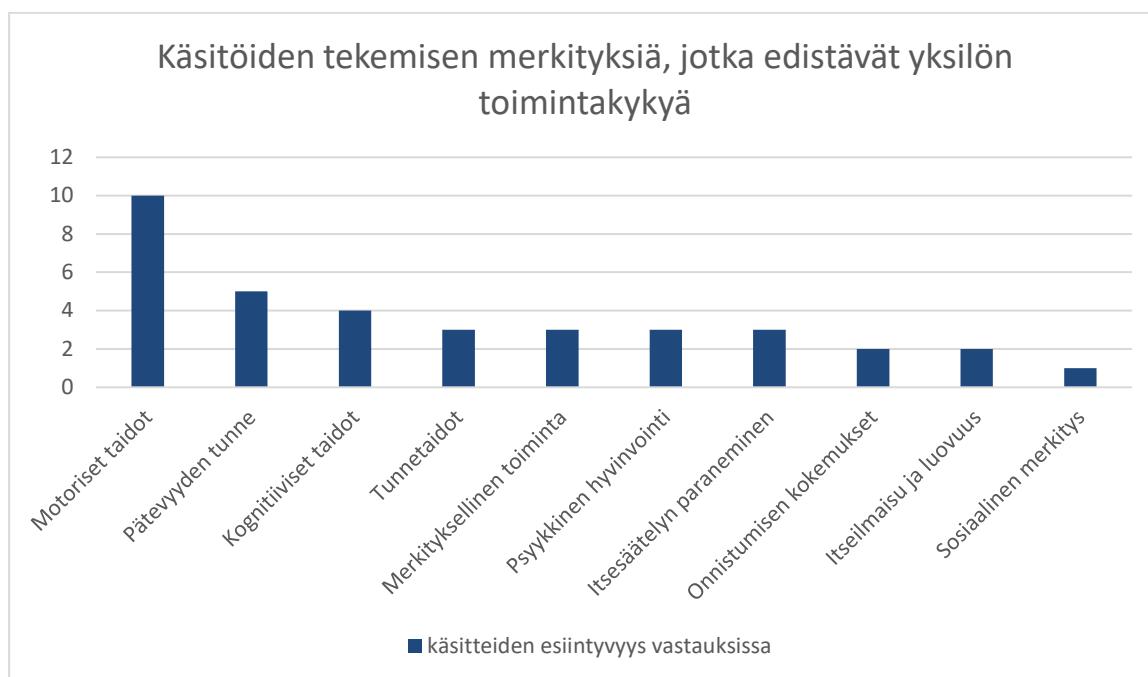
Aktivoiva, tekeminen tukee henkistä hyvinvointia. (vastaaja 3)

Asiakkaan suoriutuminen ja osallisuus paranevat. Tyytyväisyyden kokemus. (vastaaja 7)

Itseilmaisu ja luovuus (n=2) ja käsitöiden sosiaalinen merkitys (n=1) mainittiin myös toimintakykyä edistävinä käsitöiden tekemisen vaikutuksina.

Sosiaalisten taitojen parantuminen. (vastaaja 15)

Asiakkaat keksivät myös luovia ratkaisuja. (vastaaja 9)



Kuvio 4. Toimintaterapeuttien kokemuksia käsitöiden tekemisen merkityksestä, jotka edistävät yksilön toimintakykyä.

Yhteenvetona käsitöiden tekeminen toimintamuotona nähtiin toimintaterapeuttien kokemuksissa merkityksellisenä ja hyvinvointia sekä toimintakykyä edistävänä toimintana. Käsityön tuomia merkityksiä olivat käsitöiden kautta saadut onnistumisen kokemukset, mielihyvän saaminen ja käsitöiden tekemisen kautta saatu pätevyyden tunne. Käsityöt toivat merkityksellisyyttä rauhoittavana toimintana, itseilmaisun sekä luovuuden keinona sekä motoriikan kehittymisen kautta. Käsitöiden merkityksellisyyttä nähtiin lisäksi niiden kautta tapahtuvan muiden huomioimisen myötä sekä kognitiivisten taitojen kehittymisestä.

Käsityön tekemisen merkityksiä, joiden koettiin edistävän yksilön hyvinvointia ja toimintakykyä olivat käsitöiden toimiminen merkityksellisenä toimintana, käsitöiden kautta saadut onnistumisen kokemukset ja pätevyyden tunteen sekä tunnetaitojen, motoristen ja kognitiivisten taitojen kehittyminen. Käsityöt koettiin antavan sosiaalista merkitystä ja toimivan itseilmaisun sekä luovuuden välineenä Hyvinvointia koettiin lisäksi edistävän käsitöiden kautta löytyvä uusi mielekäs harrastus. Toimintakykyä koettiin edistävän lisäksi itsesäätelyn ja psyykkisen hyvinvoinnin kehittyminen.

6.2 Toimintaterapeuttien kokemuksia käsitöiden tekemisestä toimintaterapian toimintamuotona

Tässä alaluvussa esitellään vastauksia toimintaterapeuttien kokemuksista käsitöiden tekemisestä toimintaterapian toimintamuotona. Näitä pyrittiin selvittämään kysymyksillä ”Miten ja milloin hyödynnät käsitöiden tekemistä toimintaterapian toimintamuotona?”, ”Kuinka usein toteutat käsitöiden tekemistä toimintaterapian toimintamuotona?” ja ”Millaisia työskentelytapoja ja -muotoja toteutat?”. Käsitöitä kerrottiin toteutettavan monipuolisesti eri-ikäisten asiakkaiden kanssa lapsista aikuisiin. Käsitöitä kerrottiin toteutettavan esimerkiksi mielenterveys ja aivoverenkiertohäiriöstä kuntoutuvien sekä neuropsykiatrisia ja neurologisia haasteita olevien asiakkaiden kanssa.

Eninteen käsitöiden tekemistä kerrottiin tehtävän toimintaterapian toimintamuotona, kun halutaan vahvistaa asiakkaan motorisia taitoja (n=12). Käsitöiden avulla voidaan vahvistaa hienomotorisia taitoja, käden- ja silmän yhteistyötä, käden toimintaa, kestävyyttä ja voimaa.

Käsitöiden tekeminen on ollut interventiona mm. käden kuntoutuksessa. (vastaaja 17)

Käsitöiden avulla harjoitamme mm. hienomotoriikkaa, kaksikäätistä työskentelyä ja tarkkaavuutta yms. esimerkiksi makrameetöitä tehden. (vastaaja 16)

Käden käytön vahvistamiseen, hieno motorisen tarkkuuden vahvistamiseen ja ponnistelu kestävyuden tukemiseksi. (vastaaja 13)

Käsityöt toimivat toimintamuotona sen ollessa asiakkaalle merkityksellistä toimintaa (n=10). Asiakkaan oma kiinnostus käsitöitä kohtaan sekä toimintakyvyn tilanne vaikuttavat toimintamuodon valintaan.

Eli aina kun löytyy innokas kuntoutuja jolle kädentaidot sopivat. (vastaaja 5)

Kaikkien eri-ikäisten kanssa, joilla on hienomotorisia ja toiminnanohjauksen haasteita. Kullekin valitaan omaan toimintakykyyn ja mielenkiintoihin sopivat menetelmät. (Vastaaja 6)

Käsitöiden avulla vahvistetaan kognitiivisia taitoja (n=10), kuten hahmottamista, pitkäjänteisyyttä, toiminnanohjausta, prosessitaitoja ja keskeneräisyyden sietämistä.

Käsitöiden kautta voi harjoitella tarkkaavaisuutta, kärsivällisyyden opettelua, keskittymiskykyä ja yllätyksellisyyttä.

Sillä voidaan harjoittaa toiminnanohjaustaitoja, keskittymistä ja ohjeiden noudattamista. (Vastaja 10)

Käsityöt valikoituvat toimintamuodoksi myös silloin, kun halutaan saada aikaiseksi asiakkaille pätevyyden tunteen paranemista (n=6). Käsityöt tarjoavat onnistumisen ja aikaansaamisen kokemuksia ja vahvistavat itsetuntoa ja minäpystyvyyttä.

Nepsy- tai mielenterveyskuntoutujalle käsityön tekeminen tarjoaa onnistumisen ja aikaansaamisen elämyksiä. (vastaja 10)

Itsetuntoa vahvistamaan (onnistumisen kokemukset). (vastaja 3)

Käsitöitä hyödynnetään tunnetyöskentelyssä (n=4), kuten tunnetaitojen opettelussa tunnesäätelylelujen tekemisen avulla tai käsityön ollessa välineenä tunteiden säätelyn ja käsittelyn harjoittamisessa. Käsitöistä voi saada helpotusta tunteiden, kuten ahdistuksen lievittämiseen.

Käsityö voi olla välineenä esim. tunteiden käsittelyssä ja säätelyn harjoittelemisissa lasten kanssa (= kärsivällisyyden opettelua, pettymysten sietämistä, onnistumisen kokemuksia...yms.). (vastaja 15)

Käsityöt voisivat olla myös keino keskustella vaikeista aiheista, olla oheistekeminen. (vastaja 1)

Käsitöitä hyödynnetään sosiaalisten taitojen harjoittamisessa (n=3), kun käsityötoimintaa toteutetaan ryhmissä tai harjoitetaan sen avulla toisten käsitöiden arvioimista.

Myös yhdessä tehdessä voi harjoitella toisen käsitöiden kommentointia ja oman mielipiteen perustelua ja esimerkiksi toisen kehumista (sosiaaliset taidot). (vastaja 1)

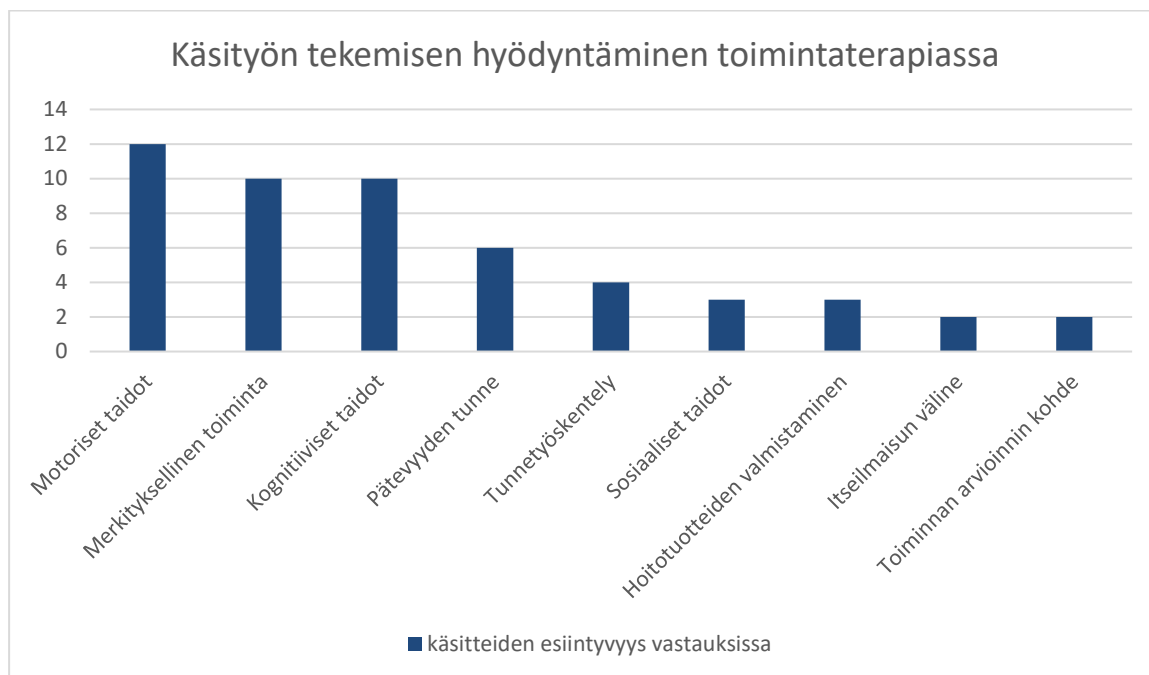
Toiminnallisessa ryhmässä: askartelua, muovailua, huovutusta... (vastaja 8)

Käsitöiden avulla voidaan valmistaa asiakkaalle sopiva hoitotuote (n=3). Asiakkaiden kanssa saatetaan tehdä itse esimerkiksi painopeittoja, kauratyynyjä tai tunnesäätelylelujä.

Aikuisasiakkaiden kanssa olen ommellut esim. painopeittoja. (vastaaja 15)

Olemme tehneet asiakkaiden kans vaikkapa tunnesäätelyleluja ompelemalla käsin pehmoleluja. (vastaaja 2)

Käsityöt toimivat toimintamuotona, kun halutaan auttaa ilmaisemaan itseään (n=2) ja hyödyntää käsityötä itseilmaisun välineenä. Käsitöiden tekemistä hyödynnetään toimintaterapiassa myös toiminnan arvioinnin kohteena (n=2).



Kuvio 5. Toimintaterapeuttien kokemuksia, milloin käsitöiden tekemistä hyödynnetään toimintaterapiassa.

Käsityömenetelmistä vastauksissa mainittiin yhdessä tekeminen, suunnitelmien tekeminen ja siinä pysyminen, kokonainen käsityöprosessi (suunnittelu, toteutus, arviointi). Käsityömenetelmien tekniikat olivat hyvin monipuolisia ja vastauksissa esiintyivät muun muassa seuraavat käsityötekniikat: ompelu ja askartelu, lankatyöt, kuten neulonta, makrameet, tuftaus ja virkkaus, punontatyöt, hamahelmet, kankaanpainanta, kirjojen, solmeilu, metallityöt, savityöt, korutyöt, vohvelikangastyöt, huovutus, kutominen, mosaiikkityöt ja puutyöt, kuten naulojen hakkaus puupölkkyyn ja vannesahatyöt sekä pintakäsittely.

Toimintaterapeuteista osa kertoi toteuttavansa käsitöiden tekemistä asiakkaiden kanssa viikoittain (n=7) ja muutamat kertoivat käyttävänsä käsitöitä terapiatyössä kuukausittain (n=3). Käsitöitä kerrottiin toteutettavan aina kun se oli mahdollista eli, jos

löytyy sopiva asiakas. Käsitöiden tekemisen mainittiin vaativan usein projektiluonteista työskentelyä, jossa hyödynnetään useampi terapiakerta. Materiaaleja kerrottiin käytettävän säästeliäästi, jonka kerrottiin vaikuttavan käsityön hyödyntämisen yleisyyteen.

Vastanneista toimintaterapeuteista suurin osa harrasti käsitöiden tekemistä itse vapaa-ajallaan. Ainoastaan yksi vastaajista kertoi, ettei harrastanut käsitöiden tekemistä. Kolmella vastaajista oli jonkin verran käsityö harrastuneisuutta, seitsemän vastaajista harrasti runsaasti käsitöiden tekemistä ja kuusi vastaajaa kertoi opiskelleensa käsityöalaa tai, että heillä oli myös käsityöalan koulutus. Vapaa-ajalla toimintaterapeutit kertoivat tekevänsä erilaisia käsitöitä. Muun muassa seuraavat käsityötekniikat mainittiin vastauksissa; neulonta, ompelu, virkkaus, puutyöt, askartelu, kankaanpainanta, makramee, silkkimaalaus, perhojensidonta, savityöt, ristipistotyöt ja nypläys.

Suurin osa vastaajista kertoi toimintaterapeutin opintoihin kuuluvan edes hieman käsitöiden tekemistä. Vastauksien perusteella aiemmin opintoihin on kuulunut enemmän käsitöitä ja tässä saattaa olla myös koulukohtaisia eroavaisuuksia. Käsityö on toimintaterapeutin opinnoissa liitetty muun muassa osaksi luovien jaksojen opintoja, merkitykselliseen toimintaan tai työpajojen suunnitteluun ja ohjaukseen. Koulutuksessa on saattanut olla käsityömenetelmiin tutustumista ja vastauksissa mainittiin käsityötekniikoista kankaanpainanta, mosaiikkityöt, puu- ja metallityöt, huovutus, kudontatyö ja savityöt, joita koulutus on sisältänyt.

Yhteenvetona toimintaterapeutit kokivat käsityöt monipuolisena toimintamuotona, joiden avulla voi toteuttaa harjoitteita, jotka kehittävät erilaisia taitoja. Käsitöiden tekeminen soveltuu toimintamuodoksi, kun halutaan käsitellä tunteita tai vahvistaa tunnetaitoja, motorisia, kognitiivisia tai sosiaalisia taitoja. Käsitöitä hyödynnetään toimintamuotona, kun ne ovat asiakkaalle merkityksellistä toimintaa, halutaan edistää asiakkaan pätevyyden tunnetta esimerkiksi antamalla asiakkaalle onnistumisen kokemuksia. Käsitöitä hyödynnetään toimintamuotona valmistaessa asiakkaalle sopivia hoitotuotteita, antaessa itseilmaisulle välineen tai niiden toimiessa toiminnanarvioinnin kohteena. Osa kertoi toteuttavansa käsitöitä toimintamuotona

viikoittain tai kuukausittain ja usein käsitöitä toteutettiin projektiluontoisesti.

Käsityömenetelminä toimivat yhdessä tekeminen, suunnitelmallisuus ja kokonainen käsityöprosessi. Käsityötekniikoita hyödynnettiin monipuolisesti erilaisista lankatöistä puu- ja metallitöihin.

7 Johtopäätökset

Tässä tutkimuksessa pyrittiin selvittämään toimintaterapeuttien kokemuksia käsityön antamista merkityksistä yksilön hyvinvoinnille ja toimintakyvylle. Tutkimuksen perusteella käsitöiden tekemisellä voidaan nähdä olevan positiivinen yhteys yksilön hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Käsityöt koettiin toimintaterapiassa toimintamuotona, joka edisti asiakkaan psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. Toimintaterapeutit toivat esiin useita käsitöiden hyvinvointia ja toimintakykyä edistäviä merkityksiä ja käsityömenetelmiä- ja tekniikoita. Käsityöt koettiin monipuolisena ja hyödyllisenä toimintamuotona toimintaterapiassa, ja niiden avulla voitiin kehittää ja harjoittaa tunnetaitoja sekä motorisia, kognitiivisia, sosiaalisia ja itseilmaisun taitoja. Käsitöitä hyödynnettiin myös toiminnan arvioinnin kohteena sekä hoitovälineiden valmistamiseen.

Hyvinvointia on todettu lisäävän merkitykselliseksi koettu toiminta (Pöllänen, 2017, ss. 76–79). Tässä tutkimuksessa käsityön tekemisen koettiin antavan merkityksellisyyttä yksilölle erityisesti sen aikaansaamien onnistumisen kokemusten ja tämän tuovan pätevyyden tunteen kasvamisen myötä. Myös aiemmissa tutkimuksissa on todettu käsitöiden antavan onnistumisen tunteita (Pöllänen, 2017, s. 78). Merkitykselliseksi käsitöiden tekeminen koettiin lisäksi niiden antaman mielihyvän kautta ja käsityöt koettiin rauhoittavana toimintana mielelle sekä hermostolle. Käsityö harrastuksen on myös aiemmissa tutkimuksissa huomattu lievittävän stressiä ja rentouttavan (Corkhill ym., 2014). Tässä tutkimuksessa kokemukset myötäilivät tätä, mutta kokemukset käsityöstä olivat harrastajien sijaan pääasiassa ohjatun toiminnan kautta toteutettua toimintaa, jossa käsityö toimi terapeuttisena välineenä. Ohjatun toiminnan avulla asiakkaat saattoivat palata vanhan harrastuksen eli käsityön pariin tai löytää käsityöstä itselleen uuden mieluisan harrastuksen, joka lisäsi toiminnan merkityksellisyyttä.

Tutkimuksessa nousivat esiin lisäksi kokemukset käsityöstä itseilmaisun välineenä, muiden huomioiminen lahjojen kautta ja motoriikan kehittyminen, jotka loivat käsityön toiminnasta merkityksellistä. Käsityöt ovat aiemmissa tutkimuksissa koettu merkityksellisenä harrastuksena niiden toimiessa itseilmaisun keinona (Pöllänen & Voutilainen, 2018) ja antamalla harrastajille itseohjautumisen ja voimaantumisen

tunnetta (Pöllänen, 2015b). Tämä tutkimus toi esiin samanlaisia kokemuksia käsityön toimiessa ohjatussa toiminnassa terapeuttisena välineenä.

Kokemukset käsitöistä tässä tutkimuksissa nähtiin hyvinvointia edistävänä toimintana perustuen erityisesti käsityön toimimiseen merkityksellisenä toimintana yksilölle ja käsitöiden tuomien onnistumisen kokemusten, motoristen taitojen paranemisen ja pätevyyden tunteen kehittymisen kautta. Hyvinvointia koettiin lisäävän kognitiivisten taitojen kehittyminen käsityöhön perustuvien toimintaharjoitusten kautta. Käsityön tekemisen on aiemmissa tutkimuksissa todettu parantavan kognitiivisia taitoja, ja esimerkiksi neulomisen on todettu kehittävän keskittymis- ja ajattelukykyä (Corkhill ym., 2014.), hahmottamiskykyä ja asioiden välisten yhteyksien löytämistä (Pöllänen, 2017, ss. 76–79). Käsityötoimintojen nähtiin toimivan tunnetaitojen harjoittelemisessa ja tunteiden käsittelyssä, jotka edistivät hyvinvointia. Tekstiilitaide on nähty välineenä aiemmissa tutkimuksissa ahdistuneisuuden ja epämukavuuden ilmaisulle (Reynolds, 2014.) sekä käsityöt negatiivisten tunteiden lievittämiselle (Pöllänen, 2015a). Tässä tutkimuksessa toimintaterapeutit nimesivät laajasti useita erilaisia käsityötekniikoita, kuten lankatekniikat, puutyöt, savityöt ja punontatyöt, jotka toimivat toimintaharjoituksissa yksilön hyvinvointia ja toimintakykyä edistäen.

Käsityöt koettiin tutkimuksen perusteella auttavan sosiaalisen hyvinvoinnin kehittämisessä osallisuuden tunteen, sosiaalisten yhteyksien, ryhmätoiminnan ja vertaisten löytämisen kautta. Käsityöpajoihin vapaaehtoisesti osallistuneilla käsitöiden tekemisen ja suunnittelun on tutkittu lisäävän koettua hyvinvointia (Neyay ym., 2019.) ja verkkoyhteisöön kuuluvat ovat kertoneet saaneen lievitystä eristyneisyyden ja yksinäisyyden tunteelle sekä parantaneet itsetuntoaan (Mayne, 2016). Tämän tutkimuksen perusteella ohjattu toiminta voi johtaa samankaltaisten sosiaalisen hyvinvoinnin aspektien paranemiseen.

Toimintaterapiassa kerrottiin hyödynnettävien erilaisia käsityömenetelmiä, kuten suunnitelmien ja niissä pysyminen ja kokonaisen käsityöprosessin, eli suunnittelu, toteutuksen ja arvioinnin hyödyntäminen. Käsitöiden suunnittelun on huomattu lisäävän koettua hyvinvointia sen toimiessa vapaaehtoisena toimintana (Neyay ym., 2019). Tässä tutkimuksessa samankaltaisten menetelmien koettiin lisäävän

hyvinvointia myös ohjattuna toimintana. Käsityöt saattoivat luoda flow-tunteen, jossa asiakas unohtaa tekevänsä rankkaa harjoitusta. Käsityöpohjainen toimintaterapian on ajateltu olevan tehokasta ja rentouttavan yhtä paljon kuin lepo, silloin kun toiminnassa on saavutettu keskittyminen ilman itsetietoisuutta. (Shiraiwa ym., 2020.)

Toimintaterapiassa ohjatun käsityön tekemisen koettiin lisäävän yksilön toimintakykyä parantaen asiakkaiden motorisia taitoja, jotka heijastuvat arjen toimintoihin ja asiakkaan kokemukseen itsestään toimijana. Käsitöiden avulla toteutetut motorisia taitoja harjoittavat menetelmät auttoivat asiakkaita kehittämään hienomotoriikkaa, kuntouttamaan käden voimaa ja liikkuvuutta sekä näkemään konkreettisesti taitojen kehittymistä ja auttoivat yksilön itseluottamuksen ja minäpystyvyyden paranemiseen. Käsityöstä innostuminen toimintaharjoitteiden myötä saattoi lisätä asiakkaan käsitöiden tekemistä myös vapaa-ajalla, mikä edesauttoi harjoitteiden määrän kasvua ja taitojen, kuten hienomotoriikan kehittymistä entisestään. Toimintakykyä koettiin edesauttavan käsityöharjoitteiden kognitiivisia taitoja kehittävä toiminta, joiden myötä muun muassa asiakkaan toiminnanohjaus ja prosessitaidot kehittyvät. Toimintakyvyllä ja käsitöiden avulla kehittyvien tunnetaitojen, itsesäätelyn, sosiaalisen merkitykseen, itseilmaisun, psyykkisen hyvinvoinnin ja pätevyiden tunteen välillä koettiin myös olevan yhteys. Toimintaterapiassa käsitöitä hyödynnetään harjoittamaan arkipäiväisiä taitoja asiakkailta mielenterveyssairauksissa sekä ikääntyneillä ja asiakkailta, joilla on neurokognitiivisia, psykososiaalisia tai sensomotorisia puutteita (Leenerts ym., 2016, s. 1).

8 Pohdinta

8.1 Tutkimuksen merkitys

Tässä tutkimuksessa löydettiin käsitöiden tekemisellä olevan useita yksilön hyvinvointia ja toimintakykyä edistäviä merkityksiä. Tämä on linjassa aiemmissa tutkimuksissa löydettyihin hyvinvoinnin ja käsityön välisiin yhteyksiin. Tässä tutkimuksessa saatiin esiin toimintaterapeuttien eli kuntoutusalan asiantuntijoiden kokemuksia, jotka pyrkivät asiakkaiden kanssa etsimään asiakkaille merkityksellistä toimintaa, joka helpottaa heidän arjessa toimimistaan. Tämä antaa erilaista näkökulmaa käsityön ja hyvinvoinnin tutkimuksen kentälle, sillä tutkimuksessa käsityön tekemistä tarkasteltiin osana toimintaterapian toimintaharjoitteita eikä esimerkiksi lähtökohtaisesti harrastuspohjaisena toimintana.

Tutkimustuloksien perusteella käsitöiden avulla voidaan harjoittaa ja kehittää erilaisia toimintoja tehden samalla yksilölle merkityksellistä toimintaa, ja tämä voidaan nähdä tutkimukselle merkityksellisenä asiana. Tässä tutkimuksessa käsityön koettiin olevan tekijälle merkityksellistä toimintaa sen toimiessa terapeuttisena välineenä ja lisäksi sen avulla voitiin harjoittaa tekijälle tärkeitä erilaisia taitoja. Käsityö koettiin hyvinvointia lisääväksi käsityön tekemisen myötä kehittyvien kognitiivisten ja motoristen taitojen myötä, jolloin opitut taidot helpottivat myös yksilön arkeen liittyviä muita toimintoja. Tämän voidaan ajatella olevan merkityksellinen ilmiö myös käsityön oppiaineen kannalta. Käsityöstä saattoi myös tulla uusi harrastus toimintaharjoitteiden jälkeen, jolloin taidot pääsivät kehittymään entisestään ja käsityöt toivat merkityksellistä sisältöä arkeen. Käsitöiden tekemisen voitiin nähdä toimivana keinona halutussa toimintaharjoitteessa mutta lisäksi tuovan ohessa erilaisia hyvinvointia ja toimintakykyä lisääviä merkityksiä.

Käsitöiden kerrottiin toimivan toimintamuotona asiakkaan iästä riippumatta.

Käsityömenetelminä hyödynnettiin muun muassa yhdessä tekemistä ja kokonaista käsityöprosessia, joiden koettiin olevan yhteydessä yksilön hyvinvoinnin kehittymiseen. Käsityön oppiaine ohjaa oppilasta kokonaisen käsityöprosessin hallintaan, joten tämä myös voidaan nähdä merkityksellisenä käsityön oppiaineen merkityksen näkökulmasta.

Merkityksellistä tässä tutkimuksessa olivat myös hyvinvointia ja toimintakykyä edistävien esiin tulleiden käsityötekniikoiden monipuolisuus. Toimintaterapiassa hyödynnettiin laajalti erilaisia käsityötekniikoita puu-, lanka-, savi- ja metallistöistä kankaanpainantaan. Tämän tutkimuksen perusteella käsitöiden voidaan ajatella olevan monipuolisia ja soveltuvan hyvin erilaisten taitojen kehittämiseen motoriikasta tunnetaitoihin.

8.2 Tutkimuksen luotettavuus

Tutkimuksessa on aina tarkasteltava suunnittelu- ja toteutusvaiheeseen liittyviä mahdollisia virhelähteitä ja ongelmakohtia sekä yritettävä välttämään niitä tutkimuksen luotettavuuden vuoksi. Ymmärtävän tutkimuksen ongelmakohdat voivat liittyä tutkittavan sanalliseen ilmaukseen kokemuksestaan ja sen reflektoinnista. (Latomaa, 2006, s. 78.) Tutkijana haluan luottaa vastausten rehellisyyteen ja vastaajien asiantuntemukseen aiheesta. Kyselyaineiston perusoletuksena voidaan pitää vastaajien rehellisyyttä ja että vastaukset voidaan koota luotettavasti (Anttila, 1996, s. 238). Tutkimuskysely julkaistiin Facebookissa kolmessa toimintaterapeuteille tarkoitetussa ryhmässä mutta en voi verkkopalvelun kautta tutkijana varmistua vastaajien kuulumisesta kohderyhmään. Toinen mahdollinen ongelmakohta tai virhelähde on tutkijan ymmärrys tutkittavan ilmaisemasta kokemuksesta ja tutkijan sanallinen ilmaisu ymmärtämisestään (Latomaa, 2006, s. 79). Saatu tutkimusaineisto luettiin tutkijan toimesta monta kertaa analysointia tehdessä sekä vielä tutkimustuloksia auki kirjoittaessa. Analysoinnissa käytettiin avuksi taulukointia sekä värekoodeja, joilla pyrittiin poimimaan vastauksista oleellista tietoa ja yhdistämään tietoa tutkimuksen kannalta järkevästi. Tutkimuksen analysoinnin vaiheet on pyritty avaamaan tutkimuksessa läpinäkyväksi ja tutkimukseen on jätetty esimerkkejä alkuperäisvastauksista sekä esimerkki analysoinnin taulukointivaiheesta, jotta analysointi olisi lukijalle mahdollisimman läpinäkyvää.

Tutkimus suunnattiin toimintaterapeuteille, jotka ovat hyödyntäneet tai hyödyntävät käsityömenetelmiä toimintamuotona. Tämä voi vaikuttaa tuloksiin, sillä ajatuksella, että tutkimukseen ovat osallistuneet vain ne toimintaterapeutit, jotka kokevat käsityömenetelmät merkityksellisenä toimintamuotona. Toisaalta ainoastaan ne

toimintaterapeutit, jotka ovat hyödyntäneet käsityötä toimintamenetelmänä olivat varteenotettavia tutkimuksen näkökulman vuoksi. Toimintaterapiassa toimintaa ohjaa toimintaterapeutin tietoisuus ja taidot asiakkaan tarpeiden ja kiinnostuksen lisäksi, jonka vuoksi käsitöiden valikoitumiseen toimintamuodoksi vaikuttaa toimintaterapeutin taidot käsityömenetelmien ohjaamiseen sekä tietoisuus niiden hyödyistä asiakkaalle (Harris, 2008, ss. 133–142). Jos tutkimukseen olisi osallistunut lisäksi toimintaterapeutteja, joilla ei olisi ollut yhtä paljon kokemusta käsitöistä toimintamuotona tai kiinnostusta käsitöiden ohjaamiseen, olisi tutkimustulokset voineet olla erilaiset. Toimintaterapiassa asiakkaan ja terapeutin välisen yhteistyön avulla asiakkaan kanssa etsitään hänelle sopivia mielekkäitä toimintoja, jotka voisivat auttaa elämänlaadun ja hyvinvoinnin parantamisessa (Hautala ym., 2011, ss. 329–340).

Tutkimuksen tutkimusotanta oli hyvin pieni, jonka vuoksi tutkimustulosta ei voida pitää yleistettävänä. Kvalitatiivisen tutkimuksen avulla saadaan huonosti yleistettävää tietoa, mutta sen sijaan saadaan syvällistä tietoa (Alasuutari, 2011, s. 231) ja tutkimuksessa pyritään valitsemaan tutkittavaksi ilmiöksi sellainen, jonka selittäminen ja tekeminen ymmärrettäväksi on olennaista (Alasuutari, 2011, s. 237). Tutkimuksen aineistonkeruumenetelmänä toiminut kysely koostui avoimista kysymyksistä, jotta vastauksissa saataisiin kuulumaan vastaajan ääni ja ajatukset. Kysymykset kehitettiin tätä tutkimusta varten, jotta ne palvelisivat erityisesti tätä tutkimusta. Ne luetutettiin tutkimuksen ulkopuolisilla henkilöillä ennen niiden käyttämistä tutkimuksessa, jotta niistä saataisiin mahdollisimman selkeät ja ymmärrettävät.

Tutkimustilanne voi myös toimia virhelähteenä, sillä ymmärryksen edellytyksenä on tutkimusten osapuolten toimiva vuorovaikutus, jossa on koettu halu jakaa kokemuksia (Latomaa, 2006, s. 80). Tutkimuksen aineistonkeruuvaiheessa tutkija tai tutkittava eivät ole olleet suorassa kasvokkain käytävässä vuorovaikutustilanteessa eikä tutkija ole voinut vaikuttaa tutkittavan tutkimustilanteen toimintaympäristöön, kuten paikkaan tai aikaan sen ollessa verkkoalustalla toteutettava kysely. Tutkijana pyrin vaikuttamaan tutkimustilanteeseen luomalla lähestyttävän ja miellyttävän kyselyalustan sekä toin selkeästi ilmi tutkimuksen tarkoituksen. Joidenkin kysymysten kohdalla yksittäiset vastaajat olivat jättäneet vastaamatta tai kertoneet etteivät he olleet ymmärtäneet kysymyksenasettelua täysin. Haastattelu olisi voinut toimia kyselyä paremmin tätä

ajatellen, sillä silloin tutkijana olisi voinut tarkentaa kysymyksenasettelua ja kysymysten väärinymmärrykset olisivat tulleet jo vastauksen antamisessa tutkijalle selville.

8.3 Jatkotutkimusaiheita

Tässä tutkimuksessa tutkimusjoukkona olivat käsityömenetelmiä ohjaavat toimintaterapeutit ja käsityö toimi terapeuttisena välineenä, jolloin toimintaterapeutit kokivat käsityön edesauttavan yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämistä. Olisi mielenkiintoista tutkia millaisia kokemuksia toimintaterapian asiakkailla on käsityömenetelmien merkityksestä ja toimimisesta terapeuttisena välineenä heidän kokemaan hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Toimintaterapeutit kokivat käsitöillä olevan erilaisia hyvinvointiin vaikuttavia merkityksiä, joten tätä voisi tutkia myös asiakkaan näkökulmasta.

Tässä tutkimuksessa ei rajattu käsityömenetelmiä tai -tekniikoita, joten yksi uusi näkökulma voisi olla käsityömenetelmän rajaaminen. Toimintaterapiassa toteutetut toimintamenetelmät ja koulutukseen sisältyvä käsityön opetus vaikuttaisi olleen muutoksessa kuluneiden vuosikymmenten aikana, joten voisi tutkia miten käsityön hyödyntäminen toimintamuotona on kehittynyt ja muuttunut. Tässä tutkimuksessa huomioitiin kaikenikäiset toimintaterapian asiakkaat, ja tutkimuksen näkökulmaa voisikin rajata toimintaterapiaan osallistuvan iän tai kuntoutuksen perusteen kautta.

Käsityön merkityksiä ja yhteyttä hyvinvointiin on tutkittu aiemmin käsityöharrastajien näkökulmasta. Käsityö toimii peruskoulun oppiaineena, joten olisi kiinnostavaa tutkia millaisia merkityksiä käsityönaineenopettajat tai peruskoulun oppilaat kokevat käsityön tekemisellä koulussa olevan ja mistä merkitykset muodostuvat. Tässä tutkimuksessa käsityöllä löydettiin positiivista yhteyttä hyvinvointiin ja toimintakykyyn, joten voisi tutkia millaisia yhteyksiä ja merkityksiä koulussa toteutettavalla käsityön oppiaineella on oppilaiden hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Voiko käsityötä koulun oppiaineena ajatella terapeuttisena välineenä, joka edesauttaisi esimerkiksi oppilaiden tunnetaitojen kehityksessä tai parantaisi oppilaiden kognitiivisia taitoja? Koulussa oppiaineena toteutettava käsityö ei ole oppilaille vapaaehtoista paitsi valinnaisena oppiaineena, joten tutkimusta voisi kohdistaa käsityön vapaaehtoisuuteen ja siihen, että muuttaako toiminnan pakollisuus siitä saatavaa merkitystä tai koettua hyvinvointia.

Lähteet

- Alasuutari, P. (2011). *Laadullinen tutkimus 2.0*. Osuuskunta Vastapaino.
- Anttila, P. (1996). *Tutkimisen taito ja tiedon hankinta. Taito-, taide- ja muotoilualojen tutkimuksen työvälineet*. Akatiimi.
- Allardt, E. (1976). *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. WSOY.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research Methods in Education*. (8. p.). Routledge.
- Corkhill, B., Hemmings, J., Maddock, A., & Riley, J. (2014). Knitting and well-being. *Textile: The Journal of Cloth and Culture*, 12(1), 34–57.
<https://doi.org/10.2752/175183514x13916051793433>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Fancourt, D., & Finn, S. (2019). What is the evidence on the role of the arts in improving health and well-being? A scoping review. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. *Health Evidence Network (HEN) synthesis report*, 67.
<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/e1cc8536-773d-446f-9822-8ae376f41415/content>
- Harris, E. (2008). The meanings of craft to an occupational therapist. *Australian Occupational Therapy Journal*, 55(2), 133–142. <https://doi.org/10.1111/j.1440-1630.2007.00700.x>
- Hautala, T., Hämäläinen, T., Mäkelä, L., & Rusi-Pyykönen, M. (2011). *Toiminnan voimaa. Toimintaterapia käytännössä*. Edita Prima.
- Hirsjärvi, S., & Hurme, H. (2017). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Gaudeamus Oy.
- 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* (ss. 11–55). PS-kustannus.
- Huotilainen, M. (2019). *Näin aivot oppivat*. PS-kustannus.
- Hyvärinen, M. (2017). Haastattelun maailma. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander & J. Ruusuvoori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja* (ss. 11–45). Vastapaino.

- Riley, J., Corkhill, B., & Morris, C. (2013). The benefits of knitting for personal and social wellbeing in adulthood: findings from an international survey. *The British Journal of Occupational Therapy*, 76(2), 50–57.
<https://doi.org/10.4276/030802213X13603244419077>
- Kananen, J. (2017). *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kojonkoski-Rännäli, S. (2014). *Käsin tekemisen filosofiaa*. Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö.
- Kojonkoski-Rännäli, S. (1995). *Ajatus käsissämme: käsityön käsitteen merkityssisällön analyysi*. Turun yliopiston julkaisuja, Sarja C, osa 109. Turun yliopisto.
- Lagerspetz, E. (2011). Hyvinvoinnin filosofia. Teoksessa J. Saari. (toim.), *Hyvinvointi–Suomalaisen yhteiskunnan perusta* (ss.79–105). Gaudeamus.
- Latomaa, T. (2006). Ymmärtävä psykologia: psykologia rekonstruktivisena tieteenä. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa. (toim.), *Kokemuksen tutkimus. Merkitys–tulkinta–ymmärtäminen*. Dialogia Oy.
- Leenerts, E., Evetts, C., & Miller, E. (2016). Reclaiming and Proclaiming the Use of Crafts in Occupational Therapy. *The Open Journal of Occupational Therapy*, 4(4), 1–6.
<https://doi.org/10.15453/2168-6408.1194>
- Marsio, L. (2017). Elävää perintöä vaalimassa–Unescon yleissopimus aineettoman kulttuuriperinnön suojelemisesta Suomessa. Teoksessa A. Kivilaakso, M. Luutonen & L. Marsio (toim.), *Itsetekemisen perinne. Käsityöt elävänä kulttuuriperintönä* (ss.11–21). <https://aineeton-craft-assets-production.s3.eu-north-1.amazonaws.com/PDF/itsetekemisen-perinne.pdf>
- Mayne, A. (2016). Feeling lonely, feeling connected: Amateurs knit and crochet makers online. *Craft Research*, 7(1), 11–29. https://doi.org/10.1386/crre.7.1.11_1
- 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.
<https://doi.org/10.1080/14606925.2019.1595434>
- Niinimäki, K., Durrani, M., & Kohtala, C. (2021). Emerging DIY activities to enable well-being and connected societies. *Craft Research*, 12(1), 9–29.
https://doi.org/10.1386/crre_00038_1

Opintopolku. (09.04.2023). Toimintaterapeutti.

<https://opintopolku.fi/konfo/fi/koulutus/1.2.246.562.13.00000000000000000203>

Perttula, J. (2011). Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa J. Perttula & T. Latomaa. (toim.), *Kokemuksen tutkimus. Merkitys–tulkinta–ymmärtäminen*. Dialogia Oy.

Pessi, A., & Seppänen, M. (2011). Yhteisöllisyys. Teoksessa J. Saari. (toim.), *Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta* (ss. 288–313). Gaudeamus.

POPS. (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet. *Käsityö perusopetuksessa*. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/perusopetus/kasityo-perusopetuksessa>

Pöllänen, S. (2007). Käsityö terapiana ja terapeuttisena toiminta. Teoksessa A. Niikko, I. Pellinen & E. Savolainen (toim.), *Oppimista, opetusta ja monitieteisyyttä. Kirjoituksia Kuninkaankartanonmäeltä* (ss. 91–105). Joensuun yliopisto, Savonlinnan Opettajankoulutuslaitos.

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. (2015). Elements of crafts that enhance well-being: textile craft makers' descriptions of their leisure activity. *Journal of Leisure Research*, 47(1), 58–78. <https://doi.org/10.1080/00222216.2015.11950351>

Pöllänen, S. (2017). Käsien tehtyä hyvinvointia: Käsityö psyykkisen hyvinvoinnin tuottajana. Teoksessa A. Kivilaakso, M. Luutonen & L. Marsio (toim.), *Itsetekemisen perinne. Käsityöt elävänä kulttuuriperintönä* (ss. 73–85). <https://aineeton-craft-assets-production.s3.eu-north-1.amazonaws.com/PDF/itsetekemisen-perinne.pdf>

Pöllänen, S., & Voutilainen, L. (2018). Crafting well-being: meanings and intentions of stay-at-home mothers' craft-based leisure activity. *Leisure Sciences an Interdisciplinary Journal*, 40(6), 617–633. <https://doi.org/10.1080/01490400.2017.1325801>

Reynolds, F. (2004). Textile art promoting well-being in long-term illness: some general and specific influences. *Journal of Occupational Science*, 11(2), 58–67. <https://doi.org/10.1080/14427591.2004.9686532>

- Ronkainen, S. (2008). *Sähköä kyselyyn! WEB-kysely tutkimuksessa ja tiedonkeruussa*. Lapin yliopistopaino.
- Seitamaa-Hakkarainen, P., Huotilainen, M., Mäkelä, M., Groth, C., & Hakkarainen, K. (2016). How can neuroscience help understand design and craft activity? The promise of cognitive neuroscience in design studies. *FormAkademisk – forskningstidsskrift for design og designdidaktikk*, 9(1), 1–16.
<https://doi.org/10.7577/formakademisk.1478>
- Shiraiwa, K., Yamada, S., Nishida, Y., & Toichi, M. (2020). Changes in Electroencephalography and cardiac autonomic function during craft activities: Experimental evidence for the effectiveness of occupational therapy. *Frontiers in Human Neuroscience*, 14. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2020.621826>
- Simpura, J., & Uusitalo, H. (2011). Hyvinvointi ja sosiaalinen kehitys. Teoksessa J. Saari. (toim.) *Hyvinvointi. Suomalaisen yhteiskunnan perusta* (ss. 106–139). Gaudeamus.
- TENK. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. *Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2*.
https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf
- THL. (14.04.2023). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. *Fyysinen kunto ja terveys*.
<https://thl.fi/aiheet/elintavat-ja-ravitsemus/liikunta/fyysinen-kunto-ja-terveys>
- THL. (07.01.2026). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. *Mitä toimintakyky on?*
<https://thl.fi/aiheet/toimintakyky/mita-toimintakyky-on>
- TOI. (09.04.2023). Toimintaterapialiitto. *Toimintaterapia*.
<https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapia/>
- TOI. (04.01.2026). Toimintaterapialiitto. *Toimintaterapeutti*.
<https://www.toimintaterapeuttiliitto.fi/toimintaterapeutti/>
- Tuomi, J., & Sarajarvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Tammi.
- WHO. (2021). World Health Organization. *Health Promotion Glossary of Terms*.
<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/96da8799-4938-4d66-b171-04770ed4b243/content>
- YLE. (2018). Kun mattopuut paukahtavat, huolet unohtuvat–kutomalla puretaan lapsen kuolema, surut ja välillä puhutaan seksistäkin. <https://yle.fi/a/3-10055226>

Liitteet

Liite 1. Saatekirje ja tietosuojailmoitus

Hei!

Tällä kyselyllä pyritään keräämään tietoa toimintaterapeuttien kokemuksista käsitöiden tekemisen merkityksestä yksilön hyvinvointiin ja toimintakykyyn. Kysely on osa käsityön aineenopettajaopiskelijan pro gradu -tutkielmaa Turun yliopiston Rauman kampuksen opettajankoulutuslaitokselta. Kysely koostuu avoimista kysymyksistä ja vastaaminen kestää noin 20 minuuttia. Kyselyyn vastaaminen on täysin vapaaehtoista ja sen voi keskeyttää missä vaiheessa tahansa. Vastaaminen on anonyymia eikä yksittäistä vastaajaa voida tunnistaa vastauksien perusteella. Tutkimusaineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja aineisto hävitetään asianmukaisesti tutkielman valmistuttua.

Tietosuojailmoitukseen pääset tutustumaan seuraavasta linkistä:

<https://seafile.utu.fi/f/ba0bcdee25854c08ae1f/>

Kyselyyn vastaamalla annat luvan hyödyntää vastauksia pro gradu -tutkielmassa.

Olen erittäin kiitollinen kaikille vastaajille!

Ystävällisin terveisin,

Annika Kujansuu

anavih@utu.fi

Liite 2. Kysely

1. Millaista omaa harrastuneisuutta sinulta löytyy käsitöihin liittyen?
2. Sisältyykö käsitöiden tekemistä toimintaterapeutin koulutukseen?
3. Miten ja milloin hyödynnät käsitöiden tekemistä toimintaterapian toimintamuotona?
4. Kuinka usein toteutat käsitöiden tekemistä toimintaterapian toimintamuotona?
5. Millaisia työskentelytapoja ja -muotoja toteutat?
6. Millainen merkitys käsitöiden tekemisellä on mielestäsi yksilölle?
7. Millaisia hyötyjä olet huomannut käsitöiden tekemisellä olevan yksilöiden hyvinvoinnin näkökulmasta?
8. Millaisia hyötyjä olet huomannut käsitöiden tekemisellä olevan yksilöiden toimintakyvyn näkökulmasta?