



Karelia-ammattikorkeakoulu  
Sosionomi (AMK)

# **Käsitöiden merkitys hyvinvoinnille ja mahdollisuudet sosiaaalialalla**

Anna-Kaisa Heiskanen

Opinnäytetyö, marraskuu 2022

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



**OPINNÄYTETYÖ**  
**marraskuu 2022**  
**Sosiaalialan koulutus**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
+358 13 260 600 (vaihde)

**Tekijä**  
Anna-Kaisa Heiskanen

**Nimeke**  
Käsitöiden merkitys hyvinvoinnille ja mahdollisuudet sosiaalialalla

**Tiivistelmä**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli koota tietoa käsitöiden merkityksestä hyvinvoinnille sekä tavoista, joilla käsitöitä voidaan hyödyntää sosiaalialalla eri asiakasryhmien kanssa. Tavoitteena oli lisätä tietoisuutta käsitöiden merkityksestä hyvinvointiin ja niiden mahdollisuuksista sosiaalialan työssä.

Työ on laadullinen, ja aineisto koostui vuosina 2014–2021 julkaistuista kirjallisista dokumenteista ja podcastista. Tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.

Tulosten perusteella käsitöillä on useita erilaisia merkityksiä ihmisten hyvinvoinnille. Suurin merkitys käsitöillä on ihmisen psyykkiselle hyvinvoinnille. Aineiston perusteella käsitöitä voidaan hyödyntää sosiaalialan työssä parhaiten ryhmämuotoisessa toiminnassa. Sosiaalialan työssä käsityöt voivat toimia kielen ja kulttuurin oppimisen välineenä ja syrjäytymistä ehkäisevänä toimintana. Käsityöt voivat toimia myös vertaistuen muotona sekä masennusta ennaltaehkäisevänä ja lievittävänä keinona.

**Kieli**  
suomi

Sivuja 40  
Liitteet 2  
Liitesivumäärä 7

**Asiasanat**  
käsityöt, hyvinvointi, sosiaaliala



**THESIS**  
**November 2022**  
**Degree Programme in Social Services**

Tikkarinne 9  
80200 JOENSUU  
FINLAND  
+ 358 13 260 600 (switchboard)

Author  
Anna-Kaisa Heiskanen

Title  
The importance of crafts for well-being and opportunities in the social field

Abstract

The purpose of this thesis was to gather information on the importance of crafts to well-being, as well as the ways in which crafts can be utilized in the social work with different customer groups. The aim was to raise awareness of the importance of crafts for well-being and their possibilities in social work.

The thesis is qualitative, and research data consisted of written documents and podcast released between the years 2014-2021. The research material was analyzed with content analysis.

According to the results, crafts have several different meanings for people's well-being. Crafts have the greatest importance for a person's psychological well-being. Based on the data, crafts can be best utilized in social work in group activities. In social work, crafts can serve as a tool for learning language and culture and as a means of preventing exclusion. Crafts can also serve as a form of peer support and as a means of preventing and relieving depression.

Language  
Finnish

Pages 40  
Appendices 2  
Pages of Appendices 7

Keywords  
crafts, well-being, social work

## Sisältö

1	Johdanto .....	5
2	Hyvinvointi .....	6
3	Sosiaalityö .....	8
4	Luovat ja toiminnalliset menetelmät .....	9
5	Käsityöt .....	11
5.1	Käsityön määritelmä .....	11
5.2	Käsityö terapiana ja terapeuttisena toimintana .....	12
6	Aiempiä tutkimuksia ja opinnäytetöitä .....	13
7	Opinnäytetyön tehtävä ja tutkimuskysymykset .....	14
8	Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat ja toteutus .....	15
8.1	Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi .....	15
8.2	Aineiston keruu .....	17
8.3	Aineiston analyysi .....	21
9	Tulokset .....	26
9.1	Käsitöiden merkitys hyvinvointiin .....	26
9.2	Käsitöiden hyödyntäminen sosiaalialan työssä .....	29
10	Johtopäätökset .....	31
11	Pohdinta .....	34
11.1	Luotettavuus ja eettisyys .....	34
11.2	Oma ammatillinen kasvu .....	36
11.3	Jatkotutkimusideat .....	37
	Lähteet .....	38

### Liitteet

- Liite 1 Valittu aineisto
- Liite 2 Esimerkki analyysirungosta

# 1 Johdanto

Monille meistä käsityöt ovat keino rauhoittua ja rentoutua. Käsitöiden tekeminen tuo hyvää mieltä ja onnistumisen kokemuksia. Käsitöiden tekeminen on noussut viime aikoina esille korona-ajan myötä, koska ihmisten vapaa-aika ja kotona oleminen on lisääntynyt. Tämä on lisännyt myös ihmisten kiinnostusta käsitöihin ja etenkin neulominen on lisääntynyt muutaman vuoden aikana huomattavasti. Taitoliiton tekemän tutkimuksen mukaan suomalaisista jopa 85 % haluaisi oppia tekemään käsitöitä. (Taitoliitto 2021.) Koska käsitöillä on merkitystä ihmisten hyvinvointiin ja ne ovat tuttuja monille, niitä voi hyödyntää myös sosiaalialan työssä. Onkin mielenkiintoista tutkia, kuinka käsitöitä pystyisi hyödyntämään enemmän sosiaalialan työssä.

Opinnäytetyön tarkoituksena on koota tietoa käsitöiden merkityksestä hyvinvointiin sekä tavoista, joilla käsitöitä voidaan hyödyntää sosiaalialalla eri asiakasryhmien kanssa. Opinnäytetyö keskittyy lähinnä aikuisten ja nuorten parissa työskentelyn mahdollisuuksiin. Tavoitteena on lisätä tietoisuutta käsitöiden merkityksestä hyvinvointiin ja niiden mahdollisuuksista sosiaalialan työssä. Tutkimusmenetelmänä tässä opinnäytetyössä käytetään laadullista aineistolähtöistä tutkimusta ja sisällönanalyysiä, jossa tutkimusaineisto koostuu tutkimuksista, podcastista, artikkeleista ja muusta kirjoitetusta materiaalista.

Tässä opinnäytetyössä käydään ensin läpi työn kannalta keskeisempiä käsitteitä eli hyvinvointia, sosiaalityötä, luovia ja toiminnallisia menetelmiä sekä käsitöitä. Sen jälkeen määritellään tämän opinnäytetyön tehtävä ja tutkimuskysymykset ja opinnäytetyön menetelmälliset valinnat. Aineiston keruu ja analyysi kuvataan tarkasti, jonka jälkeen esitellään tulokset ja johtopäätökset. Työn lopussa käsitellään opinnäytetyön luotettavuutta ja eettisyyttä sekä omaa ammatillista kasvua ja jatkotutkimusideoita.

## 2 Hyvinvointi

Hyvinvointi on yhteiskuntamme keskeisiä arvoja. Hyvinvointi on laaja käsite ja se ymmärretään usein moniulotteisena ilmiönä, johon kuuluu lukuisia ulottuvuuksia, jotka täydentävät toisiaan. Erimielisyyttä on kuitenkin siitä, mitkä teemat tai ulottuvuudet muodostavat hyvinvoinnin perustan. (Saari 2011, 9.)

Sosiologi Erik Allardtin määritelmän mukaan hyvinvointi tarkoittaa sitä, että ihmiset saavat tärkeimmät tarpeensa tyydytetyiksi. Hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat elintaso, yhteisyyssuhteet ja itsensä toteuttaminen. (Allardt 1976, 21, 38.) Nämä tarkoittavat muun muassa koulutusta, työllisyyttä, riittäviä tuloja ja asumistasoa sekä terveyttä. Myös tärkeät ihmissuhteet ja mielekäs toiminta vapaa-ajalla vaikuttavat hyvinvointiin. (Allardt 1976, 50.) Myös Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) määrittelee hyvinvoinnin samankaltaisesti kuin Allardtkin. Sen mukaan hyvinvointiin vaikuttavat tekijät voidaan jakaa kolmeen ulottuvuuteen: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin ja koettuun hyvinvointiin, eli elämänlaatuun. Yhteisön hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat muun muassa sopivat asuinolot, ympäristö, työllisyys ja työolot sekä toimeentulo. Yksilön hyvinvointi muodostuu muun muassa mahdollisuudesta toteuttaa itseään, onnellisuuden kokemuksista ja sosiaalisista suhteista. Ihmiset kokevat hyvinvoinnin eri tavoin, ja koettua hyvinvointia mitataan usein elämänlaadulla, joka voi muokkautua esimerkiksi ihmissuhteiden, terveydentilan, ja mielekkään tekemisen kautta. (THL 2020.)

Maailman terveysjärjestö WHO:n määritelmän mukaan hyvinvointi muodostuu fyysisestä, psyykkisestä ja sosiaalisesta ulottuvuudesta. Myös henkisyys ja terveyden muovautuvuus ovat määritelmää täydentäviä käsitteitä, jotka on viime vuosina liitetty osaksi määritelmää. Yksilön kokemus omasta fyysisestä terveydestään, pystyvyydestään ja arjessa jaksamisestaan muodostavat fyysisen hyvinvoinnin. Fyysisestä hyvinvoinnista voidaan huolehtia järjestämällä riittävästi lepoa, syömällä ravitsevasti sekä liikkumalla säännöllisesti ja monipuolisesti. Psykyinen hyvinvointi tarkoittaa lähinnä yksilön mielenterveyttä. Hyvä mielenterveys muodostuu siitä, että ihminen pystyy

tekemään töitä ja kykenee osallistumaan oman ympäristönsä toimintaan. Yksilön täytyy selviytyä arjestaan ja elämässä mahdollisesti esiintyvistä haasteista. Hyvää mielenterveyttä voidaan pitää yllä huolehtimalla muun muassa fyysisestä terveydestä, sosiaalisista suhteista, turvallisesta elinympäristöstä ja mahdollisuudesta toteuttaa itseään. Sosiaalinen hyvinvointi muodostuu sosiaalisista suhteista, perheestä ja työyhteisöstä sekä muista yhteisöistä. Myös tyytyväisyys omaan elämään, koulutukseen ja työuraan liittyvät odotukset, itsensä toteuttaminen ja taloudelliset resurssit kuuluvat sosiaaliseen hyvinvointiin. Terveiden ja hyvinvoinnin osa-alueet kietoutuvat tiiviisti yhteen ja vaikuttavat toinen toisiinsa, joten niitä on mahdotonta erottaa täysin toisistaan. (Tiedenaiset 2021, 17–24.)

Hyvinvointia voidaan tarkastella myös arjen toiminnan näkökulmasta, johon liittyy ihmisten elinolosuhteet sekä käytettävissä olevat resurssit. Arki muodostuu yksin tai yhdessä suoritetuista toiminnoista, joissa tavoitellaan hyvinvointia eli tarpeiden tyydyttämistä. (Raijas 2011, 243.) Arjen ajankäyttö jakaantuu ansiotyöhön, kotitöihin ja vapaa-aikaan. Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että käytetty aika jakaantuu tasapainoisesti näille alueille, eivätkä ne häiritse toisiaan. Vapaa-aika tulisi hyvinvoinnin näkökulmasta nähdä arvokkaana aikana, jota on hyvä käyttää aktiiviseen vapaa-ajan toimintaan, kuten liikuntaan, itse tekemiseen, kulttuuriin ja sosiaalisiin suhteisiin. (Raijas 2011, 251–252.) Tarpeiden tyydyttämisen lähtökohtana on, että elinolot, voimavarat ja toimintamahdollisuudet ovat riittävät, jotta arjen hyvinvointi voidaan saavuttaa niiden avulla. Henkilökohtaisten tekijöiden lisäksi hyvinvointiin vaikuttavat myös yhteiskunnassa vallitsevat arvot sekä kotitalouksien arvot ja preferenssit. Arjen hyvinvointi muodostuu erilaisista toiminnoista ja niiden yhteensovittamisesta. (Raijas 2011, 262.)

Ojasen (2011, 20–21) mukaan on olemassa muutamia keskeisiä hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, joita korostetaan. Elämän on oltava oikeudenmukaista ja järkevää, ja jokaisella tulisi olla elämässään asioita, jotka tekevät elämän mielekkääksi. Myös läheiset ihmissuhteet korostuvat hyvinvoinnin osatekijöinä, kuten myös ihmisten mahdollisuus päättää omista asioistaan. Itsensä hyväksymistä pidetään myös yleisesti hyvinvointia kuvaavana tekijänä. Hyvien

olosuhteiden määrittäminen on vaikeaa, mutta hyvinvoinnin ehtoina nähdään yleisesti kuitenkin perusturvallisuus, fyysinen suoja, ravinto ja riittävät sosiaaliset kontaktit.

### **3 Sosiaalityö**

Sosiaalihuoltolain (1301/2014) mukaan sosiaalityön avulla luodaan palveluiden ja tuen kokonaisuus, joka yhdessä muiden toimijoiden tuen kanssa vastaa asiakkaan tarpeita. Tuen toteutumista ja vaikuttavuutta seurataan, ja tehdään tarvittaessa muutoksia palveluihin ja tuen muotoihin. (Sosiaalihuoltolaki 2014.) Sosiaalityön tarkoituksena on ehkäistä, vähentää ja poistaa sosiaalisia ongelmia ja varmistaa, että myös kaikkein heikoimmassa tilanteessa olevat ihmiset saavat tarvitsemaansa apua ja tukea elämään. Työskentelyssä mukana voivat olla yksilöt, perheet tai yhteisöt, ja työtä tehdään myös rakenteiden tasolla. Sosiaalityön asiakkaina on usein ihmiset, joilla on kouluttautumiseen, työhön, toimeentuloon tai muuhun hyvinvoinnin ja osallistumisen edistämiseen liittyviä tarpeita. Perustana sosiaalityölle ovat ihmisoikeudet ja yhteiskunnallinen oikeudenmukaisuus. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2022.) Sosiaalityön avulla tuetaan ihmisiä muutokseen ja yhteistyön avulla lievennetään elämäntilanteiden vaikeuksia ja vahvistetaan ihmisten osallisuutta sekä yksilöiden ja perheiden omia voimavaroja ja toimintaedellytyksiä (Kuntaliitto 2022).

Sosiaalityötä toteuttavat monet ammattilaiset erilaisissa palveluissa ja erilaisten asiakkaiden kanssa. Työ kohdistuu usein vaikeissa elämäntilanteissa oleviin ja sosiaalisia ongelmia kohtaaviin asiakkaisiin, jolloin sosiaalityön ammatilla ja sen menetelmillä on suuri merkitys heihin kohdistuvassa työssä. (Kananoja 2019a, 27.) Sosiaalityön ammattilaisten tulee työssään kunnioittaa ihmisarvoa ja pyrkiä parantamaan heikommassa asemassa olevien ja puolustuskyvyttömien ihmisten asemaa (Kananoja 2019b, 173–175). Tärkeitä kaikessa sosiaalityössä huomioon otettavia arvoja ovat Kananojan (2019b, 173–175) mukaan muun muassa ihmisarvon kunnioittaminen, oikeudenmukaisuus, itsemääräämisoikeus sekä yhteinen vastuun kantaminen.



Sosiaalityötä tehdään eri tehtäväalueilla ja erilaisilla käytännöillä, mutta sosiaalityön ammatissa on kuitenkin tietyt pysyvät ydinelementit. Näitä ovat muun muassa ammatin yhteiskunnallinen tehtävä, työssä noudatettavat arvot ja eettiset periaatteet, sekä työn menetelmät ja orientaatioiden taustalla olevat yhteiset lähestymistavat. (Kananoja 2019b, 173.) Keskeistä sosiaalityössä on asiakkaan ja työntekijän yhteistyö ja heidän välilleen syntyvä vuorovaikutussuhde. Myös toiminnan yksilöllisyys on sosiaalityölle ominaista ja se tarkoittaa, että jokaisen asiakkaan kanssa työskennellään yksilöllisesti, ottaen huomioon asiakkaan elämäntilanne, tarpeet, voimavarat ja asetetut tavoitteet. (Kananoja 2019b, 184, 189.)

#### **4 Luovat ja toiminnalliset menetelmät**

Luovuus voidaan nähdä ihmisen synnynnäisenä ominaisuutena, joka tulee esille elämän eri vaiheissa omalla tavallaan. Luovuus ja taiteelliset menetelmät voivat vaikuttaa positiivisesti yksilön ja ryhmien hyvinvointiin, yhteisöjen toimivuuteen, oppimiseen ja ammattikäytäntöjen kehittämiseen. Taiteellinen toiminta voi olla väylä tarttua ja käsitellä asioita, jotka ovat mielessä ja vaativat työstämistä. Taidelähtöinen ilmaisu voi mahdollistaa kontaktin ja kohtaamisen, jos yhteistä kieltä ei ole, se voi myös synnyttää uusia yhteyksiä ihmisten välille sekä lisätä ymmärrystä ja suvaitsevaisuutta myös vieraita kulttuureja kohtaan. Taidelähtöiset toiminnot voivat lisätä osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksia. Luova toiminta on virkistävää ja palkitsevaa, se antaa mahdollisuuden leikillisyyteen, iloon, mukavaan yhdessä oloon, tekemiseen ja toiminnallisuuteen. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen 2019, 15–21.)

Sosiaalialalla kohdataan erilaisia ihmisiä ja haasteita, joten työskentelyyn tarvitaan myös monipuolisia menetelmiä. Taidelähtöisten luovien ja toiminnallisten menetelmien avulla voidaan syventää työskentelyä asiakkaiden kanssa ja tarjota erilaista näkökulmaa asioiden ja oman elämänsä tarkasteluun. Luovat menetelmät voivat auttaa työskentelyssä sekä työntekijää että asiakasta ja tuoda iloa ja erilaista tekemistä arkeen. Luovat ja toiminnalliset menetelmät

sopivat käytettäväksi sosiaalialalla esimerkiksi ennaltaehkäisevässä toiminnassa sekä toimivan yhteistyön ja arjen rakentamisessa yhdessä eri asiakasryhmien kanssa. (Nietosvuori 2008, 135–137.)

Luovat menetelmät ovat edullinen ja tehokas tapa lisätä hyvinvointia. Luovien toimintojen avulla voidaan tarjota merkityksellisyyden ja onnistumisen kokemuksia ja auttaa ottamaan etäisyyttä elämässä esiintyviin haasteisiin ja mieltä painaviin asioihin. Eri alojen ammattilaiset voivat hyödyntää luovia menetelmiä eri tavoin eri asiakasryhmien kanssa. Luovassa toiminnassa voidaan hyödyntää esimerkiksi musiikkia, lauluja, valokuvia, kortteja, liikkumista ja käden taitoja. Luovien menetelmien tavoitteena on saada aikaan prosessi, jonka avulla käsitellään tunteita ja kokemuksia rikastaen samalla yhteistä elämis- ja kokemismaailmaa. (THL 2021.)

Sosiaalialan asiakastyössä luovia ja toiminnallisia menetelmiä käytetään perinteisen keskustelun ohella, tavoitteena lisätä asiakkaan hyvinvointia ja osallisuutta sekä tukea asiakkaan kuntoutumistaan. Luovia ja toiminnallisia menetelmiä käytetään myös luovuuden herättelyyn ja kommunikaation parantamiseen. Menetelmät voivat myös helpottaa asiakkaan ja työntekijän kohtaamista ja yhteyden luomista. Toiminnallisia menetelmiä voidaan käyttää sosiaalialalla kaikkien asiakasryhmien kanssa, ja niitä voidaan toteuttaa sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyssä. (Raatikainen, Rahikka, Saarnio & Vepsä 2021, 156–157.) Luovat toiminnat tuottavat tekijänsä elämään mielihyvää, merkitystä ja iloa, joka voi ilmetä myös flow-tilan kokemisena. Luovien toimintojen avulla voidaan kokea hyvänolon tunnetta, joka kestää useita tunteja. (Ojanen 2011, 129.)

Yksinäisyys ja eristäytyneisyys ovat yleisiä ongelmia esimerkiksi syrjäytyneelle nuorelle, mielenterveyskuntoutujalle, päihteitä käyttävälle ihmiselle ja ikäihmiselle. Erilaiset ryhmätoiminnot voivat lisätä heidän sosiaalisia suhteitaan ja vahvistaa elämänlaatua. Toiminnallisuuteen perustuvat ryhmät saattavat madaltaa asiakkaan kynnystä osallistua toimintaan. Toiminnalliset ryhmät voivat olla harrastuspohjaisia, terapeuttisia tai kasvatuksellisia, joissa voidaan tehdä yhdessä esimerkiksi taidetta ja käsitöitä. Sosiaalityön tukena järjestettävissä

toiminnallisissa ryhmissä tarkoituksena on yksilön toimintakyvyn tukeminen ja voimaannuttaminen. Myös osallisuuden kokemukset ovat tärkeässä osassa ryhmään osallistuville. Toiminnalliseen ryhmään osallistuminen auttaa asiakasta jaksamaan ja toimimaan arjessa löytäen ja vahvistaen heidän voimavarojaan. (Tanskanen 2020, 105–107.)

## **5 Käsitteet**

### **5.1 Käsitteiden määrittely**

Käsitteellä on perinteisesti tarkoitettu käsin tehtyjä esineitä. Se on myös toimintaa, jonka tuloksena ei välttämättä synny konkreettista esinettä vaan esimerkiksi uusi kokemus tai jonkin asian oppiminen. Käsitteeseen sisällytetään nykykäsitteessä elämys ja inspiraatio. (Suomen käsitteiden museo 2021.) Käsite on usein luovaa toimintaa ja inhimillistä panosta vaativaa, silloin se voi olla tekijälleen myös henkistä pääomaa. Käsitteitä tehdessä voi olla luova ja ilmaista itseään, ja jokainen voi tehdä käsitteitä oman viihtyvyyden vuoksi ilman suurempia tavoitteita. (Anttila 1992, 10.) Ihmisellä on luonnostaan halu tehdä käsillään, ja onnistuneen tuotteen tekeminen omin käsin toimii itsetunnon kasvattajana. Käsitteestä syntyvällä tuotoksella on merkitystä myös tekijänsä minäkuvan kannalta. Käsitteiden luovaa tekemistä voidaan verrata taiteelliseen työskentelyyn ja tärkeää on itse toiminta, eikä niinkään sen tuotokset. (Vähälä 2003, 18–19.) Käsite voi olla hyvin ihmiskeskeistä ja sillä voi olla suuri sosiaalinen arvo. Käsitteet voivat tyydyttää ihmisen omaa luomistarvetta ja olla terapeutista ja viihdyttävää. Käsitteet voivat yhdistää ihmisiä saman harrastuksen pariin, joten sillä voi olla myös yhteisöllisiä merkityksiä. Käsitteiden avulla voi tuottaa muille mielihyvää ja käsite tukee sosiaalista hyvinvointia. (Anttila 1992, 38–39.)

Käsitteisiin kuuluu useita erilaisia osa-alueita, esimerkiksi huovutus, kudonta, helmityöt, maalaus, neulominen, ompelu, puutyöt, solmeilu ja virkkaus (Vanhustyön keskusliitto 2022). Taitoliiton ja Taloustutkimuksen vuonna 2021

tehdyn tutkimuksen mukaan käsityöharrastuksen suosio näyttää kasvaneen viimeisen kolmen vuoden aikana. Lähes puolet suomalaisista kertoo tekevänsä käsitöitä, nikkarointia tai rakentelua vähintään muutamia kertoja kuukaudessa. Tutkimuksesta selviää, että korona-aika on lisännyt käsitöiden tekemistä, jotkut ovat aloittaneet käsitöiden tekemisen ja monet jo harrastaneet ovat tehneet korona-aikana enemmän käsitöitä. Tutkimuksen mukaan neulominen on suosituin käsityömuoto ja sen suosio on kasvanut kolmen vuoden aikana. Tärkeimpiä syitä käsitöiden harrastamiselle on niiden palkitsevuus ja se että saa näkyviä tuloksia. Myös hyvä mieli, onnistumisen ilo, mahdollisuus toteuttaa itseään ja rentoutuminen ovat syitä, joiden vuoksi käsitöitä tehdään. (Taitoliitto 2021.)

## **5.2 Käsityö terapiana ja terapeuttisena toimintana**

Käsityötä voidaan rinnastaa ja verrata musiikki- ja taideterapiaan, koska niissä kaikissa hyödynnetään luovuutta ja toiminnallisuutta. Käsityö voi toimia toiminnallisena työtapana terapiana, jonka tavoitteena on terapeuttinen muutos, joka liittyy henkilön toimintoihin, ajatusmalleihin, tunteisiin ja elämään. Käsityötä on hyödynnetty muun muassa toimintaterapiassa, kuntoutuksessa sekä harrastusmuotoisena toimintana yksin tai toiminnallisissa ryhmissä määrittelemättä sitä terapiaksi. (Pöllänen 2007, 91–92.)

Käsitöiden hyödyntämisessä tärkeintä on itse käsityö ja käsin tekeminen, myös itseilmaisu ja reflektointi ovat keskeisessä osassa. Tärkeää on myös yhteisöllisyys ja yhdessä tekeminen muiden kanssa. Käsityön avulla voidaan saada aikaan terapeuttinen muutos esimerkiksi tunteissa, ajatuksissa tai toiminnassa. Käsitöitä hyödynnettäessä ohjaaja tukee ja auttaa ohjattavaa käsitöiden pariin ja etenemään työskentelyssä. Ohjaajalta vaaditaan käsityöllistä osaamista ja tilanneherkkää ohjausta. (Pöllänen 2007, 93–94.) Itsehoidollisesti käsitöitä voidaan käyttää muun muassa mielen rauhoittamiseen esimerkiksi neulomalla rutiininomaisesti, jolloin pystyy ajattelemaan ja pohtimaan tapahtuneita asioita tai suunnittelemaan tulevaisuutta. Käsitöitä ja niistä otettuja kuvia voidaan käyttää myös apuna muistelussa ja yhdessäolona

ja yhteisten keskustelujen aiheena, jolloin mahdollistetaan sosiaalisuus muiden kanssa. (Pöllänen 2007, 95.)

Käsityön hyödyntämisellä voidaan tavoitella sellaisten tietojen ja taitojen lisäämistä, joiden avulla yksilö saa tukea arkeensa ja, jotka lisäävät itsenäistä selviytymistä ja sosiaalista sopeutumista. Käsitöiden avulla voidaan parantaa keskittymiskykyä ja lisätä pitkäjänteisyyttä, itsehillintää ja epäonnistumisen sietokykyä. Oppimisvaikeuksia voidaan ennaltaehkäistä ja korjata käsitöiden avulla, koska niiden tekemisessä kehittyy hienomotoriikka ja käden ja silmän yhteistyö. Käsityön avulla voidaan myös harjoittaa karkeamotoriikkaa muun muassa huovuttamalla jaloin. Myös hahmotushäiriöihin voidaan saada apua käsitöiden tekemisen kautta. Käsityöt toimivat monipuolisesti hyvinvointiin vaikuttaen ja esimerkiksi kipu- ja jännitystilojen lievittämiseenkin käsityöt voivat olla apuna. Käsitöiden kautta saadut onnistumisen kokemukset vahvistavat itsetuntoa ja minäkuvaa. Käsityöt voivat lisätä energiaa ja käsityön toistuva toiminta voidaan kokea kiireen keskellä rauhoittavana. Käsitöiden tekeminen voi auttaa uuteen kulttuuriin sopeutumisessa sekä erilaisten elämäntilanteiden hyväksymisessä. Käsitöistä voi saada myös toivoa tulevaisuuteen ja uskoa itseensä. (Pöllänen 2007, 95–98.)

## **6 Aiempia tutkimuksia ja opinnäytetöitä**

Kupiainen (2021) on tehnyt opinnäytetutkielman, jossa tutkittiin hyvinvointia, jota käsitöiden avulla voidaan saada sekä apua, jota käsityöt voivat tarjota koronaviruspandemian aiheuttaman stressin hallintaan. Tutkielman aineistoksi kerättiin ihmisten kirjoitelmia, joissa käsiteltiin omia kokemuksia korona-ajan käsitöistä ja niiden merkityksistä. Tuloksista havaittiin, että käsityön tekijät ovat saaneet psyykkistä hyvinvointia käsitöiden tekemisestä ja käsityön avulla pystyttiin käsittelemään koronan aiheuttamaa stressiä. Tulosten mukaan käsitöiden tekemisellä saatiin mielenrauhaa ja onnistumisen kokemuksia. Käsityöt toimivat myös mielekkäänä tekemisenä ja viihdykkeenä, koska korona-aikana kotona olo ja vapaa-aika lisääntyivät useilla ihmisillä. (Kupiainen 2021.)

Holopainen (2017) on tehnyt toiminnallisen opinnäytetyön, jossa järjestettiin neulekahvilailtoja syrjäytymisvaarassa oleville nuorille aikuisille. Opinnäytetyön tavoitteena oli saada tietoa käsityön merkityksistä ja hyvinvointivaikutuksista sekä soveltuvuudesta syrjäytymisvaarassa olevien nuorten yhteisöllisyyden edistämiseen. Aineisto kerättiin yksilöhaastatteluilla ja havainnoimalla. Aineistoa analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysilla. Tuloksista selvisi, että käsityöllä koettiin olevan rauhoittavia vaikutuksia ja erityisesti korostuivat sosiaaliset merkitykset ja omaan itseen liittyvät positiiviset vaikutukset, kuten uuden oppiminen ja uskaltaminen. (Holopainen 2017.)

Elämäni sävelet -tutkimus (2019) tutki sosiaalityön ympäristössä järjestettyä luovaa ryhmätoimintaa ja siinä kehitettiin luovan ryhmätoiminnan käytänteitä aikuissosiaalityön, sosiaalisen kuntoutuksen, kuntouttavan työtoiminnan, nuorten sosiaalityön sekä syrjäytymistä ehkäisevien palvelujen konteksteissa. Luovasta toiminnasta voidaan saada apua omien tunteiden käsittelyyn ja vuorovaikutuksen luomiseen. Luova toiminta voi lisätä uskoa tulevaan, suunnata toimintaa uusiin asioihin ja toimia kuntoutumista edistävästi. Tutkimuksessa selvisi, että luovan ryhmätoiminnan toimii tunteiden ja kokemusten käsittelyssä etenkin silloin, kun niitä on muuten vaikea sanoittaa. Luova ryhmätoiminta vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin myös lisäämällä osallisuuden kokemuksia. Tutkimuksen mukaan luovaa ryhmätoimintaa voidaan hyödyntää sosiaalialalla kaikkien ihmisryhmien kanssa lapsista vanhuksiin. Luova ryhmätoiminta olisi hyödynnettävissä nykyistä laajemmin ja monitasoisemmin sosiaali- ja terveystieteiden palveluissa ja toiminnoissa. (Huhtinen-Hildén ja Isola, 2019.)

## **7 Opinnäytetyön tehtävä ja tutkimuskysymykset**

Opinnäytetyön tarkoituksena on koota tietoa käsitöiden merkityksestä hyvinvointiin sekä tavoista, joilla käsitöitä voidaan hyödyntää sosiaalialalla eri

asiakasryhmien kanssa. Tavoitteena on lisätä tietoisuutta käsitöiden merkityksestä hyvinvointiin ja niiden mahdollisuuksista sosiaalialan työssä.

Tutkimuskysymykset ovat:

Millaisia merkityksiä käsitöillä on hyvinvointiin?

Miten käsitöitä voidaan hyödyntää sosiaalialan työssä?

## **8 Opinnäytetyön menetelmälliset valinnat ja toteutus**

### **8.1 Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi**

Kanasen (2014, 16) mukaan laadullisen tutkimuksen avulla pyritään saamaan ymmärrys tutkittavasta ilmiöstä ja laadullinen tutkimus tulee kysymykseen pääsääntöisesti silloin, kun ilmiötä ei tunneta kunnolla eli ei ole olemassa teorioita, jotka selittävät tutkimuksen kohteena olevaa ilmiötä.

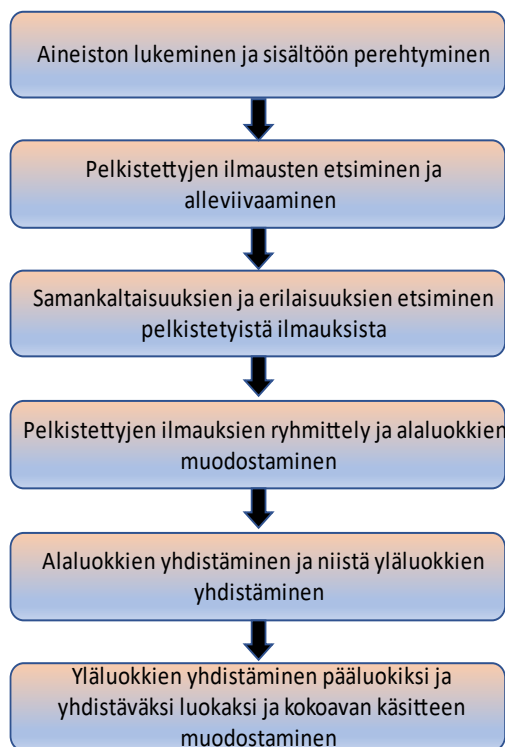
Laadullisessa tutkimuksessa kuvataan todellista elämää ja tutkitaan mahdollisimman tarkasti tutkimuksen kohdetta (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161). Laadullisessa tutkimuksessa halutaan kuvata ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtää tiettyä toimintaa tai antaa teoreettisesti mielekäs tulkinta ilmiölle, mutta ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98). Kun tehdään laadullista tutkimusta, halutaan saada tietoa millaisia kokemuksia, ajatuksia, tunteita ja merkityksiä tutkimuksen kohteena oleva ilmiö herättää. Laadullisessa tutkimuksessa on yleensä tavoitteena saada mahdollisimman tarkkaa ja kuvaavaa tietoa jostakin ilmiöstä. (Juuti & Puusa 2020a, 9–11.)

Laadullisen tutkimuksen tutkimusprosessi ei ole suoraviivainen prosessi eikä laadullisen tutkimuksen aineiston analyysivaiheessa ole niin tiukkoja tulkintasääntöjä kuin kvantitatiivisessa tutkimuksessa. Laadullisessa tutkimuksessa analyysi on tärkeässä osassa, koska se ohjaa tutkimusprosessia ja tiedonkeruuta. Etukäteen ei voida määritellä, millaista aineistoa ja kuinka paljon kerätään, vaan aineiston analyysin avulla voidaan päätellä, milloin

aineistoa on kerätty riittävästi. Aineistoa on kerätty riittävästi silloin, kun tutkimusongelma on saatu ratkaistua ja tutkija on ymmärtänyt tutkimansa ilmiön. Laadullinen tutkimus tutkii yksittäistä tapausta ja se antaa uuden tavan ymmärtää ilmiötä. Laadullisen tutkimuksen avulla saatua tutkimustulosta ei voida yleistää, vaan se pätee ainoastaan tutkimuskohteen osalta. Tutkija itse on tärkeässä osassa tiedon keruussa ja analysoinnissa, ja muodostaa niiden avulla tutkimustulokset. (Kananen 2014, 18–19.)

Sisällönanalyysiä voidaan kuvata laadullisen tutkimusmenetelmän metodina, jossa etsitään merkityssuhteita ja merkityskokonaisuuksia. Näistä esitetään sanallinen tulkinta. (Vilkkä 2021, 163.) Aineistolähtöisen sisällönanalyysin tavoitteena on ymmärtää ja uudistaa tutkittavia toiminta- ja ajattelutapoja tutkimuksessa muodostuneiden käsitteiden, luokittelujen ja mallien avulla (Vilkkä 2021, 171). Tutkimusaineistosta pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus aineistolähtöisen analyysin avulla. Valmiiksi ei sovi analyysiyksiköitä, vaan ne muodostuvat aineistosta tutkimuksen tarkoituksen ja tehtävänasettelun mukaisesti. Tutkimukseen valittu aineisto antaa kuvan tutkittavasta ilmiöstä ja siitä luodaan sanallinen ja selkeä kuvaus analyysin avulla. Aineisto on tarkoitus tiivistää ja saattaa selkeään muotoon sisällönanalyysin avulla, ja on tärkeää, ettei kadota aineiston sisältämää informaatiota. Analyysin tarkoituksena on lisätä informaatioarvoa kokoamalla laajemmasta aineistosta selkeä, yhtenäinen ja mielekäs kokonaisuus. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108,122.) Kuviossa 1 kuvataan aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen.





Kuvio 1. Aineistolähtöisen sisällönanalyysin eteneminen (Sarajärvi & Tuomi 2018, 123).

Opinnäytetyöni on laadullinen tutkimus. Yksi vaihtoehto tämän opinnäytetyön tekemiseen olisi ollut kirjallisuuskatsaus, mutta aiheeseen perehtyessä kävi ilmi, että viime aikoina on tehty melko vähäisesti tieteellistä tutkimusta aiheesta. Aihetta käsitteleviä opinnäytetöitä, pro gradu- tutkielmia ja muita artikkeleita löytyi sen sijaan useampia, joten opinnäytetyön tekemiselle alettiin pohtimaan myös muita vaihtoehtoja. Opinnäytetyö päätettiin toteuttamaan aineistolähtöisenä sisällönanalyysinä, jolloin tutkimuksessa on mahdollista hyödyntää aiheesta tehtyjen tutkimusten lisäksi myös muunlaista aineistoa, kuten aihetta käsitteleviä artikkeleita ja haastatteluja. Käyttämällä monipuolisesti erilaista ja eri toimijoiden tuottamaa aineistoa, opinnäytetyöhön saa kerättyä kattavasti hyödyllistä tietoa, jonka avulla voidaan muodostaa tuloksia tutkittavasta aiheesta. Hyödyntämällä aineistona opinnäytetöitä ja artikkeleita saadaan vastauksia opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin käsitöiden merkityksestä hyvinvointiin ja niiden hyödyntämisestä sosiaalialan työssä.

## 8.2 Aineiston keruu

Laadullisen tutkimuksen aineistoa voidaan kerätä haastattelujen, kyselyjen, havainnoinnin ja erilaisista dokumenteista kootun tiedon avulla (Tuomi & Sarajärvi 2018, 83). Laadullista tutkimusta tehdessä tutkimusaineisto voidaan kerätä itse, jolloin tietoa sisältää välitöntä tietoa tutkimuskohteesta, ja aineistoa nimitetään primaariaineistoksi. Aina tutkimuksen teossa ei tarvitse kerätä itse aineistoa alusta alkaen vaan voidaan käyttää myös muiden keräämää aineistoa eli sekundaariaineistoa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 186.) Laadullisen tutkimuksen aineistoksi soveltuvat esimerkiksi ihmisen puhe, dokumenttiaineistot, elämäkerrat, kirjoitelmat, sanomalehdet, aikakausi- ja ammattilehdet ja arkistomateriaali (Vilka 2021, 122). Tutkimusaineiston tehtävänä on auttaa tutkijaa ymmärtämään tutkittavaa asiaa tai ilmiötä. Tutkimusaineiston kokoa säätelee aineiston laatu, ei sen määrä. (Vilka 2021, 150.)

Laadullista tutkimusta tehdessä pyritään saamaan aiheen tarkasteluun erilaisia näkökulmia. Aineiston hankinnassa ja analyysissä tulee olla tarkkana, että saadaan esille erilaisuutta. Aineisto voi täydentyä vielä analyysivaiheessakin, jos huomataan, että jokin näkökulma puuttuu tai halutaan lisätä jotain tutkimukseen. (Juuti & Puusa 2020, 14a.) Tässä opinnäytetyössä aineistoa kerättiin erilaisista lähteistä ja lopullinen aineisto koostuu opinnäytetöistä, tutkimuksista, artikkeleista ja podcastista, näin saatiin monipuolinen kuva tutkittavasta asiasta.

Ennen kuin tutkimusaineistoa alettiin hakea, määriteltiin aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit. Aineistoksi haettiin vuosina 2012–2022 julkaistuja tekstejä ja tutkimuksia, jotta aineisto olisi ajankohtaista. Julkaisukielen tuli olla suomi tai englanti, ja aineiston tuli olla saatavilla kokonaisuudessaan ja maksutta. Haettiin teoksia, joissa käsitellään käsitöiden hyvinvointivaikutuksia tai käsitöiden käyttämistä sosiaalialalla. Taulukossa 1 on listattu aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Taulukko 1. Aineiston sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

<b>Sisäänotto</b>	<b>Poissulku</b>
Julkaistu vuosina 2012–2022	Vanhempi kuin vuosi 2012
Julkaisukieli suomi tai englanti	Julkaisukieli muu kuin suomi tai englanti
Saatavilla kokonaisuudessaan	Ei saatavilla kokonaisuudessaan
Saatavilla ilmaiseksi	Maksullinen
Käsittelee käsitöiden hyvinvointivaikutuksia tai käyttöä sosiaalialalla	Ei käsittele käsitöiden hyvinvointivaikutuksia tai käyttöä sosiaalialalla

Opinnäytetyön aineiston etsimisessä käytettiin apuna Karelia-ammattikorkeakoulun kirjaston tarjoamaa 45 minuutin mittaista tiedonhaun ohjausta, jossa sai vinkkejä aineiston etsintään ja erilaisten hakusanojen käyttöön. Aineiston haussa testattiin erilaisia sanoja ja sanojen yhdistelmiä ja päädyttiin käyttämään seuraavia hakusanoja ja hakulausekkeita: ”käsityöt sosiaalialalla”, ”käsityöterapia” ja ”käsityöt ja hyvinvointi”.

Ensimmäinen haku tehtiin Google Scholar-palveluun hakusanoilla ”käsityöt sosiaalialalla”, haku tarkennettiin koskemaan vuosia 2012–2022. Haku tuotti tuloksia useita sivuja ja näistä käytiin tarkemmin läpi 6 ensimmäistä sivua, koska sen jälkeen aineisto ei enää tuntunut vastaavan haettua. Otsikon avulla aineistoa valikoitui lähempään tarkasteluun 12 kpl, jonka jälkeen niistä luettiin tiivistelmä ja aineistot silmäiltiin tarkemmin läpi. Näistä valittiin opinnäytetyön aineistoksi 3 sisäänottokriteerit täyttävää ja sopivaa aineistoa, yksi artikkeli ja kaksi opinnäytetyötä. Toinen haku tehtiin myös Google Scholar-palveluun, käyttäen hakusanaa ”käsityöterapia”, haku tarkennettiin koskemaan vuosia 2012–2022. Hakutuloksia saatiin 11, joista otsikon perusteella tarkasteluun valikoitui 3. Näistä kolmesta yksi täytti sisäänottokriteerit ja oli sopiva opinnäytetyön aineistoksi. Mukaan opinnäytetyön aineistoksi valittiin yksi pro gradu -tutkielma.

Seuraava haku tehtiin Yle Areenan arkistoon, käyttäen hakusanoina ”käsityöt ja hyvinvointi”. Hakutuloksia tuli 24 ja niistä valikoitui tarkempaan tarkasteluun 2,

joista yksi valikoitui opinnäytetyön aineistoksi. Mukaan valittu aineisto oli Yle Areenassa julkaistun podcastin osa ”Käsityöt aktivoivat aivoja”.

Seuraavaksi aineistoa etsittiin Rantakylän kirjaston painetuista Taito-lehdistä. Selattiin 16 saatavilla olevaa lehteä, joista löytyi yksi sopiva artikkeli, joka otettiin mukaan opinnäytetyön aineistoon. Lehti lainattiin, jotta siihen voitiin perehtyä perusteellisesti. Aineistoa haettiin myös Theseuksesta, hakusanoilla ”käsityöt ja hyvinvointi”, haku rajattiin koskemaan vuosia 2012–2022. Tuloksia saatiin 854. Otsikon perusteella tarkasteluun valikoitui 10 osumaa, joita ei ollut vielä tullut vastaan muilla hauilla. Nämä osumat tarkasteltiin lukemalla tiivistelmät ja tulokset. Tutkimusaineistoon näistä tarkemmin tarkastelluista opinnäytetöistä valittiin 3, jotka täyttivät sisäänottokriteerit ja olivat sopivia opinnäytetyön aineistoksi. Opinnäytetyön aineistoksi valittiin lisäksi yksi englanninkielinen Helsingin yliopiston julkaisu, joka löytyi Karelia-ammattikorkeakoulun kirjaston tarjoaman tiedonhaku opastuksen avulla. Aineistoa haettiin myös Karelia Finnasta, käyttämällä hakulauseketta käsityö OR neulonta OR virkkaus OR askartelu OR ”luovat menetelmät” AND hyvinvointi OR sosiaaliala OR sosiaalityö. Haku rajattiin koskemaan vuosia 2012–2022. Haku tuotti 162 tulosta. Näistä ei kuitenkaan löytynyt opinnäytetyöhön sopivaa uutta aineistoa, joka ei olisi tullut esille jo aiempien hakujen kautta.

Taulukossa 2 kuvataan tutkimusaineistoksi valitun aineiston hakupolku. Taulukosta käy ilmi tiedonhakualusta, jolta aineistoa on haettu, käytetyt hakusanat, tulosten määrä, tarkempaan tarkasteluun valittu materiaali sekä tutkimusaineistoon valittu materiaali.

Taulukko 2. Aineiston hakupolku.

<b>Tiedonhaku- alusta</b>	<b>Hakusanat</b>	<b>Tulosten määrä</b>	<b>Lähempään tarkasteluun valittu materiaali</b>	<b>Tutkimusaineistoon valittu materiaali</b>
Google Scholar	käsityöt sosiaalialalla	1620	12	3

Google Scholar	Käsityöterapia	11	3	1
Yle	Käsityöt ja hyvinvointi	24	2	1
Theseus	Käsityöt ja hyvinvointi	854	10	3

Aineisto muodostui lopulta kahdesta artikkelista (Saarinen 2018; Pöllänen 2017), viidestä opinnäytetyöstä (Tuovinen 2021; Toivanen 2017; Viljanen 2014; Hanhilampi 2014; Laine 2014), Pro gradu -tutkielmasta (Kosunen 2019), Yle Areenassa julkaistusta podcastista (Kivelä 2016) ja englanninkielisestä Helsingin yliopiston julkaisusta (Draxl, Fischer, Kokko, Kästik, Salovaara ja Stedman 2017). Lista valitusta aineistosta on esitetty liitteessä 1.

### 8.3 Aineiston analyysi

Ensimmäinen vaihe sisällönanalyysissa on alkuperäisdatan redusointi eli pelkistäminen, jossa karsitaan aineistosta pois kaikki tutkimukselle epäolennainen. Tämä vaihe voidaan toteuttaa niin, että aukikirjoitetusta aineistosta etsitään ilmaisuja, jotka kuvaavat tutkimustehtävää. Aineistosta etsitään kaikki alkuperäisilmaukset, jotka kuvaavat tutkimustehtävää sekä alkuperäisilmauksia kuvaavat pelkistetyt ilmaukset ja ne listataan allekkain kadottamasta datasta mitään. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123.)

Opinnäytetyön analyysi alkoi kuuntelemalla Yle Areenan podcast pariin kertaan ja litteroimalla se. Litterointi toteutettiin niiltä osin, joilla oli merkitystä aineiston kannalta. Täysin sanatarkalle litteroinnille ei ollut tarvetta, vaan litterointi toteutettiin opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin vastaavilta osin. Litteroinnin jälkeen alkoi koko aineiston lukeminen ja sisältöön perehtyminen. Aineistoista rajattiin pois kaikki tutkimuksen kannalta epäolennaiset kohdat ja jäljelle jäänyt aineisto yhdistettiin litteroidun tekstin kanssa samalle Word-tiedostolle. Yksi aineisto oli englanninkielinen ja tässä vaiheessa oleelliset ilmaukset käännettiin suomeksi. Näin tutkimusaineiston määräksi muodostui yhteensä 24 sivua.

Seuraavaksi aineistosta etsittiin olennaiset ilmaukset, jotka siirrettiin erilliselle Word-tiedostolle. Olennaisia ilmauksia löydettiin yhteensä 243 kpl.

Seuraavaksi olennaisia ilmauksia alettiin pelkistämään ja luotiin analyysirunko, johon pelkistetyt ilmaukset voitiin merkata, ja jota voitiin hyödyntää seuraavissa analyysin vaiheissa. Samaa tarkoittavat ja melkein samassa muodossa esitetyt ilmaukset laskettiin ja niistä muodostui yksi yhteinen pelkistetty ilmaisu.

Redusointivaiheen loppuessa analyysirungossa oli 109 pelkistettyä ilmausta.

Alkuperäisilmauksien määrä merkattiin pelkistetyn ilmauksen jälkeen sulkeisiin.

Taulukossa 3 on esitetty esimerkki analyysin redusointivaiheesta.

Taulukko 3. Esimerkki analyysin redusointivaiheesta.

Alkuperäisilmaus	Pelkistys
<p>”On havaittu, että luovan tekemisen ja eri tekniikoin toteutettujen käsitöiden kautta maahanmuuttaja saa itseluottamusta, joka on maahanmuuttoprosessin aikana ja sen taustalla olleiden tekijöiden seurauksena saattanut heikentyä.”</p> <p>”Kun näytetään muille, mitä on saatu aikaiseksi, voi se lisätä itseluottamusta ja tunnetta omasta osaamisesta.”</p> <p>”Itseluottamusta nostattavana seikkana osa haastatelluista mainitsi sen, että osallisuus käsityötuotteiden myyntiprosessiin oli itseluottamusta lisäävä seikka.”</p> <p>”Kädentaitojen aikaansaamat positiiviset tunteet saattoivat myös toimia itseluottamuksen lisääjinä.”</p> <p>”Onnistuneet käsityöt ja uuden oppiminen vahvistivat hänen luottamustansa omiin kykyihinsä ja taitoihinsa.”</p>	<p>Itseluottamus vahvistuu (5)</p>

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin seuraava vaihe on ryhmittely eli klusterointi.

Tässä vaiheessa kaikki aineistosta poimitut ilmaisut käydään tarkasti läpi ja

ryhmitellään ja yhdistetään pelkistetyt ilmaukset, jotka kuvaavat samaa ilmiötä, näin muodostuvat alaluokat. Alaluokat nimetään niitä kuvaavalla käsitteellä. Luokitteluyksikkönä voidaan käyttää esimerkiksi tutkittavan ilmiön ominaisuutta, piirrettä tai käsitystä. Ryhmittelyn tarkoituksena on luoda pohja kohteena olevan tutkimuksen perusrakenteelle sekä luoda alustavia kuvauksia tutkittavasta ilmiöstä. Kun alaluokat on saatu muodostettua, aineiston ryhmittelyä jatketaan niin, että alaluokkia yhdistelemällä muodostuu yläluokkia. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124.) Ryhmittelyvaiheessa pelkistettyjä ilmauksia käytiin tarkasti läpi ja samaa ilmiötä kuvaavat käsitteet ryhmiteltiin, jolloin niistä muodostui alaluokkia. Välillä alaluokkien nimeäminen tuntui haastavalta, mutta lopulta kaikki pelkistetyt ilmaukset saatiin sijoitettua sopivaan alaluokkaan. Taulukossa 4 on esitetty esimerkki aineiston ryhmittelyvaiheesta.

Taulukko 4. Esimerkki aineiston ryhmittelyvaiheesta.

<b>Pelkistetyt ilmaukset</b>	<b>Alaluokka</b>
Inspiraation ja ideoinnin mahdollistaja (1) Mahdollisuus toteuttaa itseään (2) Oman olemisen toteuttaminen (1) Itseilmaisuu ja luovuus (4)	Itsensä toteuttaminen

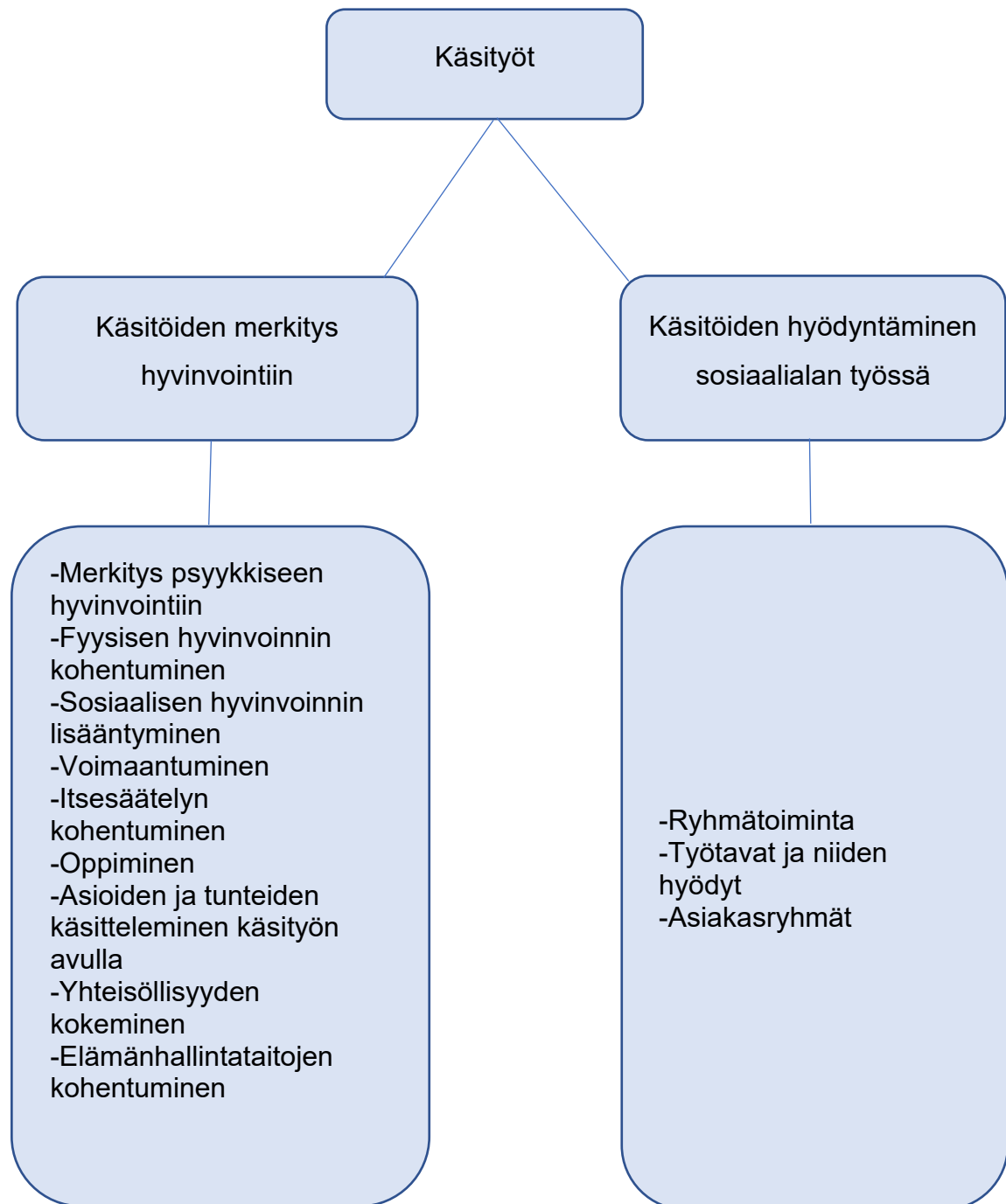
Seuraavaksi alaluokkia yhdistelemällä muodostettiin yläluokkia. Käsitteestä ”asiakasryhmät” muodostettiin sekä ala- että yläluokka, koska se ei sopinut minkään yläluokan sisälle. Etenkin hyvinvointiin liittyvien ilmauksien ryhmittely oli haastavaa, koska ilmaukset voidaan ryhmitellä monella tavalla ja käsitteet sopisivat hyvin useisiin eri luokkiin. Osasta ilmauksista tehtiin omia yläluokkia, vaikka ne olisivatkin sopineet myös esimerkiksi merkitys psyykkiseen hyvinvointiin yläluokan alle. Tässä vaiheessa alaluokkia oli muodostunut 35 ja yläluokkia 12. Esimerkki yläluokan muodostumisesta on taulukossa 5.

Taulukko 5. Esimerkki yläluokan muodostumisesta.

<b>Pelkistetyt ilmaukset</b>	<b>Alaluokka</b>	<b>Yläluokka</b>
Itsensä haastaminen (1) Kärsivällisyyden ja sinnikkyuden kasvu (2) Itsemyötätunto ja lempeys (2)	Itsensä kehittäminen	Elämähallintataitojen kohentuminen
Selviytymistaitojen kehittyminen ja hallinnan tunne (2) Elämähallintataidot (3)	Selviytymistaidot elämähallintataidot	
Korvaava tekeminen riippuvuuksille (2) Kuntoutuminen (1)	Käsitöistä apua riippuvuuksiin	
Eettinen pohdinta (4) Motivaatio (2)	Vaikutusmahdollisuudet	
Aikaa itselle (3) Voimavarojen lisääntyminen (5)	Itsestä huolehtiminen	

Sisällön analyysin viimeinen vaihe on käsitteellistäminen eli abstrahointi. Tässä vaiheessa erotetaan tutkimuksen kannalta olennainen tieto, jonka perusteella muodostetaan teoreettisia käsitteitä. Tässä vaiheessa tutkija rakentaa kuvauksen tutkimuskohteesta muodostamiensa käsitteiden avulla. Ryhmittely on osa abstrahointiprosessia, ja luokituksia yhdistellään niin kauan, kuin se aineiston sisällön näkökulmasta on mahdollista. Koko analyysin ajan on huolehdittava, että aineistossa säilyy polku alkuperäisdataan. (Tuomi & Sarajarvi 2018, 125–126.) Luokkien yhdistelemistä jatkettiin niin, että yläluokista muodostui kaksi pääluokkaa; käsitöiden merkitys hyvinvointiin ja käsitöiden hyödyntäminen sosiaalialan työssä. Analyysissa muodostuneet pääluokat ja yläluokat ovat kuvattuna kuviossa 2. Opinnäytetyön liitteessä 2 on kuvattu näyte valmiista analyysirungosta, joka johti pelkistetyistä ilmauksista käsitöiden merkitys hyvinvointiin pääluokan muodostamiseen.





Kuvio 2. Analyysissä muodostuneet pää- ja yläluokat.

Tulosten analysoinnin jälkeen tutkijan on vielä selitettävä ja tulkittava tuloksia, jotta tutkimus saadaan valmiiksi. Tutkijan on pohdittava analyysin tuloksia ja tehtävä niistä omia johtopäätöksiä. Tutkijan on laadittava selostus ja tuotava tutkimuksen tulokset julki, jolloin tieteellinen työ voidaan katsoa loppuun saatetuksi. (Hirsjärvi ym. 2009, 229, 237.)

## 9 Tulokset

### 9.1 Käsitöiden merkitys hyvinvointiin

Käsitöillä on monia erilaisia merkityksiä ihmisten hyvinvoinnille. Tämän opinnäytetyön analyysin mukaan suurin merkitys käsitöillä on ihmisen psyykkiselle hyvinvoinnille. Aineiston mukaan käsityöt tarjoavat mahdollisuuden ilmaista ja toteuttaa itseään, ja ne tarjoavat mahdollisuuden onnistumisen kokemuksiin, jotka vaikuttavat positiivisesti psyykkiseen hyvinvointiin. Käsityöt voivat auttaa omakuvan muodostumiseen sekä itseluottamuksen ja itsetunnon vahvistumiseen. Tuovisen (2021) opinnäytetyötutkimuksessa kaikki haastateltavat olivat kokeneet itsetunnon ja itseluottamuksen vahvistuneen kädentaitojen harjoittamisen myötä. Myös Toivasen (2017) opinnäytetyötutkimuksessa havaittiin käsitöiden merkitys itsetunnon kohoamiseen. Käsitöiden tekemisellä on myös terapeutin merkitys ja ne voivat auttaa surun käsittelyssä, toimia masennusta ehkäisevänä ja lievittäväenä toimintana sekä stressin helpottamisessa. Pölläsen (2017) mukaan käsityöt ovat terapeutteja, ja ne tukevat jaksamista ja mielialaa. Käsityöprosessi saa aikaan aktiivisuutta ja pystymisen tunnetta, jotka auttavat unohtamaan kivut ja masentavan mielialan (Toivanen 2017). Kosusen (2019) Pro gradu -tutkielmassa korostui käsitöiden merkitys surun käsittelyssä, käsitöiden tekemisen koettiin helpottavan suruprosessin etenemistä ja auttavan pään tyhjenemiseen ahdistavista ajatuksista, huolista ja suruista. Opinnäytetyö aineiston mukaan käsitöiden tekeminen tuo tekijälleen myös iloa elämään ja vaikuttaa aivojen toimintaa, ja näin myös psyykkiseen hyvinvointiin.

Analyysin mukaan käsitöiden merkitykset hyvinvoinnille näkyvät myös fyysisen hyvinvoinnin kohentumisena. Käsitöiden tekeminen voi toimia esimerkiksi energiaa lisäävästi ja unen laatua parantavasti. Käsitöiden avulla voi käsitellä fyysisiä puutteita sekä kipuja ja ne voivat toimia kipua helpottavana toimintana.

Tämän opinnäytetyön analyysin mukaan sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntyminen on yksi tekijöistä, jotka lisäävät hyvinvointia. Käsitöitä voidaan kokoontua tekemään yhdessä, jolloin sosiaaliset suhteet lisääntyvät, voidaan tavata muita ihmisiä ja jopa ystäväystyä saman kiinnostuksen kohteen jakavien ihmisten kanssa. Luovan toiminnan avustuksella voidaan helpottaa sosiaalisen kanssakäymisen aloittamista ja toisiin tutustumista (Tuovinen 2021). Huutilaisen (2016) mukaan esimerkiksi ikäihmisille sosiaalisena ja aktiivisena toimintana käsityö voi säilyttää sosiaalista kontaktia, koska he voivat tavata toisia käsityön merkeissä, neuvoa toisia ja esitellä omia aikaansaannoksia netissä.

Voimaantuminen käsitöiden avulla on yksi käsitöiden merkityksistä hyvinvointiin. Aineiston mukaan käsityöt ovat vahvistumista ja voimaantumista tukevaa toimintaa. Käsityöt lisäävät toiveikkuutta ja tunnetta, että asioihin voi vaikuttaa. Käsitöiden avulla tulevaisuuden näkymät ovat positiiviset, ja käsitöiden parissa työskentely voi auttaa suunnittelemaan tulevaisuutta. Tuovisen (2021) opinnäytetyötutkimuksen mukaan useat haastateltavat olivat kokeneet toiveikkuuden kokemuksia, jotka saivat ajattelemaan positiivisesti omasta tulevaisuudesta sekä työllistymisen tai opiskelun mahdollisuuksista. Myös Kosusen (2019) tutkimuksessa nousi esiin käsitöistä saatava toivo ja lohtu sekä niiden merkitys selviytymisen tukijana.

Käsityöt toimivat hyvinvointia kohentavana toimintana tarjoamalla keinon käsitellä asioita ja tunteita. Käsitöiden tekemisen lomassa voi käsitellä ja pohtia asioita ja vaikeiden asioiden puheeksi ottaminen voi olla helpompaa, kun samalla tekee jotain käsillään. Käsitöitä tekemällä voidaan myös käsitellä ja purkaa tunteita. Ne toimivat myös ilmaisun välineenä niille, joille puhuminen on vaikeaa. Toivasen (2017) mukaan käsityöt auttavat purkamaan ahdistavia tunnetiloja ja antavat keinon itsensä ilmaisuun, jos viestintä sanallisesti on vaikeaa.

Tutkimusaineiston perusteella käsitöiden merkitys hyvinvointiin näkyy myös itsesäätelyn kohentumisena. Siihen liittyy oman mielen hallinta käsitöiden tekemisen avulla. Käsitöiden avulla mieltä painavat asiat voidaan siirtää syrjään ja saavuttaa mielenrauha. Pöllänen (2017) kuvaa artikkelissaan käsitöiden

kehollisuuden ja toistuvan liikkeen esimerkiksi neulottaessa, voivan auttaa tekijäänsä saavuttamaan meditatiivisen tilan, jolloin tekemisen avulla voi unohtaa ikävät asiat ja tapahtumat ainakin hetkellisesti. Käsityöt voivat toimia myös turhautumisen ja aggressioiden purkamisessa. Esimerkiksi kangaspuiden tai vasaran äänekäs paukuttaminen tarjoavat mahdollisuuden turhautumisen ja aggressioiden purkamiseen (Pöllänen 2017). Käsitöiden tekemisen avulla voidaan rauhoittua ja rentoutua ja niiden avulla voidaan myös parantaa keskittymistä. Lähes kaikissa tutkimuksen aineistoissa käsitöiden rauhoittava merkitys tuli vahvasti esille. Tuovisen (2021) opinnäytetyötutkimuksen mukaan käsityöt liitettiin usein rauhoittumiseen ja rentoutumiseen ja ne koettiin tärkeänä mielenrauhan kannalta. Myös Kosusen (2019) aineistoissa tuli esille käsitöiden merkitys rauhoittumisessa.

Aineiston mukaan käsitöiden tekeminen vaikuttaa oppimiseen tarjoamalla oppimisen iloa ja uuden oppimisen kokemuksia, tuomalla unohtunutta osaamista esille sekä mahdollistamalla epäonnistumisista oppimisen kokemuksia. Käsityöt edistävät oppimista ja luova toiminta aktivoi aivoja oppimaan, käsityöt voivat myös olla apuna oppimiseen lisäämällä hahmottamis- ja keskittymiskykyä. Pöllänen (2017) mukaan käsityön tekijälle suunnittelu, uusien tekniikoiden opettelu ja luova ilmaisu tarjoavat erilaisia oppimistilanteita, mahdollisuuksia ratkaista ongelmia sekä oppia epäonnistumisesta. Saarisen (2018) mukaan käsin tekeminen tukee oppimista kasvattamalla pitkäjänteisyyttä ja tavoitteellisuutta. Myös Huotilainen (2016) tuo esiin käsitöiden tekemisen hyödyntämisen esimerkiksi vieraan kielen oppimisessa ja matemaattisten käsitteiden konkretisoimisessa.

Käsitöiden tarjoama yhteisöllisyyden kokeminen lisää hyvinvointia. Käsitöitä kokoonnutaan tekemään yhdessä ja myös antamisen ja jakamisen ilo lisäävät yhteisöllisyyden tunnetta ja hyvinvointia. Tuovisen (2021) mukaan käsitöiden tekemisen kautta koetaan yhteisöllisyyttä, koska niiden avulla voidaan tuottaa iloa toisille ja kokoontua yhdessä tekemään käsitöitä. Myös Toivasen (2017) opinnäytetyötutkimuksessa tuli ilmi yhteisöllisyyden merkitys käsitöitä tehdessä, ja esille nousi etenkin ryhmän tuki, palautteen saaminen, antaminen, jakaminen sekä sosiaalisuus ja yhteenkuuluvuus.

Tämän opinnäytetyön analyysin perusteella myös elämönhallintataitojen lisääntyminen käsitöiden avulla lisää hyvinvointia. Käsitöiden tekeminen saa haastamaan itseään, opettaa kärsivällisyyttä ja sinnikkyyttä sekä opettaa itsemyötätuntoa ja lempeyttä. Käsitöiden avulla voidaan kehittää selviytymistaitoja ja saavuttaa hallinnan tunnetta elämään. Aineiston mukaan jotkut ovat saaneet käsitöiden tekemisestä apua riippuvuuksista eroon pääsemiseen, ja käsityöt ovat toimineet kuntoutumisen tukena. Tuovisen (2021) mukaan käsityöt voivat toimia mielekkäänä korvaavana tekemisenä esimerkiksi päihteille. Myös Toivasen (2017) opinnäytetyötutkimuksen mukaan käsityön tekeminen voi auttaa luopumaan tupakoinnista tai vähentämään liiallista ravinnon kulutusta sekä omaksumaan terveellisiä elämäntapoja. Käsitöiden avulla voidaan oppia itsestä huolehtimista ottamalla aikaa itselle ja lisäämällä omia voimavaroja käsitöitä tekemällä. Myös erilaiset vaikutusmahdollisuudet lisäävät hyvinvointia, eettinen pohdinta ja omat valinnat ja niiden kautta vaikuttaminen lisäävät hyvinvointia. Esimerkiksi kierrätysmateriaalien käyttäminen käsitöitä tehdessä auttaa kokemaan kierrätystunnetta; vastuullisuutta maailmasta (Tuovinen 2021). Käsityöt voivat lisätä myös motivaatiota. Toivasen (2017) mukaan käsitöiden tekemisen avulla voidaan löytää motivaatiota, innostusta ja osallisuutta sekä oppia hyödyntämään niitä.

## **9.2 Käsitöiden hyödyntäminen sosiaalialan työssä**

Aineiston perusteella käsitöitä voidaan hyödyntää sosiaalialan työssä parhaiten ryhmämuotoisessa toiminnassa. Aineiston mukaan ryhmässä järjestetty toiminta tuo osallistujilleen iloa, tarjoaa vertaistukea ja turvallisia aikuiskontakteja nuorille sekä mahdollistaa tuen saamisen ja asioiden käsittelyn yhdessä. Aineistossa mainittiin erilaisia käsityömenetelmiä ja niiden hyödyntämistä sekä merkitystä sosiaalialan työssä. Aineistossa käsityömenetelminä hyödynnettiin esimerkiksi neulomista ja huovuttamista.

Opinnäytetyön aineistossa käsitöitä oli käytetty pajatoiminnassa eri asiakasryhmien kanssa. Tuovisen (2021) opinnäytetyötutkimuksen mukaan

kädentaitomenetelmien hyödyntäminen työelämän ulkopuolella olevien asiakkaiden kanssa pajatoiminnassa tarjoaa mahdollisuuden yhteisöllisyyteen ja yhdessä toimimiseen vaikuttaen näin positiivisesti asiakkaan elämään. Kädentaitopajalla käyminen voi vaikuttaa myös myönteisesti asiakkaan ajatuksiin omasta tulevaisuudesta, sekä toimia voimaantumista edistävä toimintana. Työpajatoiminnassa kädentaitojen harjoittaminen tuotti positiivisia kokemuksia, jotka lisäsivät hyvinvointia ja tukivat myös asiakkaan kuntoutumista. Käsityömenetelmiä voidaan hyödyntää hyvinvoinnin edistämiseksi muiden työmenetelmien rinnalla. (Tuovinen 2021.) Pajatoiminnassa käsitöiden tekemisen lomassa voidaan tarjota samalla palveluohjausta ja tukea asiakkaiden elämään, joka voi selkeyttää heidän tulevaisuuden suunnitteluaan (Tuovinen 2021). Nuorisotyössä käsityö voidaan sisällyttää pajatoimintaan, ja mahdollistaa turvallinen ja luotettava aikuiskontakti sekä tarjota mielekästä tekemistä nuorille (Pöllänen 2017).

Käsityömuistelu oli mainittu menetelmänä aineistossa kahteen kertaan. Käsityömuistelun avulla muistivaikeuksia omaavat voivat muistella omaa osaamistaan ja saada sitä kautta onnistumisen kokemuksia, joita voi jakaa toisten kanssa (Pöllänen 2017). Myös Saarinen (2018) kertoo käsityömuistojen tuovan iloa ja virkistävät, kun muistisairaus etenee tai fyysinen toimintakyky heikkenee. Käsitöiden katselu ja eri käsityötekniikoiden muisteleminen kannattaa etenkin silloin, kun ei pysty enää tekemään itse enää käsitöitä. Myös virtuaalisia käsityöryhmiä pidettiin toimivina ja hyödyllisinä toimintatapoina. Käsitöitä voidaan hyödyntää moniammatillisessa työskentelyssä. Toivanen (2017) tuo esiin, että käsityön käyttöä voisi toteuttaa moniammatillisesti järjestämällä esimerkiksi kokoontumisia, joissa voidaan käsitellä mielen hyvinvointia ja tehdä samalla yhdessä käsitöitä.

Aineistossa oli mainittu monia merkityksiä, joita käsitöiden hyödyntämisellä on mahdollista saavuttaa. Sosiaalialan työssä käsityöt voivat toimia kielen ja kulttuurin oppimisen välineenä ja syrjäytymistä ehkäisevänä toimintana. Käsityöt voivat toimia myös vertaistuen muotona sekä masennusta ennaltaehkäisevänä ja lievittävänä keinona. Toivasen (2017) opinnäytetyötutkimus tuo esiin yhteisöllisyyden ja ryhmätoiminnan merkityksen.

Ryhmästä on mahdollista saada tukea ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tärkeänä asiana yhteisöllisessä ryhmätoiminnassa koettiin, että käsitöiden tekemisen lomassa voidaan keskustella myös muista elämän asioista. Yhteisötoiminta koettiin myös syrjäytymistä ennalta ehkäisevänä, koska sen avulla tuli lähdettyä pois kotoa. (Toivanen 2017.) Käsitöitä voidaan hyödyntää masennusta ennaltaehkäisevänä ja lievittävänä hoitomuotona joko yksin tai ryhmäterapiassa lasten, nuorten, aikuisten ja ikäihmisten parissa (Toivanen 2017). Käsityöryhmä voi toimia myös vertaistuen muotona, jossa pääsee jakamaan mieltä painavia asioita tehden samalla omia käsitöitään. Tärkeää on yhdessä oleminen ja puhuminen. (Hanhilampi 2014.)

Käsityöt sopivat hyödynnettäväksi eri asiakasryhmien kanssa. Opinnäytetyön aineistossa oli mainittu useita eri asiakasryhmiä, joiden parissa käsitöitä oli hyödynnetty. Hanhilampi (2014) oli toteuttanut äideille käsityöryhmän, jonka tarkoituksena oli tarjota tukea äitiyteen vertaistuen muodossa.

Maahanmuuttajien parissa tehtävä työ oli mainittu useassa aineistossa.

Maahanmuuttajien parissa työskennellessä käsitöiden avulla voidaan esimerkiksi tehdä uudelle maalle tyypillisiä käsitöitä ja sen avulla tutustua ja sopeutua uuteen kulttuuriin (Viljanen 2014). Myös ikääntyneet ihmiset voivat hyötyä käsitöiden tekemisestä. Ikäihmisten palvelukeskuksissa voidaan järjestää käsityötoimintaa (Draxl ym. 2017).

## **10 Johtopäätökset**

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli koota tietoa käsitöiden merkityksestä hyvinvointiin, sekä tavoista, joilla käsitöitä voidaan hyödyntää sosiaalialalla eri asiakasryhmien kanssa. Tavoitteena oli lisätä tietoisuutta käsitöiden merkityksestä hyvinvointiin ja niiden mahdollisuuksista sosiaalialan työssä. Sosiaalialalla kehitetään paljon palveluja ja toimintamalleja, ja myös luovien menetelmien käytölle ja niiden kehittämiseksi on varmasti tulevaisuudessa tilaa ja tarvetta.

Hyvinvointi on moniulotteinen käsite, johon sisältyy psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen ulottuvuus. Käsitöillä on merkitystä jokaiseen hyvinvoinnin osa-alueeseen. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2020) mukaan muun muassa sosiaaliset suhteet, itsensä toteuttaminen ja onnellisuus vaikuttavat yksilön hyvinvointiin. Opinnäytetyön tuloksista tuli ilmi, että käsitöiden avulla voi toteuttaa ja ilmaista itseään, ja ne tarjoavat myös mahdollisuuden luovuuteen. Myös Taitoliiton (2021) tekemän tutkimuksen mukaan käsitöitä tehdään, koska ne tarjoavat mahdollisuuden toteuttaa itseään ja tarjoavat onnistumisen iloa. Opinnäytetyön tulosten mukaan käsityöt tuovat tekijälleen iloa elämään ja tukevat jaksamista ja mielialaa. Tulosten mukaan myös käsitöiden tekemisen aikaansaamat onnistumisen kokemukset ja uusien asioiden oppiminen lisäävät hyvinvointia. Myös Kupiaisen (2021) mukaan käsityön tekijät kokivat onnistumisen kokemuksia, ja Holopainen (2017) toi esille uusien asioiden oppimisen positiiviset vaikutukset. Myös itsetunto, itsearvostus ja itseluottamus ovat tulosten mukaan asioita, joihin käsitöiden tekemisellä on merkitystä.

Opinnäytetyön tulosten mukaan käsityöt toimivat usein rauhoittavana ja rentouttavana tekemisenä ja niiden avulla voidaan myös helpottaa stressiä. Myös Holopaisen (2017) mukaan käsityöllä koettiin olevan rauhoittavia vaikutuksia. Rauhoittuminen on tärkeää ihmisen hyvinvoinnin ja jaksamisen kannalta, joten siitä voi huolehtia esimerkiksi käsitöiden tekemisellä, joko yksin tai ryhmässä. Kupiainen (2021) havaitsi tutkimuksessaan käsitöiden toimivan hyvinvointia parantavana toimintana ja apuna korona-ajan stressitekijöiden käsittelyssä. Käsityöt tarjoavat myös keinon asioiden ja tunteiden käsittelyyn. Tulosten mukaan käsityön avulla voidaan käsitellä ja keskustella vaikeistakin asioista ja käsityöt toimivat myös tunteiden ilmaisun ja käsittelyn apuna.

Yhtenä sosiaalityön tavoitteena on auttaa lieventämään vaikeuksia, joita elämässä tulee vastaan sekä vahvistaa ihmisten omia toimintaedellytyksiä ja osallisuutta (Kuntaliitto 2022), jolloin elämönhallintataitojen lisääminen voidaan nähdä tärkeänä. Tutkimuksen tulosten perusteella käsitöiden avulla voidaan lisätä elämönhallintaitoja, koska käsitöiden tekeminen voi kasvattaa kärsivällisyyttä ja sinnikkyyttä, kehittää itsemyyötätuntoa ja lempeyttä sekä lisätä



voimavaroja. Tulosten mukaan käsitöistä voi saada myös korvaavaa tekemistä riippuvuuksille ja tukea kuntoutumiseen.

Käsityöt vaikuttavat tulosten perusteella myös fyysiseen terveyteen parantamalla unen laatua ja energiaa lisäämällä. Myös kivut ja sairaudet voivat unohtua käsitöitä tekemällä. Myös Pölläsen (2007, 95–98) mukaan käsitöillä on merkitystä energian lisääjänä ja kivun lievittäjänä. Tuloksissa tuli esille myös käsitöiden merkitys ihmisen voimaantumisen edistävää toimintaa ja ne vaikuttavat positiivisesti tulevaisuuden näkyymiin ja lisäävät toiveikkuutta.

Sosiaalialan työssä kohdataan usein vaikeissa ja haastavissa tilanteissa olevia asiakkaita, joilla voi olla mielenterveyden häiriöitä, masennusta, uupumusta ja surua elämässään. Tulosten mukaan käsityöt auttavat ahdistuksen ja masennuksen hallinnassa ja niillä on merkitystä myös masennusta ennaltaehkäisevänä toimintana. Tulosten mukaan masentuneella käsityöt vahvistavat itsetuntoa ja pystymisen tunnetta, ne toimivat myös piristävänä ja saavat unohtamaan huolet, tylsyyden, kivut ja sairaudet. Tuloksissa tulevat esille myös käsitöiden merkitys suruprosessin etenemisessä ja surun ja menetyksen käsittelyssä.

Nietosvuoren (2008, 135–137) mukaan sosiaalialalla kohdataan erilaisia ihmisiä ja haasteita, joiden parissa työskentelyyn tarvitaan monipuolisia luovia ja toiminnallisia menetelmiä, jotka sopivat käytettäväksi esimerkiksi ennaltaehkäisevässä toiminnassa. Tämän tutkimusten tuloksissa tuli esiin käsitöiden merkitys ennaltaehkäisevänä toimintana, syrjäytymisen ehkäisyssä sekä vertaistukea tarjoavana ryhmätyön muotona. Työskentelyssä voidaan käyttää erilaisia menetelmiä, kuten käsityömuistelua ja erilaisia työpajoja. Tulosten mukaan käsityöt voivat toimia kulttuurin ja kielen oppimisen välineenä, ja käsitöitä olikin käytetty paljon maahanmuuttajien parissa työskennellessä. Myös Huhtinen-Hildén & Karjalainen (2019, 15–21) ovat sitä mieltä, että taidelähtöinen ilmaisu voi mahdollistaa kontaktin ja kohtaamisen yhteisen kielen puuttuessa, se voi myös auttaa synnyttämään yhteyksiä ihmisten välille sekä lisätä ymmärrystä ja suvaitsevaisuutta myös vieraita kulttuureja kohtaan. Myös

Raatikaisen ym. (2021, 156–157) mukaan luovat menetelmät voivat helpottaa asiakkaan ja työntekijän kohtaamista ja yhteyden luomista.

Käsitöihin liittyvä sosiaalisuus ja yhteisöllisyys tuli tuloksissa esille useaan otteeseen. Käsitöitä kokoonnutaan tekemään yhdessä ja samalla voidaan keskustella vaikeistakin asioista ja jakaa kokemuksia toisille. Tulosten mukaan kädentaitojen yhdessä tekeminen ja niistä innostuminen voi johtaa siihen, että tuntee kuuluvansa ryhmään ja kokee yhteisöllisyyttä. Tanskasen (2020, 105–107) mukaan ryhmätoimintaan osallistuminen mahdollistaa esimerkiksi yksinäisten ja syrjäytyneiden ihmisten sosiaalisten suhteiden lisääntymisen ja vahvistaa heidän elämänlaatuansa. Tuloksissa ryhmätoiminnan tarjoama sosiaalisuus tuli esille ja niiden mukaan yhteiset käsityöhetket lisäävät sosiaalista vuorovaikutusta ja turvallisuuden tunnetta sekä tarjoavat onnistumisen kokemuksia. Myös Tuovisen (2021) ja Viljasen (2014) mukaan ryhmiin osallistumisessa oli tärkeää ihmisten tapaaminen ja ystävyysuhteiden luominen.

Opinnäytetyön tuloksista selviää, että käsitöitä on hyödynnetty nuorten, aikuisten, maahanmuuttajien ja ikäihmisten parissa. Myös Huhtinen-Hildénin ja Isolan (2019) mukaan luovaa ryhmätoimintaa voidaan hyödyntää sosiaalialalla kaikkien ihmisryhmien kanssa, ja se olisi hyödynnettävissä myös nykyistä laajemmin ja monitasoisemmin sosiaali- ja terveystieteiden palveluissa ja toiminnoissa. Käsitöiden hyödyntäminen sosiaalialan työssä ja etenkin ryhmätoiminnassa on siis muokattavissa ja sovellettavissa kaikkien asiakasryhmien parissa työskentelyyn.

## **11 Pohdinta**

### **11.1 Luotettavuus ja eettisyys**

Kun pohditaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta, voidaan tarkastella uskottavuutta, luotettavuutta ja eettisyyttä. Uskottavuus tarkoittaa sitä, kuinka

tutkimuksen tulokset hyväksytään tosiksi ja kuinka tutkimuksen lukijat luottavat siihen, että tutkimuksen tekijä on kerännyt ja analysoinut aineiston asianmukaisesti. Luotettavuus tarkoittaa sitä, että lukija vakuuttuu tutkijan ammattitaidosta. Lukijan on uskottava, että ratkaistakseen tutkimusongelman ja toteuttaakseen tutkimuksen, tutkija on kyennyt valitsemaan ja käyttämään perusteltuja ja oikeanlaisia lähestymistapoja ja menetelmiä. Eettisyydellä tarkoitetaan sitä, että tutkija on koko ajan noudattanut eettisiä periaatteita. (Juuti & Puusa 2020b, 175.)

Tutkimuksissa on pyrittävä välttämään virheiden syntymistä ja on arvioitava tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Laadullisessa tutkimuksessa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisesta vahvistaa luotettavuutta. Jokaisessa tutkimuksen vaiheessa on noudatettava tarkkuutta ja huolellisuutta. Aineiston kerääminen on selostettava tarkasti ja totuudenmukaisesti. Analyysivaiheessa keskeistä on luokittelujen syntyminen, ja luokittelujen perusteet on kerrottava tarkasti. Tulosten tulkinnassa tutkijan on perusteltava, millä perusteella tulkintoja on tehty, ja mihin tutkijan päätelmät perustuvat. (Hirsjärvi ym. 2009, 231–233.) Kanasen (2014, 42) mukaan luotettavuuden kannalta olennaista on dokumentoida kaikki valinnat raportin muotoon, jotta ulkopuoliset lukijat ja arvioitsijat voivat arvioida tutkimusprosessin eri vaiheita ja saatujen tulosten luotettavuutta.

Tämän opinnäytetyön luotettavuudesta pidettiin huolta toimimalla rehellisesti ja huolellisesti kaikissa työvaiheissa. Opinnäytetyötä tehdessä huolehdittiin siitä, että lähteet ovat luotettavia ja lähdeviitteet tehdään asianmukaisesti. Aineiston hakuprosessi dokumentoitiin huolellisesti ja tarkasti. Tätä opinnäytetyötä tehdessä dokumentoitiin kaikki aineistohaut niin, että listattiin taulukkoon kaikki käytetyt hakusanat, löydökset ja käytetyt tietokannat. Myös aineiston analyysissa tehtiin huolellista työtä ja se selostettiin tarkasti. Myös tulkinnan tekeminen aineistosta ja tulosten esittäminen vaativat tarkkuutta ja huolellisuutta. Kanasen (2014, 153) mukaan laadullisessa tutkimuksessa ei ole tarkkoja ja täsmällisiä tulkintasääntöjä ja kun tutkimuksessa on eri lähteistä kerättyä aineistoa, tulkinta joudutaan tekemään monilähteisenä synteesisinä, jolloin työskentelyssä vaaditaan taitoa ja tarkkuutta.

Tutkimuksen tekemisessä on aina noudatettava tutkimusetiikkaa eli hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvän tieteellisen käytännön noudattaminen velvoittaa jokaista tutkimuksen tekijää, ja tutkimusetiikka kulkee mukana tutkimusprosessin ideointivaiheesta tutkimuksen loppuun saakka. Hyvällä tieteellisellä käytännöllä tarkoitetaan sitä, että noudatetaan eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä. Tutkijan on oltava rehellinen ja noudatettava yleistä huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimustyössä ja tutkimustulosten esittämisessä. Tutkijan on huolehdittava, että lähdeviitteet on merkattu tarkasti tekstissä ja on tärkeää esittää omat ja toisten tutkijoiden tulokset selkeästi ja oikein. (Vilkka 2021, 41–42.)

## **11.2 Oma ammatillinen kasvu**

Tämän opinnäytetyön tekeminen oli itselle ensimmäinen näin laaja työ, joten ennen työn aloittamista joutui lukemaan paljon kirjallisuutta, jotta ymmärsi mitä oli lähtemässä tekemään. Uskon, että olisi ollut antoisaa tehdä työtä parin kanssa, jolloin voisi keskustella ja pohtia matkan varrella tulleita kysymyksiä ja haasteita yhdessä ja työskentelyä voisi jakaa toisen kanssa. Itse kuitenkin päädyin tekemään opinnäytetyön yksin, koska aikataulujen sovittaminen toisen kanssa olisi varmastikin tuottanut liikaa haasteita.

Tämän opinnäytetyön tekeminen opetti paljon tiedonhausta ja tutkimuksen tekemisestä. Opinnäytetyötä tehdessä ymmärsi suunnittelun ja aikataulutuksen tärkeyden. Opinnäytetyön aihe on valittu oman mielenkiinnon mukaan ja tutkimusta tehdessä tietämys käsitöiden merkityksestä hyvinvointiin kasvoi ja vahvistui. Näin laajasti aiheeseen perehtyessä sai uusia ideoita käsitöiden hyödyntämisestä tulevaisuuden työelämässä. Suurin oivallus itselle tuli käsitöiden voimaannuttavasta merkityksestä ja käsitöiden kautta saatujen onnistumisen kokemusten vaikutuksista itsetuntoon ja motivaatioon. Nämä ovat asioita, joita voi hyödyntää sosiaalialan työssä ja kaikkien asiakasryhmien parissa.

### 11.3 Jatkotutkimusideat

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä tietoisuutta käsitöiden merkityksestä hyvinvoinnille ja niiden mahdollisuuksista sosiaalialan työssä. Opinnäytetyö voi toimia innoittajana käyttämään käsitöitä monipuolisesti eri asiakasryhmien kanssa etenkin niillä sosiaalialalla työskentelevillä, joilla on omaa kokemusta ja intoa käsitöitä kohtaan.

Tämän opinnäytetyön tuloksissa tuli esille paljon käsitöiden merkityksiä hyvinvointiin ja esimerkkejä käsitöiden hyödyntämisestä sosiaalialan työssä. Jatkotutkimusta voisi tehdä haastattelemalla sosiaalialan työntekijöitä, jotka ovat käyttäneet käsitöitä työssään, jotta saisi heidän näkemyksiään käsitöiden hyödyntämisestä ja mahdollisuuksista. Esille voisi näin tulla vieläkin enemmän mahdollisuuksia ja uusia ideoita. Jatkotutkimusta voisi tehdä myös esimerkiksi jonkin tietyn asiakasryhmän parissa ja saada vieläkin tarkempaa tietoa, millaisia merkityksiä käsityöllä on sosiaalialan työskentelyssä. Tässä opinnäytetyössä käsiteltiin lähinnä aikuisten ja nuorten parissa työskentelyn mahdollisuuksia. Aineistoon ei kuulunut varhaiskasvatus ja lasten kanssa työskentely, joten niistä voisi tehdä omaa tutkimusta, koska käsityöt sopisivat toteutettavaksi myös heidän kanssaan.

## Lähteet

- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Porvoo: WSOY.
- Anttila, P. 1992. Käsityön ja muotoilun teoreettiset perusteet. Porvoo: WSOY.
- Draxl, E., Fischer, A., Kokko, S., Kästik, H., Salovaara, M. ja Stedman, J. 2017. Handmade Wellbeing Handbook - Facilitating art and craft workshops for older people in care settings. Helsingin yliopisto. [https://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Handmade\\_wellbeing\\_handbook.pdf](https://www.vahvike.fi/sites/default/files/perussivu-pdf/Handmade_wellbeing_handbook.pdf). 18.8.2022.
- Hanhilampi, H. 2014. Lankaryhmä- tukea äitiyteen käsityöryhmän keinoin. Hämeen ammattikorkeakoulu. Ohjaustoiminnan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/handle/10024/82582>. 29.7.2022.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Holopainen, M. 2017. Kokemuksia syrjäytymisvaarassa oleville nuorille aikuisille suunnatusta neulekahvilatoiminnasta. Laurea ammattikorkeakoulu. Sosiaalialan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/136810/Holopainen\\_Meeri.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/136810/Holopainen_Meeri.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 22.3.2022.
- Huhtinen-Hildén, L. & Isola, A. 2019. Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia. Tutkimuksesta tiiviisti 13. Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN\\_ISBN\\_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN_ISBN_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 29.10.2022.
- Huhtinen-Hildén, L. & Karjalainen, A. 2019. Luova toiminta siltana itseän, toisiin ja osallisuuteen. Teoksessa Karjalainen, A. (toim.). Luovan toiminnan työtavat. Jyväskylä: PS-kustannus, E-kirja.
- Juuti, P. & Puusa, A. 2020a. Johdanto, mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 9–19.
- Juuti, P. & Puusa, A. 2020b. Laadullisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa Puusa, A. & Juuti, P. (toim.). Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus, 173–201.
- Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulun julkaisuja 176.
- Kananoja, A. 2019a. Sosiaalityö ammattina. Teoksessa Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. (toim.). Sosiaalityön käsikirja. Helsinki: Tietosanoma Oy, 27–32.
- Kananoja, A. 2019b. Asiakastyön yleiset lähtökohdat sosiaalialalla. Teoksessa Kananoja, A., Lähteinen, M. & Marjamäki, P. (toim.). Sosiaalityön käsikirja. Helsinki: Tietosanoma Oy, 173–192.
- Kivelä, S. 2016. Käsityöt aktivoivat aivoja. Yle areenan ohjelmasarja. <https://areena.yle.fi/audio/1-3551576>. 29.7.2022.
- Kivimetsä, R., Keränen, K. & Ruuti, M. 2015. Parasta aivoillesi-ohjeita aivojen hyvinvointiin. Helsinki: Otava.
- Kuntaliitto. 2022. Sosiaalityö. <https://www.kuntaliitto.fi/sosiaali-ja-terveysasiat/sosiaalihuolto/sosiaalityo-sosiaaliohjaus-ja-omatyontekija>. 11.3.2022.

- Kupiainen, L. 2021. ”Koronaviruseristyspiristystervehdys”: Hyvinvointi korona-ajan käsityössä. Itä-Suomen yliopisto. Käsityönopettajien koulutusohjelma. Opinnäytetutkielma.  
<https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/25024/1620649633564629435.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. 22.3.2022.
- Laine, E. 2014. Huovutus voimauttavan ilmaisun välineenä. Hämeen ammattikorkeakoulu. Ohjaustoiminnan koulutusohjelma. Opinnäytetyö.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/73619/laine\\_elina.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/73619/laine_elina.pdf?sequence=1&isAllowed=y). 29.7.2022.
- Nietosvuori, L. 2008. Luovat ja toiminnalliset menetelmät sosionomin työssä. Teoksessa: Viinamäki, L. (toim.). 14 puheenvuoroa sosionomien (AMK) asemasta Suomen hyvinvointiasiantuntijajärjestelmässä. Kemi-Tornion ammattikorkeakoulu, 135–142.  
<https://docplayer.fi/108425-Leena-viinamaki-toim-14-puheenvuoroa-sosionomien-amk-aseasta-suomen-hyvinvointiasiantuntijajarjestelmassa.html>. 23.3.2022.
- Ojanen, M. 2011. Hyvinvoinnin käsikirja. Helsinki: Bookwell Oy.
- Pöllänen, S. 2007. Käsityö terapiana ja terapeuttisena toimintana. Teoksessa Niikko, A., Pellikka, I. & Savolainen, E. (toim.). Oppimista, opetusta, monitieteisyyttä. Kirjoituksia Kuninkaankartanonmäeltä. Joensuun yliopisto, Savonlinnan opettajankoulutuslaitos, 91–105.  
<http://docplayer.fi/3322027-Kasityo-terapiana-ja-terapeuttisena-toimintana.html>. 20.3.2022.
- Raatikainen, E., Rahikka, A., Saarnio, T. & Vepsä, P. 2021. Ammattina sosionomi. Helsinki: Sanoma Pro Oy. E-kirja.
- Raijas, A. 2011. Arjen hyvinvointi. Teoksessa Saari, J. (toim.). Hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus, 243–263.
- Saari, J. 2011. Johdanto. Teoksessa Saari, J. (toim.). Hyvinvointi. Helsinki: Gaudeamus, 9–29.
- Saarinen, T. 2018. Käsien kosketus. Taito-lehti. Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.
- Sosiaali- ja terveysministeriö. 2022. Sosiaalityö. <https://stm.fi/sosiaalityo>. 11.3.2022.
- Suomen käsityön museo. 2021. Mikä on käsityötä. <https://www.craftmuseum.fi/kokoelmat-ja-tutkimus/mika-kasityota>. 10.2.2021.
- Taitoliitto. 2021. Käsityöjuttu. [https://www.taito.fi/ajankohtaista/kasityon\\_harrastaminen\\_suomessa\\_tutkimus2021/](https://www.taito.fi/ajankohtaista/kasityon_harrastaminen_suomessa_tutkimus2021/). 30.10.2022.
- Tanskanen, S. 2020. Toiminnallisuus ryhmämuotoisessa asiakastyössä. Teoksessa Näkki, P. & Sayed, T. (toim.). Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Helsinki: Edita, 105–126.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Hyvinvointi. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi>. 11.3.2022.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2021. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen->

- mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutta. 27.2.2022.
- Tiedenaiset. 2021. To do: terveys. Jyväskylä: Tuuma-kustannus. E-kirja.
- Tuomi, J. & Sarajärvi A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Vanhustyön keskusliitto. 2022. Käsityö. <https://www.vahvike.fi/fi/kasityo>. 26.2.2022.
- Viljanen, P. 2014. Kansainvälinen käsityökerho- käsityön ohjausta ja käsityön merkityksiä. Hämeen ammattikorkeakoulu. Ohjaustoiminnan koulutusohjelma. Opinnäytetyö. <https://www.theseus.fi/handle/10024/76375>. 29.7.2022.
- Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.



## Valittu aineisto

Nro.	Nimi	Tekijät ja vuosi	Hakukone	Tyyppi
1	Käsin tehtyä hyvinvointia: käsityö psyykkisen hyvinvoinnin tuottajana	Pöllänen, S. 2017	Google Scholar	Artikkeli
	Kuvaus: Artikkelissa kuvataan, miten ja miksi käsityöt lisäävät hyvinvointia ja pohditaan käsityön merkitystä maahanmuuttajien ja nuorison parissa.			
2	Luovat kädentaitomenetelmät voimaantumisen edistäjinä työpajatoiminnassa	Tuovinen, R. 2021	Google Scholar	Opinnäytetyö
	Kuvaus: Opinnäytetyö, jossa tutkittiin kädentaitomenetelmien hyvinvointia lisääviä vaikutuksia sosiaalialan asiakastyössä (työpajatoiminnassa). Laadullinen tutkimus, jonka aineisto koostui teemahaastatteluista.			
3	Käsityön tekemisen yhteys masennuksesta toipumiseen	Toivanen, E. 2017	Google Scholar	Opinnäytetyö
	Kuvaus: Opinnäytetyö, jossa selvitettiin, kuinka käsitöiden tekeminen voi auttaa masennuksesta toipumiseen sekä, kuinka käsitöitä voidaan hyödyntää ennalta ehkäisevänä ja lievittävänä hoitomuotona. Laadullinen tutkimus, teemahaastattelut.			
4	Käsityön tekemisen merkityksiä surussa	Kosunen, M. 2019	Google Scholar	Pro gradu tutkielma
	Kuvaus: Pro gradu tutkielma, jonka teemana on käsityö ja hyvinvointi, ja erityisesti käsityön merkitys surun yhteydessä. Laadullinen tutkimus. Aineistona on käsityön tekijöiden kirjoitelmia, jotka on analysoitu aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla.			
5	Käsien kosketus	Saarinen, T.	Taito-lehti	Artikkeli

		2018		
	Kuvaus: Artikkelit Taito- lehdessä 6/2018. Artikkelissa käsiteltiin käsityön luomaa hyvinvointia.			
6	Käsityöt aktivoivat aivoja	Toimittaja Kivelä, S. 2016.	Google	Yle areenan podcast
	Kuvaus: Ohjelmassa haastatellaan aivotutkija Minna Huotilaista käsityöiden merkityksestä ihmisten hyvinvointiin.			
7	Kansainvälinen käsityökerho- käsityön ohjausta ja käsityön merkityksiä	Viljanen, P. 2014.	Theseus	Opinnäytetyö
	Kuvaus: Opinnäytetyössä järjestettiin kansainvälinen käsityöryhmä ja tutkittiin käsityöiden merkitystä hyvinvoinnille ja ulkomaalaisille naisille, jotka ovat muuttaneet Suomeen. Tutkimusmenetelminä käytettiin osallistavaa havainnointia ja keskustelua sekä teemahaastattelua kahdelle osallistujalle.			
8	Lankaryhmä- tukea äitiyteen käsityöryhmän keinoin	Hanhilampi, H. 2014.	Theseus	Opinnäytetyö
	Kuvaus: Toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tavoitteena oli kehittää uusi vertaistuen toimintamuoto äideille. Järjestetyssä käsityökerhossa äidit tekivät omia käsityöitään ja pääsivät samalla keskustelemaan muiden äitien kanssa. Tarkoituksena oli tutkia, millaista tukea äitien oli mahdollista saada järjestetystä vertaistukiryhmästä. Tutkimusmenetelminä käytettiin havainnointia ja haastattelua.			
9	Huovutus voimauttavan ilmaisun välineenä.	Laine, E. 2014.	Theseus	Opinnäytetyö

	<p>Kuvaus: Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää huovutuksen käytettävyyttä ja hyödyntämisen tapoja voimauttavassa ilmaisussa. Huovutuspaajaan osallistujille toteutettiin kysely, jossa selvitettiin prosessin merkityksiä ja vaikutuksia. Tutkimusmenetelminä käytettiin myös havainnointia ja dokumentointia valokuvaamalla.</p>			
10	<p>Handmade Wellbeing Handbook- Facilitating art and craft workshops for older people in care settings</p>	<p>Draxl, E., Fischer, A., Kokko, S., Kästik, H., Salovaara, M. ja Stedman, J. 2017.</p>	<p>Karelia Finna</p>	<p>Helsingin yliopiston julkaisu</p>
	<p>Kuvaus: käsikirja käsitöiden järjestämisestä ikäihmisten palvelukeskuksissa. Julkaisussa käsitellään käsitöiden tekemisen merkityksiä ikääntyvien ihmisten hyvinvointiin ja annetaan tietoa ja ideoita käsityöpajojen järjestämisestä. Käsikirja on syntynyt useiden maiden yhteisen projektin aikana.</p>			

<b>Pelkistetyt ilmaukset</b>	<b>Alaluokka</b>	<b>Yläluokka</b>	<b>Pääluokka</b>
Inspiraation ja ideoinnin mahdollistaja (1) Mahdollisuus toteuttaa itseään (2) Oman olemisen toteuttaminen (1) Itseilmaisu ja luovuus (4)	Itsensä toteuttaminen	Merkitys psyykkiseen hyvinvointiin	Käsitöiden merkitys hyvinvointiin
Identiteetin vahvistaminen (4) Läsnäolon ja elämisen tunne (2)	Omakuvan muodostuminen		
Yhdessä tekeminen terapeutista (1) Terapeuttinen näkökulma (2) Terapeutista (1)	Terapeuttisuus		
Psyykkistä hyvinvointia lisäävä merkitys (2) Henkisen hyvinvoinnin lisääntyminen (2) Käsityö lisää hyvinvointia (2)	Psyykkisen hyvinvoinnin lisääntyminen		
Tarjoaa onnistumisen kokemuksia (6) Uuden oppiminen on palkitsevaa ja saa aikaan onnistumisen kokemuksia (4)	Onnistumisen kokemukset		
Itseluottamus vahvistuu (5) Itsetuntoa kohottava vaikutus (7) Pätevyyden tunne (1) Itsetunnon ja itseluottamuksen lisääntyminen käsityön avulla (2) Itsearvostus (6)	Itsetunnon ja itseluottamuksen vahvistuminen		
Auttaa masennuksen ja ahdistuksen hallitsemisessa (2)	Masennuksen ehkäisy ja lievittäminen		

Käsityö masennusta ennaltaehkäisevänä ja lievittävänä toimintana (2) Masentuneella käsityöt vahvistavat itsetuntoa ja pystymisen tunnetta (1) Piristää, saa unohtamaan huolet, tylsyyden, kivut ja sairaudet (1)			
Käsityöt apuna luopumisen ja surun käsittelyssä (3) Helpottaa suruprosessin etenemistä (2)	Surun käsittely ja helpottaminen		
Helpottaa stressiä (1) Stressin ehkäiseminen (2) Auttaa stressin, surun ja kivun käsittelyssä (1)	Stressin helpottaminen		
Tukee jaksamista ja mielialaa (3) Ilo, innostuneisuus (5) Elämänilo (1) Mielialan koheneminen (2)	Lisää iloa elämään		
Aivotoiminnan tehostaminen (2) Käsityö aktivoi aivoja (4) Aivoille lomaa (1)	Aivojen hyvinvointi		
Fyysisen terveyden koheneminen (2) Unen paraneminen (1) Energiaa lisäävä (5)	Fyysisen terveyden kohentuminen	Fyysisen hyvinvoinnin kohentuminen	
Fyysisten puutteiden ja kivun käsitteleminen (1) Masentava mieliala ja kivut unohtuvat (2)	Kivun helpottaminen		
Apua sosiaalisiin suhteisiin (2)	Sosiaalisuuden tukeminen		

Ryhmän tarjoama sosiaalisuus (1)		Sosiaalisen hyvinvoinnin lisääntyminen	
Ystävystyminen (1) Muiden ihmisten tapaaminen (3)	Lisääntyneet kontaktit muihin ihmisiin		
Eheyttävä (1) Tunne, että asioihin voi vaikuttaa (1) Vahvuuden tunne (1) Voimaantumisen vahvistumista tukevaa toimintaa (2)	Vahvistumista ja voimaantumista tukevaa toimintaa	Voimaantuminen	
Toiveikkaus (3) Tulevaisuuden suunnittelu (2)	Positiiviset tulevaisuuden näkymät		
Tasapainottava (1) Mieltä painavat asiat siirtyvät syrjään (3) Mielenrauha (2) Turhautuneisuuden ja aggression purku (1)	Mielen hallinta	Itsensäätelyn kohentuminen	
Toimii rauhoittavasti (7) Auttaa rauhoittumaan ja keskittymään (2) Rentouttavaa (2) Rentouttava ja rauhoittava (2) Rauhoittumis- ja suggestiomenetelmä (1) Flow-tila (2) Lepohetki (1)	Rauhoittuminen ja rentoutuminen		
Tarjoaa oppimistilanteita (2) Unohtunut osaaminen esiin (1) Epäonnistumisista oppiminen (3)	Oppimisen ilo	Oppiminen	
Edesauttaa oppimista (3) Luova toiminta aktivoi oppimaan (1) Hahmottamis- ja keskittymiskyvyn lisääntyminen (4)	Käsityöt apuna oppimisessa		
Asioiden pohdinta ja käsittely (8)	Asioiden käsittely		

Vaikeiden asioiden puheeksi ottaminen (2)		Asioiden ja tunteiden käsitteleminen käsityön avulla	
Tunteiden ilmaisu (3) Tunteiden purkaminen (9)	Tunteiden käsitteleminen		
Yhteisöllisyyden merkitys (3) Yhteisöllisyys ja vuorovaikutus (3)	Yhteisöllisyyden kokemus	Yhteisöllisyyden kokeminen	
Antamisen ja jakamisen ilo (1) Yhdessä tekeminen (6)	Yhdessä tekeminen ja jakaminen		
Itsensä haastaminen (1) Kärsivällisyyden ja sinnikkyuden kasvu (2) Itsemyötätunto ja lempeys (2)	Itsensä kehittäminen	Elämännhallintataitojen kohentuminen	
Selviytymistaitojen kehittyminen ja hallinnan tunne (2) Elämännhallintataidot (3)	Selviytymistaidot ja elämännhallintataidot		
Korvaava tekeminen riippuvuuksille (2) Kuntoutuminen (1)	Käsitöistä apua riippuvuuksiin		
Eettinen pohdinta (4) Motivaatio (2)	Vaikutusmahdollisuudet		
Aikaa itselle (3) Voimavarojen lisääntyminen (5)	Itsestä huolehtiminen		