



Viitanen Henna

Tekstiilikäsityö peruskoulun oppilaiden mielenterveyden edistämisen välineenä

Kasvatustieteen kandidaatintyö  
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA  
Opetus- ja kasvatusalan tutkinto-ohjelma  
2021

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Tekstiilikäsityö peruskoulun oppilaiden mielenterveyden edistämisen välineenä (Henna Viitonen)

Kandidaatin tutkielma, 45 sivua, 0 liitesivua

Huhtikuu 2021

---

## Tiivistelmä

Tutkimus tutkii mielenterveyden edistämistä peruskoulussa ja tekstiilikäsityön mahdollisuuksia toimia oppilaiden mielenterveyden edistämisen välineenä. Tekstiilikäsityön psyykkisistä vaikutuksista puhutaan julkisesti paljon, mutta koulukäsityössä vaikutuksia ei huomioida tarpeeksi. Käsityön tehtävä mielenterveyttä edistävänä oppiaineena on löytynyt valtakunnallisesta opetussuunnitelmasta jo 50 vuoden ajan. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää tekstiilikäsityön mielenterveyttä edistäviä tekijöitä ja miten niitä voitaisiin hyödyntää tulevaisuudessa käsityön opetuksessa.

Tutkimus toteutetaan integroivana kirjallisuuskatsauksena eli sen tavoitteena on koota yhteen aikaisempaa tutkimusta aiheesta ja tehdä niistä johtopäätöksiä. Tutkimusaineisto koostuu aikaisemmista tutkimuksista, aiheen kirjallisuudesta ja Peruskoulun opetussuunnitelman perusteista. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys rakentuu mielenterveyden, mielenterveyden edistämisen, käsityön, tekstiilikäsityön, koulukäsityön ja opetussuunnitelman ympärille. Mielenterveys on moniulotteinen käsite ja tutkimukseni tarkastelee sitä erityisesti positiivisen psykologian näkökulmasta. Käsityön teoriaosuus keskittyy tekstiilikäsityön lisäksi käsityökasvatuksen, käsityön merkitysten ja käsityötaidon näkökulmiin.

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että tekstiilikäsityöllä on useita mielenterveyttä edistäviä vaikutuksia, kuten itsetuntoa vahvistava hallinnan tunne, vuorovaikutustilanteet, elämänhallinnan tunne, identiteetin vahvistuminen, turvallisuuden tunne, itseilmaisun mahdollisuus, onnistumisen kokemukset, arjen taitojen harjaantuminen, toiminnalliset työtavat sekä materiaalien ja tekniikoiden hallinta. Vaikutuksia on huomioitu osittain myös opetussuunnitelmassa. Koulukäsityössä tulisi jatkossa tuoda opetukseen mukaan tekstiilikäsityön terapeutin ja stressiä lievittävä ominaisuus sekä korostaa tekijöitä, jotka edistävät mielenterveyttä eli itseilmaisun mahdollisuus, hallinnan tunne ja käsillä tekemisen ilo. Tärkeä tutkimustulos koulukäsityön kannalta oli se, että tehdyt harjoitteet eivät saa olla liian haastavia oppilaan taito- ja ikätasoon nähden, jotta ilo käsitöiden tekemiseen säilyy. Tulevaisuudessa tulisi kiinnittää enemmän huomiota käsityöoppiaineen suunnitteluun, tavoitteiden laatimiseen ja käsityöryhmän ryhmäytymiseen.

Kirjallisuuskatsaus tutkimusmetodina lisää tutkimuksen luotettavuutta ja toistettavuutta. Tutkimuksen toteutuksessa on kiinnitetty huomiota sen luotettavuuteen ja eettisyyteen. Jatkotutkimus voisi keskittyä oppilaiden ja opettajien kokemuksiin käsityön mielenterveyttä edistävästä vaikutuksista. Tutkimuksen tavoitteena on herättää keskustelua ja jatkotutkimusta aiheesta.

Avainsanat: käsityö, mielenterveyden edistäminen, mielenterveys, peruskoulu, tekstiilikäsityö

# Sisältö

<b>1. Johdanto.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Tutkimuksen toteutus.....</b>	<b>6</b>
2.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset.....	6
2.2 Kirjallisuuskatsaus tiedonkeruumenetelmänä.....	8
<b>3. Mielensterveys ja sen edistäminen .....</b>	<b>9</b>
3.1 Mielensterveyden suoja- ja riskitekijät.....	10
3.2 Stressin yhteys mielensterveyteen.....	11
3.3 Itsetunto .....	12
3.4 Mielensterveyden edistäminen.....	13
3.5 Mielensterveyden edistäminen peruskoulussa.....	14
<b>4. Käsiyö peruskoulukontekstissa.....</b>	<b>17</b>
4.1 Tekstiilikäsiyö .....	18
4.2 Käsiyötaito.....	19
4.3 Käsiyön merkityksiä.....	20
4.4 Käsiyökasvatus ja koulukäsiyö.....	22
4.5 Käsiyö valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa .....	24
4.6 Tekstiilikäsiyön oppimisen kohteet .....	26
<b>5. Käsiyö mielensterveyden edistämisen välineenä .....</b>	<b>29</b>
5.1 Peruskoulun mielensterveyttä edistävät tekijät tällä hetkellä .....	30
5.2 Tekstiilikäsiyö oppilaiden mielensterveyden edistäjänä tulevaisuudessa .....	32
<b>6. Tulokset ja johtopäätökset .....</b>	<b>35</b>
<b>7. Pohdinta .....</b>	<b>37</b>
7.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys .....	38
7.2 Jatkotutkimus.....	40
<b>Lähteet .....</b>	<b>41</b>

## 1. Johdanto

Koulukäsityö on ollut keskustelun ja kritiikin kohteena lähivuosina. Uusi yhdistetty käsityö, jossa oppilaat eivät enää valitse tekstiilikäsityön ja teknisen käsityön välillä, on jakanut mielipiteitä puolin ja toisin sekä oppilaiden että opettajien keskuudessa. Käsityön opetuksen vähimmäistuntimääriä on uudistuksen myötä vähennetty ja yhä harvempi valitsee käsityön valinnaisaineeksi (Pöllänen, 2009). Opetus on kiireistä ja lyhyessä ajassa tulisi toteuttaa paljon eri tavoitteita. Oppilaiden itseohjautuvuutta tulisi lisätä, töiden suunnitteluun ja kokonaisen käsityöprosessiin pitäisi käyttää paljon aikaa. Lisäksi aikaa tulisi riittää itsearviointiin, vertaisarviointiin ja oman työskentelyn dokumentointiin (Opetushallitus [OPH], 2016). On herännyt pelko siitä, että käsityöopetuksessa ei ehditä enää täyttää oppilaan kasvuun ja kehitykseen kuuluvia tavoitteita (Pöllänen, 2009).

Lasten ja nuorten mielenterveys on suuri yhteiskunnallinen huolenaihe, koska mielenterveyden ongelmat ovat kasvussa. Kansallinen mielenterveysstrategia korostaa arjen merkitystä mielenterveyden edistämiseksi (Mannerheimin Lastensuojeluliitto, 2020). Mielenterveyttä edistävällä työllä on huomattava vaikutus koko elämään ja mielenterveyden perusta syntyy jo lapsuuden sekä nuoruuden aikana (Erkko & Hannukkala, 2018, s. 14). Koulutuksen tulisi enemmän keskittyä mielenterveyden edistämiseen ja sairauksien ennaltaehkäisyyn. Koulu on yksi suurimmista stressin aiheuttajista lapsille ja nuorille, joten olisi tärkeää löytää keinoja vähentämään koulun aiheuttamaa kuormitusta (Erkko & Hannukkala, 2018, s. 131–132). Oppiaineita koskevan muutosprosessin tulisi pohjautua tieteelliseen tutkimukseen.

Kun opiskelin tekstiilikäsityön sivuainetta, saimme ryhmätehtäväksi tutustua käsityötutkimukseen. Käsityötä koskeva tutkimus on keskittynyt pitkälti käsityön osa-alueiden eroihin ja sitä kautta sukupuolittuneisuuteen sekä käsityön historiaan (Marjanen, 2012; Niiranen, 2016). Tehtävän aikana huomioni kiinnittyi kohtaan, jossa kerrottiin, että käsityöoppiaineen tehtäväksi on kuulunut jo 1970-luvulla mielenterveyden edistäminen. Myöhemmin tehtävänimike on muuttunut itsetunnon ja mielen hyvinvoinnin vahvistamiseksi (Marjanen, 2012). Mieleeni nousivat omat käsityökokemukseni peruskoulussa. Aloin pohtimaan, miksi en silloin kokenut käsitöitä mielenhyvinvointia edistäväksi, vaikka pidin käsitöistä. Kuvataiteesta olen aina löytänyt sen puolen ja erityisesti kuvataiteen oppiaineesta. Käsitöiden mielenterveyttä edistävän vaikutuksen huomasin itse vasta aikuisena, kun aloin neulomaan omatoimisesti. Halusin tutkia, millaisia

mielenterveyttä edistäviä tekijöitä käsityössä on ja miten ne huomioitu *Peruskoulun opetus-suunnitelman perusteissa* (2016). Minua myös kiinnosti, mitkä ovat sellaisia tekijöitä, joita ei ole huomioitu, mutta voitaisiin tulevaisuudessa huomioida käsityön opetuksessa. Ajatuksesta syntyi tutkimusongelma.

Tavoitteenani on herättää keskustelua käsityön merkityksestä ja mahdollisuuksista. Koen, että käsityön merkitys ja arvostus eivät tällä hetkellä kohtaa. Yksi käsityön arvostusta kuvaava tekijä on se, ettei käsityö kuulu lukio-opintoihin. Käsityöstä voi tehdä lukiodiplomin, mutta käsityö ei kuulu varsinaisiin lukiossa opettaviin oppiaineisiin, kuten esimerkiksi musiikki ja kuvataide (OPH, 2019). Käsitöiden arvostus näkyy yhteiskunnallisella tasolla myös yritysmaailmassa. Käsityönä tehtyjä tuotteita joudutaan myymään pilkkahintaan. Olen keskustellut käsityöopettajien kanssa ja myös he kokevat arvostuksen puutetta. Oppituntien vähentäminen on heidän mukaansa vaikeuttanut opetusta, ja lisäkoulutusta ei ole ollut tarjolla.

Aiemmat tekstiilikäsityötä tutkineet tutkimukset ovat osoittaneet, että käsitöiden tekeminen voi olla terapeutista ja edistää tekijän mielen hyvinvointia (Karppinen, 2005; Pöllänen, 2013; Rönkkö, 2011). Haluan tutkimuksellani osoittaa, millaisia mahdollisuuksia tekstiilikäsityöllä on peruskoulun oppilaiden mielenterveyden edistämiseen ja miksi käsityöoppiaineeseen on liitetty mielenterveyttä edistävä tehtävä. Näen tutkimuskohteeni hyvin merkittävänä, koska koen, että lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen on yhteiskunnallinen asia, johon jokaisen tulisi pyrkiä vaikuttamaan mahdollisuuksien mukaan. Näen, että koulun taito- ja taideaineet voivat olla avaintekijänä lasten ja nuorten mielenterveyden edistämässä, jos oppiaineiden mahdollisuudet huomioidaan opetuksessa laajemmin.

## 2. Tutkimuksen toteutus

Tutkimus toteutetaan kvalitatiivisena kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kvalitatiiviselle eli laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä sen perustuminen yksilöiden subjektiivisten kokemusten ja tietojen analysoimiseen. Laadullisessa tutkimuksessa perehdytään käytännön, teorian ja empirian välisiin yhteyksiin (Puusa, Juuti & Aaltio, 2020, s. 57). Kuvailevalla kirjallisuuskatsauksella tarkoitetaan yleiskatsausta aikaisemmista tutkimuksista. Kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on koota tuloksia yhteen perustaksi uusille tutkimustuloksille. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus pyrkii toimimaan itsenäisenä metodina, mutta tarjoaa uutta materiaalia tarkempia katsauksia varten. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on yleisin kirjallisuuskatsaustyyppi ja siihen ei liity tiukkoja rajoituksia tai sääntöjä. Katsaus jaetaan kahteen eri orientaatioon eli narratiiviseen ja integroivaan. Tämä tutkimus toteutetaan integroivana kirjallisuuskatsauksena (Salminen, 2011).

Integroiva kirjallisuuskatsaus esittelee aiempia tutkimuksia ja tutkimuskirjallisuutta aiheesta ja kokoaa niistä yhteen johtopäätökset (Coughlan & Cronin, 2017; Knafl & Whittemore, 2005). Integroiva kirjallisuuskatsaus mahdollistaa erilaisten aineistojen hyödyntämisen tutkimusaineistona, jotta aihetta tulee tarkasteltua monipuolisesti (Salminen, 2011; Knafl & Whittemore, 2005). Metodiin kuuluu kriittinen ote, joka edistää yhteiskunnallista muutosta. Integroiva kirjallisuuskatsaus etenee samojen vaiheiden mukaisesti kuin systemaattinen kirjallisuuskatsaus, joka on kuvailevaa kirjallisuuskatsausta tarkkasääntöisempi ja rajatumpi metodi. Salminen (2011) esittelee mallin, jonka mukaan tutkimus toteutetaan. Ensimmäisenä tehtävänä on tutkimuskysymysten asettaminen, jonka jälkeen valitaan tiedonhakuun käytettävät tietokannat, hakutermit ja hakukielet. Kun tutkimukseen sopiva ja luotettava aineisto on valittu, tehdään itse kirjallisuuskatsaus eli aineisto analysoidaan ja kirjataan. Lopuksi luodaan aineiston perusteella johtopäätökset ja kirjataan tutkimustulokset (Salminen, 2011). Valitsin tutkimusmetodini perustuen haluttavan tiedon löytämiseen, aiheeni luonteeseen, tutkimuksen tavoitteisiin sekä omaan taustaani aloittelevana tutkijana.

### 2.1 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Aloitin tutkimuksen laatimalla tutkimussuunnitelman, johon laadin tutkimuksen tavoitteet ja asetin tutkimuskysymykset. Tutkimukseni aiheena on tekstiilikäsityö peruskoulun oppilaiden mielenterveyden edistämisen välineenä. Tutkimukseni tavoitteena on selvittää teoreettisella tasolla, miten koulukäsityön avulla voidaan edistää oppilaiden mielenterveyttä tällä hetkellä ja

tulevaisuudessa. Tavoitteena on koota yhteen aikaisempaa tutkimusta käsityön mielenterveyttä edistävästä vaikutuksesta ja tehdä johtopäätökset koulukäsityön mahdollisuuksista edistää oppilaiden mielenterveyttä opetussuunnitelmaan perustuen. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet ovat asettaneet käsityöoppiaineen tehtäväksi oppilaan itsetunnon ja mielen hyvinvoinnin vahvistamisen (OPH, 2016; Marjanen, 2012). Tästä syystä tutkimuskysymyksiäni avulla pyrin selvittämään, minkä takia oppiaineelle on kyseiset tehtävät laadittu.

Rajaan tutkimuksen aiheen koskemaan tekstiilikäsityötä, enkä nykyistä koulukäsityötä, jossa ei enää erotella tekstiili- ja teknistä käsityötä, koska halusin perehtyä aiheeseen erityisesti tekstiilikäsityön näkökulmasta. Tein rajauksen, koska käsityön sisältöalue tulisi tutkimuksessa liian laajaksi. Koen tutkimukseni kannalta perustelluksi tutkia tekstiilikäsityötä, koska tekstiili- ja teknistä käsityötä opiskellaan erilaisissa ympäristöissä ja erilaisten materiaalien sekä tekniikoiden kanssa. Käsityöosa-alueiden psyykkiset ja sosiaaliset ominaisuudet eivät kuitenkaan eroa paljoa toisistaan, joten voin hyödyntää tutkimuksessani yleisesti käsityötä koskevaa kirjallisuutta. Käsityön eri osa-alueet ovat olleet yhdistettynä vasta vähän aikaa, mutta aiempi käsityötä käsittelevä tutkimus koskee useimmiten molempia osa-alueita. Oma tutkimukseni keskittyy tekijän ja käsityöprosessin väliseen suhteeseen ja siihen, mitä tekijän, eli tässä tapauksessa oppilaan, on mahdollista saada käsityöprosessista terveydellisestä näkökulmasta.

Huomioin tutkimuskysymysten asettamisessa erityisesti peruskoulun näkökulman sekä mielen-terveyden edistämisen ja tekstiilityön välisen yhteyden osoittamisen. Tutkimuskysymyksiäni ovat:

- Millaisia mielenterveyttä edistäviä tekijöitä peruskoulun tekstiilikäsityössä on tällä hetkellä?
- Millaisia mahdollisuuksia tekstiilikäsityöllä voisi olla oppilaiden mielenterveyden edistämiseen tulevaisuudessa?

Ensimmäinen tutkimuskysymyksiäni keskittyy tekstiilikäsityön mielenterveyttä edistäviin tekijöihin ja niiden tarkasteluun. Pyrin tutkimaan, miten käsityö näyttäytyy vuoden 2016 *Peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa* ja millaisia mielenterveyttä edistäviä tehtäviä oppiaineesta löytyy. Perustan johtopäätösten tekemisen tieteelliselle teorialle, jossa tarkastelen mielenterveyttä, mielen-terveyden edistämistä, käsityötä ja sen ulottuvuuksia. Tavoitteenani on tuoda ilmi, miten opetussuunnitelmassa on huomioitu käsityö oppilaan mielen-terveyden edistämisen välineenä.

Toisen tutkimuskysymyksen avulla pyrin selvittämään, miten tulevaisuuden tekstiilikäsityön opetussuunnitelmassa voitaisiin huomioida oppilaiden mielenterveyden edistäminen. Kysymyksen sisältää myös sen näkökulman, mitä opetussuunnitelmasta on tällä hetkellä jätetty pois eli mitä ominaisuuksia oppiaineen tehtävään ja tavoitteisiin tulisi lisätä, jotta tekstiilikäsityön avulla voitaisiin edistää mielenterveyttä. Päädyin juuri näihin tutkimuskysymyksiin, koska ne tukevat tutkimuksen tavoitetta selvittää tekstiilikäsityön ominaisuuksia mielenterveyden edistämiseen. Ensimmäinen tutkimuskysymys auttaa vastaamaan tutkimusongelmaan koulun nykytilanteen näkökulmasta. Toinen tutkimuskysymys tukee ensimmäistä ja antaa lisää tietoa tekstiilikäsityön mahdollisista mielenterveyttä edistävästä vaikutuksista ja vie ne koulukontekstiin.

## **2.2 Kirjallisuuskatsaus tiedonkeruumenetelmänä**

Integroivaan kirjallisuuskatsauksen vaiheisin kuuluu aineiston kerääminen (Salminen, 2011). Valitsin käytettävät tietokannat luotettavuuden ja tiedon löytämisen perusteella. Pyrin hyödyntämään tietokantoja, jotka ovat yhteistyössä Oulun yliopiston kanssa. Etsin aineistoa kotimaisista ja kansainvälisistä tietokannoista. Tutkimukseen valikoituivat Oula-Finna, Finna, EBSCO, ProQuest ja Google Scholar. Koska tutkimukseni käsittelee terveyteen liittyvää teemaa eli mielenterveyttä, hyödynsin myös Maailman terveysjärjestö WHO:n tietokantoja. Tarvitsin tutkimukseeni myös tietoa opetussuunnitelmista ja koulutukseen liittyvistä asetuksista, joten käytin tutkimuksessani opetushallituksen materiaaleja.

Valitsin hakutermini niin, että ne vastaisivat mahdollisimman hyvin tutkimuksen tavoitteita ja aihetta. Hakutermeiksi valikoituivat eniten ”tekstiilikäsityö”, ”tekstiilityö”, ”koulukäsityö”, ”mielenterveyden edistäminen”, ”textile handicraft”, ”handicraft”, ”school crafts”, ”mental health” ja ”mental health promotion”. Aineiston hakemisessa tuli huomioida se, että tekstiilikäsityöstä käytetään eri termejä ja käsityötä koskevassa tutkimuksessa ei välttämättä erotella käsityön osa-alueita toisistaan. Pyrin ensisijaisesti käyttämään mahdollisuuksien mukaan tuoreita, luotettavia ja asiantuntevia lähteitä, kuten vertaisarvioituja artikkeleja, väitöskirjoja, ja korkeatasoisia tieteellisiä julkaisuja. Käytin teoreettisen viitekehyksen pohjalla opetushallituksen ja Suomen Mielenterveysseuran hyväksymiä materiaaleja. Hyödynsin tiedonkeruun aikana myös aikaisempia opinnäytetöitä, jotka käsitelivät mielenterveyttä tai käsitöitä, ja tutustuin niissä käytettyihin lähteisiin. Sen jälkeen etsin alkuperäisen lähteen.



### 3. Mielenterveys ja sen edistäminen

Haatainen ja Koivu (2010) esittelevät kolme tapaa mielenterveyden ja sen edistämisen määrittelyyn, jotka ovat epidemiologisen ajattelun, kehityspsykologian ja positiivisen psykologian mukaisia. Epidemiologinen ajattelu näkee mielenterveyden sairauksien puuttumisena ja keskittyy terveysongelmien hallintaan. Kehityspsykologian mukaan mielenterveys rakentuu eri elämänvaiheiden kehitystehtävien kautta sen mukaan, onnistuvatko ne vai eivät. Positiivinen psykologia tarkastelee ihmistä myönteisessä valossa ja korostaa yksilön voimavaratekijöitä, kuten hyvää itseluottamusta. Kaksinapainen malli on osa positiivisen psykologian näkemystä mielenterveydestä (Haatainen & Koivu, 2010). Kaksinapaisessa mallissa mielenterveys ja mielensairaus ovat omia janojaan, eivätkä samalla janalla, kuten yksinapaisessa mallissa. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että yksilö ei ole joko vain terve tai vain sairas. Mielenterveys voi myös vaihdella ja siksi mielenterveyttä tukevia voimavaroja tulisi haalia koko elämän ajan (Haatainen & Koivu, 2010; Nurmi, Sillanpää & Hannukkala, 2015, s. 19).

World Health Organizationin (WHO) määritelmän (2018) mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan (World Health Organizationin [WHO], 2018). Suomalainen Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) määrittelee hyvälle mielenterveydelle kriteereiksi optimistisuuden, hyvän itsetunnon, mielekkään toiminnan, tunteen elämönhallinnasta, kyvyn luoda tyydyttäviä sosiaalisia suhteita ja kohdata vastoin käymisiä (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [THL], 2019).

Keyes (2014) jakaa terveystieteellisessä tutkimuksessaan mielenterveyden kokonaisuuden kolmeen osaan; emotionaaliseen hyvinvointiin, psyykkiseen hyvinvointiin ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Emotionaalinen hyvinvointi kertoo, miten ihminen tuntee oman elämänsä. Positiivinen emotionaalinen hyvinvointi sisältää muun muassa hyväntuulisuuden, kiinnostuksen elämään ja onnellisuuden. Psyykinen hyvinvointi keskittyy ihmisen kokemukseen itsestään ja elämästään; onko hän tyytyväinen itseensä, haluaako hän kehittää itseään, kokeeko hän, että elämällä on tarkoitus, pystyykö hän muodostamaan pysyviä ihmissuhteita ja kykeneekö hän ottamaan vastuuta velvollisuuksistaan. Jos ihminen voi sosiaalisesti hyvin, hän ajattelee positiivisesti muista ihmisistä, kokee kuuluvansa joukkoon, ymmärtää sosiaalista ympäristöään ja kokee sosiaaliset suhteet osaksi päivittäistä elämäänsä (Keyes, 2014).

Hari ja kollegat (2015) esittelevät psykiatri ja elämäntutkija George Vaillantien teorian, joka asettaa kuusi pääperiaatetta hyvälle mielenterveydelle. Periaatteet ovat psyykinen tasapaino ja psykososiaalinen toimintakyky, mielenterveysvahvuudet, kypsä persoonallisuus, kyky sosiaaliseen tunnevuorovaikutukseen, subjektiivinen hyvinvoinnin kokemus sekä persoonallisuuden joustavuus ja muutosvalmius. Vaillantien teoria on vastakohtana sille, että mielenterveys on vain häiriöiden puuttumista ja siksi teoriaa pidetään edelleen hyvin pätevänä ja sitä korostetaan työelämän kehittämistä käsittelevissä keskusteluissa (Hari ym., 2015, s. 114).

Mielenterveyden määritelmien yhdistäviä tekijöitä ovat keskittyminen mielenterveyden positiivisiin puoliin ja hyvään mielenterveyteen. Määritelmät nostavat esiin yksilön mielensisäiset subjektiiviset kokemukset ja niiden mukaisen toiminnan yhdistelmän. Mieleltään terve yksilö kykenee suoriutumaan arjestaan ja kokee itsensä kyvykkääksi. Hyvän mielenterveyden piirteisiin liitetään positiivisuus ja optimistisuus niin elämää kuin itseään kohtaan. Kaikki määritelmät tuovat esiin myös mielenterveyden sosiaalisen puolen ja sosiaalisten suhteiden muodostamisen sekä ylläpitämisen merkityksen. Edellä mainitut määritelmät tarkastelevat mielenterveyttä hyvinvointinäkökulmasta ja muodostavat positiivisen näkökulman mielenterveydelle.

### **3.1 Mielenterveyden suoja- ja riskitekijät**

Yksittäinen huono päivä tai jopa viikon alakuloisuus tai ahdistuneisuus tarkoita välttämättä huonoa mielenterveyttä tai mielenterveydenhäiriötä. Mielenterveys on monen tekijän summa ja mielensisäinen subjektiivinen kokemus, joka ei välttämättä näy ulospäin. Mielenterveys myös vaihtelee elämän aikana ja sillä on eniten merkitystä, miten kohtaa vastaan tulevat haasteet eli millaisia suojaavia ja vahvistavia tekijöitä ihmisellä on (Erkko & Hannukkala, 2018, s. 4, 29).

Mielenterveyttä voivat suojella suojaavat tekijät ja heikentää riskitekijät. Osa niistä liittyy yksilön sisäisiin ajatuksiin ja ominaisuuksiin ja osa taas ympäristöön eli ulkoisiin olosuhteisiin. Kun tarkastellaan suoja- ja riskitekijöitä peruskouluikäisen kannalta, lapsen lähipiirissä olevilla aikuisilla ja muilla lapsilla on suuri vaikutus. Mielenterveyttä suojaavia sisäisiä tekijöitä ovat esimerkiksi hyvä fyysinen ja sosiaalinen terveys, kyky ilmaista tunteita, mahdollisuus puhua mielenpäällä olevista asioista, kyky ylläpitää ja luoda ystävyysuhteita, itsensä toteuttaminen, hyvä itsetunto ja -arvostus, ongelmanratkaisukyky, perinnölliset tekijät, hyväksytyksi tuleminen ja varhaiset ihmissuhteet. Sisäisiä riskitekijöitä ovat muun muassa heikko itsetunto, huonot

sosiaaliset suhteet, eristäytyneisyys, avuttomuuden tunne, huonommuuden tunne, perinnölliset tekijät ja kehityshäiriöt sekä sairaudet (Erkko & Hannukkala, 2018, s. 31–32).

Mielenterveyttä suojaavia ulkoisia tekijöitä ovat läheiset ihmiset, opiskelu, sosiaalinen tuki, turvallinen elinympäristö, vanhempien toimeentulo ja kuulluksi tuleminen. Ulkoisia riskitekijöitä ovat esimerkiksi sosiaalisten suhteiden menettäminen, väkivalta, kiusaaminen, päihteet, syrjäytyminen, haitallinen elinympäristö, köyhyys, hoivan puute, perheensisäiset psyykkiset häiriöt tai sairaudet, hyväksikäyttö ja kaltoin kohtelu (Erkko & Hannukkala, 2018, s. 31–32).

### **3.2 Stressin yhteys mielenterveyteen**

Miten stressi ja erityisesti pitkittynyt stressi vaikuttaa mielenterveyteen? Stressireaktiolla tarkoitetaan aivoissa tapahtuvaa tilaa eli tarkoituksenmukaista vastetta, kun ihminen kokee jonkin odottamattoman ärsyksen. Reaktion seurauksena hermosolujen välinen aktiivisuus kasvaa ja valkuaisainetuotanto lisääntyy, joten aivoista tulee entistä plastisemmat eli muovautuvammat. Elimistöön kulkeutuu stressihormoneja, kuten adrenaliinia. Reaktio vaatii paljon energiaa, joten stressireaktion pitkittyessä aivot väsyvät ja ihmisen toimintakyky laskee. Stressiä voi kuitenkin oppia ajan myötä säätelemään eri keinoilla (Erkko & Hannukkala, 2018, s.130; Sajaniemi, Suhonen, Nislin, & Mäkelä, 2015, s. 20–21).

Eustressi eli vähäinen stressi voi parantaa yksilön suoritusta, mutta pitkäaikainen stressi eli distressi voi johtaa psyykkisiin ongelmiin tai sairastumiseen. Kuitenkin yksilön psyykkiset, sosiaaliset ja fyysiset resurssit vaikuttavat ongelmien kehittymiseen (Pöllänen, 2013). Stressin kokeminen eri asioista on myös hyvin henkilökohtaista. Jollekin joku asia voi olla energisoivaa, mutta jollekin toiselle sama asia tuottaa stressiä. Toisaalta mukavastakin asiasta voi tulla stressaava, jos se kuormittaa liikaa, kuten opiskelu tai harrastus. Siinäkin on eroja, millaisia oireita stressi aiheuttaa ja miten hyvin yksilö kestää stressiä. Stressi voi aiheuttaa psyykkisiä, fyysisiä tai sosiaalisia oireita tai kaikkia yhtä aikaa. Psyykkisiä oireita ovat esimerkiksi ärtymys, heikko keskittymiskyky, ahdistuneisuus, masentuneisuus, hajamielisyys ja epävarmuus. Fyysisiä oireita ovat muun muassa univaikeudet, hikoilu, vatsavaivat, päänsärky ja painonhallinnan vaikeudet. Sosiaaliset oireet näkyvät mahdollisesti riitoina ihmissuhteissa, sosiaalisten tilanteiden välttelynä tai levottomuuden tunteena (Erkko & Hannukkala, 2018, s. 131).

Kouluikäiselle koulu on yksi huomattavammista stressin aiheuttajista. Stressiä voivat tuottaa esimerkiksi koulutyöt ja niiden määrä, oppimisvaikeudet, esiintyminen ja vastaaminen koulussa. Tärkein stressinhallintakeino on elämän tasapainon säilyttäminen eli elämänhallinta (Erkko & Hannukkala, 2018, s. 131–132).

### 3.3 Itsetunto

Itsetunnolla tarkoitetaan yksilön kokemusta itsestään. Itsetunto rakentuu itsetuntemuksesta ja arvostuksesta ja on osa yksilön persoonallisuutta. Hyvään itsetuntoon kuuluu itseluottamus, arvostus omaan elämään, positiivisten piirteiden ja ominaisuuksien liittäminen itseensä sekä käsitys siitä, miten heikompia ominaisuuksia voidaan kehittää. Hyvä itsetunto auttaa kestävämpään paremmin vastoinkäymisiä ja helpottaa oman vaatimustason ja tavoitteiden asettamisessa. Hyvä itsetunto ei ole ylimielisyyttä tai itsekkyyttä, koska hyvä itsetunto mahdollistaa muiden huomioimisen ja omana itsenään olemisen. Itsetunto näkyy eri tavoin ulospäin. Julkinen itsetunto on esillä muille ihmiselle ja yksilö voi vaikuttaa siihen, mitä haluaa näyttää muille. Yksityinen itsetunto on henkilökohtaista ja voi näyttäytyä erilaisena kuin julkinen itsetunto. Hyvään itsetuntoon kuitenkin kuuluu se, että itsetunnon osa-alueet ovat lähekkäin toisiaan (Erkko & Hannukkala, 2018, s. 59–60).

Itsetunnolla on vaikutusta vuorovaikutustilanteisiin ja hyvinvointiin sekä yleisesti että mielen tasolla (Nurmi ym., 2015, s. 50). Itsetunto kehittyy elämän aikana ja se voi myös vaihdella elämän eri vaiheissa. Erityisesti lapsuuden ja nuoruuden aikana kehittyvä itsetunto vaikuttaa yksilön mielenterveyteen. Lapsen ja nuoren itsetunnon kehittymiseen vaikuttavat eri kokemukset ja varsinkin onnistumisen kokemukset vahvistavat itsetuntoa. Lapsen on hyvä oppia tuntemaan omia vahvuuksiaan ja voimavarojaan. Vahvuudet tuottavat iloa ja onnistumisen hetkiä ja auttavat lasta tutustumaan syvemmin itseensä (Erkko & Hannukkala, 2018, s. 59–60).

Vuorovaikutustilanteilla on merkittävä vaikutus lapsen ja nuoren itsetunnon ja minäkuvan kehittymiseen. Vuorovaikutustilanteita syntyy koulussa paljon, koska oppilas on päivänä aikana useiden eri ihmisten kanssa tekemisissä. Itsetunnon vahvistumisen näkökulmasta vuorovaikutustilanteissa on tärkeintä se, tuntee oppilas kuuluvansa joukkoon siinä ryhmässä, jossa hän sillä hetkellä on. Koulussa itsetunnon kehittymisen kannalta ratkaisevassa asemassa on oppilaan oma luokka ja sen turvallisuus. Itsetunnon kehittyminen vaatii kuitenkin myös haastavia kokemuksia ja pettymyksiä, jotta itsetunto kehittyy terveellä tavalla. Oppilaan tulee ymmärtää, että jotkin asiat vaativat enemmän työtä onnistuakseen. Opettaja on merkittävässä asemassa

oppilaidensa itsetunnon kehittymisen kannalta ja opettaja voi edistää kehitystä esimerkiksi ohjaamalla vuorovaikutustilanteita, oikeanlaisella arvioinnilla ja suhtautumisella haastaviin tilanteisiin. Aito kehuminen ja välittäminen kasvattavat oppilaan luottamusta opettajaansa (Nurmi ym., 2015, s. 51).

### **3.4 Mielen terveyden edistäminen**

Mielen terveyden edistäminen voidaan määritellä toimintana, jolla pyritään parantamaan sekä yksilön että väestön mielen terveyttä. Edistäminen kehittää ihmisen elämänhallintakeinoja ja empatiakykyä (Erkko & Hannukkala, 2018, s.13; Puolakka, 2013; Partanen, Moring, Nordling & Bergman 2009, s. 19). Edistämisen tavoitteena on muodostaa paremmat mahdollisuudet yksilön psyykkiselle kehitykselle elämän eri vaiheisiin (Haatainen & Koivu, 2010). THL:n mukaan mielen terveyden edistäminen on toimintaa, joka tukee hyvän mielen terveyden toteutumista. Sen tavoitteena on suojaavien ja vahvistavien elementtien lisääminen (THL, 2019).

Mielen terveyden edistäminen on eri asia kuin mielen terveyden häiriöiden ehkäisy. Mielen terveyden edistäminen tavoittelee positiivisesta näkökulmasta mielen terveyden tukemista. Keinoja siihen ovat psyykkisen terveyden, mielen terveydestä ja voimavarojen vahvistaminen sekä niitä tukevien elinympäristöjen luominen. Mielen terveyden häiriöiden ehkäisyllä tarkoitetaan toimintaa, jossa vähennetään psyykkisiä oireita ja pyritään estämään sairauden puhkeamista. Ehkäisyn apuna voidaan käyttää mielen terveyden edistämisen keinoja (Herrman ym., 2004, s. 14). Yksilön mielen terveyteen vaikuttavat hänen omat ominaisuutensa, elämäntilanteensa ja ympäristö, jossa hän elää. Siihen kuuluvat yhteiskunta ja sen resurssit, kulttuuri, yhteisö ja yhteiskunnan arvot. Tekijät voivat toimia mielen terveyttä edistävinä tai heikentävinä. Yksilön mielen terveyttä voidaan edistää lisäämällä niitä tekijöitä, joiden tiedetään tuottavan hyvinvointia ja terveyttä (Erkko & Hannukkala, 2018, s. 12–13).

Mielen terveydestä pyritään saamaan resurssi ja voimavara, jota voidaan hyödyntää koko elämän ajan. Perusta mielen terveydelle syntyy lapsuuden ja nuoruuden aikana, joten on tärkeää panostaa mielen terveyden edistämiseen jo varhain. Mielen terveyttä ja henkistä hyvinvointia voidaan edistää harjoittelemalla lapsen tai nuoren kanssa tunne- ja selviytymistaitoja, auttamalla sietämään vastoinkäymisiä, vahvistamalla hänen itseluottamustaan ja opettamalla ristiriitojen ratkaisua. Näiden suojaajatekijöiden avulla voidaan ehkäistä myös mielen sairastumista (Erkko & Hannukkala, 2018, s.12–14).

Lasten ja nuorten mielenterveyden edistämässä korostetaan kohtaamisen merkitystä. Mielenterveyttä edistävinä tekijöinä ovat luottamus aikuiseen ja tulevaisuuteen. Hyvät sosiaaliset suhteet tukevat lapsen ja nuoren mielenterveyttä ja aikuisen tulisi myös oppia, mitkä asiat lapset ja nuoret kokevat arvokkaiksi ja tärkeiksi (Erkko & Hannukkala, 2018, s. 61, 95). Lasten ja nuorten mielenterveyden edistämiseen liittyy erilaisia haasteita. Lapsen tai nuoren elämässä on paljon eri tekijöitä, jotka voivat heikentää mielenterveyttä. Esimerkiksi riittämätön unensaanti ja heikko ravitsemus voivat vaikuttaa todella paljon oppilaan psyykkiseen ja fyysiseen olotilaan. Sosiaaliset suhteet ovat todella tärkeitä kouluikässä ja perheen tai ystäväpiirin sisäiset ongelmat vaikuttavat hyvinvointiin. Oloa voi helpottaa se, jos saa kertoa mieltä painavista asioista aikuiselle. Myös luova työskentely ja harrastukset voivat parantaa hyvinvointia (Erkko & Hannukkala, 2018, s. 33–34).

### **3.5 Mielenterveyden edistäminen peruskoulussa**

Yleensä mielenterveyden edistämisen ajatellaan olevan koulussa negatiivisten ongelmien ehkäisyä. Niitä ovat esimerkiksi pahoinvointi, kiusaaminen, väkivalta ja erilaiset konfliktit. Ongelmien ehkäisy on preventiota, joka on vain osa edistämistyötä eli promootiota. Mielenterveyden edistäminen on käytännössä mielenterveyttä vahvistavien tekijöiden ja toimintamallien kehittämistä. On tärkeää, että koko kouluyhteisö osallistuu edistämistyöhön kaikilla kolmella tasolla eli yhteisö-, luokka- ja yksilötasolla. Yhteisötasolla keskitytään turvallisen ympäristön, toimintakulttuurin, yhteisöllisyyden ja osallisuuden rakentamiseen. Luokkatasolla harjoitellaan mielenterveystaitoja ja opiskellaan siihen liittyvää tietoa. Yksilötasolla huomioidaan erityisesti riskiryhmään kuuluvat oppilaat ja vahvistetaan oppilaiden yksilöllisiä selviytymistaitoja (Nurmi ym., 2015, s. 21–22).

Opettajien ja koulun muun henkilökunnan tehtävänä on huolehtia koulun yleisestä ilmapiiristä, rutiineista, rajoista ja turvallisuudesta. Heidän tulee mahdollistaa hyvä oppimisen ympäristö, jossa oppilas pääsee harjoittelemaan tunne- ja vuorovaikutustaitoja, sekä kokemaan hyväksyntää ja osallisuutta. Nämä tekijät edistävät toteutuessaan koko kouluyhteisön mielenterveyttä (Nurmi ym., 2015, s. 22). Puolakan (2013) tutkimuksen mukaan oppimisympäristöt voivat edistää oppilaiden mielenterveyttä. Edistäviä tekijöitä ovat avunsaanti ongelmatilanteissa, stressin vähäisyys sekä toimivat kaverisuhteet ja muut sosiaaliset suhteet sekä oppimiskokemukset. Po-

sitiivisiä oppimiskokemuksia edistävät oppilaiden erilaisten kykyjen ja kiinnostuksen kohteiden huomioiminen. Yksi keino lisätä koululaisten hyvinvointia on antaa koululaisten itse vaikuttaa hyvinvoinnin edistämisen tapoihin (Puolakka, 2013).

Koulussa mielenterveyden edistämiseksi on edellytyksenä turvallinen ryhmä, joka mahdollistaa tunteiden ilmaisun ja vaikeistakin asioista puhumisen. Turvallisessa ryhmässä oppilaat voivat olla toistensa tukena ja välittävät toisistaan. Sen seurauksena oppilaan itsetunto paranee ja sosiaaliset taidot kehittyvät. Opettajan on tärkeää varmistaa ryhmän turvallisuus ennen harjoitteita (Erkko & Hannukkala, 2018, s.17).

Vuokila-Oikkonen (2012) tuo esiin Kinnusen (2010) sekä Kinnusen, Honkakosken ja Vuorijärven (2011) näkökulmat oppilaiden mielenterveyden edistämiseen. Kinnusen (2011) mukaan mielenterveyttä voidaan edistää eri kouluasteilla tukemalla oppilasta ikätasansa mukaisten kehityshaasteiden tavoittamisessa ja optimistisen kehityskaaren muodostamisessa. Edistäminen suunnataan oppilaan kehitystehtävien tukemiseen ja se perustuu emootioiden ja ajattelun käsittelyyn. Kun oppilasta tuetaan emootioiden ja ajattelun kehitysvaiheessa, oppilas kykenee ratkaisemaan paremmin elämän tuomia vaikeuksia myös jatkossa. Oppilaan mielenterveyden edistämisen tavoitteita ovat sosiaalisten-, ongelmanratkaisu- ja tunnetaitojen vahvistaminen (Viitattu lähteestä Vuokila-Oikkonen, 2012).

Oppilaiden mielenterveyden edistämistä tekevä työ on ollut suurimmaksi osaksi varhaista puuttumista riskikäyttäytymiseen ja riskiryhmiin. Sen lisäksi tulisi keskittyä mielenterveyden vahvistamiseen ja tukea oppilaan yksilöllisyyttä, persoonaa ja identiteetin muodostumista. Se onnistuu, kun keskustellaan oppilaiden kanssa heidän tunnekokemuksistaan ja rohkaistaan oppilasta omaan ajatteluun sekä arvojen muodostukseen. Oppilaan kokemus omasta hyvinvoinnistaan on merkittävä osa mielenterveyttä. Kinnunen ja kollegat (2011) painottavat mielenterveyden edistämistyössä koulun tehtäväksi huomioida koulu tärkeänä vuorovaikutusverkostona, koska koulussa muodostetaan vertaisryhmät ja ystäväpiirit. Ystäväpiirit ovat lapsille ja nuorille merkittäviä kasvun, toiminnan ja sosiaalisen tuen kannalta. Jos oppilas jää piirien ulkopuolelle, riskit mielenterveyden ja hyvinvoinnin heikkenemiselle kasvaa (Viitattu lähteestä Vuokila-Oikkonen, 2012).

Kouluikäisen mielenterveyden kehittymiseen vaikuttavat monet eri tekijät. Oppilaan elinympäristö ja sen tuomat vuorovaikutustilanteet ovat kehityksen keskiössä. Yhteiskunnan rakenteet ja kulttuuri muovaavat oppilaan elinympäristöä ja voivat vaikuttaa joko myönteisesti tai kielteisesti mielenterveyteen. Esimerkiksi tunteiden ilmaisemista tukahduttava kouluympäristö voi saada

lapsen kokemaan, että tunteiden näyttämässä on jotain väärää. Oppilashuoltolain avulla voidaan puuttua mahdollisiin epäkohtiin ja tuoda tukitoimia koululuihin (Nurmi ym., 2015, s. 18–19).



#### 4. Käsiyö peruskoulukontekstissa

Käsiyöllä on sanana monia merkityksiä, mutta yksinkertaisesti se on käsin tai kädessä pidettävällä työvälineellä tehtyä työtä tai käsin tehty tuote. Käsiyö on luovaa toimintaa ja käsiyön avulla voi ilmaista itseään (Anttila, 1993, s. 10). Kojonkoski-Rännäli (1998) määrittelee käsiyön tuottamistoimintana, jossa yksilö valmistaa erilaisten materiaalien ja välineiden avulla suunnittelemaansa esineitä. Tuottamistoiminta koostuu neljästä osa-alueesta, jotka ovat tekijä, materiaali, tekniikka ja kokonainen prosessi (Kojonkoski-Rännäli, 1998). Käsiyöhön voi kuulua käsin ohjatun koneen käyttäminen tuotteen valmistuksen aikana ja ennen varsinaista fyysistä suoritusta oleva suunnitteluprosessi. Käsiyöllä voidaan tarkoittaa myös ennen lopullista tuotetta syntyneitä prototyyppejä ja kokeiluvaiheita (Suojanen, 1993, s. 13). Karppinen (2005) kuvaa väitöskirjassaan käsiyötä prosessiksi, jossa koko ihmiskeho aktivoituu fyysisesti, psyykkisesti ja henkisesti (Karppinen, 2005).

Kojonkoski-Rännäli (1998) on koonnut käsiyöprosessinkulun kolmeen eri vaiheeseen, joita ovat luova ideointi, ideoiden kehittäminen taiteellisessa ja teknisessä suunnittelussa ja valmistusvaihe. Ensimmäisessä vaiheessa ajatus työstä on tekijän mielessä vain haavekuvana. Idea on syntynyt kokemusten sekä tietojen ja taitojen innoittamana. Toisessa vaiheessa tekijän tulee etsiä ja hankkia tietoa, tehdä kokeiluja ja kehittää ideaansa sekä miettiä kaikki toteutukseen vaadittavat asiat. Vaiheessa on keskeistä luovuus ja tekniset taidot ja tiedot, jotta tekijä tietää, mitä tekniikoita ja materiaaleja hän voi hyödyntää ja millä tavalla. Kolmannessa vaiheessa tekijä toteuttaa suunnitelmansa, joka voi myös muuttua prosessin aikana. Valmistusvaiheeseen kuuluu prosessin ja valmiin tuotoksen arviointi (Kojonkoski-Rännäli, 1998).

Käsiyöllä voidaan tarkoittaa joko kokonaista tai ositettua käsiyötä. Kokonainen käsiyö sisältää toteutuksen lisäksi ideoinnin, suunnittelun ja arvioinnin. Kaiken tämän tekee sama henkilö. Ositettu käsiyö sisältää esimerkiksi mallin mukaan tekemisen. Ositettua käsiyötä hyödynnetään usein käsiyön avulla tehtävässä terapiassa (Rönkkö, 2011, s. 16–17). Heikkilän (1987) mukaan käsiyö voi olla luovaa käsiyötä, kokeilevaa käsiyötä tai taidekäsiyötä. Luovalla käsiyöllä tarkoitetaan sitä, kun käsiyön tekijä antaa luovuudelle tilaa suunnittelun ja valmistuksen aikana niin, että sekä prosessia että siitä syntyvää tuotetta voidaan kutsua luovaan tuottamiseen kuuluviksi (Heikkilä, 1987, s. 31–33; Suojanen, 1993, s. 56). Heikkilä (1987) asettaa kokeilevan käsiyön tärkeimmäksi tavoitteeksi käsiyön intention keksimisen, jolloin käsiyö-

prosessi syntyy erilaisten kokeilujen kautta. Taidekäsityö on kokonainen prosessi, jossa yhdistyvät tekijän idea, persoona ja taiteellinen näkemys konkreettiseen muotoon (Heikkilä, 1987, s. 56, 62). Taidekäsityöhön yleensä kuuluu ainutlaatuisuus ja esteettisyys (Anttila, 1992, s. 29).

#### 4.1 Tekstiilikäsityö

Tekstiilikäsityö tai tekstiilityö on käsityön osa-alue, joka kuvaa käsityössä käytettäviä materiaaleja ja tekniikoita (Marjanen, 2012). Tekstiilit käsittävät erilaisia kuiduista muodostuvia materiaaleja. Kuidut voivat olla peräisin esimerkiksi kasveista, kuten puuvillasta tai pellavasta, eläimistä, kuten villa tai alpukka tai synteettisistä aineista, kuten akryyli ja polyesteri. Kuiduista voidaan tehdä lankaa esimerkiksi kehräämällä tai huovuttamalla. Langat voidaan värjätä ja eri kuituja voidaan yhdistellä. Lankoja voidaan työstää eri tavoilla ja muodostaa niistä esimerkiksi kankaita, neuloksia tai kuteita. Tekstiilikäsityö sisältää tekstiilien työstämisen niiden eri vaiheissa erilaisia menetelmiä ja työvälineitä hyödyntäen ja se voi olla myös koristelua (Collier, 2011).

Tekstiilikäsityössä ovat keskiössä suunnittelutaidot ja estetiikka sekä tieto suunnittelusta ja estetiikasta, jotka liitetään usein tekstiilikäsityön taiteelliseen ja humanistiseen puoleen (Huovila, Hintsala & Säilä, 2010, s. 13). Tieteenalana tekstiilikäsityö tutkii tekstiilituotteiden suunnittelua ja toteutusta, sekä niihin liittyviä prosesseja. Tekstiilikäsityön tieteenalalla huomioidaan tekstiilityön taloudellinen, kulttuurihistoriallinen, eettinen ja teknologinen puoli (Kaukinen, 2010a). Marjasen (2012) mukaan tieteellinen käsityötutkimus on jakautunut niin, että tekstiilikäsityötä koskeva tutkimus kohdistuu erityisesti käsityöprosessiin, valmiisiin tuotteisiin, käsityökulttuuriin ja tekijän suhteeseen käsityöprosessiin (Marjanen, 2012).

Marjanen (2012) on tutkinut käsityöopetuksen historiaa. Käsityöoppiaine oli jaettu ennen peruskoulun syntymistä tyttöjen ja poikien käsitöiksi. Kun peruskoulu perustettiin, jaettiin käsityöt tekstiili- ja tekniseen käsityöhön, jotta käsityöoppiaineet eivät olisi enää sukupuolisidonnaisia, vaan perustuisivat käytettäviin materiaaleihin ja tekniikoihin. Marjasen tutkimuksessa tekstiilikäsityössä käytettäviä tekniikoita ovat ompelutekniikat, lankatekniikat, kirjontatekniikat ja muut tekniikat, kuten askartelu ja huovutus (Marjanen, 2012).

Anttilan (1971) mukaan tekstiilikäsityön opetus sisältää tekstiilitiedon, -taidon ja -suunnittelun. Tekstiilitiedon omaksuminen vaatii oppilaalta kognitiivisia taitoja ja tiedon soveltamisen taitoa arjessa kuluttajana. Tekstiilitaitoa tarvitaan tekstiilikäsityön tekniikoiden hallintaan ja erilaisten

ongelmatilanteiden ratkaisemiseen. Tekstiilisuunnittelu on osa tekstiilitietoa ja -taitoa, jotta oppilas tietää, mitä tekniikoita ja materiaaleja hän voi työssään hyödyntää. Myös luovan tekstiilikäsityön tulee olla suunniteltua (Anttila, 1971, s. 21–22). Vaikka Anttilan teos on vanha, sen nimeämät osa-alueet ovat edelleen luotettavia, koska käsityötaitojen, -tietojen ja -suunnittelun opetus ovat yhä osana valtakunnallista opetussuunnitelmaa (OPH, 2016).

## 4.2 Käsityötaito

Käsityön tekemiseen tarvitaan käsityötaitoa (Rönkkö, 2011, s. 73). Käsityötaito muodostuu kokonaisuudesta, jossa yhdistyvät kognitiiviset-, keholliset- ja kulttuuriset taidot (Kojonkoski-Rännäli, 2003). Taitoa ei opita lukemalla sitä kirjasta, vaan se vaatii konkreettista harjoittelua. Syrjäläisen (2013) mukaan taidon oppimiseen kuuluu se, että harjoittelun myötä taidosta tulee psyykkisen ja fyysisen olemisen palanen tiedostamatta (Syrjäläinen, 2013).

Taidon oppiminen voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen. Ensimmäinen vaihe on tiedostamisvaihe eli kognitio, jossa visuaalinen kanava hallitsee suoritusta ja tekijä vasta orientoituu liikkeeseen. Vaiheen aikana tehdään havaintoja ja tiedonhankintaa, luodaan mielikuvia suorituksesta ja opetellaan hallitsemaan vaadittavat reaktiot. Aistit rekisteröivät motorisen suorituksen, mutta tiedostamisvaiheessa tekijälle tulee paljon virheitä, koska koordinaatio tai reaktiot eivät ole vielä sujuvia. Ensimmäinen vaihe on kestoltaan yleensä lyhyt, eikä vie oppimista paljoa eteenpäin (Anttila, 1993, s. 60–61).

Toinen vaihe on jäsentymisvaihe, jossa tapahtuu assosiaatio ja harjaantuminen. Taidossa tarvittavat toiminnot nivELYTÄT toisiinsa ja mukaan tulee uusia toimintoja. Lopulta toimintamalli vakiintuu ja virheiden määrä laskee merkittävästi. Toiminta nopeutuu ja koordinaatio paranee. Kognitiivisen osuuden vaikutus pienenee, koska sen sijaan motorinen harjoittelu lisääntyy, mikä on toisen vaiheen merkittävin osa. Kolmas ja viimeinen vaihe on täydentymisen vaihe eli autonominen vaihe. Siinä monivaiheiset toiminnot liukuvat sujuvasti ja tekijä kykenee pitkäaikaisempaan suoritukseen. Hän myös sietää paremmin eri häiriötekijöitä ja kykenee nopeaan toimintaan. Erilliset toimintayksiköt muuttuvat suuriksi toimintayksiköiksi ja toiminnasta tulee automaattista. Viimeistä vaihetta hallitsevat kokonaisuuksien hahmottaminen ja hallinta (Anttila, 1993, s. 61). Tekijän on tärkeää päästä työskentelemään itse kaikissa vaiheissa, mutta avustettuna (Kojonkoski-Rännäli, 2003).

Käsityötaidon oppimisen viitekehys käsittää muutakin kuin pelkästään taidon oppimisen, ja sen muut osa-alueet korostuvat erityisesti koulukäsityössä. Viitekehyksessä yhdistyvät peräkkäin toisiinsa vaikuttavat tekijät, joita ovat käsityötaitoon tarvittavat kyky- ja persoonallisuustekijät, taidot, tiedot ja asenteet, tavoitteet ja odotukset, työsuoritus ja -tulokset sekä lopulta palkkio, joka voi olla työn tuomaa tyydytystä (Anttila, 1993, s. 62). Käsityötaito on kuitenkin muuttunut käyttöesineiden valmistuksesta luovemmaksi ja lähemmäksi taidekäsityötä, koska suurimman osan tuotteista voi ostaa edullisemmin kaupasta teollisesti tuotettuna (Jakku-Sihvonen ym., 2006, s. 79).

Käsityötaidon opettamisen näkökulmasta opettajalla on mahdollisuus auttaa oppilasta taidon oppimisessa Anderssonin ongelmanratkaisumallin mukaisesti. Syrjäläinen (2013) esittelee mallin mukaiset vaiheet. Ensimmäisessä vaiheessa opettajan tulee määrittellä mahdollisimman tarkasti harjoittelun päämääränä oleva tavoite. Tavoite pyritään selittämään yksinkertaistettuna oppilaalle. Toisessa vaiheessa opettaja muodostaa päätavoitteesta alatavoitteita, jotka myös oppilas ymmärtää. Kolmannessa eli viimeisessä vaiheessa opettaja auttaa oppilasta saavuttamaan tavoitteet vaiheittain antamalla oppilaalle toimintaohjeita. Tavoitteiden määrittely on tärkeää taidon oppimisen prosessin kannalta (Syrjäläinen, 2013).

### **4.3 Käsityön merkityksiä**

Kojonkoski-Rännäli (1998) on asettanut tutkimuksessaan käsityölle kuusi merkityssisältöä, jotka ovat tekemisen perustarkoitus, tuotteen valmistaminen, käytetty käsityötekniikka, kokonaisvaltainen käsityöprosessi, prosessin sisäinen merkitys tekijälle ja kognitiivisen ajattelun kehittyminen (Kojonkoski-Rännäli, 1998). Nykyään käsityön valmistusprosessia, joka käsittää myös suunnittelun, pidetään yleensä tärkeämpänä kuin valmista tuotetta (Aikasalo, 2013; Heikkinen, 2013, s. 33). Kuitenkin käsin tehdyt tuotteet koetaan tärkeiksi ja kauniiksi, koska ne on itse tehty. Esimerkiksi lahjaksi saadut villasukat ovat merkittävämmät, jos ne on tehty itse, eikä teollista tuotantoa. Esineeseen voi muodostua tunneside (Heikkinen, 2013, s. 33–34). Käsitöiden tekeminen on muuttunut velvollisuudesta harrastukseksi, kun käsitöitä ei ole enää pakko tehdä selviytyäkseen. Käsitöistä ja niiden tekemisestä on tullut luovempaa ja ne mahdollistavat itsensä ilmaisun, jolloin käsitöistä saa mielihyvää (Aikasalo, 2013). Taloudellisesta ja sosiaalisesta näkökulmasta käsityöt ovat edelleen osa suomalaisten kotien arkea (Anttila, 1993, s. 11).

Käsityön merkitys sivistävänä oppiaineena ulottuu elämänhallinnan eri osa-alueille. Arjessa käsityö mahdollistaa irtautumista, arjenhallintataitojen kehittymistä, itseilmaisua ja henkistä hyvinvointia. Työelämän kannalta käsityön opetus toimii innovaatio- ja yrittäjäkasvattajana sekä lisää oppilaiden kuluttajätietoisuutta. Käsityön merkitys oppilasta vahvistavana tekijänä näkyy esimerkiksi keskittymiskyvyn ja osaamisen kehittymisenä sekä kiinnostuksenkohteidensa ja vahvuusalueidensa löytämisenä. Kuitenkin tekijällä pitää olla tarpeeksi tietoa ja taitoa, jotta käsityön tekeminen on mukavaa ja mielekästä. Koulukäsityön kasvatustehtävän takia on tärkeää tunnistaa koulukäsityön kokonaisvaltainen merkitys ja tavoite eli syyt sille, miksi opetellaan tekemään tuotteita käsin, kun kaiken voi ostaa valmiina ja jopa halvemmalla kaupasta (Huovila ym., 2018, s. 15, 17).

Käsityön merkitystä peruskoulun yleissivistävänä oppiaineena on tutkittu 2000-luvun aikana useaan otteeseen. Kaukisen (2010) mukaan käsityöoppiaineen merkitys kuuluu elämänhallinnan osa-alueeseen, joka koostuu kolmesta osiosta eli työelämän-, arjen- ja kriisinhallinnanvalmiuksista. Työelämänhallintavalmiuksiin kuuluvat esimerkiksi innovaatiokasvatus, ammatillinen orientaatio ja valmiudet sekä yrittäjäkasvatus. Arjenhallintavalmiuksiin sisältyvät taas kotitalousvalmiudet, kuluttajavalmiudet ja valmiudet itseilmaisuuksiin ja harrastuksiin. Kolmas elämänhallinnan osio, eli kriisinhallintavalmiudet, kattaa depressioiden ennaltaehkäisemisen ja terapeutitset elämänhallintavalmiudet (Kaukinen, 2010b).

Mielenterveyden edistämisen kannalta varsinkin kaksi jälkimmäistä käsityön merkitystä ovat tärkeitä. Pöllänen (2013) mukaan elämänhallinta käsittää mielenterveyden ulottuvuuden ja se sisältää erilaisten muutosten ja vastoinkäymisten ratkaisemiskyvyn. Elämänhallinnan myötä positiivinen näkemys tulevaisuudesta säilyy. Elämänhallinta voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen. Ulkoisella elämänhallinnalla tarkoitetaan sitä, kun ulkopuoliset äkilliset tekijät eivät horjuta yksilön elämän tasapainoa ja omien tavoitteiden tavoittelua. Sisäinen elämänhallinta on mukautumista yllättäviin tilanteisiin ja niiden optimistista tarkastelua, sekä taistelua haasteiden päihittämiseksi. Jos sisäisen elämänhallinnan kadottaa, yksilöstä tulee avuttomampi ja epämotivoitunut, jonka seurauksena yksilö kokee tyytymättömyyttä elämään, eikä näe tulevaisuutta valoisana (Pöllänen, 2013). Kröger ja Pöllänen (2000) nostavat esiin, että käsityö voi toimia itsetuntoa, henkistä tasapainoa ja viihtyvyyttä kasvattavana tekijänä. Käsityöt voivat parantaa yksilön fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä sekä elämänhallintaa. Terveydellisen näkökulman lisäksi käsityöt voivat toimia yksilön toimeentulona tai elämäntapana (Kröger & Pöllänen, 2000).

Rönkkö (2011) on tutkinut, millaisia merkityksiä opettajakoulutuksen opiskelijat antavat käsityölle. Hänen tutkimuksensa mukaan opiskelijat antavat viisi merkitysosa-alueita, jotka ovat kokonainen käsityö, taidon kehittäminen, käsityötuotteen valmistaminen, ilmaisun kehittäminen ja monipuoliset sisällöt. Opiskelijat korostavat Rönkön tutkimuksessa itse tekemisen tärkeyttä ja kokeilun mahdollisuutta. Käsityöilmaisuuksiin he yhdistävät osaamisen tunteen, itsetunnon voimistumisen sekä sisäisten voimavarojen ja henkisen kasvun. Tuloksissa tulee kuitenkin ilmi se, ettei prosessi saa olla liian haastava, jotta voimavarat eivät lopu kesken. Käsityöilmaisuus yhdistetään myös elämäniloon ja kulttuuriperinteen jatkamiseen (Rönkkö, 2011 s. 111–119).

#### **4.4 Käsityökasvatus ja koulukäsityö**

Suojasen (1993) määritelmän mukaan käsityökasvatus ei yhdisty ainoastaan yleissivistävään koulutukseen, vaan tarkoittaa laajemmassa mittakaavassa toimintaa, jossa tuotteita tuotetaan erilaisia materiaaleja, tekniikoita ja välineitä käyttäen kasvatus- ja opetustarkoituksessa. Käsityökasvatus perustuu jatkuvan koulutuksen malliin, jossa yleissivistykseen lisätään syventävää opetusta. Eli perustaitojen lisäksi on tärkeää oppia omien taitojen kasvattamista. Sen saavuttamiseksi käsityökasvattajan tulee varmistaa, että oppija hallitsee kokonaisen käsityöprosessin. Käsityökasvatus sisältää myös didaktisen puolen, jonka tulee olla käytännönläheistä ja normatiivista. Koulussa käsityökasvatuksen takana on opetussuunnitelma, joka määrittelee kasvatukselliset tavoitteet (Suojanen, 1993, s. 14, 38).

Historiallisesta näkökulmasta tarkasteltuna käsityön kasvatuksellisen ominaisuuden havaitsi Suomessa 1800-luvulla Uno Cygnaeus ja hän toi käsityökasvatuksen koululaitoksiin. Cygnaeus näki käsityön mahdollisuudet kasvattaa tekijän persoonallisuutta (Kojonkoski-Rännäli, 1998; Porko-Hudd & Sjöberg, 2019; Suojanen, 1993, s. 8). Käsityökasvatuksen ensimmäinen professori Juhani Peltonen kutsuu käsityötä elämänkentäksi, koska käsityöllä pyritään parantamaan elämänlaatua (Peltonen, 1988).

Käsityö on koulun oppiaineena sen ominaisuuksien takia. Käsityö on kasvattavaa ja se kehittää yksilön persoonallisuutta (Lepistö, 2013). Koulukäsityön yksi tärkeimmistä tehtävistä on toimia kasvatuksen välineenä ja vahvistaa oppilaan itsetuntoa erilaisten hyvinvointia ja elämähallintaa kasvattavien kokemusten avulla (Huovila, Hintsa, Säilä & Rautio, 2018; Kojonkoski-Rännäli, 2003). Oppilas voi saada itsetunnon vahvistumisen tunteen, kun hän kokee, että hän saa toteuttaa työssä oman ideansa ja suunnitella työnsä itse (Kojonkoski-Rännäli, 2003). Kou-

lukäsityössä tarjotaan oppilaalle uusia kiinnostuksen kohteita, jotka tukevat tulevaa ammatinvalintaa. Koulussa käsityökasvatus tähtää kansalaiskasvatukseen, jonka tarkoituksena on tuottaa yrittäjähenkisiä, eettisesti ajattelevia, taitavia ja aktiivisia kansalaisia (Huovila ym., 2018, s. 15).

Koulukäsityön yksi tärkein tavoite on opetella kokonaisen käsityöprosessin toteuttaminen. Se sisältää kaikki käsityöprosessin vaiheet eli suunnittelun, toteutuksen ja arvioinnin. Kokonaisen käsityön suorittaminen vaatii oppilaalta laajaa taitojensa harjoittelua, hyödyntämistä ja kehittämistä. Kokonaista käsityötaitoa opetellaan vaihe kerrallaan oppilaan ikä- ja taitotaso huomioon ottaen. Käsityöprosessin aikana aktivoituvat yksilön sensomotoriset, kognitiiviset, sosiaaliset ja emotionaaliset osat. Jos yksilö kokee käsityön tekemisen aikana mielihyvää ja onnistumisen tunnetta, hän haluaa jatkaa työskentelyä. Toistojen myötä yksilö oppii uuden taidon (Huovila ym., 2018, s. 15). Kokonaisen käsityön lopputuotteena tulisi olla myös kasvua (Kojonkoski-Rännäli, 1998).

Ositetussa käsityössä työn suunnittelee ja toteuttaa eri henkilöt. Ositettua käsityötä voidaan hyödyntää opetuksessa esimerkiksi kertaamisessa tai täysin uusien tekniikoiden opettelussa (Huovila, 2018, s. 15). Krögerin ja Pölläsen (2000) mukaan ositetussa käsityössä korostuu työn valmistukseen käytettävien tekniikoiden ja materiaalien oppiminen. Esimerkiksi opettaja voi suunnitella työn, jonka oppilas toteuttaa ja he molemmat tekevät koko prosessista arvioinnin. Opetuksessa voidaan hyödyntää lukuvuoden aikana sekä kokonaista että ositettua käsityötä. Krögerin ja Pölläsen (2000) mukaan käsityön opetuksen tavoitteena on kasvattaminen, joka ulottuu valitun prosessin jokaiseen vaiheeseen. Kasvatuksen tavoitteena on lisätä oppilaiden voimavaroja heidän tulevaisuuttaan varten. Jotta opettaja kykenee käsityökasvatukseen, hänen tulee ymmärtää käsityön merkityksiä ja miten ne näkyvät opetuksessa. Taitava käsityöopettaja luo monipuolisia opetuskokonaisuuksia, jotka edistävät oppilaiden persoonallisuuden kehittämistä (Kröger & Pöllänen, 2000).

Valtioneuvoksen asetuksen (793/2018) mukaisesti käsityötä tulee opettaa peruskoulussa yhteensä vähintään 11 viikkotuntia. Tunnit jakautuvat niin, että ensimmäiselle ja toiselle vuosiluokalle jaetaan vähintään neljä viikkotuntia käsitöitä. Kolmannelta kuudenteen vuosiluokkaan jaettavia tunteja on viisi ja yläkoulun puolella kaksi. Käsityön voi valita valinnaisaineeksi muiden taito- ja taideaineiden tapaan. Taito- ja taideaineiden valinnaisia viikkotunteja tulee olla alakoulun aikana vähintään kuusi ja yläkoulun aikana vähintään viisi tuntia (Valtioneuvosto,

793/2018). Opetushallitus on laatinut ohjeistuksen käsityön järjestämisestä Vuoden 2014 opetussuunnitelman perusteiden mukaisesti. Ohjeistuksessa kerrotaan, että oppiaineena käsityö on yhtenäinen sisällyttäen sekä teknisen että tekstiilityön tekniikoita, materiaaleja, työtapoja ja ympäristöjä eli oppilaat eivät valitse joko tekstiili- tai teknistä käsityötä. Paikallisissa opetussuunnitelmissa asetetut tavoitteet ja sisällöt ovat käsityöoppiaineen opetuksen ja opiskelun perustana (OPH, 2021).

Tekstiilikäsityön ja teknisen käsityön yhdistymistä yhteiseksi käsityöoppiaineeksi on seurannut paljon keskustelua. Tärkeimpinä syinä yhdistämiseen pidetään tasa-arvon toteuttamista, jotta sukupuolittunut leima käsitöistä poistuisi. Yhdistämispäätöstä on myös kritisoitu ja Kaukinen (2010) vertaa käsityöaineiden yhdistämistä siihen, että esimerkiksi ruotsia ja englantia voitaisiin opettaa yhteisillä vieraan kielen tunneilla. Käsityöopettajat kokevat tekstiili- ja teknisen käsityön yhdistämisen yhtä haastavana. Tasa-arvon tavoittelu on vaarantanut käsityötaitojen oppimisen tavoitteen. Kaukisen (2010) mukaan paras ratkaisu olisi jakaa molemmat käsityön osa-alueet erillisiksi oppiaineiksi, ilman leikkauksia tuntimääristä, joita kaikki opiskelisivat tasapuolisesti (Kaukinen, 2010b).

#### **4.5 Käsityö valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa**

Kojonkoski-Rännälin (2003) mukaan opetussuunnitelma ohjaa oppiaineen opetusta, kehittämistä ja suunnittelua. Valtakunnalliset peruskoulun opetussuunnitelman perusteet luovat raamit, joiden perusteella kunnat ja koulut muodostavat omat kunta- ja koulukohtaiset opetussuunnitelmansa tulkitsemalla valtakunnallista opetussuunnitelmaa (Kojonkoski-Rännäli, 2003).

Opetushallituksen laatiman *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden* (2016) oppiaineen tehtäväkuvauksen mukaan,

käsityö on monimateriaalinen oppiaine, jossa toteutetaan käsityöilmaisuun, muotoiluun ja teknologiaan perustuvaa toimintaa. Tähän kuuluu tuotteen tai teoksen itsenäinen tai yhteisöllinen suunnittelu, valmistus ja oman tai yhteisen käsityöprosessin arviointi. Käsityön tekeminen on tutkivaa, keksivää ja kokeilevaa toimintaa ja siinä toteutetaan ennakkoluulottomasti erilaisia visuaalisia, materiaalisia, teknisiä sekä valmistusmenetelmällisiä ratkaisuja. Käsityössä opetellaan ymmärtämään, arvioimaan ja kehittämään erilaisia teknologisia sovelluksia sekä käyttämään opittuja tietoja ja taitoja arjessa. Käsityössä kehitetään oppilaiden



avaruudellista hahmottamista, tuntoaistia ja käsillä tekemistä, jotka edistävät motorisia taitoja, luovuutta ja suunnitteluosaamista. Opetuksella vahvistetaan edellytyksiä monipuoliseen työskentelyyn. Käsityön merkitys on pitkäjänteisessä ja innovatiivisessa työskentelyprosessissa sekä itsetuntoa vahvistavassa, mielihyvää tuottavassa kokemuksessa. Opetuksessa painotetaan oppilaiden erilaisia kiinnostuksen kohteita ja korostetaan yhteisöllistä toimintaa. Käsityössä lähtökohtana on erilaisten laaja-alaisten teemojen kokonaisvaltainen tarkastelu oppiainerajat luontevasti ylittäen. Ympäröivän materiaalsen maailman tuntemus luo perustaa kestävälle elämäntavalle ja kehitykselle. Tähän sisältyy myös oppilaiden oma elämämpiiri, paikallinen kulttuuriperintö sekä yhteisön kulttuurinen moninaisuus. Käsityö kasvattaa eettisiä, tiedostavia, osallistuvia sekä osaavia ja yritteliäitä kansalaisia, jotka arvostavat itseään tekijöinä ja joilla on taito käsityöilmaisuun sekä halu ylläpitää ja kehittää käsityökulttuuria (2016, s. 146)

Vuosiluokilla 1–2 käsityön sisältöalueita ovat ideointi (S1), suunnittelu (S2), kokeilu (S3), tekeminen (S4), soveltaminen (S5) ja arviointi (S6). Tavoitteena on kokonaisen käsityöprosessin toteuttaminen ja erilaisten työtapojen sekä materiaalien omaksuminen. Vuosiluokilla 3–6 sisältöalueet ovat muuten samat, mutta arviointiin (S6) lisätään dokumentointi. Sisältöjen tavoitteena on oppia soveltamaan opittua. Vuosiluokilla 7–9 sisältötavoitteet ovat innovointi (S1), muotoilu (S2), kokeilu (S3), dokumentointi ja arviointi (S4), tekeminen (S5), työturvallisuus (S6), yrittäjämäinen oppiminen (S7) ja tiedostaminen ja osallistuminen (S8). Tavoitteena on monipuolisen käsityötaidon ja uusien tekniikoiden oppiminen sekä yhtenäiset oppimistehtävät (OPH, 2016).

*Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet* (2016) asettavat jokaiselle oppiaineelle opetuksen tavoitteet. Käsityöoppiaineen opetuksen tavoitteisiin kuuluu alakoulussa innostaminen käsillä tekemiseen ja ohjaaminen kokonaisen käsityöprosessin hahmottamiseen, hallintaan ja dokumentointiin. Oppilasta tulee opettaa suunnittelemaan ja valmistamaan jokin käsityötuote tai -teos, jossa hän luottaa omiin ratkaisuihinsa. Tavoitteena on ohjata oppilasta tunnistamaan ja käyttämään käsityökäsitteitä ja -materiaaleja oikein. Oppilasta tulee kannustaa sinnikkyuteen, turvallisuuteen ja kestävään ajatteluun. Opettajan tehtävänä on neuvoa oppilasta hyödyntämään tieto- ja viestintäteknologiaa käsityön eri vaiheissa. Opetuksen tavoitteisiin kuuluu myös se, että oppilas oppii arvostamaan omaa ja muiden töitä sekä kykenee itsenäiseen ja vuorovaikutteiseen arviointiin käsityöprosessin ja kestäväen kehityksen kannalta (OPH, 2016).

Vuosiluokilla 7–9 opetuksen tavoitteisiin kuuluu oppilaan ohjaaminen suunnitteluun, työskentelyyn, kokeiluun ja omien tavoitteiden asettamiseen sekä lopulta kokonaisen käsityöprosessin toteuttamiseen. Oppilas tulee tutustuttaa erilaisiin työvälineisiin, materiaaleihin, tekniikoihin ja käsityön käsitteisiin sekä opettaa käyttämään niitä. Tavoitteena on myös ohjata oppilasta huomioimaan erilaisia vaaratilanteita käsityöluokassa ja reagoimaan niihin ja toimimaan turvallisesti. Käsityöhön kuuluu tieto- ja viestintäteknologian osaamista ja oppilasta tulisi ohjata käyttämään digitaalisia välineitä dokumentoinnissa, suunnittelussa ja yhteisöllisen tiedon luomisessa. Opetuksen tulisi myös ulottua oppilaan arjentaitojen vahvistumiseen ja kestävä ajattelun kehittämiseen. Peruskoulun käsityön tavoiteosa-alueet sisältävät laaja-alaisen oppimisen taitoja erityisesti korostuvat ajattelu ja oppimaan oppiminen (L1), monilukutaito (L4) ja työelämätaidot ja yrittäjäyys (L6) (OPH, 2016).

#### **4.6 Tekstiilikäsityön oppimisen kohteet**

Esiopetuksessa käsityötaitoa lähdetään kehittämään lapsen luontaisten ominaisuuksien mukaan, jolloin opetus on toiminnallista, tutkivaa, leikillistä ja kokeilevaa. Opetus pohjautuu lapsen uteliaisuuteen ja luovuuteen. Kun siirrytään alkuopetukseen, käsityötaidon opettelu muuttuu tavoitteelliseksi opiskeluksi. Jo silloin käsityön opiskelu vaatii konkreettista harjoittelua, pitkäjänteisyyttä, opettajan ohjausta sekä tiedon hankintaa. Käsityöoppiaineen lähtökohtana on käsillä tekeminen erilaisia materiaaleja omaksumalla, eikä pelkästään käyttämällä. Oppilas oppii ymmärtämään, miten eri materiaalit muovautuvat hänen käsissään tai erilaisia apuvälineitä käyttämällä. Oppilas käyttää eri aistejaan materiaalin käsittelyssä ja tuntee materiaalin omakseen, eikä halua tuhata sitä (Kojonkoski-Rännäli, 2003).

Huovilan ja kollegojen (2018) teoksessa nimetään käsityön oppimisen tiedolliset ja taidolliset kohteet eri vuosiluokille ensimmäisestä seitsemänteen. Tekstiilikäsityön osa-alueeseen kuuluu arjen teknologia ja ensimmäisellä ja toisella vuosiluokalla opetellaan koneiden nimeämistä, katsotaan koneiden sisään ja harjoitellaan palttinasidos pujoteltuna. Kolmannella ja neljännellä vuosiluokalla arjen teknologiassa perehdytään ompelukoneen toimintoihin, kankaan ja neuloksen rakenteeseen, koneompeleen muodostumiseen, harrastevälineen huoltoon ja silitysraudan käyttämiseen. Viidennellä ja kuudennella vuosiluokalla tutustutaan kolmiulotteisen tuotteen muodostumiseen, käyttöohjeisiin, kuitujen ominaisuuksiin ja rakenteiden lujuuksiin. Silloin

harjoitellaan myös työpiirrosten lukemista ja koneiden sähkömerkintöjä. Seitsemännellä luokalla arjen teknologian tiedollisiin ja taidollisiin oppimisen kohteisiin kuuluu kotikäsilaitteiden oikeiden ja turvallisten työtapojen opettelu (Huovila ym., 2018, s. 28).

Seuraava tekstiilikäsityön osa-alueeseen kuuluva osio on materiaali- ja kuluttajatietous. Ensimmäisellä ja toisella vuosiluokalla siihen sisältyvät luonnonmateriaalit, täytemateriaalit sekä villa, huopa, kangas ja langat. Kolmannella ja neljännellä vuosiluokalla opitaan käsityömateriaalien jaottelu, käsin- ja koneompelulankojen erottaminen, neulos ja värjäysaineet. Viides ja kuudes vuosiluokka perehtyvät tekstiilimateriaalien huoltoon, tunnistamiseen ja luokitteluun sekä pellavaan, silkkiin ja tekokuituihin. Seitsemännellä vuosiluokalla materiaali- ja kuluttajatietoudesta tulee oppia tuntemaan, käyttämään ja hoitamaan tekstiilimateriaaleja sekä valitsemaan oikeat tekniikat ja työvälineet. Oppilaan tulee olla kriittinen materiaalivalinnoissaan ja tunnistaa tekokuidut, neulos ja kude, materiaalikustannukset sekä käsityöhön liittyvät kuluttajasiat (Huovila ym., 2018, s. 28).

Muita opeteltavia tekstiilityön tekniikoita ovat ensimmäisellä ja toisella vuosiluokalla tasohuovutus, pallon huovutus sekä muovailu- ja paperimassan käyttö. Kolmannella ja neljännellä vuosiluokalla opetellaan märkä- ja neulahuovutus, kaavan päälle huovuttaminen sekä massan muotoilua. Viidennellä ja kuudennella vuosiluokalla paneudutaan huovutuksen levytekniikkaan. Seitsemännellä vuosiluokalla opeteltavia tekniikoita ovat muotoonhuovuttaminen ja materiaalien luova käyttö. Pinnan käsittelyn ja kuvioinnin tiedollisiin ja taidollisiin oppimisen kohteisiin kuuluu ensimmäisellä ja toisella vuosiluokalla erilaiset pistot, vohvelipujotus, leimasi- ja kaaviopainanta ja aurinkovärjäys. Kolmannella ja neljännellä vuosiluokalla harjoiteltavia taitoja ja tietoja ovat solmuvärjäys sekä koneompeleilla ja pistoilla koristelemine. Viidennellä ja kuudennella vuosiluokalla opetellaan pistokirjontaa ja vapaata konekirjontaa. Seitsemännellä vuosiluokalla pinnan käsittelyssä ja kuvioinnissa syvennyttään kirjovan ompelukoneen käyttöön, pintojen koristeluun käsin- ja konekirjonnalla sekä perinnekirjontaan (Huovila ym., 2018, s. 29).

Ompelutöiden vaadittavia tietoja ja taitoja ovat ensimmäisellä ja toisella vuosiluokalla kaavan käyttö ja käsinompelu. Kolmannella ja neljännellä vuosiluokalla opetellaan koneompelun perusteet eli sauma, käänne ja huolittelu sekä aukileikkaukset, poistot ja ommeltavat kiinnittimet. Viidennen ja kuudennen vuosiluokan tietoihin ja taitoihin kuuluu vetoketjun ompelu, saumurin käyttäminen sekä ompelutöiden korjaus ja uudistaminen. Seitsemännellä vuosiluokalla opetel-

laan neuloksen ompelu, resorien ja reunakkeiden tekeminen ja ompeluteknisten valintojen perustelua. Lankatöiden tietoihin ja taitoihin sisältyy ensimmäisellä ja toisella vuosiluokalla ryyrynukan tekeminen, ketjusilmukan virkkaaminen, palmikoiden nyörittäminen ja pujottelu. Kolmannella ja neljännellä vuosiluokalla opetellaan virkkausote, kiinteä silmukka, neulonnan työote, silmukoiden luominen, oikea silmukka, värienvaihtaminen raidoissa ja erilaisia solmuja. Viidennellä ja kuudennella vuosiluokalla perehdytään neulonnassa nurjaan silmukkaan, suljettuun neuleeseen, neulepintoihin, kavennuksiin, lisäyksiin ja neulemerkkeihin. Virkkauksessa harjoitellaan pylvään tekeminen ja virkkausmerkit sekä yleisesti opetellaan lankatöiden ohjeiden lukemista. Seitsemännellä vuosiluokalla lankatyöt syventyvät monipuolisiin neuletöihin, kuten pitsi-, kirjo- ja palmikkoneuleisiin (Huovila ym., 2018, s. 29).

Materiaaleihin, työvälineisiin ja tekniikoihin liittyvien tiedollisten ja taidollisten oppimisen kohteiden lisäksi vuosiluokilla 1–7 harjoitellaan suunnittelun, työskentelyn ja kasvamisen taitoja sekä turvallisuuteen, ergonomiaan ja työvälineisiin liittyvää toimintaa. Osana käsityön oppiainetta ovat myös kulttuuriin, perheeseen ja yrittäjyyteen liittyvät teemat. Suunnittelun taitoihin kuuluu muun muassa tuotteen rakenteen hahmottaminen, suunnitteluprosessi, käyttötarkoitusten pohtiminen, estetiikan suunnittelu ja suunnitelman piirtäminen. Työskentelyn taidot koostuvat pitkäjänteisestä ja suunnitelmallisesta työnteosta, joka muuttuu vuosiluokan mukaan opettajajohtoisesta itsenäisemmäksi, työvaiheiden hahmottamisesta, työvälineiden oikeasta ja turvallisesta käytöstä sekä työpisteen puhtaanapidosta. Kasvamisen taitoihin sisältyy ilo omasta työskentelystä ja tuotoksesta, taitavuuden tunne, itseensä ja taitoihinsa luottaminen, kriittisyys ja ongelmanratkaisukyky, ekologinen ajattelu, kognitiivisten taitojen kehittyminen, käsityön arvostaminen, käsityön harrastuksellisen ja yhteisöllisen ominaisuuden löytäminen ja oman työskentelyn analysointi (Huovila ym., 2018, s. 29).

## 5. Käsiyö mielenterveyden edistämisen välineenä

Tutkimuskysymyksiini perustuvat mielenterveyden edistämiseen käsiyön avulla. Vastaan tutkimuskysymyksiini perustaen vastaukset käsiyötutkimukseen. Aluksi tarkastelen käsiyön mielenterveyttä edistäviä tekijöitä yleisestä näkökulmasta. Pöllänen (2013) on tutkinut, miten käsiyö tukee psyykkistä hyvinvointia. Pölläsen mukaan käsitöillä on mielenterveyttä ylläpitävä vaikutus, ja ne kasvattavat tyytyväisyyttä elämää kohtaan. Mielenterveyteen vaikuttavat käsiyömaterialit, valmiit ja keskeneräiset työt sekä itse käsiyö tekemisen muotona. Hänen mukaan yksilö voi kokea käsiyöt hyvin terapeuttisina tilanteissa, joissa yksilön kohdalle on sattunut jokin menetys tai suurempi murhe. Käsiyöt koetaan tällöin pakokeinona, mutta ne ovat oikeastaan yksilön minää tiedostamatta suojelevia defensesseja. Mieli käsittelee vaikeat asiat hitaammin ja pieninä palasina, jolloin minä ei rasitu. Pöllänen kertoo, että käsiyöt voivat toimia myös coping-keinona, jolloin minä sopeutuu ja löytää henkisen tasapainon, kun se saa irtautua hetkeksi arjesta. Sosiaaliselta kannalta monilla käsiyön harrastajilla käsiyöt mahdollistavat yksin olemisen ja oman ajan viettämisen. Myös käsiyötekniikan ja eri materiaalien hallitseminen tuottaa terapeuttista vaikutusta. Yksilö kokee hallinnan tunnetta ja lopulta tyytyväisyyttä sekä onnistumisen kokemuksia, jolloin yksilön identiteetti vahvistuu (Pöllänen, 2013).

Pöllänen (2013) kertoo, että käsitteellä märehimiskäsiyöt tarkoitetaan sitä, kun murhe siirretään keholliseen toimintaan. Käsitöiden tekemiseen syventyminen mahdollistaa omien ajatusten läpikäymisen rauhassa. Pölläsen tutkimuksen mukaan käsitöiden avulla voidaan hallita stressiä. Iloisella stressikokemuksella (den glada stressen) tarkoitetaan sitä, kun tekijä ratkaisee haastavan tilanteen tai ongelman sen jälkeen, kun on kamppailut sen kanssa. Iloinen stressikokemus voi liittyä luovan työn lisäksi uuden oppimiseen. Kun käsiyö toimii käytössä olevana mielen resurssina, syntyy vaikutus, joka vähentää mielenterveyttä uhkaavien tekijöiden merkitystä. Näin käsiyö kuuluu funktionaaliseen mielenterveyteen (Pöllänen, 2013). Anttilan (1993) mukaan käsiyön innovatiivisuus voi tuottaa ihmiselle henkistä pääomaa ja mielihyvän tunnetta (Anttila, 1993, s. 10).

Pöllänen (2013) esittelee tutkimuksessaan flow-käsitteen, joka on Csikszentmihalyin kehittämä termi sille, kun jonkin asian tekeminen sujuu mutkattomasti ja yksilö kokee olevansa hyvässä tasapainossa tekemisen aikana. Flown aikana ihminen saattaa unohtaa ajantajun tai nälän tunteen (Pöllänen, 2013). Matikka (2013) kuvaa flow-tilaa tietoiseksi tilaksi, jonka aikana yksilö syventyy täysin tekemäänsä asiaan ja kaikki ympäriltä sulkeutuu. Tilaan yhdistyy myös nautinnon kokemus (Matikka, 2013, s. 15). Terapeuttisuus nousee usein esiin käsitöiden psyykkisiä

vaikutuksia tutkittaessa. Käsitöitä hyödynnetään terapiamuotona esimerkiksi mielenterveyskuntoutuksessa ja muistisairailta (Corkhill ym., 2014).

Tekstiilikäsityö määrittelee käsityössä käytettävät materiaalit ja tekniikat (Marjanen, 2012). Neulonta on yksi tekstiilikäsityön osa-alueista (Huovila ym., 2018, s. 28) ja sen vaikutuksia ihmiseen on tutkinut Corkhill, Hemmings, Maddock & Riley (2014). Heidän tutkimuksensa mukaan neulomisella on psyykkisiä vaikutuksia ihmiseen. He tutkivat neulomisen terapeuttisia vaikutuksia kyselytutkimuksen avulla, jonka vastaajilta kysyttiin muun muassa syitä sille, miksi he neulovat. Yleisimpiä syitä olivat neulomisen stressiä lievittävät, meditatiiviset, rentouttavat ja terapeuttiset vaikutukset. Neulomista pidettiin myös sosiaalisena tilanteena, joka yhdistää ihmisiä joko kasvotusten tai virtuaalisesti. Tutkimuksen vastaajat kertoivat, että tunsivat olonsa rauhalliseksi ja jopa hypnoottiseksi neulonnan aikana ja sen jälkeen. Neulominen ryhmässä teki heistä onnellisempia. Corkhillin ja kollegoiden tutkimuksen mukaan neulominen on enemmän kuin pelkkä harrastus ja se voi vaikuttaa merkittävästi fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin (Corkhill ym., 2014).

Myös Collier (2011) on tutkinut käsityöharrastajien syitä käsitöiden tekemiselle. Hänen tutkimuksensa keskittyy tekstiilikäsitöihin ja käsitöiden tuomaan hyvinvointiin. Tutkimustulokset osoittavat, että tekstiilikäsitöitä tehdään, koska ne koetaan osaksi identiteettiä, itseilmaisun keinoksi ja niitä rakastetaan. Suurin osa tutkittavista piti käsitöitä yksinkertaisesti kauniina. Tekstiilikäsityöt koettiin coping-keinoksi sairastumista vastaan ja psyykkisen hyvinvoinnin tukena. Tutkittavat siirsivät pahaa oloaan tekstiilikäsityöaktiviteetteihin, joista suosituin oli neulominen (Collier, 2011, s. 110).

## **5.1 Peruskoulun mielenterveyttä edistävät tekijät tällä hetkellä**

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni oli: ”*Millaisia mielenterveyttä edistäviä tekijöitä peruskoulun tekstiilikäsityössä on tällä hetkellä?*” Pyrin vastaamaan kysymykseen tarkastelemalla koulukäsityötä koskevia tutkimuksia ja *Peruskoulun opetussuunnitelman perusteita 2014* käsityöoppiaineen kannalta. *Peruskoulun opetussuunnitelman perusteet 2014* nimeää käsityöoppiaineen tehtäviin itsetunnon vahvistamisen ja mielihyvän saamisen (OPH, 2016). Itsetunnon vahvistaminen kuuluu mielenterveyden edistämisen tavoitteisiin. (THL, 2019; Herrman ym., 2004, s. 14) Oppiaineen tehtävänä on myös arjen taitojen kehittäminen ja luovuuden sekä suunnittelutaitojen vahvistaminen. Käsityöhön kuuluu oppilaiden kiinnostuksenkohteiden huomioi-

minen ja itseilmaisuuksiin kannustaminen (OPH, 2016). Onnistumisen kokemukset tuottavat mielihyvää sekä vahvistavat itsetuntoa ja sitä kautta edistävät mielenterveyttä (Erkko & Hannukkala, 2018). Näiden kokemusten kautta oppilaalle syntyy tunne, että hän hallitsee työskentelynsä ja haluaa jatkaa sitä. Se johtaa lopulta taidon oppimiseen (Kojonkoski-Rännäli, 1998).

Nurmi ja kollegat (2015) esittävät *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteiden 2014* sisältöjä, jotka tukevat Keysesin (2014) mallin mukaisia mielenterveystaitoja. Emotionaalisen hyvinvoinnin tukijoita ovat esimerkiksi katsomus-, taito- ja taideaineet. Psykologisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta merkittäviä asioita ovat katsomusaineet, äidinkieli, taito- ja taideaineet, perusopetuksen arvoperusta, oppimiskäsitys, laaja-alainen osaaminen, toimintakulttuurin kehittäminen ja perusopetuksen tehtävä (Nurmi ym., 2015, s. 19–20). Koulukäsityön näkökulmaa hyvinvointiin on tutkinut Räsänen (2010), joka korostaa taito- ja taideaineiden merkitystä kouluviihtyvyyden, mielenterveyden, terapeutin luonteen, sosiaalisen kasvun sekä yhteisöllisyyden kannalta. Räsänen mukaan taito- ja taideaineet vaikuttavat positiivisesti myös muihin oppiaineisiin ja voivat edistävää oppimista. Räsänen tuo esiin, että käsityössä tapahtuva työskentely konkreettisilla materiaaleilla tuo mukana turvallisuuden tunteen ja voi mahdollisesti estää vieraantumista. Käsin tekeminen ja sen tuoma hallinnantunne vahvistavat itsetuntoa (Räsänen, 2010). Karppisen (2003) mukaan käsityön merkitystä on tutkittu käsityötieteen ja käsityökasvatuksen parissa ja voidaan todeta käsityön vaikuttavan terapeuttisesti sekä itseilmaisua, elämäntaitoa ja identiteettiä kehittävästi (Karppinen, 2005, s. 57).

Käsityön opetuksessa käytettävät toiminnalliset työtavat vahvistavat oppilaiden empatiakykyä, parantavat itseilmaisua ja tunteiden nimeämistä sekä kehittävät taitoa ottaa muut huomioon. Toiminnallisissa tehtävissä ei tulisi pelätä väärin vastaamista tai virheiden tekemistä, koska tärkeintä on yhdessä tekeminen ja uusien asioiden kokeileminen. Toiminnallisuus edistää myös oman kehon toiminnan tuntemista, ryhmäytymistä ja ryhmän sisäistä luottamusta (Erkko & Hannukkala, 2018, s.19). Käsityöprosessi voi toimia terapeuttisena ja tuoda oppilaalle mielenrauhaa, eheytyä ristiriitatilanteissa ja psyykkistä voimaa (Rönkkö, 2011, s. 137).

Tekstiilikäsityön oppimisen kohteisiin kuuluu materiaaleihin, työvälineisiin ja tekniikoihin liittyviä tiedollisia ja taidollisia asioita. Opeteltaviin tekniikoihin kuuluu esimerkiksi neulominen, joka tutkimusten mukaan tuottaa terapeuttisia ja muita mielenterveyttä edistäviä vaikutuksia (Collier, 2011; Corkhill ym., 2014; Pöllänen, 2013). Käytettävät materiaalit, työvälineet ja tekniikat ovat monipuolisia ja niihin liittyviä taitoja ja tietoja harjoitellaan vuosiluokkaan sopivalla

tavalla (Huovila ym., 2018). Oppimisen kohteiden lisäksi harjoitellaan suunnittelun, työskentelyn ja kasvamisen taitoja sekä turvallisuuteen, ergonomiaan, työvälineisiin liittyvää toimintaa. Osana käsityön oppiainetta ovat myös kulttuuriin, perheeseen ja yrittäjyyteen liittyvät teemat. Oman käsityön suunnittelu on osa kokonaista käsityöprosessia. Suunnittelu mahdollistaa itseilmaisuutta, jonka on todettu edistävän mielenterveyttä (Huovila, 2018; Karppinen, 2005; Rönkkö, 2011). Työskentelyssä korostuvat käsityötaidon merkitys ja käsityön tekemisen tuoma hallinnan tunne sekä onnistumisen kokemukset. Käsityön oppitunnit tapahtuvat ryhmässä, mikä mahdollistaa yhteisöllisen toiminnan ja monipuoliset toiminnalliset työtavat (Corkhill ym., 2014; Pöllänen, 2013; Rönkkö, 2011). Kasvamisen taidot yhdistyvät tekstiilikäsityössä itsetunnon, elämänhallinnan, kognitiivisten taitojen, identiteetin ja minän vahvistamiseen (Anttila, 1993; Collier, 2011; Corkhill ym., 2014; Huovila ym., 2018; Pöllänen, 2013).

## **5.2 Tekstiilikäsityö oppilaiden mielenterveyden edistäjänä tulevaisuudessa**

Toinen tutkimuskysymykseni kysyi: ”*Millaisia mahdollisuuksia tekstiilikäsityöllä voisi olla oppilaiden mielenterveyden edistämiseen tulevaisuudessa?*” Kysymys perustuu siihen, mitä käsityön mielenterveyttä edistäviä vaikutuksia koulukäsityössä ei tällä hetkellä huomioida, mutta tulisi huomioida jatkossa. Krögerin ja Pöllänen (2000) mukaan käsityöt voivat kasvattaa ja kehittää oppilaan itsetuntoa, henkistä tasapainoa, luovuutta, suunnittelutaitoja, epävarmuudensieto-, ongelmanratkaisu- ja arviointikykyä sekä vuorovaikutustaitoja. Kröger ja Pöllänen korostavat taitojen kehittämisessä käytännönläheisyyttä, käsityötaitoa ja vuorovaikutusta. Jotta käsityön mielenterveyttä edistävät vaikutukset voidaan saavuttaa, käsityön opetuksen tulee olla laadukasta ja sen merkitys tulee tiedostaa. Kröger ja Pöllänen nostavat esiin käsityöoppiaineen suunnittelun merkityksen. On tärkeää pohtia tarkkaan käsityöopetuksen sisällöt ja niiden opetustavat (Kröger & Pöllänen, 2000).

Oppilaiden mielenterveyden edistämisessä tulee huomioida, mitkä tekijät vaikuttavat mielenterveyteen ja mitä tekstiilikäsityön avulla voidaan tehdä. Lasten ja nuorten mielenterveyden edistämisessä korostuu kohtaamisen merkitys ja sosiaaliset suhteet (Erkko & Hannukkala, 2018, s. 61, 95). Koulussa oppilaiden mielenterveyttä voidaan edistää yhteisö-, luokka- ja yksilötasolla (Nurmi ym., 2015, s. 22). Oppimisympäristöt, avunsaanti ongelmatilanteissa, stressin vähäisyys sekä toimivat kaverisuhteet ja muut sosiaaliset suhteet, osallisuuden tunne, oppilaiden kiinnostuksen kohteiden huomioiminen sekä oppimiskokemukset ovat mielenterveyttä edistäviä tekijöitä koulussa (Puolakka, 2013, s. 57, 73). Konkreettisia keinoja mielenterveyden



edistämiseksi ovat tunnekasvatus, aito välittäminen ja kehuminen, vuorovaikutustaitojen harjoittelu, toiminnalliset työtavat ja luokan ryhmäyttäminen (Erkko & Hannukkala, 2018, s. 17, 33–34; Nurmi ym., 2015, s. 51).

Vuoden 2016 *Peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa* ei huomioida tekstiilikäsityön stressiä lieventävää ja terapeuttista vaikutusta tai sitä, mistä ne muodostuvat (OPH, 2016). Jos mielenterveyden edistäminen sisällytettäisiin uudelleen käsityöoppiaineen tehtäväksi tulevaisuudessa käsityön mielenterveyttä edistävien ominaisuuksien takia, oppiaineen tehtäväkuvauksessa ja tavoitteissa tulisi huomioida tavoitteiden täyttämiseen käytössä oleva aika. Tällä hetkellä käsityön vähimmäisviikkotuntimäärä on yhdeksän tuntia jaettuna alakouluun, joista neljä tulee olla 1–2 vuosiluokalla. Yläkoulun puolella vähimmäismäärä on kaksi tuntia. Koska käsityöoppiaine sisältää sekä teknisen että tekstiilityön sisällöt, voidaan katsoa, että määrä on puollittainen esimerkiksi kuvataiteen vähimmäisviikkotuntimäärään verrattuna. Käsityöoppiaineen yksi tärkeimmistä tehtävistä on opettaa oppilas hallitsemaan kokonainen käsityöprosessi ja lukuisia käsityötaitoja (Huovila ym., 2018, s. 29; OPH, 2016; Valtioneuvosto, 793/2018).

Kokonainen käsityöprosessi vaatii oppilaalta laajaa taitojensa harjoittelua, hyödyntämistä ja kehittämistä, jolloin lopputuloksensa syntyy myös kasvua. Prosessissa aktivoituvat yksilön sensomotoriset, kognitiiviset, sosiaaliset ja emotionaaliset osat (Huovila ym., 2018, s. 15; Kojonkoski-Rännäli, 1998). Pelkästään tekstiilikäsityön oppimisen kohteita on vähimmäisviikkotuntimäärään katsottuna todella paljon (Huovila ym., 2018, s. 29). Kaukisen (2010) mukaan paras ratkaisu käsityöoppiaineiden tulevaisuuden kannalta olisi erottaa käsityön osa-alueet toisistaan pienentämättä tuntimääriä (Kaukinen, 2010b). Tulevaisuudessa tulisi siis huomioida käsityöosa-alueet ja niiden hyödyt erillisinä oppiaineina.

Koulussa tapahtuva mielenterveyden edistäminen tarvitsee koko koulu yhteisöä osallistumaan eri tasoilla (Nurmi ym., 2015, s. 21–22). On tärkeää oppilaan mielenterveyden kannalta, että hän kokee olevansa osa ryhmää ja häntä kuullaan (Erkko & Hannukkala, 2018, s.17; Nurmi ym., 2015, s. 51) Käsityöoppiaineessa voi olla eri ryhmä kuin oma luokka, joten ryhmäyttäminen on tärkeä osa opiskelua. Tulevaisuudessa tekstiilikäsityön opetuksessa voitaisiin hyödyntää tutkimuksissa havaittuja mielenterveyttä edistäviä tekijöitä ja työtapoja. Tutkimusten mukaan käsitöiden rentouttava puoli tulee esiin, kun käsityön tekemiseen saa uppoutua ja pääsee jopa flow-tilaan. Tutkimuksissa nousi esiin myös ryhmän ja vuorovaikutuksen positiivinen vaikutus käsitöiden tekemisessä. Yksi tärkeä tekijä mielenterveyden edistämässä käsitöiden avulla on se, että käsityön tekeminen ei tunnu liian haastavalta, vaan haastetta on sopivasti. Käsityötaiton

oppiminen on prosessi, joka vaatii aikaa (Corkhill ym., 2014; Pöllänen, 2013; Räsänen, 2010; Rönkkö, 2011 s. 111–119).

## 6. Tulokset ja johtopäätökset

Kirjallisuuskatsaukseni tavoitteena oli selvittää, miten tekstiilikäsityö voi toimia peruskoulun oppilaiden mielenterveyden edistämisen välineenä. Ensimmäinen tutkimuskysymykseni kysyi: ”*Millaisia mielenterveyttä edistäviä tekijöitä peruskoulun tekstiilikäsityössä on tällä hetkellä?*” Tekstiilityön avulla tapahtuva mielenterveystyö on mielenterveyden edistämistä eli promootiotyötä. Promootion tarkoituksena on vahvistaa positiivista mielenterveyttä sitä suojaavien tekijöiden kasvattamisen avulla (Pietilä, 2010, s. 79). Käsityön oppiaineessa tekstiilityön osalta mielenterveyttä edistäviä tekijöitä ovat itsetuntoa vahvistava hallinnan tunne, terapeutisuus, positiiviset vuorovaikutustilanteet, elämänhallinnan tunne, identiteetin vahvistuminen, turvallisuuden tunne, itseilmaisun mahdollisuus, onnistumisen kokemukset, arjen taitojen harjaantuminen, toiminnalliset työtavat sekä materiaalien ja tekniikoiden hallinta (Collier, 2011, s. 110; Corkhill ym., 2014; Erkko & Hannukkala, 2018, s.19; Karppinen, 2005, s. 57; Räsänen, 2010; Pöllänen, 2013).

*Peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa* (2016) painotetaan itsetunnon vahvistamista ja mielihyvän saamista (OPH, 2016). Käsityöoppiaineen tavoitteissa se näkyy innostamisena käsillä tekemiseen, vuorovaikutustilanteiden harjoitteluksena, oman työn arvostamisena, arvioinnin harjoitteluksena, taitojen oppimisena, toiminnallisina työtapoina ja luovuuteen rohkaisemisena (OPH, 2016). Pitää kuitenkin huomioida, että yksilön omat lähtökohdat eli esimerkiksi elinympäristö ja sisäiset voimavarat vaikuttavat mielenterveyden edistämisen mahdollisuuksiin. Mielenterveyden edistämällä pyritään parantamaan yksilön ja yhteisön elämänlaatua kehittämällä elinympäristöjä ja vahvistamalla sisäisiä voimavaroja. Edistämistyössä tulee huomioida mielenterveyden suoja- ja riskitekijät (Erkko & Hannukkala, 2018, s.13; Haatainen & Koivu, 2010; Puolakka, 2013; Partanen, Moring, Nordling & Bergman 2009, s. 19; THL, 2019). Peruskouluikäisen mielenterveyden kannalta merkittävässä roolissa ovat sosiaaliset suhteet, harrastukset, elintavat, aikuisilta saatu tuki, stressin määrä ja itsetunto (Erkko & Hannukkala, 2018, s. 33–34, 131–132; Nurmi ym., 2015, s. 50–51).

Käsityöoppiaineen merkityksen nähdään ulottuvan elämänhallinnan eri osa-alueille. Niitä ovat työelämän-, arjen- ja kriisinhallinnanvalmiudet. Oppilaiden mielenterveyden edistämisen kannalta erityisesti arjen- ja kriisinhallintavalmiudet ovat tärkeitä, koska ne sisältävät itseilmaisun valmiudet, depressioiden ennaltaehkäisyvalmiudet sekä terapeutitiset elämänhallintavalmiudet (Kaukinen, 2010b). Käsityö on oppilasta vahvistavaa ja auttaa kehittämään arjenhallintataitoja,

itseilmaisua, henkistä hyvinvointia ja yrittäjähenkisyyttä. Näiden tekijöiden kannalta on tärkeää, että oppilaalla on riittävästi tietoa käsityön tekemiseen ja hän kokee sen mielekkääksi (Huovila ym., 2018, s. 15, 17).

Toinen tutkimuskysymykseni oli: ”*Millaisia mahdollisuuksia tekstiilikäsityöllä voisi olla oppilaiden mielenterveyden edistämiseen tulevaisuudessa?*” Tämä kysymys käsittelee niitä tekstiilikäsityön mielenterveyttä edistäviä piirteitä, joita ei ole huomioitu valtakunnallisessa opetussuunnitelmassa, mutta voitaisiin sisällyttää peruskoulun käsityön opetukseen tulevaisuudessa. Mielenterveyden edistäminen on huomioitu *Peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa* 1970-luvulla, mutta sen jälkeen on puhuttu itsetunnon vahvistamisesta, elämänhallinnasta ja mielihyvän saamisesta (Marjanen, 2012). Yksi syy voi olla se, että ne ovat kaikki mielenterveyden edistämisen osa-alueita.

Tutkimukseni osoitti, että koulu on yksi suurimmista stressin aiheuttajista kouluikäiselle ja pitkittynyt stressi on haitaksi mielenterveydelle. Sen takia käsityön opetuksessa tulisi jatkossa ottaa huomioon stressin lievittäminen ja käsitöiden terapeuttinen vaikutus. Iloinen stressikokemus edistää oppimista ja mielenterveyttä, joten se voitaisiin opetuksessa säilyttää. On tärkeää, että opeteltavat asiat ovat sopivan haasteellisia ja tuottavat tekijälle iloa ja vahvistavia kokemuksia (Erkko & Hannukkala, 2018, s. 131–132; Pöllänen, 2013). Tekstiilikäsitöiden sosiaalinen merkitys nousi esiin tutkimuksissa ja oppilaiden mielenterveyden kannalta sosiaaliset suhteet ja vuorovaikutustilanteet ovat tärkeässä roolissa. Jatkossa tulisi keskittyä enemmän yhteisöllisyyteen ja käsityöryhmän ryhmäytymiseen ennen opetuksen aloittamista (Erkko & Hannukkala, 2018, s. 17, 33–34; Nurmi ym., 2015, s. 51).

Tulevaisuudessa käsityön opetusta tulisi suunnitella huolellisemmin ja selvittää, onko oppimistavoitteita liikaa suhteutettuna käytettävissä olevaan aikaan. Jotta käsitöiden avulla voidaan edistää oppilaiden mielenterveyttä, käsityön tekemiseen tulee olla riittävästi aikaa. Tutkimuksissa nousi esiin rauhallisuuden tärkeys ja flow-kokemuksen mahdollisuus (Corkhill ym., 2014; Pöllänen, 2013). Oppiaineen suunnittelussa tulisi ottaa enemmän huomioon käsityön merkitykset ja miettiä niiden saavuttamista opetuksessa. Kokonaisen käsityöprosessin ja lukuisten käsityötaitojen hallinta vaatii oppilaalta paljon, joten tavoitteiden laajuus tulisi myös huomioida (Huovila ym., 2018, s. 15; Kojonkoski-Rännäli, 1998; Kröger & Pöllänen, 2000).

## 7. Pohdinta

Halusin perehtyä peruskoulun tekstiilikäsityön mahdollisuuksiin edistää oppilaiden mielenterveyttä useasta eri syystä. Valitsin tarkasteltavaksi oppiaineeksi tekstiilikäsityön, koska minulla on henkilökohtainen kokemus sen vaikutuksista mielenterveyden edistämiseen. Koulukäsityö on aliarvostettu ja vähätelty oppiaine, josta on tehty suuria leikkauksia yhteiskunnallisella, kunnallisella ja koulukohtaisella tasolla. Käsityön arvostus romahti jo silloin, kun se muuttui kulttuuritraditiosta koulukäsityöksi ja sitä kautta akateemiseksi (Peltonen, 2001). Käytännössä tämä ongelma näkyy edelleen. Käsityön opettajat ovat korkeasti koulutettuja tekniikoiden ja tieteellisyiden kannalta, mutta kasvatuksellinen puoli on jäänyt varjoon. Käsityön kasvatuksellinen ominaisuus kuitenkin toi sen alun perin kouluaineeksi (Peltonen, 2001).

Tutkimukseni perusteella voidaan todeta, että tekstiilikäsityön avulla voidaan edistää peruskoulun oppilaiden mielenterveyttä, jos annetaan tarpeeksi tilaa mielenterveyttä edistäville teki-  
jöille. Kuitenkin käytännössä mielenterveyden edistäminen voi muodostua haastavaksi, koska käsityön oppitunteja on liian vähän verrattuna haviteltaviin tavoitteisiin. Opettajat joutuvat pun-  
taroimaan, leikkaavatko he oppimistavoitteista vai kasvatustavoitteista.

Mielenterveysongelmat kehittyvät yleensä osana tavallista elämää ja arkea (Hari ym., 2015, s. 113) ja siksi on mielestäni tärkeää pyrkiä edistämään mielenterveyttä paikoissa, joissa ihmiset viettävät eniten aikaa ja jo varhaisesta lapsuudesta lähtien eli koulussa. Vaikka perusopetus perustuu opetussuunnitelmiin, opettajalla on hyvin paljon eri mahdollisuuksia ja vapauksia toteuttaa opetussuunnitelmaa parhaalla katsomallaan tavalla. Koulukohtaisissa opetussuunnitelmissa voidaan määrittää valmiiksi opeteltavia tekniikoita, mutta opettaja voi suunnitella oppitunnit mielenterveyden edistämisen kannalta suotuisiksi. Tutkimukseni kannalta minua kiinnosti, mitkä ovat niitä tekijöitä tekstiilikäsityössä, jotka edistävät oppilaiden mielenterveyttä, jotta voisin ne tulevana opettajana itsekin huomioida.

En yllättynyt tuloksista, jotka osoittivat, että tekstiilikäsityön mielenterveyttä edistäviin ominaisuuksiin kuuluvat muun muassa terapeuttisuus, itsetuntoa vahvistava hallinnan tunne, positiiviset vuorovaikutustilanteet, elämönhallinnan tunne, nautinnon tunne, identiteetin vahvistuminen, turvallisuuden tunne, toiminnalliset työtavat, stressin lievittäminen, tunteiden käsittely, iloinen stressikokemus sekä materiaalien ja tekniikoiden hallinta. Noita ominaisuuksia tulisi enemmän korostaa koulukäsitöissä. Esimerkiksi liikunnan opetusta on pyritty kehittämään sii-

hen suuntaan, että oppilaat löytäisivät uusia lajeja ja nauttisivat liikunnasta. Syyt löytyvät kansanterveydellisistä ongelmista ja siitä, etteivät lapset liiku tarpeeksi. Näen, että käsityöllä voisi olla samat mahdollisuudet.

Näen ongelmallisena sen, että opetussuunnitelman perusteella käsityön tulisi olla mielenterveyttä edistävää ja oppiaineena rentouttava ja terapeutin. Kuitenkin kokemuksen oppiaineesta sanovat aivan muuta. Olisi mielenkiintoista tietää, kokevatko opettajat liian haasteelliseksi oppiaineen tavoitteiden saavuttamisen annetussa ajassa. Tutkimukseni tulosten mukaan mielenterveyden edistäminen vaatii aikaa ja yhteisöllistä osallistumista.

Tilastokeskuksen (2017) mukaan 51 prosenttia miehistä ja yli 72 prosenttia naisista tekee käsityötä vapaa-ajallaan. Kuitenkin käsityöharrastuksen suosio on laskenut vuoteen 2017 mennessä (Suomen virallinen tilasto [SVT], 2017). Samaan aikaan taide- ja taitoaineiden määrää on vähennetty, vaikka historiaan perustuvat tutkimustulokset näyttivät määrän kasvavan. Negatiivinen suunta on aiheuttanut painetta lisätä uuteen opetussuunnitelmaan taito- ja taideaineiden määrää (Marjanen, 2012). Seuraava vaihe koulukäsityön kentällä olisi lähteä kehittämään uutta opetussuunnitelmaa niin, että se tukisi käsityötä koskevaa tutkimusta ja kouluttaa opettajia sen mukaisesti.

## **7.1 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys**

Tutkimuksen luotettavuutta mittaavat reliabiliteetti eli tutkimuksen luotettavuus ja validiteetti eli tutkimuksen toistettavuus. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta voidaan tarkastella tutkimusmenetelmien kautta. Luotettavan tutkimuksen teorian muodostumiseen ei saa vaikuttaa epäolennaiset tekijät ja tutkimuskohteen tulee sopia yhteen valitun aineiston kanssa. Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kannalta isossa roolissa on tutkimuksen tekijän rehellisyys (Vilka, 2017, s. 124, 127). Pyrin valitsemaan huolellisesti tutkimusmenetelmäni ja -aineistoni, jotta ne vastaisivat tutkimusongelmaani. Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä lisää tutkimuksen luotettavuutta, koska aineisto on jokaisen saatavilla.

Tutkimukseni luotettavuutta heikentää käsitteelliset ongelmat, koska erityisesti koulukäsityötä koskevassa tutkimuksessa ei erotella tekstiilikäsityötä ja teknistä käsityötä toisistaan. Tämä tarkoittaa sitä, että tutkimusta on haastavaa kohdistaa täydellisesti ainoastaan tekstiilikäsityöhön. Luotettavuuden kannalta en kuitenkaan pidä kyseistä ongelmaa merkittävänä, koska käsityön

eri osa-alueet ovat tutkimukseni kannalta tarpeeksi lähellä toisiaan. Varsinkin psyykkisiltä vaikutuksilta en näe suurta eroa osa-alueiden välillä, vaikka materiaalit ja tekniikat poikkeavat toisistaan.

Hyödynsin tutkimuksessani mahdollisimman luotettavaa kirjallisuutta, kuten opetushallituksen rajoittamia tutkimuksia ja oppaita. Pysin käyttämään tuoreita teoksia, mutta uutta käsityötä koskevaa tieteellistä kirjallisuutta ei ole julkaistu paljoa. Uudet tutkimukset hyödyntävät varsinkin teoriaosuuksissa vanhoja klassikkoteoksia ja tein samoin myös omassa tutkimuksessani. Käsi-työtä koskeva teoriatieto ei ole kuitenkaan vanhentunutta, mutta nykyperuskoulua koskevassa tiedossa käytin ainoastaan vuoden 2014 jälkeen julkaistua materiaalia. Mielenterveyttä käsittelevä teorian tulee olla tuoretta, koska uutta tutkimustietoa tulee koko ajan. Hyödynsin siksi mahdollisimman tuoreita lähteitä.

Tutkimuksen toistettavuudella pyritään siihen, että lukija päätyy samaan tutkimustulokseen kuin tutkimuksen tekijä. Jos tutkimus on validi, se voidaan toteuttaa uudelleen toisen tutkijan tekemänä (Vilkkä, 2017, s. 127–128). Tutkimukseni toistettavuutta kasvattaa se, että olen ilmaissut tietokannat, joista olen etsinyt tutkimusaineistoni ja niissä käyttämiäni hakusanoja. Tutkimusmenetelmän kuvaus, monipuolinen ja huolellinen teoriatausta sekä laaja aineisto lisäävät tutkimukseni luotettavuutta ja toistettavuutta. Tutkimus on validi sen luonteen takia. Kirjallisuuskatsauksessa on se hyvä puoli, että lukija voi itse etsiä tutkimuksessa käytetyn aineiston käsiinsä. Eroavaisuus tutkimuksen toistossa voi tulla tutkimustulosten tulkinnassa. Mielenterveys on haastava tutkimuskohde ja siksi se voi olla myös monitulkinnallinen. Pysin kuitenkin tulkitsemaan tuloksia aineistoni pohjalta mahdollisimman tarkasti. Käytin tutkimusmetodinä integroivaa kirjallisuuskatsausta, jota on kritisoitu siitä, että se saattaa sisältää liian puolueellisen näkökannan ja ettei se ole tutkimussuuntauksena tarpeeksi kurinalainen (Knafl & Whittemore, 2005). Pystyn ymmärtämään kritiikin varsinkin korkeatasoisemmissa tutkimuksissa. Koen, että kandidaatin tutkielmaan kyseinen metodi kuitenkin sopii hyvin ja se ei vaikuta merkittävästi tutkimuksen luotettavuuteen.

Tutkimusetiikka tarkoittaa yhteisten sovittujen sääntöjen noudattamista ja eettisiä tutkimusmenetelmiä. Eettiseen tutkimukseen kuuluu hyvät tieteelliset käytännöt, joihin kuuluu esimerkiksi asianmukaiset lähteet ja oman tutkimuksen analysoiminen. Tutkimusetiikka tulee huomioida koko tutkimusprosessin ajan (Vilkkä, 2017, s. 28). Olen huomionnut tutkimusetiikan tutkimukseni toteutuksessa ja olen kunnioittanut tutkimuksessani käytetyn kirjallisuuden tekijöitä ja hei-

dän teoksiaan. Tutkimukseni on tarpeellinen, koska aihetta ei ole tutkittu tarpeeksi ja koulukäsityön kehittämiseksi tarvitaan lisää tutkimusta. En ole tutkimuksellani loukannut vai vahingoittanut ketään ja olen käyttänyt aineiston keräämiseen luotettavia tiedonhakukanavia. Tutkimuksen eettisyyttä lisää se, että se on toteutettu kirjallisuuskatsauksena, joten sen toteuttamisessa ei ole tarvinnut ottaa huomioon esimerkiksi tutkittaviin henkilöihin liittyvää etiikkaa tai käyttää ympäristöä kuormittavia menetelmiä. Olen hyödyntänyt julkisesti hyväksyttyä tutkimusmetodia ja noudattanut tutkimuksen toteutuksessa suunnitelmaani. Olen tehnyt tutkimukseni rehellisesti ja olen julkaissut tutkimustulokset kokonaisuudessaan.

## **7.2 Jatkotutkimus**

Tutkimuksen kannalta on oleellista miettiä, millaista jatkotutkimusta aiheesta voitaisiin tehdä. On hyvin tavallista, että kandidaatin tutkielman jälkeen tehdään saman aiheen alueelta laajempi tutkimus eli pro gradu -tutkielma. Jatkotutkimus voisi perehtyä oppilaiden kokemukseen tekstiilikäsityön mielenterveyttä edistävästä vaikutuksesta. Tutkittavana kohderyhmänä voisi toimia myös käsityön opettajat. Olisi mielenkiintoista toteuttaa projekti, jossa kokeiltaisiin erilaisia keinoja edistää mielenterveyttä koulukäsityön tunneilla ja selvittää oppilaiden ajatuksia projektin jälkeen.

Korkeammalla tutkimustasolla voitaisiin tutkia, miten oppilaat kokevat käsityön vaikuttavan heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa ja sitä kautta kehittää oppiainetta vastaamaan opetussuunnitelman tavoitteita. Oppilailta voitaisiin kysyä, miten he itse kehittäisivät oppiainetta niin, että se edistäisi heidän mielenterveyttään. Tarpeellista olisi tutkia sitä, vaikuttaako käsityön viikkotuntimäärän lisääminen mielenterveyttä edistäviin vaikutuksiin. Näen jatkotutkimuksen tärkeimpänä tavoitteena saada konkreettista muutosta koulukäsityöhön ja sen huonoon asemaan.



## Lähteet

- Aikasalo, P. (2013). *Käsityöt osana naisten elämää*. Teoksessa Kaukinen, L., & Collanus, M. (toim.) 2013. *Tekstejä ja kangastuksia: puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta* (s. 40–54). Hamina: Akatiimi.
- Anttila, P. (1993). *Käsityön ja muotoilun teoreettiset perusteet*. Porvoo: Wsoy.
- Collier, A. F. (2011). *The well-being of women who create with textiles: Implications for art therapy*. *Art Therapy*, 28(3), 104–112.
- Corkhill, B., Hemmings, J., Maddock, A., & Riley, J. (2014). *Knitting and Well-being*. *Textile*, 12(1), 34–57.
- Coughlan, M. & Cronin, P. (2017). *Doing a literature review in nursing, health and social care* (2nd edition.). SAGE Publications Ltd.
- Erkko, A. & Hannukkala, M. (2018). *Mielenterveys voimaksi: Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille* (5. painos.). Lahti: Suomen Mielenterveysseura.
- Haatainen, K. & Koivu, A. (2010) *Mielenterveyden edistämisen näkökulmia*. Teoksessa Pietilä, A.-M. (toim.). (2010). *Terveystieteiden edistäminen – Teorioista toimintaan* (s. 76–98). Helsinki: WSOYpro Oy.
- Hari, R., Järvinen, J., Lehtonen, J., Lonka, K., Peräkylä, A., Pyysiäinen, I., . . . Ylikoski, P. (2015). *Ihmisen mieli*. Helsinki: Gaudeamus.
- Heikkilä, J. (1987). *Käsityökasvatuksen teorian rakennusaineeksi*. Turun yliopiston Rauman opettajankoulutuslaitos.
- Herrman, H., Saxena, S. & Moodie, R. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. World Health Organization. Geneve. Haettu osoitteesta [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/en/promoting\\_mhh.pdf](https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf)
- Huovila, R., Hintsala, T., Säilä, J. & Rautio, R. (2018). *Kirja käsityöstä: Luokkien 1–7 käsityönopetus*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Huovila, R., Hintsala, T. & Säilä, J. (2010). *Kirja käsityöstä: Luokkien 3–6 käsityönopetus*. Helsinki: WSOYpro.
- Jakku-Sihvonen, R., Pohjakallio, P., Laitinen, S., Hyvönen, L., Anttila, E. & Kaukinen, L. K. (2006). *Taide- ja taitoaineiden opetuksen merkityksiä*. Valtakunnallinen opettajankoulutuksen ja kasvatustieteiden tutkintojen kehittämisprojekti (Vokke).
- Karppinen, S. (2005). *"Mitä taide tekee käsityöstä?": Käsityötaiteen perusopetuksen käsitteellinen analyysi*. Helsingin yliopisto. Haettu osoitteesta <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/20062/mitataid.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Kaukinen, L. (2010a). *Käsityötiede, vai mikä se olikaan?* Tekstiilikulttuuriseura. Helsinki. Haettu osoitteesta <https://docplayer.fi/40784173-Kasityotiede-vai-mika-se-olikaan-craft-science-or-how-was-it.html>
- Kaukinen, L. (2010b). *Miten käsityötä voidaan kehittää peruskoulun oppiaineena?* Teoksessa E. Ropo, H. Silfverberg, & T. Soini (toim.). *Toisensa kohtaavat ainedidaktiikat* (s. 139–148). Tampere: Tampereen yliopiston opettajankoulutuslaitoksen julkaisusarja A:31. Haettu osoitteesta <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/65636/978-951-44-8011-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Keyes, C. L. M. (2014). *Mental Health as a Complete State: How the Salutogenic Perspective Completes the Picture*. Teoksessa Bauer, G. F. a. & Hämmig, O. a. (2014). *Bridging Occupational, Organizational and Public Health: A Transdisciplinary Approach* (1st ed. 2014.) (s. 179-192). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Kinnunen P., Honkakoski A. & Vuorijärvi P. (2011). *Oulun seudun lasten ja nuorten hyvinvointitutkimusten tulosten perusteella tehdyistä johtopäätöksistä ja toimenpiteistä*. Teoksessa Vuokila-Oikkanen, P. & ammattikorkeakoulu, O. s. (2012). *Mielenterveyden edistäminen peruskoulun alakoulussa, yläkoulussa, lukiossa, ammatillisessa koulutuksessa ja ammattikorkeakoulussa* (s. 51–54). Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Haettu osoitteesta [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53446/Mielenterveyden\\_edistaminen.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53446/Mielenterveyden_edistaminen.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Kinnunen P. (2010). *Nuoruudesta kohti aikuisuutta*. Teoksessa Vuokila-Oikkanen, P. & ammattikorkeakoulu, O. s. (2012). *Mielenterveyden edistäminen peruskoulun alakoulussa, yläkoulussa, lukiossa, ammatillisessa koulutuksessa ja ammattikorkeakoulussa* (s. 51–54). Oulun seudun ammattikorkeakoulu. Haettu osoitteesta [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53446/Mielenterveyden\\_edistaminen.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/53446/Mielenterveyden_edistaminen.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Knafel, K. & Whittemore, R. (2005). *The integrative review: updates methodology*. Journal of Advanced Nursing 52 (5), 546–553.
- Kojonkoski-Rännäli, S. (2003). *Käsityö kasvatuksen välineenä perusopetuksessa*. Teoksessa Saloranta, O., Vitikka, E., Apajalahti, M., Manninen, K., Aho, L., Havu-Nuutinen, S., . . . Linnilä, M. (2002). *Ensimmäiset kouluvuodet: Perusopetuksen vuosiluokkien 1–2 opetus* (s. 231–237). Opetushallitus.

- Kojonkoski-Rännäli, S. (1998). *Työ tekijäänsä opettaa – Totta toinen puoli: Kasvatusteoreettista ja koulutuspoliittista pohdintaa sekä empiirinen tutkimus itsenäisestä käsityön opiskelusta*. Turun yliopisto, Rauman opettajankoulutuslaitos. Kasvatustieteiden tiedekunta. Turku: Painosalama Oy.
- Kröger, T. & Pöllänen, S. (2000). *Käsityön erilaiset merkitykset opetuksen perustana*. Teoksessa J. Enkenberg, P. Väisänen & E. Savolainen. (toim.). (2000). *Opettajatiedon kipinöitä. Kirjoituksia pedagogiikasta* (s. 233–253). Joensuun yliopisto, Savonlinnan opettajankoulutuslaitos.
- Lepistö, J. (2013). *Käsityöoppiaineen tulevaisuuden haasteet luokanopettajakoulutuksessa*. Teoksessa Kaukinen, L., & Collanus, M. (toim.) (2013). *Tekstejä ja kangastuksia: puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta* (s. 158–166). Hamina: Akatiimi.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto (2020). *Mielenterveysongelmat lisääntyneet ja vakavoituneet lasten ja nuorten puhelimessa ja nettipalveluissa 2010-luvulla*. Tiedote. Haettu osoitteesta <https://www.mll.fi/tiedotteet/mielenterveysongelmat-lisaantyneet-ja-vakavoituneet-lasten-ja-nuorten-puhelimessa-ja-nettipalveluissa-2010-luvulla/>
- Marjanen, P. (2012). *Koulukäsityö vuosina 1886–2003; Kodin hyvinvointiin kasvattavista tavoitteista kohti elämänhallinnan taitoja*. Väitöskirja. Turun yliopisto. Haettu osoitteesta <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/83445/AnnalesC344Marjanen.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Niiranen, S. (2016). *Increasing girls' interest in technology education as a way to advance women in technology*. University of Jyväskylä. Haettu osoitteesta [https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/51213/978-951-39-6736-9\\_vai-tos23092016.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/51213/978-951-39-6736-9_vai-tos23092016.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Nurmi, R., Sillanpää, A. & Hannukkala, M. (2015) *Hyvää mieltä yhdessä: Käsikirja alakoululaisen mielenterveyden edistämiseen* (3. p.). Suomen Mielenterveysseura. Jaarli Oy.
- Opetushallitus. (2021). *Käsityön opetuksen järjestäminen*. Opetushallitus. Helsinki. Haettu osoitteesta <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kasityon-opetuksen-jarjestaminen>
- Opetushallitus. (2019). *Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019*. Määräykset ja ohjeet 2019:2a. Haettu osoitteesta [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lukion\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2019.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2019.pdf)
- Opetushallitus. (2016). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014* (4. p.). Määräykset ja ohjeet 2014:96. Haettu osoitteesta [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen\\_opetussuunnitelman\\_perusteet\\_2014.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf)

- Opetushallitus. (2006). *Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2004*. Määräykset 1–3/011/2004. Haettu osoitteesta [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet\\_2004.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen-opetussuunnitelman-perusteet_2004.pdf)
- Peltonen, J. (2001). *Käsityökasvatus Suomessa: historiaa ja filosofismetodista kehittelyä*. Teoksessa M. Itkonen (toim.). (2001). *Ihminen, mikä olet ja kuka olet?* (s. 164–188). Tampere: Tampereen yliopistopaino. Haettu osoitteesta [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/65311/ihminen\\_mika\\_ja\\_kuka\\_olet\\_2001.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/65311/ihminen_mika_ja_kuka_olet_2001.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Peltonen, J. (1988). *Käsityökasvatuksen perusteet: Koulukäsityön ja sen opetuksen teoria sekä teoreettinen ja empiirinen tutkimus peruskoulun yläasteen teknisen työn oppisisällöistä ja opetuksesta*. Turun yliopiston Rauman opettajankoulutuslaitos.
- Pietilä, A.-M. (2010). *Terveysten edistäminen: Teorioista toimintaan* (1. p.). Helsinki: WSOY-pro.
- Porko-Hudd, M. & Sjöberg, B. (2019). *A Life Tangled in Yarns – Leisure Knitting for Well-Being*. *Techne Series: Research in Sloyd Education and Craft Science A*, 26(2), 49–66. Haettu osoitteesta [https://research.abo.fi/ws/portalfiles/portal/26996410/A\\_Life\\_Tangled\\_in\\_Yarns\\_Leisure\\_Knitting\\_for\\_Well\\_Being\\_2019.pdf](https://research.abo.fi/ws/portalfiles/portal/26996410/A_Life_Tangled_in_Yarns_Leisure_Knitting_for_Well_Being_2019.pdf)
- Puolakka, K. (2013). *Hyvän mielen koulu: Substantiivinen teoria mielenterveyden edistämisestä yläkoulussa*. Akateeminen väitöskirja. Tampere: Tampereen yliopistopaino. Haettu osoitteesta <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/68148/978-951-44-9156-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Puusa, A., Juuti, P. & Aaltio, I. (2020). *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus.
- Pöllänen, S. (2013). *Elämä ilman käsitöitä - mitä se on? Käsityö harrastajien psyykkisen hyvinvoinnin tukena*. Teoksessa Kaukinen, L., & Collanus, M. (toim.). (2013). *Tekstejä ja kangastuksia: puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta* (s. 66–77). Hamina: Akatiimi.
- Pöllänen, S. (2009). *Käsityö-oppiaine lapsen ja nuoren kasvussa ja kehityksessä*. Joensuun yliopisto, Savonlinnan opettajankoulutuslaitos.
- Räsänen M. (2010). *Taide, taito, tieto – ei kahta ilman kolmatta*. Teoksessa Aro, A. ym. (toim.). (2009). *Taide ja taito – kiinni elämässä!* (s. 28–39). Helsinki: Opetushallitus. Haettu osoitteesta [https://www.researchgate.net/profile/Marjo-Raesaenen/publication/279183159\\_Raasanen\\_M\\_2010\\_Taide\\_taito\\_tieto/links/558cfb6708ae591c19da20b2/Raesaenen-M-2010-Taide-taito-tieto.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Marjo-Raesaenen/publication/279183159_Raasanen_M_2010_Taide_taito_tieto/links/558cfb6708ae591c19da20b2/Raesaenen-M-2010-Taide-taito-tieto.pdf)

- Rönkkö, M. (2011). *Käsityön monet merkitykset: Opettajankoulutuksen opiskelijoiden käsityölle antamat merkitykset ja niiden huomioon ottaminen käsityön opetuksessa*. Väitöskirjatutkielma. Turku: Turun yliopisto. Rauman yksikkö.
- Sajaniemi, N., Suhonen, E., Nislin, M. & Mäkelä, J. E. (2015). *Stressin säätely: Kehityksen, vuorovaikutuksen ja oppimisen ydin*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salminen, A. (2011). *Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin*. Vaasa: Vaasan yliopisto. Haettu osoitteesta [https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://www.univaasa.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)
- Suojanen, U. (1993). *Käsityökasvatuksen perusteet*. Porvoo: WSOY.
- Suomen virallinen tilasto (SVT). (2017). *Vapaa-ajan osallistuminen* [verkkójulkaisu]. Kulttuuriosallistumisen Muutokset 2017, Liitetaulukko 23. Kädentaitojen harrastaminen, 10 vuotta täyttäneet (1981, 1991, 2002, 2017) %. Helsinki: Tilastokeskus. Haettu osoitteesta [http://www.stat.fi/til/vpa/2017/01/vpa\\_2017\\_01\\_2018-11-21\\_tau\\_023\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/vpa/2017/01/vpa_2017_01_2018-11-21_tau_023_fi.html)
- Syrjäläinen, E. (2013). *Taidon opettamisen ihanuus ja kurjuus*. Teoksessa Kaukinen, L., & Collanus, M. (toim.). (2013). *Tekstejä ja kangastuksia: puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta* (s. 108–118). Hamina: Akatiimi.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2019). *Mielenterveyden edistäminen*. Haettu osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>
- World Health Organization (2018). *Mental health: strengthening our response*. Haettu osoitteesta <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Vilkka, H. (2017). *Tutki ja kehitä* (4. uudistettu painos.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Valtioneuvosto (793/2018). *Valtioneuvoston asetus perusopetuslaissa tarkoitetun opetuksen valtakunnallisista tavoitteista ja perusopetuksen tuntijaosta annetun valtioneuvoston asetuksen 6 §:n muuttamisesta*. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Haettu osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2018/20180793#Pidp447464544>