



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

”Koronaviruseristyspiristystervehdys” :
Hyvinvointi korona-ajan käsityössä

Laura Kupiainen

Käsityötiede

Itä-Suomen yliopisto

Filosofinen tiedekunta

Soveltavan kasvatustieteen ja
opettajankoulutuksen osasto

23.4.2021

Itä-Suomen yliopisto, Filosofinen tiedekunta

Soveltavan kasvatustieteen ja opettajankoulutuksen osasto

Käsityönopettajien koulutusohjelma

Kupiainen Laura : "Koronaviruseristyspiristystervehdys" : Hyvinvointi korona-ajan käsityössä

Opinnäytetutkielma, 38 sivua, 0 liitettä

Tutkielman ohjaaja, professori Sinikka Pöllänen

Huhtikuu 2021

Asiasanat: käsityötiede, käsityö, stressinhallintakeino, hyvinvointi, koronapandemia

Tässä käsityötieteellisessä tutkielmassa tutkittiin käsityöstä saatavaa hyvinvointia ja apua koronaviruspandemian aiheuttamaan stressin hallintaan. Koronavirus aiheuttaa stressitekijöitä, joihin sopeutuminen vaikuttaa ihmisen kokemaan hyvinvointiin.

Dokumenttiaineisto kerättiin Suomen käsityön museon, Taitoliiton, Itä-Suomen yliopiston ja Museoviraston ylläpitämältä verkkosivustolle jätetyistä kirjoitelmista, joissa käsiteltiin omia muistoja käsityön tekemisestä korona-ajassa. Hyödynnetty aineisto oli primaarilähteistä ja avointa dokumenttiaineistoa. Tutkielma on toteutettu hyödyntäen kvalitatiivista sisällönanalyysiä teoriasidonnaisesti ja abduktiivisen päättelyn logiikalla. Tutkimusote on fenomenologinen, sillä keskeistä ovat olleet yksilöiden kokemukset ja kuvat maailmasta. Aineisto analyysimenetelmänä hyödynnettiin teemoittelua.

Tutkielman tuloksissa havaittiin, että käsityö toimi hyvinvointia parantavana toimintana. Käsityö auttoi käsittelemään korona-ajan stressitekijöitä. Käsityötä tehtiin hyvinvointihakuisesti tiedostettuna stressinhallintakeinona. Käsityö tarjosi onnistumisen kokemuksia, mielenrauhaa ja toimi viihdykkeenä lisääntyneeksi koetussa vapaa-ajassa.

University of Eastern Finland, Philosophical Faculty

School of Applied Educational Science and Teacher Education

Institute of Craft Science

Kupiainen, Laura.: "Koronaviruseristystyöspiristystervehdys" : Well-Being in Crafts at the time of Covid-19

Thesis, 38 pages, 0 appendix

Supervisor: Sinikka Pöllänen, professor

April 2021

Keywords: Craft science, Crafts, Coping with stress, Well-Being, Covid-19 pandemic

The aim of this study is to describe how people described crafts and well-being and how crafts assisted coping with stress that came from the covid-19 pandemic. Individuals try to cope with the stressors caused by the covid-19 pandemic. That affects to their experiences of the well-being.

This study is based on analysing documents from a website maintained by the Finnish Craft Museum, the Finnish Crafts Organisation Taito, the University of Eastern Finland and the Finnish Heritage Agency. Finnish people published their own writings of crafts and memories of the craft making in the time affected by coronavirus. Documents were primary and from an open source. The study was a qualitative theory-based content analysis and used abductive logic. Research approach was based on phenomenology because of the individual experiences and views of the world were essential. The analysing method was thematic analysis.

The result of the analysis is that making crafts enhanced well-being and coping with the stressors that came from the covid-19 pandemic. Writers described the making of crafts as a conscious coping with stress. Crafts offered experiences of achievement, feeling of calm and served as an amuse in the experienced leisure increas

Sisältö

1 Johdanto	1
2 Hyvinvointia käsityöstä.....	5
2.1 Käsityö, hyvinvointi ja haastava elämäntilanne	5
2.2 Stressi ja hallintakeinot korona-ajassa.....	8
2.3 Yhteisöllinen käsityö ja hyvinvointi korona-ajassa.....	9
3 Tutkimustehtävä ja tutkielman tarkoitus.....	11
4 Tutkimuksen toteutus	12
4.1 Tutkimusote	12
4.2 Aineiston keruumenetelmä ja saatu aineisto.....	13
4.3 Analyysimenetelmät	14
5 Käsityö ja hyvinvointi.....	19
5.1 Käsityö ja psyykkinen hyvinvointi korona-ajassa	19
5.2 Käsityö ajankuluna korona-ajassa.....	22
5.3 Käsityö ja korona-ajan pahoinvointi.....	24
5.4 Yhteisöllinen käsityö	26
6 Pohdinta	29
6.1 Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka	29
6.2 Tulosten pohdinta.....	30
6.3 Jatkotutkimusaiheet.....	33

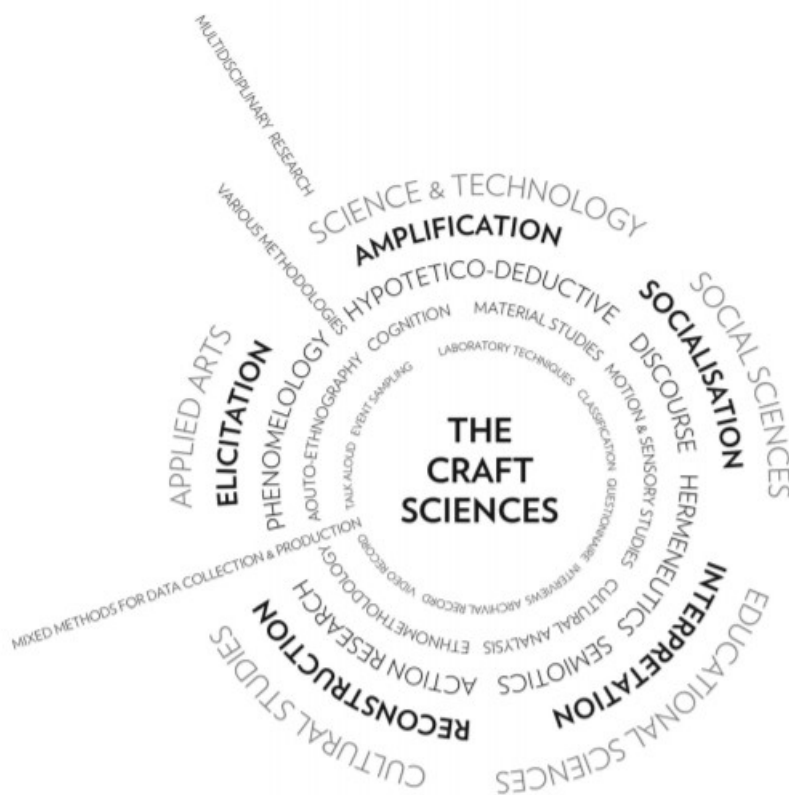
1 Johdanto

Tämä tutkielma sai alkunsa ympäri Suomea kirjoitetuista muistoista käsityön tekemisestä koronapandemian aikana. Museoviraston ylläpitämälle sivustolle kertyi pitkin kevättä 2020 kirjoitelmia arjesta ja käsityön tekemisestä korona-ajassa. Kirjoitelman lisäksi sivustolle pystyi jakamaan kuvia ja videoita käsitöistä ja käsityön tekemisestä. Korona-ajan konteksti nosti käsityön hyvinvointivaikutusten tutkimisen ajankohtaisena aiheena esille.

Suomessa käsityö on suosittua harrastustoimintaa. Yli 10 vuotta täyttäneistä suomalaisista puolet harrastaa käsityötä (Suomen virallinen tilasto 2017) ja 77% suomalaisista harrastaa käsityötä satunnaisesti (Taitoliitto 2018). Tämä näkyi myös korona-ajan joukkotiedotusvälineiden uutisoinnissa. Lapin kansa uutisoi koronan houkuttelevan uusia ihmisiä tekemään perinteisiä käsitöitä. Haastattelussa todettiin, että on tarve tehdä, eikä vain olla olemassa kädet tyhjinä (Pelttari-Heikka 2020). Toukokuussa 2020 Yle julkaisi uutisen, jossa kerrottiin koronapandemian lisännen käsityötarvikkeiden myyntiä. Uutisessa nostettiin esille ylimääräisen ajan lisännen käsitöiden harrastamista (Niiranen 2020). Maaliskuussa 2021 MTV:n uutinen toi esille suomalaisten neulontabuumia ja islantilaisten villalankojen loppumisesta suomalaisten islantilaisneuleiden tekemisen suosioista johtuen ja hankaluuksista saada lankoja. Myös yhteisöllisyyden merkitys korona-ajassa näkyi globaalissa uutisoinnissa. Time ja New York Times (2020) julkaisivat artikkelit maailmanlaajuisesta koronaystävällisestä leikistä, jossa lapset bongailivat koronaturvallisilla kävelyretkillä talojen ikkunoista, parvekkeilta ja pihoilta erilaisia pehmoleluja. Suomessa sosiaalisessa mediassa levisi sama haaste ja muun muassa Yle kannusti jakamaan kuvia nalleista ja laittamaan pehmoleluja esille ikkunoihin (Meritähti, P. 2020a; Meritähti, P. 2020b). Taitoliitto (2020) haastoikin suomalaiset KoroNalle-tempaukseen, jonka tarkoituksena oli rohkaista valmistamaan ja/tai korjaamaan pehmolelu. Pehmoleluista jaettiin kuvia sosiaalisessa mediassa ja niitä lähetettiin myös Taitoliitolle sähköpostilla. Lähetetyistä kuvista kasattiin Taitoliiton sivuille KoroNalle-näyttely.

Tämä tutkielma kuuluu käsityötieteen tutkimuskenttään. Käsityötieteen päätutkimuskenttä ja metodit päivittyivät Kokon ym. (2019, 184–189) mukaan ja esitellään kuvassa 1. Tämä tutkielma kuuluu tutkimuskentässä soveltavan taidon (applied arts) ja yhteiskuntatieteiden (social sciences) välimaastoon. Käsityön tekeminen on soveltava taito, jonka on huomattu aiemmissa

tutkimuksissa edistävän tekijöidensä hyvinvointia (Burns & Van Der Meer 2020; Burt & Atkinson 2012; Collier 2011; Horghagen ym. 2014; Huotila ym. 2018; Nevay ym. 2019; Pöllänen 2006, 2015a, 2015b, 2017; Pöllänen & Weissmann-Hanski 2019; Reynolds & Prior 2006; Taitoliitto 2018; Vähälä 2008). Käsityön avulla voidaan reflektoida ja muistella elämäntilanteita (Kouhia 2016, 54; Pöllänen 2017, 75, 79) ja haastavan elämäntilanteen aikana käsityö toimii hallintakeinona ja voimavarana (Pöllänen 2015a). Koronapandemiaan on reagoitu globaalisti erilaisin rajoituksin ja suosituksin, joihin ihmiset ovat yrittäneet sopeutua. Koronapandemian on havaittu aiemmissa tutkimuksissa lisäävän psyykkistä pahoinvointia ja stressitekijöitä. (Amirkhan 2021; Eden ym. 2020; Fraenkel & Cho 2020; Garfin 2020; Mana ym. 2021.) Koronapandemia on rajoittanut käsityöyhteisöjen toimintaa globaalisti. Valtiot ovat antaneet ohjeita rajoittaa koronaviruspandemian vuoksi kokoontumisia ja sosiaalisia lähikontakteja. Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu yhteisöllisen käsityön tarjoavan vertaistukea ja elämyksiä (Vartiainen 2010) ja edistävän hyvinvointia (Horghagen ym. 2014; Kenning 2015; Vyas 2019).



Kuva1: Käsityötieteen merkittävät tutkimuskohteet ja -metodit (Kokko, Almevik, Høgseth & Seitamaa-Hakkarainen 2019, 186.)

Aiemmin on tutkittu käsityötä ja hyvinvointia, mutta korona-ajan tutkimusta ei ole vielä käsityötieteessä tehty. Tällä tutkielmalla otetaan ensimmäisiä askeleita käsityön ja korona-ajan tutkimisen välillä keskittyen yksilöiden kokemuksiin käsityön hyvinvointivaikutuksista. Tämän tutkielman tarkoituksena on tutkia, millaista hyvinvointia saatiin korona-ajan käsityöstä ja miten käsityö auttoi koronaan liittyvän stressin hallinnassa.

2 Hyvinvointia käsityöstä

Seuraavissa luvuissa avataan tutkielmassa hyödynnettyä teoretietopohjaa käsityöstä ja hyvinvoinnista. Tärkeässä osassa korona-ajan stressi ja siihen reagoiminen, sekä elämäntilanteiden vaikutukset ihmisen hyvinvointiin. Viimeisessä luvussa käsitellään yhteisöllistä käsityötä osana hyvinvointia ja ihmisten välistä toimintaa.

2.1 Käsityö, hyvinvointi ja haastava elämäntilanne

Pölläsen (2006, 67–76 & 2015a) mukaan käsityö vaikuttaa tekijänsä hyvinvointiin positiivisesti ja käsityön tekeminen toimii haastavassa elämäntilanteessa hallintakeinona ja voimavarana. Käsityön avulla hyvinvointia lisäävät aikaansaamisen kokemus, omien fyysisten ja kognitiivisten taitojen kehittyminen ja kehittäminen, sekä oman kehon ja tunteiden hallinta. Käsityön tekeminen edistää itsesäätelyä ja antaa voimaantumisen kokemuksia. Myös keskeneräiset tuotteet ja itse käsityömateriaalit tuovat mielenrauhaa ja tukevat mielenterveyttä. Anttilan (1993, 10) mukaan käsityön avulla voi ilmaista itseään, siitä saa ilon ja tyydytyksen kokemuksia tai sen parissa voi vain viihtyä vailla varsinaisia tavoitteita. Käsityö on myös luovana ja innovatiivisena toimintana mahdollistamassa yksilön henkisen pääoman kasvamista. Kojonkoski-Rännäli (2014, 41; 119–120) avaa ihmisen intentionaalisen tekemisen merkitystä käsityössä. Ihmisen intentionaalisuus tarkoittaa sitä, että hän ei toimi sattumanvaraisesti vaan tarkoituksellisesti ja aktiivisesti osallistuen omien tarkoitustensa ja päämääriensä saavuttamiseksi. Näin ollen käsityön tekijällä on intentio valmistaa käsityötä. Ihmisen ja materiaalin välillä on elimellinen yhteys, sillä olemme kehollisesti vuorovaikutuksessa materiaalin kanssa.

Pölläsen (2017, 75, 79) mukaan käsityö tuo vastapainoa kiireen ja vaatimusten keskelle. Käsityön tekeminen saa aikaan konkreettisen käsityötuotteen, johon yleensä liittyy vahvoja tunteita. Lahjaksi tehtävien käsityötuotteiden aikana pohditaan elämäntilanteita, rooleja ja vaiheita. Vyas (2019, 239) tutkimuksessa havaittiin, että käsityöiden tekeminen voi olla muita ihmisiä hoitavaa työtä. Käsityöitä tehtiin toisille ja niitä haluttiin antaa lahjaksi omille läheisille ihmisille, sekä auttaa hyväntekeväisyyden kautta heikommassa asemassa olevista.

Haasteellisen elämäntilanteen aikana inspiroidutaan tavallista haastavammista käsitöistä. Haastavassa elämäntilanteessa voidaan myös löytää käsityön tekeminen. (Pöllänen 2015b). Pitkäaikainen sitoutuminen käsityöhön tarjoaa jatkuvuutta ja tukea elämän muutoksissa (Kenning 2015, 62–63). Luovan ja ilmaisevan käsityön tekeminen voi lisätä tekijän resursseja erilaisissa elämäntilanteissa (Pöllänen & Weissmann-Hanski 2019, 14). Käsityö vapaa-ajan toimintana voi lisätä hyvinvointia, kun haastava elämäntilanne aiheutuu maantieteellisesti pitkien etäisyyksien päässä asumisesta. Maalaiskylässä asuminen eristää ja rajoittaa sosiaalisia kontakteja, uravalintoja ja kulkemismahdollisuuksia. (Warner-Smith & Brown, 2002.) Käsityön avulla voidaan paeta ja käsitellä mielen sisäistä kaaosta, stressiä, surua ja kipua (Reynolds & Prior 2006, 259; Pöllänen 2015b).

Burt ja Atkinson (2012) ovat tutkineet tilkkutöiden tekemisen ja hyvinvoinnin yhteyttä. Kyseisessä tutkimuksessa havaittiin tuotteliaan ajan käytön, vapaan luovuuden, värien käyttämisen, taitojen ylläpitämisen ja uuden oppimisen tuottavan hyvinvointia tilkkutöiden tekijöille. Burns ja Van Der Meer (2020) tutkivat maailmanlaajuisen verkkokyselyn avulla virkkaamisen yhteyttä hyvinvointiin. Tuloksissa havaittiin, että virkkaajat aktiivisesti hallitsivat virkkaamisellaan mielenterveyden häiriöitä ja haastavia elämäntilanteita. Nevay ym. (2019) tutkivat perinteisten käsitöiden ja e-tekstiilien hyvinvointivaikutuksia. Tutkimuksessa huomattiin, että käsityön valmistuminen tuotti enemmän hyvinvointia kuin pelkkä tekeminen. Kummankin tekstiilin tekijöiden hyvinvointi lisääntyi. Hyvinvoinnin edistäminen käsityön avulla ei siis vaikuta olevan tekniikaltaan tai materiaaleiltaan sidonnaista tämän tutkimuksen perusteella.

Käsityötä voidaan tarkastella luovana prosessina. Vähälä (2003, 48) tutki väitöskirjassaan käsityötä terapeuttisesta näkökulmasta, jossa käsityö vertautui taiteellisen ja luovan terapian muotona. Käsityö vaatii inhimillistä panosta ja innovatiivisuutta, jolloin se voi tuottaa henkistä hyvinvointia ja resursseja. Collierin (2011, 13) mukaan suuri osa taideterapian tutkimuksesta on tehty kuvataiteesta ja esittävästä taiteesta. Sen sijaan käsityö on sisältynyt taiteellisen toiminnan tutkimuksessa terapeuttisena toimintana, muttei terapiana. Kenningin (2015, 62–63) mukaan käsityö sitoo hetkeen, jossa käsityötä tehdään ja käsityön avulla voidaan käsitellä tarinallisessa muodossa menneisyyttä. Käsityön tekijä saa käsityön tekemisestä käsityksen itsestään, identiteetistään, yhteisöstään ja olemassaolostaan. Kouhian (2016, 54) mukaan käsityötuotteet

pystyvät vangitsemaan ja esittämään muistoja. Niiden avulla voidaan reflektoida historiaa ja menneisyyden kokemuksia.

Huotilaisen ym. (2018, 2; Vrt. Clift 2012; Leckey 2011) mukaan käsityön tekeminen voi vaikuttaa parantavasti ja suojaavasti psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin. Reynoldsin ja Priorin (2006, 255, 258–259) mukaan luovan käsityön tekeminen lievitti sairaudesta aiheutunutta stressiä. Käsityö toimi hallintakeinona, jolla pyrittiin normalisoida arkea. Käsityöstä saatiin elämään tarkoitusta, omanarvontuntoa ja se toi keskustelunaiheen sairauden ulkopuolelta. Käsityöhön keskittyminen vei ajatuksia pois huolista ja kivuista. Psykologi Csikszentmihalyi (2014, 239–242) mukaan flow-tilassa oleva ihminen keskittyy intensiivisesti sen hetkiseen tekemiseensä ja unohtaa muun ympäristön sekä itsensä. Tekeminen on itsessään motivoivaa, eikä toimintaa ohjaa mikään lopputavoite tai saavutus. Usein flow-tilaan kuuluu myös ajantajun menetys. Kyseisen tilan voi saavuttaa, jos toiminta haastaa jo olemassa olevia taitoja ja toiminnan aikana voi saavuttaa välitavoitteita, joista saa välitöntä palautetta prosessin aikana.

Korenin ja Petón (2020) mukaan koronaviruspandemian leviämisen ehkäisemiseksi käytetty sosiaalisten kontaktien välttely (social distancing) vaikuttaa taloutta heikentävästi. Kasvokkaiseen kommunikointiin, lähietäisyydellä valmistettaviin tuotteisiin ja lähipalveluihin erikoistuneet yritykset ovat erityisen hauraita. Näiden alojen työntekijöitä ja yrittäjiä jää työttömiksi ja lomautetuiksi korona-aikana sosiaalisten kontaktien välttelyn vuoksi. Työ vaikuttaa hyvinvointiin. Piškurin ym. (2002) tutkivat työn ja hyvinvoinnin yhteyttä toisiinsa slovenialaisten kokemuksia analysoimalla. Tutkimuksessa nousi esille neljä teemaa. Ensimmäiseksi työ toi ihmisen elämään rytmiä, jonka myötä ihminen sai tasapainoisuuden tunteen. Toiseksi työ loi kokemuksen taitavasta osaamisesta (mastery) ja hallinnan (control) tunteesta. Kolmanneksi työ helpotti sosiaalisia ihmissuhteita. Neljänneksi työ toimi keinona luoda yhteyksiä ja olla osana perhettä ja yhteiskuntaa. Pölläsen mukaan (2017, 75) käsityö tuo vastapainoa kiireen ja vaatimusten keskelle.

2.2 Stressi ja hallintakeinot korona-ajassa

Amirkhan (2021, 126) mukaan koronaviruspandemian vaatima sopeutuminen voi ylittää yksilön resurssit, jolloin hän ylikuormittuu stressistä. Fraenkelin ja Chon (2020) mukaan koronaviruspandemia on vaikeuttanut yksilöiden, pariskuntien, perheiden ja yhteisöjen selviytymistä masennuksesta, ahdistuksesta ja traumasta, sekä lisännyt ihmissuhteisiin konflikteja. Pandemia lisäsi huolia terveydenhoitoon pääsemisestä ja onnistuneesta terveydenhoidosta, sairastumisesta, kuolemasta, taloudellisesta tilanteesta, perustarpeiden hoitamisesta, tylsistymisestä, elämän suunnitelmien ja rituaalien muutoksista, yksinäisyydestä ja perhesuhteista. Aiemmin perheenjäsenten sisäinen etäisyys oli ehkäissyt konfliktitilanteita, sillä aikaa vietettiin kotien ulkopuolella. Edenin ym. (2020) mukaan muutokset työllisyydessä ja koulutuksen infrastruktuurissa aiheuttivat ahdistusta, epävarmuutta, huolta ja stressiä korona-aikana.

Lazaruksen ja Folkmanin (2009, 7, 12–13, 141, 159) mukaan psykologinen stressi on stressitekijä, jonka vahvuus voi vaihdella. Stressinsietokyky on yksilöllistä, sillä yksilöt arvioivat ja prosessoivat stressitekijän kuormittavuuden itse. Stressinsietokyvyn ylittyessä reagoidaan stressinhallintakeinoin, jotka yleensä pysyvät samankaltaisina vastaavissa tilanteissa. Reaktio voi kuitenkin olla erilainen ja ennalta ennustamaton. Hallintakeinoja voidaan käyttää myös huonokuntoisina ja väsyneinä. Carverin ja Connor-Smithin (2010) mukaan hallintakeinot voivat olla tilanteeseen sopivia ja toimivia tai epäsopivia ja vajaita. Iwasaki ja Mannell (2000, 165–169) ovat rakentaneet hierarkisen mallin vapaa-aikana tapahtuvasta stressinhallinnasta. Stressinhallinta jakautui vapaa-ajan hallintauskomuksiin ja -strategioihin. Hallintauskomukset ovat pysyviä ja kestäviä taipumuksia, kun taas strategiat ovat tilannekohtaisia ja tarkoituksellisia. Minekan ja Kellyn (1989, 163–165) mukaan hallinnan ja kontrollin kokemisella on vaikutuksia yksilön fyysiseen ja emotionaaliseen terveyteen. Hallinnan tunteen puuttuminen tai menettäminen voi vaikuttaa negatiivisesti yksilön tunteisiin ja motivoitumiseen. Tällaisia negatiivisia vaikutuksia ovat muun muassa pelko, ahdistuneisuus ja masentuminen. Ihminen ei koskaan voi saavuttaa täydellistä hallintaa elämästään, mutta merkityksellistä on kokemus hallinnan tunteesta.

Garfinin (2020) mukaan koronaviruspandemia aiheutti kollektiivisen trauman, joka aiheutti emotionaalista ahdistusta ja lisäsi toissijaisia stressitekijöitä (secondary stressors). Ihmiset saivat ohjeita pysytellä omassa kodissa ja vältellä kodin ulkopuolisia sosiaalisia kontakteja. Ei-välttämättömät yritykset suljettiin, jolloin työntekijät siirtyivät kotiin etätöihin tai jäivät työttömiksi. Kouluja suljettiin ja opetus muuttui etäopetuksiksi. Edenin ym. (2020) mukaan korona-aikaan sopeutuminen vaikuttaa hyvinvointiin. Mediaa käytettiin sopeutumisessa stressinhallintakeinona. Mediasta etsittiin tietoa niin koronaviruspandemiasta kuin tuttua arkipäiväistä sisältöä. Ahdistuneet ihmiset käyttivät eniten mediaa. Hallintakeinona välttelevä median käyttäminen yhdistyi heikompaan mielenterveyteen.

2.3 Yhteisöllinen käsitys ja hyvinvointi korona-ajassa

Käsityötä harrastetaan yhteisissä ryhmissä verkostoituen ja vertaistukea saaden (Vartiainen 2010, 119), mutta korona-aikana harrastusryhmien kokoontumistiloja suljettiin ja kokoontumisia rajoitettiin sosiaalisten kontaktien vähentämiseksi (Valtioneuvosto 2020). Yhteisöllistä käsityötä voidaan hyödyntää terapeuttisesti vaikuttavana toimintana (Huotila, ym. 2018, 2). Kenningin (2015, 62) mukaan käsitys tarjoaa yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä onnistumisen iloa yksilölle ja yhteisölle. Kouhian (2016, 55) mukaan käsityöt ja käsityön kokeminen yhteisesti merkitykselliseksi toiminnaksi yhdistävät ihmisiä. Kuitenkin käsityöhön syventyminen riippuu yksilöstä ja hänen haluistaan jakaa kokemuksia ja tavata uusia ihmisiä.

Pölläsen ja Weissmann-Hanskin (2019) mukaan käsityön tekeminen ja käsityötuotteet pitävät sisällään merkityksiä tekijästään ja hänen suhteistaan muihin ihmisiin, joka yhdistää käsityötä tekevän sisälle ryhmiin, sukupolviin ja perinteisiin. Horghagenin, Fostvedtin ja Alsakerin (2014) mukaan yhteisöllinen käsityöaktiiviteetti tukee psyykkisesti sairastuneita matalan kynnyksen aktiiviteettina. Psyykkisesti sairastuneet usein kadottavat toimintakyvyn, eristäytyvät ja syrjäytyvät. Käsitöiden tekeminen antoi heille iloa ja nautintoa, kokemuksen tavallisuudesta, lisäsi toimintakykyä, rauhoitti ja mahdollisti oman olon ja kokemusten reflektoinnin.

Vartiaisen (2010, 60–62) mukaan yhteisöllinen toiminta vaatii mielekkään oppimisympäristön, johon yhteisössä toimijat sitoutuvat vapaaehtoiseen työskentelyyn. Oppimisympäristö voi olla

virtuaalinen sosiaalisen median alustalla toimiva verkkoympäristö, jossa yhteisö jakaa ja tuottaa käsityöhön ja sen tekemiseen liittyviä ideoita, ajatuksia, käsityötuotteita ja kysymyksiä, jonne tuodaan omaa työtä ja tekemistä muiden yhteisön toimijoiden arvioitavaksi. Verkkoympäristössä harrastajat vapaaehtoisesti vaihtavat tietoja ja toimivat vertaistukena toisilleen. Korona-aika lisäsi internetin käyttöä. Suomen virallisen tilaston (2020) mukaan 16–89-vuotiaista suomalaisista 82% käytti internetiä useasti päivän aikana. Internetiä hyödynnettiin viestinnässä ja medioiden seuraamisessa. Suurimmat muutokset tilastoissa tapahtuivat 65–74-vuotiaiden ja 75–89-vuotiaiden ikäryhmissä, sillä he siirtyivät sosiaalisen etäisyyden myötä käyttämään verkkopalveluita ja sovelluksia yhteydenpidon välineenä.

3 Tutkimustehtävä ja tutkielman tarkoitus

Tutkielmassa on kaksi tutkimustehtävää, joita tässä tutkielmassa on tarkoitus tutkia:

1. Millaista hyvinvointia kirjoittajat kuvasivat käsityöstä saaneensa?
2. Miten käsityö on auttanut koronaan liittyvän stressin hallinnassa?

4 Tutkimuksen toteutus

4.1 Tutkimusote

Tämä tutkielma on toteutettu kvalitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa tekstiaineiston tulokset saadaan laadullisen analyysin avulla, eivätkä havaintoesimerkit yksin riitä. Kyseessä on laadullinen tutkimus, jossa kokonaisuus on merkityksellisempää, kuin määrällinen laskeminen tai todennäköisyydet (Alasuutari 2011). Laadullisen tutkimuksen avulla ilmiötä kuvaillaan yksityiskohtaisesti, saadaan ilmiötä ymmärrettäväksi ja löydetään sen sisäisiä merkityksiä (Anttila, 2008, 280). Tilastollisten yhteyksien, merkitysten ja suhteiden sijaan laadullisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita ilmiön tai tapahtuman kuvaamisesta, ymmärtämisestä ja/tai tulkitsemisesta. Laadullisen tutkimuksen taustalla on teoriapohja, jonka myötä käsitteet ovat merkityksellisiä. Tutkielma on kuitenkin empiirinen, sillä havaintojen teoriapohjaisuus riippuu tutkijan käsityksestä ilmiöstä, jolla on vaikutusta tuloksiin. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 18–19, 87).

Tutkimusote on fenomenologinen. Fenomenologia on filosofinen suuntaus (Leavy 2014, 22; Huhtinen & Tuominen 2020). Keskiössä on aktiivisesti ja tietoisesti toimiva ihmisyksilö (Leavy 2014, 22). Käsitteiden näkökulmasta fenomenologisesti pyritään havainnoimaan käsitteiden tekijän kokemuksia, jotta saadaan tietää, miten maailma on tutkittavassa ilmiössä (Kojonkoski-Rännäli 2014, 7). Fenomenologiassa oletetaan, että yksilö toimii tarkoitushakuisesti ja tietoisesti (Puusa & Juuti 2020). Ihminen on yhteisöllinen olento, mutta pohjimmiltaan yksilö. Fenomenologiassa tutkitaan merkityksiä ja kokemuksia, mutta niitä ei pyritä tulkitsemaan. Sen sijaan merkitysten yhdistämisen avulla saadaan subjekteja yhdistävää tietoa. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 34.) Kiinnostus on yksilöiden merkityksen antamisessa, ei ulkopuolisen tulkinta ilmiöstä (Anttila 2008, 329).

Yksilö toimii jokapäiväisessä elinympäristössään aktiivisena toimijana. Hänen arkensa ja toimintansa konkreettisessa maailmassa ei ole yhdentekevää vaan osa todellisuuden luonnetta. Tekemisen kokemukset ovat yksilöllisiä, vaikka työstäisi samaa materiaalia samalla tekniikalla. Yksilöllisyys ja erilaisuus ei tarkoita kuitenkaan huonommuutta, vaan erilaista tapaa olla

olemassa. (Kojonkoski-Rännäli 2014, 3–5.) Fenomenologiassa hyväksytään se, että tutkijan oma havainnointi ja ymmärrys vaikuttavat tuloksiin. Tutkija on vuorovaikutuksessa tutkimuskohteen kanssa, ja näin ollen ilmiö havainnoidaan tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden kokemustodellisuuksien avulla. Tämä tutkielma pohjautuu kirjoitelmista nouseviin kokemuksiin koronasta, käsityöstä ja hyvinvoinnista korona-ajassa. Näitä kokemuksia tutkielman tekijä analysoi ja arvioi oman ymmärryksensä avulla reflektoiden. (Huhtinen & Tuominen 2020.) Tutkijan oma kokemus avaa tutkittavaa tilannetta tai ilmiötä säilyttäen sen aitouden, monimuotoisuuden ja rikkauden (Anttila 2008, 329).

Dokumenttiaineistossa ihmiset kertoivat omista kokemuksistaan. Kertomuksien väliltä voidaan löytää samankaltaisia kokemuksia, joista voidaan päätellä todellisuutta. Laine (2015) käyttää fenomenologiasta käsitettä elämysmaailma. Hänen mukaansa fenomenologiassa yksilöt rakentuvat suhteessa elämänsä maailman kanssa, jota he itse myös rakentavat. Näin ollen tarkastellaan yksilön näkökulmasta hänen suhdettaan maailmaan. Vaikka fenomenologian keskiössä ovat yksilöt, voidaan yksilöiden väliltä havaita samankaltaisuuksia.

Samankaltaisuuksien tutkimisella voidaan tavoittaa todellisuutta. Kokemuksellisuus on ihmisen maailmasuhteen perusmuoto. Kokemuksellinen suhde maailmaan voidaan nähdä intentionaalisenä, eli miten ihminen itse suuntautuu eri merkityksiin. Kaikki koettava merkitsee jotakin, josta muodostuu todellisuus.

4.2 Aineiston keruumenetelmä ja saatu aineisto

Tämän tutkielman aineistona hyödynnettiin avoimesti verkossa saatavilla olevaa kirjoitettua dokumenttiaineistoa. Dokumenttiaineisto kerättiin <https://koronakasityo.muistele.fi/muistot/> -sivustolta. Sivustoa ylläpitää Suomen käsityön museo yhteistyössä Taitoliiton, Itä-Suomen Yliopiston ja Museoviraston kanssa. Sivustolle saa kuka tahansa käydä kirjoittamassa ja lisäämässä kuvia kirjoituksensa oheen muistoja käsillä tekemiseen ja korona-aikaan liittyen. Aineisto rajattiin 20.10.2020 mennessä sivustolle jätetyistä kirjoitelmista, jotka ajoittuivat 24.4. – 7.10.2020 välille.

Dokumenttineisto voi vahvistaa tai syrjäyttää aiemmin saatua tietoa ilmiöön liittyen. Dokumenteista voidaan saada tietoa ajankuvasta, olosuhteista, ilmiöstä, muutoksesta ja kehityksestä. (Bowen 2009, 29–31; May 2011, 199–120.) Tutkielmassa hyödynnetty aineisto koostui primäärilähteistä. Dokumenttineistoa ei kerätty suoraan tätä tutkielmaa ja tutkimustehtävää varten. (Anttila 2008, 203–204; May 2011, 196–197.) Tekstipohjaisessa dokumenttineistossa ihmiset tekevät valintoja siitä, mitä he haluavat kertoa. Dokumentti on vuorovaikutussuhteessa sosiaalisen todellisuuden ja kirjoittajien näkökulmista riippuvien versioiden kanssa. Dokumenttineisto ei ole neutraalia tai arvovapaata. Tutkija lähestyy dokumenttineistoa tulkiten lukemaansa. Tulkitsijan on ymmärrettävä kirjoittajan tarkoittamaa merkitystä, vastaanottajan ymmärtämiä merkityksiä ja sisäisiä merkityksiä. Ilman kaikkien kolmen merkityksen tason huomioimista tulkinta menettää osan tiedosta. (May 2011, 199–201.)

Osallistujista ei kerätty tätä tutkielmaa varten taustatietoja, kuten ikää ja sukupuolta. Monista kirjoitelmista olisi voinut päätellä kyseisiä tietoja, mutta ne olisivat olleet tutkijan muodostamia ja tulkinnanvaraisia. Kirjoitelmien kontekstina oli muistella korona-aikaa ja käsityön tekemistä. Kaiken kaikkiaan kirjoitelmia oli yhteensä 97. Niiden pituus vaihteli yhdestä lauseesta useamman lauseen pituisiin. Kirjoitelmien jäsentely ja tiiviys vaihtelivat. Monen kirjoitelman liitteenä oli kuvia, joita ei tässä tutkielmassa hyödynnetty aineistona. Aineistosta rajattiin pois myös seitsemän kirjoitelmaa seuraavin perustein: Mainoslinkki, kolme runoa, jotka käsittelivät koronaa, mutta eivät lainkaan käsityötä, kuvakirjan tilaamisohje, toisen henkilön puolesta kerrottu listaus korona-aikana valmistuneista käsitöistä. Näin ollen tutkielmassa tutkittavaksi dokumenttineistoksi jäi jäljelle 91 kirjoitelmaa. Kirjoitelmien sisällöissä oli suuria eroja, ja ne käsittelivät osin eri aiheita ja erilaisia yksilöiden kokemuksia korona-ajasta ja käsityön tekemisestä.

4.3 Analyysimenetelmät

Tutkielmassa hyödynnettiin laadullista sisällönanalyysiä hyödyntäen teoriasidonnaista analyysiä. Aluksi tutkimusaineistoa analysoitiin aineistolähtöisesti, jolloin aineistosta nousi analysoitavat teemat. Teemoja tutkittiin lisää teorian avulla, jonka jälkeen palattiin aineistoon ja teemoittelua täydennettiin teoratiedon perusteella. Analyysivaiheessa aineistoa tarkasteltiin teorian avulla ja toisinpäin, jotta jo olemassa oleva tieto peilautuisi tuloksista. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 93–101.)

Hyvinvointia voidaan analysoida teemoittelemalla (Braun & Clarke 2014). Teemoittelu on analyysimenetelmä, jonka avulla tunnistetaan, analysoidaan ja tehdään johtopäätöksiä mallintamalla merkityksellisiä aiheita eli teemoja laadullisesta aineistosta. Tähän tutkielmaan teemoittelu sopii analyysimenetelmäksi, koska tutkitaan yksilöiden kuvaamia kokemuksia, näkökulmia, perspektiivejä ja toimintaa. Teemoittelua voidaan käyttää pienten ja suurien aineistojen tutkimisessa, sekä homo- ja heterogeenisissä otoksissa. Järjestelmällinen ja systemaattinen laadullisen aineiston tutkiminen tutkimustehtävän mukaisesti tuottaa koodeja, joista rakentuu laajempia teemoja. Teemoittelemalla voidaan tunnistaa aineiston sisällä olevaa ja sen kanssa poikittain menevää tietoa. (Clarke & Braun 2016.)

Tässä tutkielmassa hyödynnettiin abduktiivisen päättelyn logiikkaa, jossa tutkija itse prosessoi ja yhdistelee aineistoa ja valmiita malleja (Tuomi & Sarajärvi 2018, 93–101). Määttäsen (1995, 201) mukaan abduktio on havaitun todellisuuden selittämistä ja sen tekemistä ymmärrettäväksi. Anttilan (2008, 115–119) mukaan tutkivaan toimintaan perustuvassa tutkimuksessa ei ennalta voida tietää kokonaisuuden lopputulosta. Sen sijaan ensin tutkitaan osia, joista voidaan tehdä päätelmiä. Abduktiivisen päättelyn logiikka on käytäntölähtöistä. Siinä tutkija toimii merkitsijänä eli koodaajana asioille, jonka jälkeen hän päättelee koodauksesta merkityksen. Abduktiossa muodostetaan ensin johtoajatus ja siitä toimintahypoteesi. Näin syntyy uusia ajatuksia. Teoria ei synny pelkästään havainnoista, vaan perustuen johtoajatukseen. Näin voidaan muodostaa uutta teoriaa. Johtoajatus voi pohjautua tutkijan omaan intuition tai hypoteeseihin.

Analyysimenetelmänä hyödynnettiin kvalitatiivisen aineiston teemoittelua Clarcken ja Braunin (2019) kuuden vaiheen mukaisesti. Ensin kirjoitelmat luettiin useaan otteeseen tutustuen ja muodostaen kokonaiskuvan aineistosta. Toisessa vaiheessa aineistosta koodattiin erikseen lauseet, jotka liittyivät koronaan tai hyvinvointiin. Näistä lauseista koodattiin ja nimettiin vielä pienempiä osia lause kerrallaan. Aluksi koodasin pelkästään käsityön sisäisiä hyvinvointivaikutuksia. Se oli kuitenkin liian kapea-alainen käsittääkseen aineistosta esille nousseita käsityön ja hyvinvoinnin korona-aikaisia teemoja. Siksi tutkimustehtävä täydentyi kirjoittajien käsityöstä saadun sisäisen hyvinvoinnin kuvauksen lisäksi käsityön vaikutuksesta kirjoittajien hyvinvointiin korona-ajan stressitekijöiden käsittelyssä. Aineisto ryhmiteltiin samalla koodilla nimettyihin ryhmiin. Tässä vaiheessa nimettyjä ryhmiä oli 18 erilaista, jotka ovat koottuna taulukossa 1. Nimetyt ryhmät menivät osittain toistensa kanssa päällekkäin.

Ryhmittelyt käytiin tarkasti lävitse ja niistä lähdettiin muodostamaan alustavia teemoja. Tässä vaiheessa on tärkeää tarkastella tutkimustehtävää, jotta teemojen avulla vastataan tutkimustehtäviin. Tässä tutkielmassa tärkeää oli siis saada analysoitua kirjoittajien kuvaamaa hyvinvointia ja käsityön avusta koronaan liittyvään stressin hallinnassa. Vain tutkimustehtävään vastaavat teemat ovat tutkielman kannalta olennaisia. Alustavat teemat tarkistettiin verraten tutkimusryhmään ja aiemmin ryhmiteltyyn aineistoon. Alustavan teemoittelun jälkeen teemat määriteltiin ja nimettiin. Lopulliset teemat esitellään seuraavassa luvussa.

Taulukko 1. Ryhmitelty aineisto

Ryhmä	Sisältää
Käsityö ja sisäinen hyvinvointi	Piristyminen, ahdistuksen vähentäminen, terapeuttisuus, rentoutuminen, ajatusten selkeytyminen, luovuus, eskapismi, ilon onnistumisesta ja aikaansaamisesta, mieluinen tekeminen, flow-tila, halu oppia, tyytyväisyys, huumori, käsityön nimeäminen
Käsityö ja fyysinen hyvinvointi	Fyysiset sairaudet, käden toimintakyky, käsityö fyysisesti virkistävänä toimintana, ulkoilu, käsityöstä aiheutuneet jumit
Käsityö hallintakeinona	Huolien käsittely tekemällä käsityötä, korona-ajan käsittely käsityössä, käsityön kokeminen keinona selviytyä
Käsityö ja lisääntynyt vapaa-aika	ajankulu, viihdyke, vastapaino, tylsistymisen estäminen, aika tehdä käsityötä, hiljaisuus kotona, tyhjyyden kokemus
Tulevaisuus	Halu saada tehdä käsityötä, halu saada käyttää käsityötä, koronan ohitse meneminen, unelma käsityöyrittämisestä, opiskelu, matkustaminen ulkomaille
Koronavirustaudin ehkäisy	Kasvomaskin valmistaminen
Käsityön tekemisen määrä	Lisääntynyt, pysynyt samana, vähentynyt, estynyt
Haastava elämäntilanne	Etätyö, etäkoulu, opiskelu, lomautus, lasten kanssa yhtä aikaa kotona, työttömyys, toimeentulo yrittäjänä, karanteeni

Yhteisöllinen käsityö	Kaupungin jakama tarvikepaketti käsityön tekemiseen kotona, lahjaksi tekeminen, harrastusryhmien toiminnan keskeytyminen, kurssien peruuntuminen, yhdessä tekeminen sosiaalisen median avulla
Media ja sosiaalinen media	Uutisten seuraaminen, tiedon hakeminen, oman työn jakaminen muille, sosiaaliseen mediaan liittyminen käsityön vuoksi, käsityöhön liittyvän livelähetyksen seuraaminen, virtuaalinen yhteisöllisyys, etäoppiminen, käsityön harrastusryhmään kuuluminen, ohjeiden jakaminen, ohjeiden etsiminen, nettikurssit, käsityömessut
Kontaktien vähentäminen	Eristäytyminen kotiin, eristäytyminen mökille, riskiryhmä, karanteeni, kotona oleminen, käsityölahjojen postitus, perheenjäsenten ikävöiminen
Korona-ajan rajoitukset ja suositukset	Harrastukseen liittyvien tilojen sulkeminen, kokoontumisrajoitukset, matkustamisen estyminen, turvavälit, kirjastojen sulkeminen, liikuntaryhmien sulkeminen
Käsityö ja pahoinvointi	Hallinnan tunteen katoaminen, huolestuminen, yksinäisyys, jaksaminen, poikkeusolot, väsymys
Käsityömateriaalit	Värit, ostaminen korona-aikana, materiaaliin koskeminen, lämpö, materiaalista tekeminen, kierrättäminen, kotoa löytyvän hyödyntäminen, ei mahdollisuutta saada materiaaleja karanteeniin, kontaktiton hankkiminen, verkosta tilaaminen, perheenjäsenen tuomat välineet ja materiaalit
Kuolema	Läheisen kuolema, surutyö, käsityö perinnöksi, oma kuolema, ajan loppuminen kesken, koronaan sairastuminen, ennen koronaa kuolleiden muistaminen käsityötuotteesta, uutiset menehtyneistä
Korona-ajan tallentaminen käsityöhön	Töiden nimeäminen koronaan liittyen, käsityö muistoesineenä korona-ajasta, käsityötuote päiväkirjana

Inspiroituminen koronasta	Inspiroituminen, aloittaminen, rohkaistuminen, uskaltaminen, syy tehdä käsityötä
Tiedon vastaanottaminen ja käsittely	Eristäytyminen uutisista käsityöhön, uutisten ja tiedotteiden mielensisäinen käsittely käsityötä tehdessä, kyllästyminen, seuraaminen, stressitekijä

5 Käsityö ja hyvinvointi

Tämän tutkielman tutkimustehtävänä oli selvittää, millaista hyvinvointia kirjoittajat kuvasivat saaneensa käsityöstä ja miten käsityö on auttanut koronaan liittyvän stressin hallinnassa. Kirjoitelmien analyysin myötä käsityön hyvinvointia kuvasivat seuraavat teemat: Käsityö ja psyykkinen hyvinvointi korona-ajassa, käsityö ajankuluna, käsityö ja korona-ajan pahoinvointi, sekä yhteisöllinen käsityö korona-ajassa.

5.1 Käsityö ja psyykkinen hyvinvointi korona-ajassa

Kirjoitelmissa kuvattiin, kuinka kirjoittajat tavoittelivat psyykkistä hyvinvointia tekemällä käsityötä korona-aikana. Käsityön tekeminen oli toimintaa, jonka avulla pyrittiin tietoisesti parantamaan psyykkistä hyvinvointia. Käsityötä tekemällä tavoiteltiin piristymistä ja iloa, ahdistuksen ja masentumisen torjumista, ajatusten rauhoittumista ja selkeytymistä, sekä eskapismia, ajatusten rauhoittumista ja tyytyväisyyttä omaan tekemiseen koronaviruksen muuttamasta arjesta.

Näin torjutaan masennusta, aika kuluu karanteenissa hyvin ja aivot saavat askartelua. M10

Vuolemalla karkuun koronaa ja kouluarkea. M66

Korona tuotti monenlaisia huolestuneita ajatuksia kirjoittajille. Käsityö auttoi huolien ja murheiden käsittelyä mielensisäisesti eli psyykkisesti. Käsityön tekeminen toimi hallintakeinona kohdata ja käsitellä vaikeita asioita ja huolia. Käsityön tekeminen auttoi käsittelemään koronaan liittyvän uutisoinnin ja tiedon käsittelyssä. Esiin nousi kokemus, ettei korona itsessään tuonut kirjoittajalle huolestuneisuutta, mutta hän arvioi mahdollisesti käsittelevänsä omassa elämässään kohtaamiaan vaikeuksia tekemällä käsityötä.

Käsitöillä on ahdistusta poistava vaikutus tänä karanteeni aikana. M4

En ole ahdistunut koronasta tai karanteenista, mutta ehkä käsittelen omia kipupisteitäni silti tekemällä käsitöitä. M5

Käsityön avulla saatiin onnistumisen kokemuksia ja tekemisestä iloa, jota kuvattiin useassa kirjoitelmassa. Käsityö palkitsi tekijäänsä. Esteettisyys ja omin käsin valmistetun tuotteen kauneus koettiin hienona asiana. Kokemuksellisuus, koskettaminen ja toteuttaminen koettiin tärkeänä.

Hävytön määrä kuumaliimaa, muutama palovamma ja toistakymmentä tuntia tarkkaa ähellystä maksoivat vaivan, ja lopputuloksena oli jopa itseni ällikällä lyövän hieno turripää. M14

On hieno kokemus vapauttaa mitättömästä puupalasesta kaunis esine, jonka voisi kuvitella lähtevän oikeasti lentoon. M66

Kun ihminen on elämäntilanteessa, joka kuluttaa voimavaroja, voi käsityö toimia vastapainona muulle arjelle. Kirjoitelmissa kerrottiin, että etätyö ja -opiskelu, lomautus, koko perheen samanaikainen oleminen kotona, toimeentulo ja karanteenit, sekä riskiryhmään kuulumisen asettivat kirjoittajia haastavaan elämäntilanteeseen korona-ajassa. Käsityö toimi vastapainona ja keinona päästä kauemmaksi elämäntilanteesta tai unohtaa koko elämäntilanne hetkellisesti.

Vuoleminen on siis hyvää ajanvietettä, ja myös opiskelijan stressi vähenee heti, kun ottaa puuta ja puukon käteen ja unohtaa hetkeksi kaikki kurssityöt ja esseet. M66

Joissakin kirjoitelmissa yhdistettiin käsityötekniikka tai emotiotoive koronaa kuvaavan käsitteen kanssa yhdyssanoiksi. Käsityötekniikoita siis sidottiin henkisen hyvinvoinnin saavuttamisen

tarpeeseen vastaavaksi koronavirukseen viitaten. Kirjoittajille oli merkityksellistä nimetä työnsä koronan mukaan, jotta tilannetta ja työtä voitaisiin käsitellä osana korona-aikaa.

Nyt kun korona (tarpeeksi paha tilanne) tuli täyttämään elämämme, uskaltauduin neulomaan tuon huivin. Nimesinkin sen koronahuiviksi. M15

Koronapistoilla piristystä päiviin. M2

Käsityön tekeminen koettiin mielekkäänä toimintana, jonka avulla saa valmistettua kauniita käsityöartefakteja. Kirjoittajat jakautuivat kolmeen osaan siinä, mitä työvaihetta he pitivät tärkeänä. Yksi osa piti tekemistä tai tekniikkaa tärkeämpänä kuin lopputulosta. Toinen osa kirjoitti, kuinka kauniita ja tarpeellisia töitä olivat saaneet aikaiseksi. Kolmas osa piti itse tekemistä ja lopputulosta tärkeänä. Nämä vaihtelut näkyivät siinä, mitä työvaiheita korostettiin kirjoitelmissa. Käsien työskentelyyn ja valmistuneisiin töihin suhtauduttiin positiivisesti.

Nyt "villatakkeihin" puetut purkit koristavat takkaamme. Yhteen olen laittanut sukkapuikkoja, muuten ne ovat vielä tyhjiä. Mihin noita tulevaisuudessa käytän, sitä en tiedä. M11

Neulomisesta kehittyi korona-kevään aikana elämäntapa. Tähän asti olin neulonut tarpeen tulleen ja vähän päälle, mutta nyt on ollut puikot kädessä aina kun mahdollista. M94

Monissa kirjoitelmissa kuvattiin materiaaliin liittyviä ominaisuuksia, jotka olivat tekijälle mieluisia. Käsityömateriaalien ominaisuuksista esimerkiksi lämpimyys, pehmeys, kauneus, väri, kuviot, kierrättäminen ja laatu olivat asioita, joita kirjoittajat toistuvasti nostivat kirjoitelmissaan esille. Käsityössä ollaan vuorovaikutuksessa materiaalin kanssa, jota työstämällä tehdään käsityötä. Näin ollen materiaalilla on vahva asema käsityön tuottamassa hyvinvoinnissa ja vaikutuksessa

yksilön kokemukseen käsityön tekemisessä. Kirjoitusten perusteella ei ollut eroja kovien tai pehmeiden käsityömateriaalien välillä.

Väriskaala on koronan myötä muuttunut hempeämmäksi, pastelliväreiksi ja vanha tuttu harmaa eri sävyineen on jäänyt syrjään. M16

Uhrasin vanhan, pehmeäksi pestyn ja kuluneen tyynyliinan taisteluun koronavirusta vastaan. M34

Lintu ei vaadi työvälineiltä paljon; vain hyvä puukko ja laadukas mäntypala riittävät. M66

5.2 Käsityö ajankuluna korona-ajassa

Kirjoitelmissa kerrottiin, kuinka vapaa-ajan määrä lisääntyi koronan vaikutuksesta. Sosiaalinen eristäytyminen omiin koteihin ja etäyhteyksien päähän, vapaa-ajan viettopaikkojen sulkeutuminen, työttömyys, karanteenit ja riskiryhmään kuulumisen nousivat esille tyhjää aikaa lisäävinä tekijöinä. Käsityöllä pyrittiin täyttämään ja viettämään vapautunutta aikaa.

Käsitöiden tekeminen on ehdottomasti auttanut koronakriisin aiheuttamaan kalenterin tyhjentymisen jättämään auksoon. M16

Nyt karanteeni aikaan ei aika käy pitkäksi kun saa ommella sydämeni pohjasta, kun vaan pysyisi terveenä. M46

Korona-aika rohkaisi ja inspiroi tekemään käsityötä. Osa kirjoittajista koki, ettei ollut aiemmin kokenut osaavansa tai edes tykkäävänsä käsityön tekemisestä. Koronan ja vapaa-ajan lisääntymisen myötä he pääsivät aloittamisen kynnyksen ylitse. Myös kouluajan käsityötuntien huonoja kokemuksia kerrottiin, sekä sen tuoman kynnyksen ylittämisen merkitys korona-ajassa

käsityön tekemisestä innostumisen myötä. Osa kirjoittajista koki vahvan käsityöläisen identiteetin, osa toi esille, etteivät he olleet kädentaitajia.

Näihin lapasiin oli tarkoitus tulla poikkeusolojen kunniaksi koronaviruksen kuvia.
M48

Tämä korona-aika on antanut hyvän ”syyn” tehdä käsillä kaikkea kivaa ja kokeilla pitkästä ajasta erilaisia juttuja. M54

Käsityö voi tempaista mukaansa. Yhdessä kirjoituksessa kirjoittaja itse oli tunnistanut flow-tilan omassa työskentelyssään käsityön parissa. Muutamassa kirjoitelmassa tuotiin lisäksi esille, kuinka käsityötä ei malttanut päästää käsistään, vaikka oli suunnitellut käyttävänsä tekemiseen vähemmän aikaa alun perin.

Ompelin tunteja päivässä, pääsin flow-tilaan äänikirjojen ja käsityöni parissa. M67

Monesta kirjoitelmasta nousi esille kokemus, että on tärkeää muistaa korona-aika, kun se lopulta joskus tulevaisuudessa loppuisi. Monia käsitöitä nimettiin koronan mukaan esimerkiksi ”koronahuiviksi” ja ”koronapeitoksi”. Edellisessä luvussa avattiin nimeämisen merkitystä koronan käsittelemisessä hyvinvointia edistävänä toimintana. Sen lisäksi nimeäminen voidaan nähdä korona-ajan käsittelemisenä ja tallentamisena. Korona-ajan käsityöt toimivat päiväkirjamaisesti kahdella tavalla. Prosessin aikana elettiin korona-aikaa, tiedostettiin korona-ajan poikkeuksellisuus, joka haluttiin tallentaa valmistuvaan käsityöartefaktiin. Korona-aikaan haluttiin siis palata tulevaisuudessa muistoartefaktin avulla.

Nallesta tuli minun korona-ajan päiväkirja! M89

”Kukkia peitteeksi” – peitto on muisto koronakeväästä 2020. M93

Varsinaista käsityön tekemisen määrää kuvattiin kolmella tavalla kirjoitelmissa. Eniten kerrottiin, kuinka käsitöitä on tehty määrällisesti enemmän kuin aiemmin. Kirjoitelmissa kuvattiin käsityön tekemisen tahdin lisääntymisen syyksi eristäytyminen, sosiaalisen harrastetoiminnan vähentyminen, karanteenit ja työttömyys. Muutamissa kirjoitelmissa todettiin, kuinka käsitöiden lukumäärä säilyi ennallaan. Heidän tekemiseensä ei ollut siis tullut muutosta korona-aikana. Vähemmistöön jäivät kirjoitelmat, joissa todettiin, että käsityön tekeminen jää aikaan, jolloin koronarajoitukset ovat vapautuneet. Suurimpana syynä tällaiseen kokemukseen oli osaamattomuus ja kokemattomuus käsityön tekemisessä, sekä käsityötaidossa ohjaavan ihmisen kaipaaminen ohjeistamaan käsityöprosessia.

5.3 Käsityö ja korona-ajan pahoinvointi

Kirjoitelmissa tuli esille myös huolestuneisuutta sairastumisen uhasta, joka kosketti joko itseä tai läheisiä. Käsityö oli erityisen merkityksellistä riskiryhmäläisille, joiden piti eristäytyä ja pysyä eristäytyneinä.

Nyt karanteeni aikaan ei aika käy pitkäksi kun saa ommella sydämeni pohjasta, kun vaan pysyisi terveenä. M46

Kukkalappukasoja kertyi pöydän reunoille samassa tahdissa, kun uutisissa kerrottiin menehtyneitä Suomessa. Kukkia kullekin! M93

Vakavan sairastumisen lisäksi muutamassa kirjoitelmissa nousi esille oman ja muiden kuolevaisuuden käsittely käsityöllä. Käsityön jättäminen perinnöksi koettiin tärkeänä, jotta itsestä jäisi jotain fyysistä jäljelle mahdollisen kuoleman jälkeen. Käsityöllä oli siis erityinen merkitys siitä kirjoittaneiden kuolevaisuuden käsittelyssä ja asema perinnöksi jättämisessä. Yhdessä kirjoitelmassa kuvattiin, miten ajan loppuminen kesken pelottaa, kun hänellä olisi vielä paljon ideoita käsitöiden tekemiseen jäljellä.

Olen "neulevarastoni" järjestänyt läpinäkyviin pusseihin, ja pusseissa on laput, joissa lukee "A:lle ja B:lle" ja "hyväntekeväisyys". Jos siis menehdyn, on jälkipolvilla vähän helpompaa, kun tutkivat jäämistöäni. M61

Korona-aikana koettiin myös surua läheisen menettämisen muodossa. Läheisen ihmisen kuolema on haastava elämäntilanne ilman korona-aikaakin. Huoli omasta jaksamisesta ja surutyöstä purkautui käsityöhön. Ennen korona-aikaa kuolleita muisteltiin käsityön avulla. Käsityöhön purettiin surun ja menetyksen kokemusta ja omia tunteita, sekä yhteisiä muistoja.

Se oli ainoa tapa selvittää ajatuksia: miten veljen perhe jaksaa surun keskellä, saadaanko hautajaiset järjestettyä, miten äitini kestää lapsensa poismenon, miten saan opeteltua tarpeeksi uusia taitoja pystyäkseeni opettamaan lukion oppimäärän näissä poikkeusoloissa, miten jaksan kannustaa opiskelijoita, miten jaksan lohduttaa – ihan kaikkia. M31

Äidin villasukkia pidän ihan joskus vain lohtusukkina. --- Äitini kuoli v. 1977, kun olin 17-vuotias. M8

Kuoleman, kuolevaisuuden ja surun ohella kirjoitelmissa käsiteltiin myös muuta pahoinvointia, joka syntyi korona-aikana. Osa koki vaatimusten nousseen työelämässä ja etäopetuksessa, jonka vuoksi he kokivat pinnistelevänsä. Opettajien ääni nousi muutamassa kirjoitelmassa vahvasti esille, sillä he olivat kokeneet haasteita etäopetuksen suunnittelussa, järjestämisessä ja kaipasivat vapaa-aikaa käsityön tekemisen muodossa.

Yliopisto on vienyt paljon enemmän voimavaroja, sillä velvoitteet on ennallaan, puitteet poissa. M29

Etäopetusta, sen suunnittelua ja järjestämistä, olisi voinut jatkaa vaikka kellon ympäri ja silti tunne että tekemäni ei riittänyt tai ollut tarpeeksi laadukasta. M74

Ihmiselle on tärkeää kokea hallinnantunnetta ja osallisuutta omassa elämässään. Korona ei näy fyysisesti, mutta vaikutti ihmisten arkeen, elämään ja ihmissuhteisiin. Vaikka elämää ei voi hallita koskaan täydellisesti, kuvattiin hallinnan tunteen puuttumisen lisäävän pahoinvointia.

Tämä kuvasti omia epäuskoisia tuntemuksia siitä, miten yhtäkkiä oma vakaa elämäntilanne muuttuu näkymättömän voiman toimesta ja miten sitä avuttomana kieppuu voiman pyörteissä. M87

5.4 Yhteisöllinen käsityö korona-ajassa

Käsityötä harrastetaan erilaisissa ryhmissä. Valtaosa käsityöharrastukseen liittyvistä ryhmistä kokoontui fyysisesti yhteiseen tilaan ennen korona-aikaa. Monissa kirjoitelmissa kuvattiin kansalaisopistojen kurssien ja opetuksen keskeytymistä. Käsityöharrastus ei kuitenkaan päättynyt opetuksen, ryhmien kokoontumisten tai vertaistuen puutteeseen, vaan käsityötä tehtiin kotona joko yksin tai yhdessä puolison ja/tai lasten kanssa. Muutamassa kirjoitelmassa kuvattiin, että puoliso ei osallistunut käsityön tekemiseen, mutta käsityö toi heille yhteistä ihmeteltävää ja puheenaiheen korona-ajassa.

Talviloman aikana tuli myös tieto, että kansalaisopistontyökausi päättyi "nyt". M36 Kun eläkeläisten koronakaranteeni alkoi, mieheni mietti onnettoman, mitä tekisi tulevinä päivinä. Itse ompelin jatkuvasti. Kaivoin esiin tilkkulaatikon ja hän alkoi leikata niistä 10 x 10 cm:n neliöitä. Sitten hän alkoi yhdistelemään niitä. M10

Yhteydenpito ja viestintä siirtyi virtuaaliseksi. Korona-aikana ei uskallettu tavata ystäviä, talouden ulkopuolella asuvia perheenjäseniä tai harrastusryhmiä. Yhteydenpito ei kuitenkaan loppunut,

vaan jatkui virtuaalisena ja etätapaamisina, sekä etäkursseina. Monet avasivat tilejä sosiaalisen median alustoille jakaakseen kuvia ja kokemuksia käsityön tekemisestä oman perheen, ystävien, harrastusryhmien tai avoimesti näkyville vieraille ihmisille. Virtuaalisesti jaettiin käsityöhöjeita ja inspiroiduttiin erilaisista käsitöistä. Sosiaalisen median hyödyntäminen käsityön jakamisessa kuvattiin tärkeänä hyvinvointia tukevana toimintana. Käsityöhön liittyviin ryhmiin liitettiin sosiaalisen median alustoilla, joista ammennettiin paljon ideoita omiin töihin. Korona-aikana järjestettiin verkkokursseja, sekä KAL- ja CAL-ryhmiä eli yhteisneulonta ja -virkkausryhmiä. Myös perinteisiä käsityöhön liittyviä live-tapahtumia järjestettiin verkossa, kuten käsityömessuja ja kansallispukuryhmän 10-vuotisjuhla.

Tässä jos jossakin näkyy kotoilu, kädentaidot ja elämän pienten ilojen löytyminen uudella tavalla yhdessä, mutta erikseen. M12

Koronakevättä kuvaa siis huoli ja ahdistus, mutta myös inspiraatio ja virtuaalinen yhteisöllisyys! M39

Kirjoittajat kertoivat tehneensä paljon käsitöitä lahjoiksi ja hyväntekeväisyyteen. Korona-aika rajoitti kontakteja ja tapaamisia, mutta läheisiä haluttiin muistaa itse tehdyillä lahjoilla. Lahjoja tehtiin eniten perheenjäsenille. Perheenjäsenet myös tilasivat käsitöitä sellaisilta, joiden he tiesivät harrastavan käsitöitä. Lahjoja ja tilaustöitä postitettiin, sekä ennen korona-aikaa oli toiminut useita erilaisia vapaaehtoisryhmiä, joissa valmistettiin käsitöitä tarvitseville tai kerättiin rahaa hyväntekeväisyyttä varten myymällä käsitöitä. Korona-aikana haluttiin pitää huolta läheisistä ja heikommassa asemassa olevista ihmisistä. Käsityön avulla haluttiin myös viestiä ja purkaa omaa ikävää läheisiä kohtaan ja käsityöviestien lähettämässä hyödynnettiin sosiaalista mediaa.

Koska tänä vankeusaikana ei pääse matkustamaan, toimittamaan tuotantoaan henkilökohtaisesti perille, ripustamaan ryijyjä paikoilleen ja pitämään ”näyttelyn avajaisjuhlia”, paketoin ryijyt ja kiikutin paketin postiin. M63

Lapsenlapsia tuli tietysti heti ikävä, joten heitä ajatellen aloin kutoa jämälangoista eläinhahmoja. Heidän ilokseen ja ajankulukseen tein sitten videon näillä hahmoilla ja heille sen lähetin. M92

Neuleita tehtiin paljon läheisille, mutta valtaosa tulee jaettavaksi tarvitseville. M91

Käsityötä työkseen opettavat aktivoivat käsityöharrastajia kontaktittomia käsityöhaasteita ja käsityöryhmiä järjestellen. Monet kansalaisopiston opettajat jakoivat materiaaleja ja kirjallisia ohjeita kurssin sisältöjen itsenäistä opiskelua varten. Sen lisäksi korona-aikana levisi sosiaalisessa mediassa tempaus laittaa pehmoleluja ikkunoihin lasten ja ohikulkijoiden bongattavaksi. Tempauksella haluttiin viestiä elinympäristöön koronan aikaista yhteisöllisyyttä. KoroNalle-haaste yhdisti käsityön tekemisen ja yhteisöllisyyden ilman yhteen kokoontumista. Yhdessä kirjoitelmassa kuvattiin käsityögraffiti-harrastusta, jonka avulla haluttiin tuoda oma käsityö osaksi elinympäristöä ja yhteisöä.

Kun korona-aika alkoi maaliskuu puolivälissä ja kaikki pysähtyi, mietimme töissä, miten voisimme innostaa ihmisiä yhteiseen tekemiseen. Jokainen yksinään, mutta kuitenkin yhdessä. M89

6 Pohdinta

6.1 Tutkimuksen luotettavuus ja etiikka

Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan laadullisessa tutkimuksessa tutkijalla on keskeinen asema ja hän toimii tutkimuksessaan keskeisenä välineenä. Näin ollen tutkijan avoin subjektiviteetti on tärkeässä osassa tutkimusta ja sen luotettavuutta. Tässä tutkielmassa on kerrottu avoimesti tutkielmassa hyödynnetyistä metodeista, joilla tutkimuksen tulokset on saatu.

Aineisto saavuttaa saturaation, kun uudet tapaukset eivät tuota tutkimustehtävään uutta tietoa (Eskola & Suoranta, 1998). Tämän tutkielman dokumenttiaineistoa ei rajattu taustatekijöillä, jolloin saatiin mahdollisimman monipuolinen kuvaus käsityöstä ja hyvinvoinnista, sekä käsityön avusta stressin hallinnassa. Kirjoitelmissa esiintyi toistuvasti samoja tutkimustehtäviin vastaavia kuvauksia käsityöstä saadusta hyvinvoinnista ja miten käsityö auttoi koronaan liittyvän stressin hallinnassa. Päätulokset alkoivat toistua ensimmäisten kymmenen kirjoitelman aikana, mutta lopullinen aineiston kylläntyminen tuli suuresta aineistomäärästä, joka käsitti erilaisia yksilöitä, heidän kokemuksiaan ja elämäntilanteitaan koronapandemian aikana.

Shentonin (2003, 64) mukaan kvalitatiivinen tutkimus on uskottava, kun tutkimuksen sisäinen validiteetti on kunnossa. Tutkija pyrkii esittämään ilmiön totuudenmukaisena ja mittaa aineistoon ja ilmiöön sopivilla metodeilla. Tässä tutkielmassa on hyödynnetty luonnollista otantaa, sillä aineisto oli olemassa tutkijasta riippumatta, jolloin tutkijan omat ennakkokäsitykset eivät ohjanneet tutkimuskohteiden valitsemista (Niska, Olakivi & Vesala 2018, 95–96).

Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan tutkijan on tarkistettava käsitteellistyksensä ja tulkintansa vastaavuutta tutkittavien käsityksistä. Tässä tutkimuksessa on pyritty toimimaan niin, jotta tulosten uskottavuus ei kärsisi. Käsitteitä on avattu teorian yhteydessä ja todennettu tulosluvussa. Kuitenkin aina on mahdollista, että jonkin kirjoitelman murre, sävy tai tarkoitus eroaa tutkijan ymmärryksestä. Aina tutkittaessa kirjoitettua dokumenttiaineistoa tutkija tulkitsee jonkun toisen kirjoittamaa. Myös kirjoittajan rehellisyyttä ja tavoitteita on pystyttävä tarkastelemaan kriittisesti. Avoimesti saatavilla oleva aineisto mahdollistaa sen uudelleen

tarkastelun jonkun toisen tutkijan toimesta ja muista näkökulmista esimerkiksi eri tieteiden aloilla. (May 2011, 202.)

Tässä tutkielmassa hyödynnettiin teoria triangulaatiota, jolloin tutkimusaineistoa on havainnoitu erilaisten teorioiden avulla. Tutkielmassa havaitut tulokset vahvistuvat käsityön ja hyvinvoinnin aiempaan tutkimukseen verrattuna. (Eskola & Suoranta, 1998.) Näin ollen voidaan päätellä tutkielman ulkoisen validiteetin olevan kunnossa (Shenton 2003, 69; vrt. Merriam 1998). Kuitenkin tutkielman tulosten siirrettävyys tarvitsee vielä jatkotutkimuksia korona-ajan, sekä käsityön ja hyvinvoinnin konteksteissa. Koska tutkimus on toteutettu hyvin poikkeuksellisessa korona-ajassa, ei vielä ole ollut olemassa aikakautta vertailevaa tutkimusta tarpeeksi siirrettävyyden varmistamiseksi. Toisaalta tämä tutkielma tulee olemaan osa aikakautensa ilmiön kuvausta, jolloin myöhemmin tehtävän tutkimuksen avulla voidaan tarkemmin arvioida siirrettävyyttä. Tärkein osa tulosten siirrettävyydestä jää lukijan vastuulle. (Shenton 2003, 69–70; vrt. Lincoln & Cuba 1985; vrt. Firestone 1993.)

Tässä tutkielmassa on noudatettu tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 6–7; 2019, 7–13) mukaista hyvää tieteellistä käytäntöä sekä ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettisiä periaatteita. Tulokset on saatu aikaiseksi huolellisesti ja tarkasti tutkimalla. Tutkimusote ja -menetelmät on raportoitu läpinäkyvästi, jotta tutkielman lukija voi vakuuttua tutkielman toteutuneen hyvän tieteellisen käytännön ohjeiden mukaan. Tutkimusaineisto on hankittu eettisesti kestäväällä tavalla, avoimena dokumenttiaineistona. Tutkielma on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten mukaisesti.

6.2 Tulosten pohdinta

Tutkielman tuloksissa osoitettiin kirjoittajien saaneen psyykkistä hyvinvointia käsityöstä korona-aikana. Käsityö auttoi ja helpotti koronasta aiheutuneen toissijaisen stressin käsittelyssä. Kirjoittajat kuvasivat monipuolisesti psyykkistä hyvinvointia edistäviä kokemuksia. Käsitöitä nimettiin emootiotoiveiden mukaisesti. Aiemmissä tutkimuksissa on havaittu, että käsityön tekeminen voi vaikuttaa parantavasti ja suojaavasti psyykkiseen hyvinvointiin (Huotilainen ym.

2018, 2. Vrt. Clift 2012; Leckey 2011). Käsityöstä saa mielenrauhaa ja sen avulla käsitellään stressiä ja mielensisäistä kaaosta (Pöllänen, 2006, 75–76; Reynolds & Prior 2006, 259).

Tämän tutkielman tuloksissa osoitettiin koronapandemian tuottaneen stressitekijöitä kirjoittajien elämään. Pandemia muutti elämäntilannetta ja lisäsi huolia. Koronapandemia lisäsi rajoituksia ihmisten tavalliseen elämään, joihin piti sopeutua. Aiemmissä tutkimuksissa on havaittu koronapandemian lisänneen stressitekijöitä globaalisti ja korona-aikana sopeutuminen voi ylittää yksilön stressinsietokyvyn (Garfin 2020; Fraenkel & Cho 2020; Amirkha 2021, 126). Stressinsietokyvyn ylitykseen reagoidaan hallintakeinoilla (Lazarus & Folkman 2009, 7, 12–13, 141, 159). Hallinnan tunteen kokemisella on vaikutuksia yksilön hyvinvointiin (Mineka & Kelly 1989, 163–165).

Tutkielman tuloksissa osoitettiin korona-ajan inspiroineen ja rohkaisseen käsityön tekemiseen. Samanaikaisesti vapaa-ajan määrä lisääntyi. Käsityö oli viihdyttävää toimintaa, joka ehkäisi tylsistymistä. Käsityö oli motivoivaa toimintaa, johon oli helppo syventyä suunniteltua pidemmäksi ajaksi. Sosiaalisten kontaktien rajoittaminen, harrastuspaikkojen sulkeutuminen ja omaan kotiin jääminen lisäsivät vapaa-aikaa korona-ajassa. Aiemmissä tutkimuksissa on havaittu, että tuotteliaaksi koettu ajankäyttö lisää hyvinvointia (Burt ja Atkinson 2012), käsityön parissa voi vain viihtyä (Anttila 1993, 19), pitkäaikainen sitoutuminen käsityöhön tukee elämänmuutoksissa (Kenning 2015, 62–63) ja haastava elämäntilanne inspiroi käsítőitä (Pöllänen 2015b). Käsityöhön motivoituminen ja syventyminen voidaan nähdä Csikszentmihalyin (2014, 239–242) kuvaamana flow-tilana.

Tämän tutkielman tuloksissa osoitettiin kirjoittajien tietoisesti hakevan psyykkistä hyvinvointia käsityöstä. He käsittelivät käsityön avulla koronapandemiasta aiheutuneita toissijaisia stressitekijöitä (Garfin 2020). Kojonkoski-Rännälin (1998, 41, 119–120) mukaan käsityö on intentionaalista eli tarkoituksellista tekemistä. Iwasakin ja Mannellin (2000, 156–159) mukaan stressinhallintastrategiat ovat tilannekohtaisia ja tarkoituksellisia yrityksiä hallita stressiä. Näillä perusteilla voimme väittää, että käsityö toimii tietoisena stressinhallintastrategiana. Aiemmissä tutkimuksissa on havaittu, että käsityö voi lievittää stressiä ja toimia stressinhallintakeinona ja -strategiana (Pöllänen 2006; Reynolds & Prior 2006, 255, 258–259).

Tämän tutkielman tuloksissa havaittiin, että käsityön tekeminen edistää hyvinvointia haastavan elämäntilanteen aikana. Korona-ajassa haastava elämäntilanne syntyi työttömyydestä, työn

vaativuudesta, lomautuksista, karanteeneista, läheisen menettämisestä, riskiryhmään kuulumisesta ja etäopiskelusta. Käsityön jättäminen perinnöksi koettiin tärkeänä, jotta itsestä jäisi konkreettinen muistoesine seuraaville sukupolville. Haastavan elämäntilanteen ja käsityön yhteydestä on aiemmissa tutkimuksissa havaittu, että käsityön tekeminen edistää hyvinvointia haastavassa elämäntilanteessa ja mielenterveyden häiriöissä. (Pöllänen, 2015a; Pöllänen 2015b; Pöllänen 2017; Pöllänen & Weissmann-Hanski 2019, 14; Reynolds & Prior 2006; Burns & Van der Meer 2020.)

Tutkimuksen tuloksissa osoitettiin, että kirjoittajat nimesivät käsityötuotteita koronan mukaan. Nimeäminen sitoi käsityöt koronakäsitöiksi ja korona-ajan muistoesineiksi. Korona-ajan käsitöiden avulla on mahdollista kertoa korona-ajasta tulevaisuudessa ilmaisten itseään ja tuntemuksiaan, joita kirjoittajat kokivat koronakäsityötä tehdessä. Kouhian (2016, 54) mukaan käsityötuote vangitsee ja esittää muistoja, joiden avulla voidaan reflektoida historiaa ja menneisyyden kokemuksia. Kenningin (2015, 62) mukaan käsityö sitoo hetkeen, jossa käsityötä tehdään.

Tutkimuksen tuloksissa havaittiin, että käsityömateriaaleista haettiin sisäistä hyvinvointia. Kirjoituksissa kuvattiin miellyttäviä materiaalin ominaisuuksia. Kojonkoski-Rännälin (1998, 120) mukaan ihmisen ja materiaalin välillä on elimellinen yhteys ja olemme ja kehollisesti vuorovaikutuksessa materiaalin kanssa. Materiaalin ja yksilön välillä on vuorovaikutussuhde, jolloin materiaalin ominaisuuksilla on merkitys yksilölle. Värien valitseminen ja käyttäminen lisää hyvinvointia (Burt & Atkinson 2012).

Tutkielman tuloksissa osoitetaan, että käsityö voi olla yhteisöllistä toimintaa korona-ajassa. Vaikka sosiaalisia lähikontakteja rajoitettiin ja muiden ihmisten tapaamisia vähennettiin, haluttiin käsityön tekemistä jakaa muiden ihmisten kanssa, saada vertaistukea ja oppia uutta. Valtaosassa kirjoitelmissa kuvattiin käsityön tekemistä lahjaksi perheenjäsenelle tai ystävälle. Vartiaisen (2010, 60–62) mukaan yhteisöllinen toiminta voi olla virtuaalinen sosiaalisen median alustalla toimiva verkkoympäristö, jossa yhteisö tuottaa ja jakaa tietoa käsityön tekemiseen liittyen. Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että yhteisöllinen käsityö vaikuttaa terapeuttisena toimintana (Huotila ym. 2018, 2), tarjoaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja onnistumisen iloa yhteisölle (Kenning 2015, 62) ja yhdistää ihmisiä (Kouhia 2016, 55). Lahjaksi annettavien

käsitöiden tekemisen aikana pohditaan elämäntilanteita, rooleja ja vaiheita (Pöllänen 2017, 75, 79) ja käsityön tekeminen voi olla muita ihmisiä hoitavaa työtä (Vyas 2019, 239).

6.3 Jatkotutkimusaiheet

Tässä tutkielmassa tutkittiin kirjoittajien kuvaamaa hyvinvointia, jota he olivat saaneet käsityöstä. Sen lisäksi tutkittiin, miten käsityö auttoi koronapandemiaan liittyvän stressin hallinnassa.

Tutkielman aineistona hyödynnettiin tekstiä, jolloin samalle sivustolle ja kirjoituksiin liitetyt kuvat rajautuivat pois tutkielmasta. Tässä tutkielmassa ei tutkittu käsityötuotteita, joita korona-aikana valmistettiin tai niiden sisäistä merkitystä tekijöilleen hyvinvointinäkökulman ulkopuolelta.

Tässä tutkielmassa ei otettu huomioon sosioekonomisen aseman vaikutusta korona-aikaan tai käsityön saavutettavuuteen. Korona-aika on voinut vaikuttaa erityisesti taloudelliseen asemaan lomautusten ja irtisanomisten muodossa, sekä opiskelijoiden välikausien työllistymiseen.

Aineistoa voisi hyödyntää ja lisätä tutkien oliko kaikilla samanlaiset mahdollisuudet osallistua käsityön tekemiseen, sillä konkreettisenä toimintana käsityön tekeminen vaatii materiaalia, jota voi työstää.

Monessa kirjoitelmassa kuvattiin harrastustoiminnan muutosta ryhmien sulkeutumisen myötä.

Tässä tutkielmassa tarkasteltiin yhteisöllistä käsityötä hyvinvointinäkökulmasta tiukasti rajatusti.

Yhteisöllisen käsityön hyvinvointitutkimusta on suhteellisen vähän tehty myös aiemmin ja

yhteisöllisen käsityön hyvinvointitutkimus on usein keskittynyt kuntouttavaan ryhmätoimintaan.

Merkityksellistä olisi tutkia yhteisöllistä käsityötä hyvinvointiin vaikuttavana vertaistukena,

osallistavana toimintana ja osana yhteisöllistä hyvinvointia. Myös ihmisten välisten suhteiden ja

käsityön merkityksellisyys osana vuorovaikutusta jäivät tämän tutkielman ulkopuolelle. Käsityö

on osa vapaaehtoistyötä ja materiaaleja käsityön tekemiseen saadaan monesti

vapaaehtoistoimintaa järjestäviltä tahoilta. Tässä tutkielmassa ei kuitenkaan seurattu ryhmien

toiminnan muutoksia kuin hyvinvointivaikutusten osalta yhteisöllisen käsityön muodossa.

Korona-ajan pahoinvointia ja sen vaikutuksia on syytä tutkia lähitulevaisuudessa. Tämän

tutkielman aineisto sijoittuu koronaviruspandemian alkuvaiheille Suomessa. Pitkäaikaisempi

tutkimus voisi näyttää, miten pitkän aikaa käsityötä voi hyödyntää hyvinvoinnin edistämässä,

vai auttaako käsityö pitkäaikaisesti samalla tavalla, kuin tässä tutkielmassa ja aiemmissa käsityön ja hyvinvoinnin tutkimuksissa on havaittu. Globaali tutkimus käsityöstä saatavasta hyvinvoinnista ja avusta stressin hallintaan korona-ajassa olisi merkityksellistä ainakin kolmella tavalla.

Ensimmäiseksi käsityön potentiaalin valjastaminen mahdollisten tulevien pandemioiden aikaisena hyvinvointia edistävänä toimintana. Ihmisiä voidaan ohjata hyvinvointia tutkitusti edistävään toimintaan ja tarjota keino, jolla voidaan alentaa ja hallita stressiä. Toiseksi käsityön potentiaalin soveltaminen korona-ajan jatkuessa tai korona-ajan jälkeen keinona hallita stressiä ja sopeutua tuleviin muutoksiin. Kolmantena muiden elämässä tapahtuvien traumaattisten ja kriisitilanteiden tutkiminen ja interventiot osana tutkimusta, voisivat tuottaa merkityksellistä lisätietoa.

Tutkielman tuloksissa havaittiin, että ihmiset kaipaavat keinoja täyttää tyhjää aikaa. Kirjoittajat kaipasivat tekemistä. Käsityön ja muiden taitoaineiden järjestäminen elämäntilanteen muutoksissa ja vaihdoksissa, kuten työttömäksi jäämisessä tai eläkkeelle siirtymisessä, voisi tarjota merkitykselliseksi koettua tekemistä, vähentää stressiä ja käsitellä siinä hetkessä läsnä olevia elämäntilanteita, omaa historiaa ja suhdetta muihin.

Tämän tutkielman tuloksissa havaittiin, että käsityön ja kuoleman käsittelyn välillä on hyvinvointiin vaikuttava suhde. Tämän tutkielman tulosten perusteella ei voida vielä rakentaa syvempää analyysia tai tietoa kuoleman ja käsityön suhteesta toisiinsa, mutta viittaa lisätutkimuksen tarpeeseen. Käsityö haluttiin jättää perinnöksi, käsityö auttoi oman mahdollisen kuoleman käsittelyssä, käsityön tekemiseen purettiin omaa surua ja käsityötuotteiden kautta muisteltiin jo edesmenneitä. Käsityön vaikutuksia oman kuoleman käsittelyssä ja käsityön avusta osana surutyötä on tutkittu todella vähän. Lähellä tätä tutkimusta on ollut vakavasti sairaiden ja käsityön hyvinvointivaikutusten tutkimus ja taiteellisen työskentelyn hyvinvointiin liittyvät tutkimukset. Kuoleman ja muiden haastavien elämäntilanteiden ja erityisesti surutyön lisätutkimus olisi merkityksellistä myös korona-ajan edetessä.

Käsityöstä saatu hyvinvointi on perustunut tässä tutkielmassa vapaaehtoiseen toimintaan. Tutkimustiedon kerääminen vastentahtoisesta käsityön tekemisestä voisi avata lisää käsityön hyvinvoinnin vaikuttavuutta yksilöihin. Esimerkiksi peruskoululaisten vastentahtoisesta käsityön tekemisen ja käsityön hyvinvointivaikutusten tutkiminen voisi avata vapaaehtoisen tekemisen ja hyvinvoinnin merkityksellisyyttä osana käsityön hyvinvointivaikutuksia. Tässä tutkielmassa on

oletettu sisäisen halun tehdä olleen merkittävässä asemassa mielekästä tekemistä ja hyvinvoinnin tuottamista, jolloin voidaan olettaa, ettei vastentahtoisesti käsityön tekeminen lisää hyvinvointia.

Tämä tutkielma rajautui käsityön hyvinvointivaikutusten tutkimiseen. Eri taide- ja taitoaineiden hyvinvointivaikutusten ja stressinhallintana toimimisen vertaileva tutkimus voisi tuottaa lisää ymmärrystä ja tietoa mihin käsityö sijoittuu hyvinvointia edistävänä toimintana muiden hyvinvointia edistävien toimintojen joukossa. Mielenkiintoista olisi toteuttaa vertailu myös korona-ajan kontekstissa esimerkiksi liikunnan, musiikin ja kuvataiteen välillä.

Korona-ajan aiheuttamaan stressiin on varmasti reagoitu moninaisin hallintakeinoin, joista kaikista meillä ei vielä ole tutkimustietoa. Tiedon lisääntyessä käsityön ja muiden stressinhallintakeinojen välinen vertailu ja vaikuttavuuden tutkiminen voisi tarjota uudenlaisia avaimia hyvinvoinnin edistämistyössä ja kuntoutuksessa niin Suomessa kuin globaalisti.

Lähteet

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. Tampere: Vastapaino.

Amirkhan, J. 2021. Stress overload in the spread of coronavirus. *Anxiety, Stress, & Coping*, 34(2), 121–129.

Anttila, P. 2008. Tutkiva toiminta ja ilmaisu, teos, tekeminen. Helsinki: Celia.

Anttila, P. 1993. Käsitön ja muotoilun teoreettiset perusteet. Porvoo: WSOY.

Bowen, G. 2009. Document Analysis as a Qualitative Research Method. *Qualitative Research Journal*, 9(2), 27–40.

Braun, V., Clarke, V., Hayfield, N. & Terry G. 2019. Thematic analysis. Teoksessa: P. Liamputtong (toim.) *Handbook of Research Methods in Health Social Sciences*. Singapore: Springer, 843–860.

Braun, V. & Clarke, V. 2014. What can "thematic analysis" offer health and wellbeing researchers? *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 9(1), 26152–26152.

Burns, P. & Van Der Meer, R. 2020. Happy Hookers: findings from an international study exploring the effects of crocheting on wellbeing. <https://doi-org.ezproxy.uef.fi/10.1177/1757913920911961> [viitattu 31.4.2021]

Burt, E. & Atkinson, J. 2012. The relationship between quilting and wellbeing. *Journal of Public Health*, 34(1), 54–59.

Carver, C. S. & Connor-Smith, J. 2010. Personality and Coping. *Annual review of psychology*, 61(1), 679–704.

Clarke, V. & Braun, V. 2017. Thematic analysis. *The journal of positive psychology*, 12(3), 297–298.

Clift, S. 2012. Creative arts as a public health resource: Moving from practice-based research to evidence-based practice. *Perspectives in Public Health*, 132(3), 104–112.

Collier, A. 2011. *Using Textile Arts and Handcrafts in Therapy with Women: Weaving Lives Back Together*. London: Jessica Kingsley Publishers.

Csikszentmihalyi, M. 2014. The Concept of Flow. Teoksessa: M. Csikszentmihalyi (toim.) Flow and the Foundations of Positive Psychology. The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi. Springer Netherlands, 239–263.

Eden, A., Johnson, B., Reinecke, L. & Grady, S. 2020. Media for Coping During COVID-19 Social Distancing: Stress, Anxiety, and Psychological Well-Being. *Frontiers in psychology*, 11, 577639–577639.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Firestone, W. 1993. Alternative arguments for generalizing from data as applied to qualitative research. *Educational Researcher*, 22, 16–23.

Fortin, J. 2020. Children Are Hunting Teddy Bears During the Coronavirus Outbreak. *New York Times*, <https://www.nytimes.com/2020/04/03/style/teddy-bear-scamper-hunt.html> [viitattu 9.4.2021]

Fraenkel, P. & Cho, W. 2020. Reaching Up, Down, In, and Around: Couple and Family Coping During the Coronavirus Pandemic. *Family Process*, 59(3), 847–864.

Garfin, D. 2020. Technology as a coping tool during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: Implications and recommendations. *Stress and Health*, 36(4), 555–559.

Horghagen, S., Fostvedt, B. & Alsaker, S. 2014. Craft activities in groups at meeting places: supporting mental health users' everyday occupations. *Scandinavian journal of occupational therapy*, 21(2), 145–152.

Huhtinen, A-M. & Tuominen, J. 2020. Fenomenologia – Ihmisten kokemukset tutkimuksen kohteena. Toim. Puusa, A. & Juuti, P. Teoksessa: Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus.

Huotila, M., Rankanen, M., Groth, G. Seitamaa-Hakkarainen, P. & Mäkelä, M. 2018. Why our brains love arts and crafts implications of creative practices on psychophysical well-being. *FormAkademisk*, 11(2).

Iwasaki, Y. & Mannell, R. C. 2000. Hierarchical Dimensions of Leisure Stress Coping. *Leisure Sciences*, 22(3), 163–181.

- Kenning, G. 2015. "Fiddling with Threads": Craft-based Textile Activities and Positive Well-being. *Textile: the journal of cloth and culture*, 13(1), 50–65.
- Kojonkoski-Rännäli, S. 2014. *Käsin tekemisen filosofiaa*. Turun yliopiston opettajankoulutuslaitos, Rauman yksikkö.
- Kokko, S., Almevik, G., Høgseth, H. & Seitamaa-Hakkarainen, P. 2020. Mapping the methodologies of the craft sciences in Finland, Sweden and Norway. *Craft Research*, 11(2), 177–209.
- Koren, M. & Pető, R. 2020. Business disruptions from social distancing. *PLoS ONE*, 15(9).
- Kouhia, A. 2016. *Unraveling the meanings of textile hobby crafts*. Helsinki: University of Helsinki.
- Laine, T. 2018. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Toim. Valli, R. & Aaltola J. Teoksessa: *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2 : Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. (5. painos.) PS-kustannus.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. 2009. *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer Publishing Company, Inc.
- Leavy, P. 2014. *The Oxford Handbook of Qualitative Research*. Oxford; New York: University Press.
- Leckey, J. 2011. The therapeutic effectiveness of creative activities on mental well-being: A systemic review of the literature. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 18, 501–509.
- Lincoln, Y. & Guba, E. 1985. *Naturalistic inquiry*. Newbury Park: Sage Publ.
- Mana, A., Super, S., Sardu, C., Canal, D., Moran, N. & Sagy S. 2021 Individual, social and national coping resources and their relationships with mental health and anxiety: A comparative study in Israel, Italy, Spain, and the Netherlands during the Coronavirus pandemic. *Global Health Promotion*, <https://doi.org/10.1177/1757975921992957>.
- May, Tim. 2011. *Social research: issues, methods and process*. (4th ed.). England: McGraw Hill, Open University Press.

McCluskey, M. 2020. 'It's Like a Silent Visual Message.' How Social Distancing-Friendly 'Bear Hunts' Are Uniting Neighborhoods Amid Coronavirus. Time, <https://time.com/5809613/bear-hunts-coronavirus/>. [viitattu 31.3.2020]

Meritähti, P. 2020a. Näitkö jo nallen ikkunassa? Nappaa kuva meillekin – Somehaaste piristää nyt ulkoilijoita. 27.3.2020. Yle. <https://yle.fi/uutiset/3-11278914>. [viitattu 9.4.2021]

Meritähti, P. 2020b. Nallehaaste sai suomalaiset liikkeelle – Lukijat lähettivät satoja kuvia ja kommentteja: "Bongaamisesta tuli niin lämmin ja yhteisöllinen olo". Yle, <https://yle.fi/uutiset/3-11290988>. [viitattu 9.4.2021]

Merriam, S. 1998. Qualitative research and case study applications in education. San-Fransisco Calif: Jossey-Bass.

Mineka, S. & Kelly, A. 1989. The relationship between anxiety, lack of control and loss of control. Teoksessa: A. Steptoe & A. Appels (toim.) Stress, personal control and health. Chichester: John Wiley & Sons, 163–191.

MTV. 2021. Yllättävä korona-ajan ilmiö: Islantilaisista villalangoista pulaa – Suomessa käynnissä neulontabuumi. Verkkojulkaisu. [viitattu 7.4.2021]

Määttänen, P. 1995. Filosofia: johdatus peruskysymyksiin. Helsinki: Gaudeamus.

Nevay, S., Robertson, L., Lim, C. & Moncur, W. 2019. Crafting Textile Connections: A mixed-methods approach to explore traditional and e-textile crafting for wellbeing. The Design Journal, 22(1), 487–501.

Niiranen, P. 2020. Kaikenlainen käsillä tekeminen kiinnostaa: korona on lisännyt käsityötarvikkeiden ja moottorisahojen kysyntää. Yle, <https://yle.fi/uutiset/3-11332742>. [viitattu 7.4.2021]

Niska, M., Olakivi, A. & Vesala K. 2018. Haastattelumenetelmän tulkinnot sosiaalitieteellisessä diskurssintutkimuksessa: esimerkkinä laadullisen asennetutkimuksen lähestymistapa. AFinLA-E: Soveltavan Kielitieteen Tutkimuksia, 11, 98–118.

Peltari-Heikka, S. 2020. "En osaa istua kädet tyhjinä": Koronan myötä tullut vapaa-ajan lisääntyminen houkuttelee uusia ihmisiä tarttumaan perinteisiin käsitöihin. Lapin kansa,

<https://www.lapinkansa.fi/en-osaa-istua-kadet-tyhjina-koronan-myota-tullut-v/775625>. [viitattu 9.4.2021]

Piškur B, Kinebanian A & Josephsson S. 2002. Occupation and Well-being: A Study of Some Slovenian People's Experiences of Engagement in Occupation in Relation to Well-Being. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 9(2), 63–70.

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Organisaatiokulttuurinäkökulma esimerkkinä laadullisen tutkimuksen yleistymisestä. Toim. Puusa, A. & Juuti, P. Teoksessa: Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Helsinki: Gaudeamus.

Pöllänen, S. & Weissmann-Hanski, M. 2019. Hand-made well-being: Textile crafts as a source of eudaimonic well-being. *Journal of Leisure Research*, 51(3), 348–365.

Pöllänen, S. 2017. Käsintehtyä hyvinvointia: Käsityö psyykkisen hyvinvoinnin tuottajana. Toim. Kivilaakso, A., Luutonen, M. & Marsio, L. Teoksessa *Itsetekemisen perinne. Käsityöt elävänä kulttuuriperintönä*. Museovirasto, 73–85.

Pöllänen, S. 2015a. Crafts as Leisure-Based Coping: Craft Makers' Descriptions of Their Stress-Reducing Activity. *Occupational Therapy in Mental Health*, 31(2), 83–100.

Pöllänen, S. 2015b. Elements of Crafts that Enhance Well-being. Textile craft makers' descriptions of their leisure activity. *Journal of leisure research*, 47(1), 58–78.

Pöllänen, S. 2006. Elämä ilman käsitöitä – mitä se on? Käsityö harrastajien psyykkisen hyvinvoinnin tukena. Teoksessa: L. Kaukinen & M. Collanus (toim.) Teoksessa *Tekstejä ja kangastuksia: puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta*. Akatiimi, 66–77.

Reynolds, F. & Prior, S. 2006. Creative Adventures and Flow in Art-Making: Qualitative Study of Women Living with Cancer. *The British journal of Occupational therapy*, 69(6), 255–262.

Shenton, A. 2004. Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for information*, 22(2), 63–75.

Suomen virallinen tilasto SVT. 2017. Vapaa-ajan osallistuminen. Verkkojulkaisu. Helsinki: Tilastokeskus. [viitattu 7.4.2021]

Suomen virallinen tilasto SVT. 2020. Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. Helsinki: Tilastokeskus. [viitattu 17.4.2021]

Taitoliitto. 2020. KoroNalle -tempaus 2020. <https://www.taito.fi/toimintamme/kampanjat-ja-tapahtumat/koronalle-tempaus-2020/>. [viitattu 9.4.2021]

Taitoliitto. 2018. Käsitöiden harrastaminen Suomessa – kyselytutkimus 2018. <https://www.taito.fi/meista/tutkimukset-ja-julkaisut/>. [viitattu 7.4.2021]

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. (Uudistettu laitos.) Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf. [viitattu 1.4.2021]

Valtioneuvosto. 2020. Hallitus päätti suosituksista koronaviruksen leviämisen hillitsemiseksi. Sosiaali- ja terveysministeriö, Valtioneuvoston viestintäosasto. Tiedote, <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/hallitus-paatti-suosituksesta-koronaviruksen-leviamisen-hillitsemiseksi>. [viitattu 9.4.2021]

Vartiainen, L. 2010. Yhteisöllinen käsityö: Verkostoja, taitoja ja yhteisiä elämyksiä. Publications of the University of Eastern Finland. Väitöskirja: Savonlinna: Itä-Suomen yliopisto.

Vyas, D. 2019. Altruism and Wellbeing as Care Work in a Craft-based Maker Culture. Proceedings of the ACM on human-computer interaction, 1–12.

Vähälä, E. 2003. Luovan käsityöprosessin yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin: käsityön aikana koettujen itseraportoitujen emootiokokemusten ja fysiologisten vasteiden väliset yhteydet. Licensiaatintyö: Joensuun yliopisto. Kuopio: Kuopion muotoiluakatemia.

Warner-Smith, P. & Brown, P. 2010. 'The town dictates what I do': the leisure, health and well-being of women in a small Australian country town. Leisure studies, 21(1), 39–56.