



UNIVERSITY OF
EASTERN FINLAND

Itsensä perfektionistiksi mieltävien käsityöharrastajien
kokemuksia perfektionismin ilmenemisestä käsitöissä

Auli Sipola

Käsityönopettajan koulutusohjelma

Itä-Suomen yliopisto

Filosofinen tiedekunta

Soveltavan kasvatustieteen ja
opettajankoulutuksen osasto/

Käsityötiede

25.4.2023

Itä-Suomen yliopisto, Filosofinen tiedekunta

Soveltavan kasvatustieteen ja opettajankoulutuksen osasto

Käsityönohjaajan koulutusohjelma

Sipola, Auli: Itsensä perfektionistiksi mieltävien käsityöharrastajien kokemuksia perfektionismin ilmenemisestä käsitöissä

Pro gradu -tutkielma, 47 sivua, 4 liitettä (10 sivua)

Tutkielman ohjaajat, professori Sirpa Kokko

Huhtikuu 2023

Asiasanat: perfektionismi, käsityöharrastaja, käsityö, perfektionismin ulottuvuudet, perfektionismin ilmeneminen

Tämän kvalitatiivisen tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisia kokemuksia itsensä perfektionistiksi mieltävillä käsityöharrastajilla oli heidän perfektionismistaan, joka ilmenee heidän tehdessään käsitöitä. Tarkastelun kohteena olivat tutkittavien omat kokemukset siitä, (1) kehen heidän perfektionistinen käyttäytymisensä suuntautui tai kenen aiheuttamaksi he sen kokivat sekä siitä, (2) miten heidän perfektionisminsa ilmeni positiivisesti tai negatiivisesti. Tarkasteltavat kysymykset peilaavat Hewittin ja Flettin (1991) sekä Stoeberin ja Otton (2006) teorioita perfektionismin luonteesta. Tutkimuksessa haastateltiin puolistrukturoiduin haastatteluin kolmeatoista naista, jotka kaikki harrastivat käsitöiden tekoa. Aineistoa analysoitaessa hyödynnettiin sekä induktiivista että deduktiivista päättelyä, jonka avulla aineistosta tunnistettiin teemoja. Esille nousseet teemat, perfektionismin ulottuvuus, perfektionismin positiivinen ilmentyminen ja perfektionismin negatiivinen ilmentyminen, tarjosivat yhdessä vastauksia tutkimuskysymyksiin. Tutkittavien vastausten perusteella kävi ilmi, että heidän perfektionisminsa kumpusi heistä itsestään ja kohdistui heihin itseensä, ja sillä oli eriävissä määrin sekä positiivisia että negatiivisia ilmenemismuotoja. Perfektionismin negatiivinen vaikutus oli kuitenkin laajempi kuin positiivinen. Tutkimustulokset ovat linjassa aiempien tutkimusten kanssa, joissa tutkittiin perfektionismia luovien aktiviteettien saralla. Tutkimustulokset myös tukevat esiteltyjä perfektionismin teorioita, jotka käsittävät perfektionismin sisältävän positiivisia ja negatiivisia aspekteja.

University of Eastern Finland, Philosophical Faculty

School of Applied Education and Teacher Education

Craft Teacher's Study Programme

Sipola, Auli: The Twofold Manifestation of Perfectionism in Craft: Experiences of Self-Identified Perfectionists

Thesis, 47 pages, 4 appendix (10 pages)

Supervisors: Professor Sirpa Kokko

April 2023

Keywords: perfectionism, craft hobbyists, craft, dimensions of perfectionism, manifestation of perfectionism

This study explored what kind of experiences a group of self-identified perfectionists had of perfectionism associated with their crafting. The focus was on the participants' own experiences of (1) to whom the participants' perfectionistic behavior was directed or by whom it was caused, and (2) whether and how the participants' perfectionism was manifested both positively and negatively. The focal points mirror the constructs of perfectionism by Hewitt and Flett (1991) and Stoeber and Otto (2006). Semi-structured interviews were conducted with 13 Finnish women, who had crafting as their hobby. Inductive and deductive reasoning was used in the content analysis process to identify themes in the transcribed data. The identified themes, dimension of perfectionism, positive manifestation of perfectionism, and negative manifestation of perfectionism, provided answers for the research questions. The participants' accounts suggest that their perfectionism was self-oriented, and it manifested both positively and negatively in varying degrees. However, the negative influence of perfectionism seemed to outweigh the positive influence. The findings are aligned with previous studies of perfectionism in creative activities. They also support the presented theories, which suggest that the perfectionism construct includes positive and negative aspects.

1 Johdanto

2000-luvun länsimaalaisissa yhteiskunnissa on tyypillistä, että ihmiset ovat työorientoituneita ja kiireisiä. Intensiivisten ja näyttöpäätetyöskentelyntäyteisten työpäivien jälkeen halutaan kotiin päästyä usein pidättäytyä avaamasta tietokoneen ruutua ja keskittyä johonkin aivan toisenlaiseen toimintaan. Aivoille halutaan tarjota lepotauko päivän velvollisuuksista, jotka ovat usein ulkoapäin saneltuja, ja tilalle halutaan jotakin rauhoittavaa ja lähes meditatiivista tekemistä, jonka voi itse määritellä. Kontrollin tunteen saavuttaminen ja huolien unohtaminen olivatkin päälöydöksiä Adeyn (2018, 86) toteuttamassa tutkimuksessa, jossa hän pyrki löytämään syitä sille, miksi naiset neulovat. Tutkimuksen keskiössä olivat tavalliset harrastelijaneulojat (everyday knitter), jotka kokivat rentoutumisen lisäksi autonomian tunteita päästessään neuloessaan ratkomaan sopivan haastavia ongelmia. Usein käsityötieteen tutkimuskentällä tutkitaan juuri neulomista (esim. Riley, Corkhill & Morris 2013; Adey 2018), mutta neulomisen todettuja positiivisia vaikutuksia erityisesti mielen hyvinvointiin voinee soveltaa myös muihin pehmeiden materiaalien piiriin kuuluviin käsityötekniikoihin, kuten virkkaamiseen tai makrameesolmeiluun. Luovan ja merkityksellisen tekemisen positiivisia hyvinvointivaikutuksia tutkitaan ja todetaan yhä kasvavassa määrin (Riley et al. 2013).

Kuitenkin sitä, voiko käsitöiden tekemisellä mahdollisesti olla positiivisten vaikutusten lisäksi muunkinlaisia vaikutuksia mielen hyvinvointiin ei tutkimuskirjallisuuden puutteesta päätellen ole tutkittu. Vaikkakaan juuri käsitöiden tekemisen positiivisista poikkeavia vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin ei ole havaittu tai tutkittu, muiden luovan toiminnan alueiden, kuten tanssin, musiikin tai kuvataiteen, parissa toimivien henkilöiden on huomattu kokevan negatiiviseksi mielletäviä tunteita (ks. Basak 2012; Stoeber 2014; Hill, Witcher, Gotwals & Leyland 2015). Yhteistä näillä havainnoilla on se, että tutkituilla henkilöillä on havaittu ilmenevän perfektionistisia piirteitä; perfektionismista kumpuavat muun muassa pakkomielleisyyden, tyytymättömyyden, ahdistuksen, epäonnistumisen pelon ja murehtimisen tunteet (Hill et al. 2015, 237, 244–245).

Perfektionismin voi mieltääkin olevan kaksiteräinen miekka (Stoeber 2014). Yhtäältä Stoeberin (emt.) teorian mukaiset perfektionistiset pyrkimykset (perfectionistic strivings) voidaan nähdä olevan eduksi esimerkiksi juuri urheilijoille ja tanssijoille, sillä pyrkimys aina vaan parempaan edesauttaa menestymistä kilpauralla (emt.; Hill et al. 2015). Toisaalta perfektionistiset huolet (perfectionistic concerns) saattavat Stoeberin (2014) mukaan tuoda mukanaan erinäisiä haittoja ja riskitekijöitä, jotka voivat vaihtelevassa määrin vaikuttaa negatiivisesti perfektionististen ihmisten henkilökohtaiseen elämään (Hill et al. 2015). Vaikkakaan perfektionismin määritelmästä ei ole yksimielisyyttä alan tutkijoiden kesken, vallitsevia teorioita tarkasteltaessa on havaittavissa joitakin yhteisiä piirteitä: esimerkiksi, perfektionismi käsitetään yleensä luonteenpiirteeksi, jota määrittää virheettömyyteen pyrkiminen sekä omalle suoritukselle liiallisen korkeiden standardien asettaminen. Lisäksi perfektionisteilla on taipumusta arvostella omaa suoritustaan ylikriittisesti (Stoeber & Otto 2006, 295).

Vaikkakin ylikriittisyys sekä pyrkimys täydellisyyteen voivat olla eduksi kilpaurheilussa, voidaan näiden piirteiden ajatella tuovan tavalliselle käsityöharrastajalle turhaa henkistä painolastia. Perfektionismia käsittelevissä tutkimusartikkeleissa on usein viitattu Hollenderiin, joka jo vuonna 1978 määritteli perfektionismin olevan toimintaa, jossa itseltä tai toisilta vaaditaan tilanteeseen nähden suhteettoman korkeatasoista suoritusta (Slade & Owens 1998, 373). Voidaankin pohtia, onko kotioloissa harrastuksenaan käsitöitä tekeväälle tarpeen pyrkiä virheettömyyteen tuotteissaan, etenkin kun käsitöiden teon soisi olevan rauhoittavaa ja mielekästä tekemistä, jonka parissa sekä ajankulku että huolet unohtuvat.

Perfektionismia ja sen positiivisia tai negatiivisia vaikutuksia juuri käsitöiden tekoon liittyen ei siis tiedettävästi ole tutkittu. Pro gradu -tutkielmani pyrkii aiemman tutkimustiedon puuttuessa valaisemaan perfektionismin monitahoista vaikutusta sekä käsityöharrastajan henkiselle hyvinvoinnille että itse käsitöiden tekemiselle. Tutkimuskysymyksenä onkin, **millaisia kokemuksia perfektionistiksi itsensä mieltävillä käsityöharrastajilla on perfektionismin ilmenemisestä käsitöitä tehdessä**. Tähän tutkimuskysymykseen etsitään vastauksia apukysymyksillä "Kehen tutkittavien perfektionistinen käyttäytyminen suuntautuu tai kenen

aiheuttamaksi se koetaan?” sekä ”Miten tutkittavien perfektionismi ilmenee positiivisesti tai negatiivisesti?”.

2 Perfektionismin teoreettisia malleja

2.1 Perfektionismin kolme ulottuvuutta

Tutkimusartikkelissaan Hewitt ja Flett (1991) esittävät, että perfektionismi on rakenteena moniulotteinen sisältäen niin henkilökohtaisia kuin sosiaalisiakin komponentteja. He lisäävät, että nämä komponentit myötävaikuttavat psyykkisten häiriöiden ilmenemiseen. Artikkelissaan Hewitt ja Flett (emt.) esittelevät neljä tieteellistä koetta, joidenka tutkimustulokset vahvistavat kaikki perfektionismin moniulotteisuuden. Hewitt ja Flett (emt.) todensivat kokeillaan perfektionismin kolmeksi ulottuvuudeksi itseen kohdistuvan perfektionismin (self-oriented perfectionism), toisiin kohdistuvan perfektionismin (other-oriented perfectionism) sekä sosiaalisesti määrätyn perfektionismin, jossa odotukset täydellisyydestä nähdään tulevan muilta ihmisiltä (socially prescribed perfectionism). Näitä ulottuvuuksia on heidän mukaansa mahdollista arvioida luotettavasti ja validisti, minkä tutkimukset osoittivat. Viitattaessaan perfektionismin ja psyykkisten häiriöiden yhteyteen Hewitt ja Flett (emt.) raportoivat tutkimuksesta, jossa 77 psykiatrista potilasta tutkittaessa huomattiin, että perfektionismin kolme eri ulottuvuutta korreloivat eriasteisesti indekseihin, jotka mittaavat persoonallisuushäiriöitä tai muita psykologisia sopeutumattomuuksia. (Emt., 456.)

Kolmesta perfektionismin ulottuvuudesta ensimmäinen, itseen kohdistuva perfektionismi (self-oriented perfectionism), viittaa perfektionismiin, jossa perfektionismi kumpuaa henkilöstä sisältä päin ja perfektionistiset odotukset kohdistuvat häneen itseensä. Hewittin ja Flettin (1991) mukaan perfektionismilla on perfektionistille itselleen aiemmin mainittuja negatiivisia seurauksia, kuten epäonnistumisentunnetta, prokrastinaatiota ja häpeää. Näiden negatiivisten tunteiden voidaan ajatella Hewittin ja Flettin (emt.) viittaamien Burnsien, Hamacheekin, Hollenderin ja Pachtin mukaan nousevan perfektionistien taipumuksesta asettaa itselleen epärealistisen korkeita standardeja, kiinnittää valikoivasti huomioita epäonnistumisiin sekä arvioida itseään

ankarasti. Perfektionisteilla on myös taipumus ajatella "kaikki tai ei mitään"-mentaliteetilla, jonka mukaan heidän suorituksensa voivat olla joko täysin onnistuneita tai täysin epäonnistuneita. Vaikkakin perfektionismi on usein yhdistetty juuri negatiivisiin seurauksiin, ovat Hewitt ja Flett (emt.) kuitenkin sitä mieltä, että itseen kohdistuvassa perfektionismissa on negatiivisten seurausten lisäksi myös huomattava motivoiva eli positiiviseksi mielletävä komponentti. Motivaatio heijastuu pääasiallisesti perfektionistin pyrkimyksessä saavuttaa täydellisyys – sekä toisaalta välttää epäonnistumista – omissa tekemisissä. (Emt., 456–457.)

Toinen Hewittin ja Flettin (1991) käsityksen mukainen perfektionismin ulottuvuus on toisiin kohdistuva perfektionismi (other-oriented perfectionism), jossa perfektionismi kohdistetaan itsen sijasta toisiin ihmisiin. Hewittin ja Flettin (emt.) referoima Hollender esitti jo vuonna 1965, että joidenkin ihmisten perfektionistinen käyttäytyminen ulottuu koskemaan heidän itsensä lisäksi myös muita ihmisiä. Perfektionisti, joka kohdistaa perfektionistisuutensa toisiin ihmisiin, kuten kumppaneihinsa, asettaa heille epärealistisen korkeita standardeja ja kokee tärkeänä, että kumppanit olisivat täydellisiä. Näin orientoituneet perfektionistit arvioivat ankarasti toisten suorituksia, toisin kuin perfektionistit, jotka kohdistavat arvostelun omiin suorituksiinsa. Toisiin kohdistuvassa perfektionismissa käyttäytymismalli onkin verrattain samankaltainen itseen kohdistuvan perfektionismin kanssa. Kuitenkin siinä missä itseen kohdistuvassa perfektionismissa perfektionisti kritisoi ja rankaisee itseään, toisiin kohdistuvassa perfektionismissa perfektionisti syyllistää muita, ei luota heihin sekä kokee heitä kohtaan vihamielisyyttä. Seurauksena voi olla ihmisten välistä turhautumista, kyynisyyttä, yksinäisyyttä sekä ongelmia perheessä tai parisuhteessa, kuten Hewittin ja Flettin (emt.) viittaamat Burns ja Hollender kuvaavat. Toisaalta toisiin kohdistuva perfektionismi voi olla hyödyksi johtajan roolissa ja toisten motivaation synnyttämisessä. (Emt., 457.)

Perfektionismin ulottuvuuksista kolmas on luonteeltaan sellainen, jossa perfektionisti kokee, että hänen kumppaninsa asettaa hänelle standardeja ja luo hänelle odotuksia. Näin perfektionismin nähdään olevan ikään kuin toisen ihmisen langettama. Hewittin ja Flettin (1991) teoreettisessa mallissa tätä kutsutaan sosiaalisesti määräytyksi perfektionismiksi (socially prescribed perfectionism). Edellä mainitun lisäksi sosiaalisesti määrättyyn perfektionismiin lukeutuu se, että

ihmiset kokevat heidän kumppaniensa arvostelevan heitä ankarasti sekä luovan heille paineita olla täydellisiä. Hewittin ja Flettin (emt.) mukaan kyseisen perfektionismin ulottuvuuden voisi intuitiivisesti ajatella aiheuttavan lukuisia negatiivisia seurauksia. He kuitenkin mainitsevat, että vielä heidän artikkelinsa kirjoittamisen aikaan, eli vuonna 1991, sosiaalisesti määrättyä perfektionismia ei ollut systemaattisesti tutkittu. Viitaten Vaughniin ja Leffinn sekä Hooleeyyn ja Teasdaleen Hewitt ja Flett (emt.) sanovat, että aiemmissä tutkimuksissa oli kuitenkin havaittu yhteys koetun muilta tulevan kriittisyyden sekä skitsofrenian ja masennuksen välillä. Täten he esittävät, että negatiiviset tunteet, kuten suuttumus, ahdistus, masennus ja epäonnistumisentunne lienevät suhteellisen yleisiä. Muiden luomien odotusten ja asettamien standardien nähdään olevan liian korkeita ja kontrolloimattomissa, mistä seurannee negatiivisia psyykkisiä seurauksia. Lisäksi henkistä rasitusta syntyy kokemuksesta siitä, että henkilö on kykenemätön miellyttämään muita. (Emt., 457.)

Kaikissa kolmessa perfektionismin muodossa voi huomata itse käyttäytymismallin sekä seurauksien olevan melko samanlaisia; ero onkin siinä, kehen perfektionistinen käyttäytyminen kohdistuu (itseän vai toisiin) tai kenen aiheuttamaksi perfektionistinen käyttäytyminen koetaan. Hewitt ja Flett (1991, 457) esittävät, että jokainen kolmesta perfektionismin ulottuvuudesta on oleellinen komponentti perfektionistisessa käyttäytymismallissa.

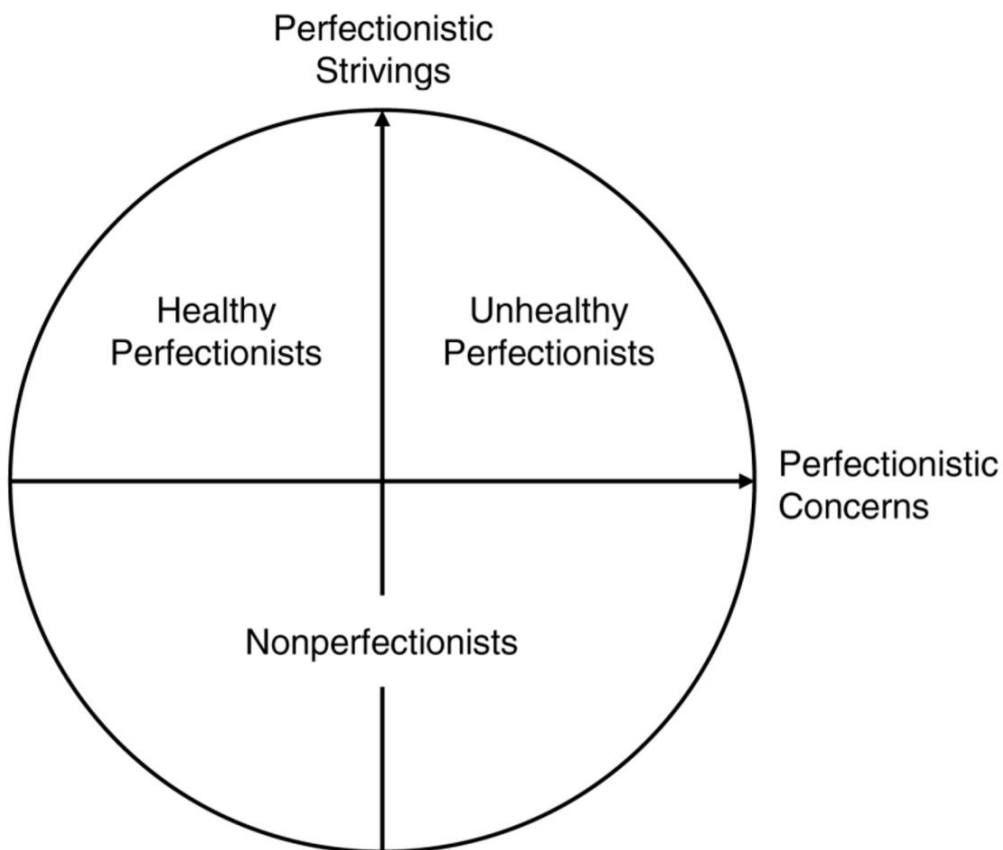
2.2 Perfektionismin ulottuvuuksien ja perfektionistiryhmien muodostama viitekehys

Stoeber ja Otto (2006) esittelivät artikkelissaan käsityksensä perfektionismista, joka yhdistää sen hetkiset tutkimusalalla olevat käsitykset perfektionismin kaksinaisuudesta – positiivisesta ja negatiivisesta perfektionismista, joidenka olemassaolosta Hamachek esitti teoriansa jo 1978. Hamachek nimitti perfektionismin kahta muotoa normaaliksi (normal perfectionism) ja neuroottiseksi perfektionismiksi (neurotic perfectionism), ja useat tutkijat viittaavatkin hänen varhaiseen käsitykseensä näistä perfektionismin kahdesta muodosta aihetta käsittelevissä artikkeleissaan (Hewitt & Flett 1991, 456; Slade & Owens 1998, 373; Stoeber & Otto 2006, 295, 316). Artikkelissaan Stoeber ja Otto (2006) yhdistävät kaksi eri lähestymistapaa perfektionismin

kaksinaisuuteen: dimensionaalinen lähestymistapa erottaa perfektionismista kaksi ulottuvuutta eli Stoeberin ja Otton (emt.) nimittämät perfektionistiset pyrkimykset (perfectionistic strivings) ja perfektionistiset huolet (perfectionistic concerns), kun taas ryhmittelyyn perustuva lähestymistapa erottelee perfektionistit kahteen eri ryhmään eli terveisiin perfektionisteihin (healthy perfectionists) ja epäterveisiin perfektionisteihin (unhealthy perfectionists). Stoeber ja Otto (emt., 295) käyvät läpi tutkimusevidenssiä tukeakseen argumenttiaan yhtäältä siitä, että perfektionistiset pyrkimykset ovat yhteydessä positiivisiin piirteisiin, ja toisaalta siitä, että terveillä perfektionisteilla on enemmän positiivisia piirteitä verrattuna epäterveisiin perfektionisteihin ja heihin, jotka eivät ole perfektionisteja. Heidän löydöksensä osoittavat myös, että itseen kohdistuvilla perfektionistisilla pyrkimyksillä (self-oriented perfectionistic strivings) on positiivisia seurauksia, jos näin orientoituneet perfektionistit eivät huolehdi liiallisesti virheistä tai muiden negatiivisista arvioinneista (emt., 295). Stoeberin ja Otton (emt., 296) muodostamassa perfektionismin teoreettisessa mallissa on yhtymäkohtia aiemmin esiteltyyn Hewittin ja Flettin (1991) malliin perfektionismin kolmesta ulottuvuudesta.

Stoeber ja Otto (2006, 296) esittävät artikkelissaan seuraavan sivun kuvion 1, johon he ovat yhdistäneet sekä dimensionaalisen että ryhmittelyyn perustuvan lähestymistavan perfektionismiin. Näiden lähestymistapojen mukaiset perfektionismin eri puolet auttavat erottamaan positiivisen ja negatiivisen perfektionismin. Kuvio 1 esittää Stoeberin ja Otton (emt., 296) käsittämän perfektionismin teoreettisen mallin: kuviossa perfektionismi jaetaan kahteen dimensioon (perfektionistisiin pyrkimyksiin ja perfektionistisiin huoliin) sekä perfektionistit kolmeen ryhmään (terveisiin perfektionisteihin, epäterveisiin perfektionisteihin sekä heihin, jotka eivät ole perfektionisteja). Kuviosta 1 ilmenee, kuinka terveiden perfektionistien voidaan ajatella olevan heitä, joilla ilmenee paljolti perfektionistisia pyrkimyksiä, mutta vain vähän perfektionistisia huolia. Kuviosta 1 nähdään myös, kuinka epäterveiden perfektionistien voidaan ajatella olevan heitä, joilla on paljolti sekä perfektionistisia pyrkimyksiä että perfektionistisia huolia. Heillä, jotka eivät ole perfektionisteja, ei kuvion 1 mukaan voida nähdä olevan juuri positiivisia perfektionistisia pyrkimyksiä tai negatiivisia perfektionistisia huolia. Vaikkakin perfektionismin konstruktista on tutkimuskirjallisuudessa monia eri näkemyksiä, on myös samanmielisyyttä siitä, että positiivista perfektionististen pyrkimysten dimensiota määrittää

itselle asetetut korkeat standardit ja itseen kohdistuva perfektionismi. Perfektionismin tutkimuskentällä on lisäksi laajalti yhteisymmärrys siitä, että negatiivista perfektionististen huolien dimensiota määrittelee huoli virheistä, epäilykset teoista, sosiaalisesti määrätty perfektionismi sekä koettu eroavuus todellisten saavutusten ja korkeiden odotusten välillä. (Emt., 296.)



Kuvio 1. Perfektionismin ulottuvuuksien ja perfektionistiryhmien muodostama viitekehys (Stoeber & Otto 2006, 296)

3 Metodologia

3.1 Tutkimuksen lähestymistapa

Tutkimus on laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus, jossa tutkittavaa ilmiötä tarkastellaan tutkittavien henkilöiden perspektiivistä. Tutkimuksessa kiinnostuksen kohteena ovat siis

tutkittavien henkilöiden tunteet, ajatukset ja kokemukset, sekä ne merkitykset, joita tutkittavat henkilöt antavat tutkimuksen kohteena olevalle ilmiölle. Koska on mahdotonta tutkia ihmisten kokemuksia suoraan pääsemällä heidän pänsä sisälle, täytyy näitä kokemuksia tutkia niissä muodoissa, kun tutkittavat ne itse ilmaisevat – tämän pro gradu -tutkielman tapauksessa verbaalisesti, sillä tutkittavien kokemuksia on pyritty saamaan esille haastatteluin. Menetelmänä, eli konkreettisenä ratkaisuna ja tapana kerätä aineistoa (Puusa & Juuti 2020a) tässä kvalitatiivisessa tutkielmassa onkin haastattelu, joka on toteutettu puolistrukturoituna.

Kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmät ovat induktiivisia, mikä tarkoittaa sitä, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa johtopäätöksiä pyritään tekemään aineistosta käsin (Puusa & Juuti 2020a). Kvalitatiiviselle tutkimukselle on yleistä, että aineistojen hankintaa suunniteltaessa sekä aineistoa analysoidessa ja tulkittaessa käydään vuoropuhelua teorian ja aineiston välillä (emt.). Tällöin lähtökohtana ei ole puhtaasti aineisto eikä puhtaasti myöskään teoria – tutkimus ei ole suoranaisesti aineisto- tai teorialähtöinen vaan teoriasidonnainen. Eskolan (2018) mukaan teoriasidonnaisuudessa aineiston analyysi ei pohjaudu suoraan teoriaan, mutta kytkökset siihen ovat havaittavissa; teoriasidonnainen tutkimus on siis aineisto- ja teorialähtöisen tutkimuksen välimaastossa. Eskola (emt.) toteaa, että aineistosta tehtyjä löydöksiä ja niiden tulkintoja vankennetaan ja selitetään teoriaa apuna käyttäen. Tämä pro gradu -tutkielma on lähtökohdiltaan nimenomaan teoriasidonnainen.

Tämän tutkielman paradigmana voidaan pitää näkemystä siitä, että tutkittavat henkilöt kokevat käsityöharrastuksessaan ilmenevän perfektionismin oman kokemusmaailmansa kautta, ja tutkielman kiinnostuksen kohteena onkin nämä kokemukset perfektionismin ilmenemisestä, ei itse ilmeneminen – tutkielmassa ei siis pyritä havainnoimaan henkilöitä ja heidän perfektionistista käyttäytymistään heidän tehdessään käsitöitä. Käsitteenä *paradigma* viittaa tutkimuskontekstissa ”yksittäisen tutkijan omaksumaan taustanäkemykseen tai tutkimusta leimaavaan taustafilosofiaan” (Puusa & Juuti 2020b).

Pro gradu -tutkielman paradigmaan perustuen tämän kvalitatiiviseen tutkimuksen kenttään kuuluvan tutkielman tieteenfilosofisena suuntauksena on fenomenologia, ja

analyysimenetelmänä sisällönanalyysi. Juutin ja Puusan (2020a) mukaan useimmiten kvalitatiivinen tutkimus nojaakin juuri fenomenologiaan, joka tieteenfilosofisena suuntauksena pyrkii selvittämään, kuinka ihmiset kokevat heidän elämänsä kuuluvat ilmiöt. Huhtinen ja Tuominen (2020) kiteyttävät fenomenologisen tutkimuksen siten, että siinä ”tarkastellaan siis ilmiötä tutkimuksen kohteena olevien henkilöiden kokemustodellisuuden kautta”: tämänkin tutkielman tarkoituksena on ymmärtää käsityöharrastajilla ilmenevää perfektionismia heidän elämismaailmastaan kumpuavien omien kokemuksiansa avulla. Suuntauksessa kiinnitetään huomiota myös siihen, kuinka ihmiset yksilöllisesti konstruoivat sosiaalisen todellisuutensa erinäisten merkitysyhteyksien kautta (Juuti & Puusa 2020a). Fenomenologiassa tutkitaan siis havaintokokemuksien sisältämiä tietoisuuden rakenteita (Huhtinen & Tuominen 2020). Fenomenologia näkee ihmisten sekä kokevan että luovan – vuorovaikutuksessa muiden kanssa – sosiaalista maailmaa (Juuti & Puusa 2020a).

3.2 Tutkimukseen osallistujat

Kaikki tutkimukseen osallistuneet 13 henkilöä olivat naisia, vaikkei tutkimuspyynnössä ilmoitettu tutkimuksen olevan kohdistettu pelkkiin naispuolisiin henkilöihin. Tutkimuspyyntö julkaistiin kolmeen otteeseen (maaliskuussa 2021 sekä syys- ja marraskuussa 2022) Facebookin käsityöryhmässä ”Käsitöiden ystävien vinkkipankki”. Suurin osa ryhmän jäsenistä on naisia, minkä takia oli oletettavaa, että tutkimukseen osallistuisi vain naisia. Tutkimuspyynnössä esitettiin, että he, jotka kokevat itse olevansa perfektionisteja käsitöiden teon suhteen olisivat tervetulleita osallistumaan tutkimukseen, jossa tutkitaan käsityöharrastajien kokemuksia perfektionismin ilmenemisestä käsitöitä tehdessä. Osallistujien ei tarvinnut täyttää mitään tiettyä perfektionismin kriteeristöä määritelläkseen itsensä perfektionistiksi. Heitä, jotka olivat kiinnostuneita osallistumaan tutkimukseen, ohjeistettiin ottamaan Facebookin yksityisviestien kautta yhteyttä tutkijaan. Kaikki tutkittavat olivat suomalaisia ja asuivat eri puolilla Suomea. Tutkittavat olivat iältään 31–68-vuotiaita. Jotkut osallistujista olivat opiskelleet käsitöitä, esimerkiksi suorittaneet pukuompelijan tutkinnon, tai työskennelleet käsitöiden parissa.

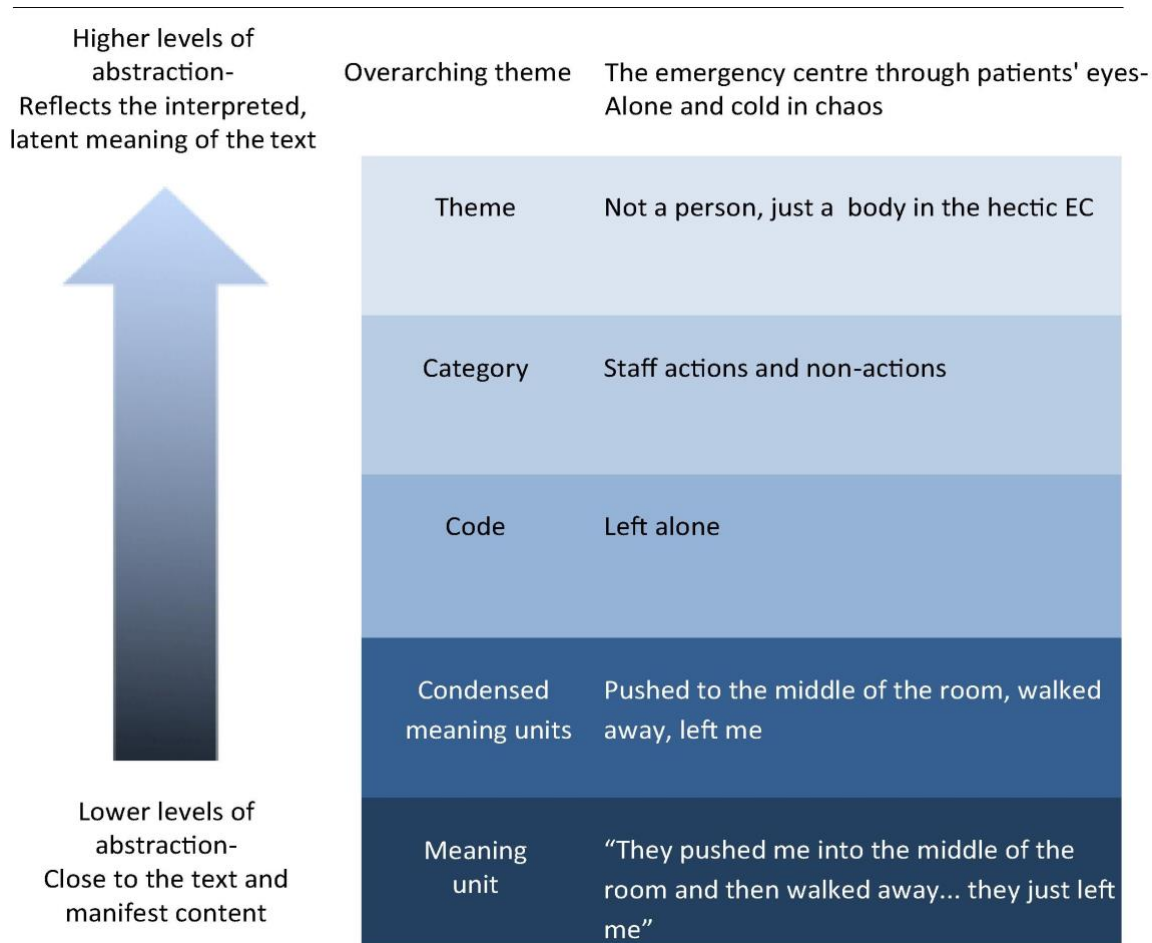
3.3 Haastattelut

Haastattelut suoritettiin äänipuheluinä kolmessa vaiheessa (maaliskuussa 2021 sekä lokamarraskuussa ja joulukuussa 2022). Vaikkakin kvalitatiivisten tutkimusten haastatteluissa haastattelija ja haastateltava ovat tyypillisesti kasvokkain, puhelun välityksellä suoritettujen haastattelujen on osoitettu tuottavan vertailukelpoista aineistoa (Hill et al. 2015, 241); tutkimuksessaan Sturges ja Hanrahan (2004) vertailivat puhelimitse ja kasvotusten kerättyä dataa, minkä perusteella he huomasivat, että aineistoissa ei juuri ollut eroja. Haastattelujen suorittaminen puhelimitse salli joustavamman aikataulutuksen, minkä lisäksi suoritustapa vähensi mahdollisia vääristymiä sekä osallistujiin kohdistuvaa painetta. Puolistrukturoidut haastattelut noudattivat soveltaen Hillin ja muiden (2015) vastaavaan tutkimukseensa luomaa kysymysrunkoa. Kysymyksiä muokattiin osittain, jotta ne vastaisivat paremmin juuri tämän tutkimuksen tarkoitusta. Haastattelut, jotka kestivät ajallisesti noin puoli tuntia, nauhoitettiin ja litteroitiin. Tutkittaville osoitettiin pseudonyymit (H1, H2, H3 jne. haastattelujen mukaisessa järjestyksessä), jotta heidän anonymiteettinsä olisi turvattu.

Kysymysrunko (ks. liite 1) koostui sekä avoimista kysymyksistä että suljetuista kysymyksistä, joita seurasi avoin kysymys; näin osallistujat pystyivät laajentamaan vastauksiaan. Kaksi ensimmäistä kysymystä olivat aiheeseen johdattelevia, joidenka tarkoituksena oli saada taustatietoa tutkittavien käsityöharrastuksesta ("Kuinka kauan olet harrastanut käsitöitä? Mikä sai sinut käsityöharrastuksen pariin?" ja "Millaisia käsitöitä teet tai olet tehnyt?") Näitä kysymyksiä seurasi kysymykset, joidenka tarkoituksena oli kartoittaa (a) miksi tutkittavat kokivat itsensä perfektionisteiksi, (b) kehen perfektionismi kohdistui tai kenestä se aiheutui, (c) miten perfektionismi joko edisti tai haittasi tutkittavien käsitöiden tekoa sekä (d) miten perfektionismi vaikutti tutkittavien mielentilaan joko positiivisesti tai negatiivisesti. Tutkittaville annettiin mahdollisuus tutustua kysymysrunkoon ennakkoon, jotta he pystyivät halutessaan pohtia vastauksiaan ennen varsinaista haastattelua.

3.4 Aineiston analyysi

Aineiston analyysiprosessi mukaili Erlingssonin ja Brysiewiczin (2017) esittelemää sisällönanalyysimenetelmää. Erlingsson ja Brysiewicz (emt., 94) esittävät artikkelissaan seuraavan sivun kuvion 2, jossa he oman tutkimuksensa aineistositaatin avulla kuvaavat kehittelemäänsä sisällönanalyysiprosessia ja sen kuutta peräkkäistä vaihetta. Tässä tutkimuksessa aineiston analyysi toteutettiin siis kyseisen sisällönanalyysimenetelmän mukaisesti koodaamalla samankaltaisia ilmaisuja yhtenevällä tavalla, minkä jälkeen näistä yhtenevällä tavalla koodatuista ilmaisuista muodostettiin kategoriat. Kategoriat edustivat yhdessä omaa teemaansa. Tässä tutkimuksessa analyysiprosessi oli pääasiallisesti induktiivinen, sillä teemat nousivat esille aineistosta. Kuitenkin myös deduktiivista päättelyä hyödynnettiin peilattaessa esiinnousseita teemoja perfektionismin esiteltyyn teoriaan. Erlingssonin ja Brysiewiczin (emt., 94) mukaan sisällönanalyysiprosessi voidaan jakaa kuuteen abstrahoinnin vaiheeseen: (1) merkitysyksikköjen, (2) tiivistettyjen merkitysyksikköjen, (3) koodien, (4) kategorioiden, (5) teemojen ja viimeiseksi (6) yläteemojen abstrahointiin. Kun merkitysyksikköjä tiivistetään, niiden merkitys säilyy (emt., 94). Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan koettu tarpeelliseksi merkitysyksikköjen tiivistämistä, joten tämä abstrahoinnin vaihe, sekä viimeinen kuudes vaihe, jätettiin tekemättä.



Kuvio 2. Erlingssonin & Brysiewiczin (2017, 94) esittämä sisällönanalyysiprosessin malli, jossa he hyödyntävät oman tutkimuksensa aineistositaattia

Seuraavan sivun taulukko (ks. taulukko 1) tarjoaa esimerkin aineiston analyysiprosessista, jossa tekstistä havaitut samankaltaiset ilmaisut (ts. merkitysyksiköt) ryhmiteltiin Word-tekstinkäsittelyohjelmassa samalla koodilla, joka kuvasi ilmaisujen yhtäläistä merkitystä. Näistä merkitysyksiköistä kootuista ryhmistä muodostettiin kategorioita, jotka edustivat kutakin teemaa. Nämä kolme teemaa tarjosivat yhdessä vastaukset tutkimuskysymyksiin, sillä niiden perusteella pystyttiin määrittelemään, kehen tutkittavien perfektionistinen käyttäytyminen suuntautui tai kenen aiheuttamaksi he sen kokivat sekä miten tutkittavien perfektionismi ilmeni sekä positiivisesti että negatiivisesti. Teemat nimettiinkin seuraavasti: perfektionismin ulottuvuus, perfektionismin positiivinen ilmentyminen ja perfektionismin negatiivinen ilmentyminen.

Taulukko 1. Esimerkki aineiston analyysiprosessista, jossa samankaltaiset merkitysyksiköt muodostavat kategorioita, jotka yhdessä muodostavat kunkin teeman

Merkitysyksikkö	Kategoria	Teema
<p>"Ja sit se onnistumisentunne, ku onnistuukii, nii sehän on sillon...valtava." (H4)</p> <p>"Ja on omasta mielestä hyvinkin...toteutunu just niinku omasta mielestä pitäis, niin totta kai se tuo semmoisen tyydytyksen, - -." (H6)</p> <p>"- - saan niinku oikeasti pitää päätä pystyssä ja rintaa rottingilla, että 'Nämä on niinku mun tekemiä', - -." (H9)</p>	<p>Onnistumisentunne, tyydytys ja ylpeys</p>	<p>Perfektionismin positiivinen ilmentyminen</p>
<p>"- - se [perfektionistisuus] parantaa keskittymiskykyä, - -." (H8)</p> <p>"- - sitten tulee sitä sinnikkyyttä ja sisukkuutta jatkaa joku asia loppuun." (H5)</p>	<p>Lisääntynyt keskittymiskyky ja sinnikkyys</p>	
<p>"No siis käsitöissä ei voi kuin kehittyä koko ajan</p>	<p>Halu kehittyä</p>	

<p>paremmaksi. Tasaisempi käsi- kädenlaatu, sä voit aina vaan monipuolistaa ja monipuolista omaa osaamistasi, – –.” (H8)</p> <p>”Niin sitten on pitänyt kokeilla uusia tekniikoita ja kikkakolmosia ja näin, niin tavallaan se tietopohja ja osaaminen on sitten laajempi – –.” (H13)</p>		
---	--	--

4 Tulokset

4.1 Perfektionismin ulottuvuus

Kaikilla tutkittavalla perfektionistiset ajatukset ja käyttäytyminen kumpusivat heidän itse itsellensä asettamista korkeista tavoitteista. Heidän perfektionisminsa kohdistui siis heihin itseensä (self-oriented perfectionism). Kysyttäessä sitä, kokevatko tutkittavat heidän itsensä vai muiden ihmisten asettavan heille perfektionistille tyypilliset tavoitteet täydellisyydestä kaikki tutkittavat vastasivat heidän itsensä asettavan kyseiset tavoitteet. Eräs tutkittava totesi esimerkiksi, että ”Kyllä mä olen sitä mieltä, että mä olen itse näiden tavoitteet itselleni laittanu, ei muut” (H1).

Kukaan vastaajista ei kokenut, että heidän perfektionistinen käyttäytymisensä olisi johtunut siitä, että he kokisivat toisten ihmisten asettavan heille korkeita standardeja tai tavoitteita täydellisyydestä (socially prescribed perfectionism); päinvastoin, jotkut tutkittavista mainitsivat, kuinka heidän läheisensä olivat yrittäneet saada tutkittavia maltillistamaan näiden korkeita tavoitteitaan. Eräälle tutkittavalle hänen läheisensä olikin sanonut, että ”Ei kai sitä tarvitse ihan

noin perusteellisesti tehdä?” (H9). Toinen tutkittava jatkoi puolestaan vastaustaan kysymykseen siitä, kuka tavoitteet on asettanut: ”En mie sanois, että muilta sen kummemmin on tullu” (H2). Myös kolmas tutkittava lisäsi tavoitteista puhuessaan, että ”ne ei oo niinku kenenkään ulkopuolisen mittaan” (H3).

Tutkittavat siis kokivat yhtenevästi, että ne erittäin korkeat tavoitteet, joihin he pyrkivät pääsemään, olivat heidän itse itselleen asettamia. Tutkittavilla oli heidän kertomansa mukaan nimenomaan sisäinen tarve ja halu saavuttaa nuo tavoitteet; kukaan muu ei asettanut heille tavoitteita, saati painostanut heitä pyrkimään niihin.

4.2 Perfektionismin positiivinen ilmentyminen

Kuten Hewitt ja Flett (1991) sekä Stoeber ja Otto (2006) ovat todenneet, perfektionismiin voidaan liittää myös positiivisia piirteitä. Jotta näitä mahdollisia positiivisia piirteitä voitaisiin kartoittaa, tutkittavilta kysyttiin, kokevatko he, että heidän perfektionisminsa toisi heille hyötyjä heiden tehdessään käsitöitä. Tämän lisäksi tutkittavilta kysyttiin vielä myöhemmin, kokevatko he, että perfektionismi vaikuttaisi heidän mielentilaansa positiivisesti. Tutkittavien vastaukset näihin kysymyksiin osoittivat, että heidän perfektionismistaan oli heille todella hyötyä sekä se vaikutti myös heidän mielentilaansa positiivisesti. Haastatteluaineistosta voitiin erotella kolme perfektionismin mukanaan tuomaa hyötyä, joita tarkastellaan seuraavassa: (1) onnistumisentunne, tyydytys ja ylpeys, (2) lisääntynyt keskittymiskyky ja sinnikkyys sekä (3) halu kehittyä.

4.2.1 Onnistumisentunne, tyydytys ja ylpeys

Jokainen kolmestatoista tutkittavasta raportoi perfektionismin tuovan heille onnistumisentunteita ja tyydytystä. Eräs tutkittava kuvaili hänen kokemustaan siitä, kun hän oli onnistuneesti saanut valmiiksi työstämänsä käsityön: ”Ja sit se onnistumisentunne, ku onnistuukii, nii sehän on sillon...valtava” (H4). Toisella tutkittavalla oli vastaavankaltaisia kokemuksia: ”– – mä tuun tosi hyvälle tuulelle, kun mä saan jonkun onnistuun ja se jälki on

sellaista ko pitää, – –” (H5). Jotkut tutkittavista totesivat jopa, että perfektionismi lisää onnistumisentunteen voimakkuutta: jos tavoitteet eivät olisi niin korkealla, ei niihin yltäminen tuottaisi yhtä suuria tunteita. Yksi tutkittava kuvaili tätä sanoen, että ”jos on korkeat tavoitteet, niin tuntuu, että...et ehkä niihin yltäminen on sitten voimakkaampi kokemus kuin, että jos sillä ei ois niin paljon väliä, että (mitä) tulee” (H12). Toinen tutkittava koki samalla tavalla: ”– – siinä on enemmän voittajafiilis vielä” kun ”sä oot itsellesi ankara ja sitten sä- tavallaan just vaikeuksien kautta voittoon” (H11).

Osa tutkittavista raportoi, kuinka käsityön onnistunut loppuunsaattaminen herätti heissä ylpeyden tunteita. Yksi tutkittavista kertoi, kuinka hän sai ”niinku oikeasti pitää päätä pystyssä ja rintaa rottingilla, että ’Nämä on niinku mun tekemiä’, – –” (H9). Hän myöhemmin korosti vielä olevansa ”ylpeä” tekemistään käsitöistä. Muut tutkittavat jakoivat hänen kokemuksensa: esimerkiksi toinen tutkittava kertoi, kuinka hän “[kehtaa] sanoa, et, että [on] tän tehnyt” (H10). Hän jatkoi sanomalla, että ”jos kerran osaa, niin voi olla myöskin ylpeä siitä, että osaa.”

4.2.2 Lisääntynyt keskittymiskyky ja sinnikkyys

Muutama tutkittava ilmaisi, että perfektionismi paransi heidän keskittymiskykyään ja toi heille sinnikkyyttä käsitöitä tehdessä. Eräs tutkittavista sanoi, että perfektionismi ”parantaa keskittymistä” (H8) ja toinen, että perfektionismi tuo hänelle ”sinnikkyyttä ja sisukkuutta jatkaa joku asia loppuun” (H5). Kolmas tutkittava puolestaan kuvaili hänen perfektionisminsa keskeisiä piirteitä: ”Ja sitten semmoinen tietynlainen niinku semmoinen periksiantamattomuus. Et haluan tehdä tästä hyvän ja olen valmis tekemään sen hyvän eteen paljonkin töitä” (H10).

4.2.3 Halu kehittyä

Kaikki tutkittavat kertoivat, kuinka he halusivat heidän käsitöistään ”täydellisiä”. Tämä täydellisyyden tavoittelu ilmeni jatkuvina ponnisteluina parantaa omia käsityötaitojaan. Vaikkakin voidaan pitää negatiivisena asiana sitä, että omiin suorituksiin ollaan hyvin harvoin tyytyväisiä, voi tämä myös synnyttää sisäistä motivaatiota. Osalla tutkittavista asia olikin näin: eräs tutkittava mainitsi, kuinka ”se taito niinku kehittyä” (H8) perfektionismin seurauksena. Hän

jatkoj sanomalla, että "käsitöissä ei voi kuin kehittyä koko ajan paremmaksi: tasaisempi käsi-kädenlaatu, sä voit aina vaan monipuolistaa ja monipuolista omaa osaamistasi." Toinen tutkittava koki vastaavasti, ja hän kertoikin, kuinka hänen "on pitänyt kokeilla uusia tekniikoita ja kikkakolmosia ja näin, niin tavallaan se tietopohja ja osaaminen on sitten laajempi – –" (H13). Tutkittavien kova halu saavuttaa käsitöissään täydellisyys myötävaikutti heidän taitojensa kehittymiseen, minkä he näkivät perfektionismin tuomana etuna.

Perfektionismilla oli siis tutkittavien käsitöiden tekemiseen sekä mielentilaan sellaisia vaikutuksia, jotka koettiin positiivisiksi. Perfektionismi toi tutkittaville tyydytystä, ylpeyttä ja voimakasta onnistumisentunnetta. Tutkittavat kertoivat myös, kuinka perfektionismin myötä heidän keskittymiskykynsä parani ja sinnikkyytensä lisääntyi. Lisäksi perfektionismin mukanaan tuomat tavoitteet täydellisyydestä saivat tutkittavat haluamaan kehittää omia taitojaan, jotta tavoitteisiin päästäisiin. Itseen kohdistettuun ja itsestä kumpuavaan perfektionismiin (self-oriented perfectionism) on liitetty huomattava motivoiva komponentti (Hewitt & Flett 1991, 457), ja tämän tuoma positiiviseksi mielletävä vaikutus oli huomattavissa myös tutkittavien vastauksista.

4.3 Perfektionismin negatiivinen ilmentyminen

Vaikkakin tutkittavat kokivat perfektionismin vaikuttavan heidän käsitöiden tekoonsa sekä mielentilaansa osaltaan positiivisesti, oli perfektionismin tuomat negatiiviset vaikutukset kuitenkin positiivisia mittavammat. Jotta perfektionismin mukanaan tuomista haittapuolista saataisiin ymmärrystä, tutkittavilta kysyttiin, kokevatko he, että heidän perfektionisminsa toisi heille haittoja heiden tehdessään käsitöitä. Myöhemmin tutkittavilta kysyttiin vielä, kokevatko he, että perfektionismi vaikuttaisi heidän mielentilaansa negatiivisesti. Tutkittavien vastauksien perusteella oli eroteltavissa kaksitoista perfektionismin aiheuttamaa haittaa: (1) itsekriittisyys, (2) murehtiminen ja stressi, (3) pettymys, turhautuneisuus ja epäonnistumisentunne, (4) huono virheidensietokyky, (5) kuluttavuus, (6) armottomuus itseä kohtaan, (7) luovuuden kärsiminen, (8) tekemisen ilon kärsiminen, (9) vaikeudet aloittaa käsitöitä ja saattaa niitä loppuun, (10) käsityöprosessin pitkittyminen, (11) ongelmat suhteessa läheisiin sekä (12) alentunut itsetunto.

4.3.1 Itsekriittisyys

Moni tutkittavista mainitsi perfektionismista johtuvan itsekriittisyyden vaikuttaneen heidän käsitöiden tekoonsa negatiivisesti. Osa ilmaisi heidän itsekriittisyytensä olleen jopa äärimmäistä: eräs tutkittavista kertoi, kuinka hänen perfektionismiaan määritteli ”ääretön itsekriittisyys” (H6) ja toinen, kuinka hän koki olevansa ”tosi jotenkin, siis todella itsekriittinen” (H11), mikä häiritsi hänen käsityöharrastustaan. Yksi tutkittava muisteli kouluvuosiensa ja sitä, kuinka hän saattoi katsoa käsitöitään ja miettiä ”että ’Kamala,’ että ’mitenkä voi olla tämmöinen ompeleen jälki’ ja, ja kuitenkin sillon, että [hän] [on] saanut käsitöistä kymppin silloin” (H7). Tutkittavat arvioivat käsitöitään ja itseään hyvin kriittisesti, ja olivat vain harvoin tyytyväisiä.

4.3.2 Murehtiminen ja stressi

Kuten tutkittavat kuvasivat, perfektionismi aiheutti heille stressiä ja murehtimista, mikä yleensä liittyi niihin ”virheisiin”, joita he käsitöissään huomasivat. Muutama mainitsi perfektionismin tuovan nimenomaisesti stressiä. Yksi tutkittava selitti, kuinka ”no kyllähän se [perfektionistisuus] tietysti stressiä tuottaa” (H8) ja toinen, kuinka ”siihen [käsityön tekemiseen] tulee lisää jotain stressiä” (H12) perfektionismin myötä. Tutkittavat kuvailivat myös, kuinka heillä oli ajoittain vaikeuksia päästää irti murehtivista ajatuksista: yksi muisteli virhettä, joka hänellä oli syntynyt hänen neulomaansa villapaitaan ja kertoi, kuinka hän ”[pääsi] sitte yli, mut se pitkään niinku jotenkin mietitytti” (H12). Toinenkin tutkittava ilmaisi kokeneensa samankaltaisia ajatuksia, jotka eivät jättäneet häntä rauhaan: ”– – se vaan jää sillei tykyt- tykyttää tonne takaraivoon, että ei, ei, ei kyllä se on nyt vaan purettava” (H8).

4.3.3 Pettymys, turhautuneisuus ja epäonnistumisentunne

Jokainen tutkittavista kertoi kokeneensa pettymyksen, turhautuneisuuden tai epäonnistumisen tunteita, joidenka he kokivat olleen perfektionismista johtuvia. Näitä tunteita herätti kokemus siitä, etteivät tutkittavat yltäneet niihin korkeisiin tavoitteisiin, jotka he olivat itse itselleen asettaneet suhteessa esimerkiksi työnjälkeen. Tutkittavat kuvasivat heidän käsitöissään ilmeneviä vihan ja turhautumisen tunteita: yksi heistä selitti, kuinka hänen ”tekis mieli katkoo ja

polttaa puikot ja langat niin kun on se semmonen, että se [käsityö] pitää olla täydellinen” (H5) ja toinen kuinka ”se oli viittä vaille jossain vaiheessa, että, et [hän] [ei] niinku yksinkertaisesti ottanut ja repinyt sitä [käsityötä] kahtia” (H10). Eräs tutkittava nimesi perfektionismin tuottamien negatiivisten tunteiden olevan ”turhautumista, semmoista ärsytystä ja niinku päinvastaista sille, että kun jos pitäisi olla rentouttavaa niinku niiden käsitöiden tekemisen” (H12). Tutkittavat kuvasivat lisäksi heissä heränneitä epäonnistumisentunteita. Eräs heistä kertoi, kuinka hän kävi ”niitä epäonnistumisen tunteita silleen läpi” (H11), kun hänen tekemänsä käsityö ei vastannutkaan hänen odotuksiaan. Myös toinen tutkittava kuvasi tätä kertoen, kuinka hän – sen lisäksi, että oli ”vihainen itselleen” (H13) – koki myös ”epäonnistumisen tunnetta”, mikä vaikutti negatiivisesti hänen mielentilaansa.

4.3.4 Huono virheidensietokyky

Jokaisen tutkittavan perfektionistiseen käyttäytymiseen kuului se, että he eivät voineet sietää virheitä. Tämä johti monen heistä kohdalla siihen, että he saattoivat purkaa suuria, esimerkiksi neulottuja töitä, mikäli he huomasivat niissä pienenkin virheen. Yksi tutkittava selitti, kuinka hän ”ei niinku kestä, ni- kestä niitä virheitä tai haluaa välttää niitä mahdollisimman paljon” (H10) ja toinen, kuinka ”se ei silti sulla niinku itselläsi jätä päässä rauhaan, et siellä [käsityössä] on virhe” (H8). Yksi tutkittava lisäsi, että mikäli ”siellä on löysempää silmukkaa ja muuta niin [häntä] häiritsee aivan hirveästi ([hän] [ei] niinku) että hän [ei] pysty jättämään sitä sinne” (H11). Jotkut tutkittavista raportoivat virheiden häiritsevän heitä siihen pisteeseen saakka, että he eivät voineet säilyttää virheen sisältäviä käsitöitä kotonaan. Yksi selitti, kuinka ”ne virheet häiritsee [häntä] niinku, että jos se käsityö, minkä [hän] [on] saanut valmiiksi niin on [hänellä] kotona, niin se häiritsee [häntä]” (H13). Toinen tutkittava muisteli tekemiään sukkaa ja totesi: ”– – resorissa on yksi virhe – – No, mä lahjotin ne naapurille, koska mä en itse pysty pitämään niitä – –” (H5).

4.3.5 Kuluttavuus

Perfektionismi kulutti ja rasitti tutkittavia heidän kuvauksiensa mukaan, sillä he jatkuvasti ponnistelivat päästäkseen niihin erittäin korkeisiin tavoitteisiin, jotka he olivat itselleen asettaneet. Eräs tutkittavista kuvaili perfektionistina oloa sanoen, että ”on se aika

kuormittavaakin kyllä” (H11). Toinenkin tutkittava ilmaisi perfektionismiin viitaten, kuinka ”saa sillä myös niinku sitä semmoista...niin kun vähän ylimääräistä taakkaa itselleen” (H9). Yksi tutkittavista taas kertoi, kuinka ”perfektionismi väsyttää” (H6), sillä ”aivohan tunnetusti kuluttaa kaikkein eniten energiaa. Ne kuluttaa niin kuin oikeasti ihan älyttömästi. Niin siinä joutuu keskittymään siihen tekemiseensä niin täysin, että voi olla, että sananmukaisesti ei kuule eikä näe yhtään mitään muuta.”

4.3.6 Armottomuus itseä kohtaan

Tutkittavien itseensä kohdistuva perfektionismi aiheutti heillä joustamattomuutta ja armottomuutta heitä itseään kohtaan. Tutkittavat odottivat itseltään täydellisiä suorituksia, esimerkiksi käsityön onnistumista täysin virheettömästi tai tietyn käsityötekniikan täydellistä hallitsemista. Yksi kuvaili tätä sanoen, ”itselle ei anneta kauheasti armoo, koska on vaan korkea se rima, että minkälainen siitä pitää tulla” (H9) ja toinen sanoen, kuinka hän on ”armoton [itseään] kohtaan ja arvioimaan omaa [kättensä] jälkeä” (H11). Eräs tutkittava puolestaan kertoi, kuinka hän jotakin uutta tekniikkaa hetken harjoiteltuaan ajatteli kriittisesti, että ”Nyt pitäisi jo osata” (H13) – ja jos hän ei kokenut olevansa ”tarpeeksi hyvä, tarpeeksi nopeasti”, hän saattoi lakata käyttämästä tekniikkaa kokonaan.

4.3.7 Luovuuden kärsiminen

Moni tutkittavista kertoi, kuinka perfektionismin takia heidän luovuutensa käsitöitä tehdessä kärsi. Eräs tutkittava kertoi, kuinka hänellä täytyi olla ”tarkat kaikki laskelmat ja mietinnät” (H11) valmiina, ennen kuin hän saattoi alkaa tekemään mitään: ”se on niinku sellainen aika, aika iso prosessi sitten kun lähtee tekemään jotain, – – se ei ole vaan sitä et otanpa lankaa ja otanpa lehden ja alan tekemään, vaan tuota (se on aika) iso prosessi, kun ruvetaan jotain toteuttamaan.” Hän kertoi, kuinka hän ei osaa olla ”luovasti hullu”. Toinenkin tutkittava ilmaisi, kuinka hän toivoisi käsitöiden tekonsa olevan joskus vapaampaa: ”– – se vois enemmän olla semmoista niinku myös kokeilemista ja...luovaa semmoista...niinku epäonnistumiset sallivaa myös” (H12). Yksi tutkittavista kertoi suoraan, kuinka hänen kohdallaan ”se luovuus sitten tavallaan niinku kärsii, kärsii siitä [perfektionismista]” (H7).

4.3.8 Tekemisen ilon kärsiminen

Sen lisäksi, että useat tutkittavat raportoivat heidän luovuutensa kärsineen, he myös kertoivat, kuinka perfektionismin myötä heidän tekemisen ilonsa väheni. Yksi kertoi, kuinka ”ehkä se [perfektionismi] vie osa- osaltaan sitä sellasen tekemisen iloa” (H11). Hän kuvaili, että vaikkakin hänen mielestään on ”aivan mahtavaa luoda käsillä”, kuitenkin se, ”jos vaan sä koko ajan jotenkin rupeat sättimään itteäsi siinä”, ”vaikeuttaa sitä, sitä tekemistä.” Toinen tutkittava jakoi vastaavanlaisia ajatuksia: hän kertoi, kuinka perfektionismi on negatiivinen piirre, ”jos se niinku tavallaan vie ilon ja, ja se tavallaan niinku...tappaa sen niinku sen halun, halun niinku ruveta tekemään mittään” (H7).

4.3.9 Vaikeudet aloittaa käsitöitä ja saattaa niitä loppuun

Useampi tutkittava kuvaili, kuinka heidän perfektionistinen ajattelunsa ja käyttäytymisensä aiheutti heille hankaluuksia aloittaa tekemään käsitöitä sekä saattaa niitä loppuun. Yksi tutkittava kertoi, kuinka hänellä ”ei ole halua aloittaa edes niinku mitään niinku tekemään niinku kotonakaan, jos [hän] [tietää], [ettei] [hän] voi tehdä sitä kunnolla” (H7). Vastaavanlaista perfektionismin luomaa painetta kuvaili toinenkin tutkittava kokeneensa: ”silloin ku se täydellisyyden tavote on itse asetettu” (H6), silloin se on ”saavuttamaton”. Paine aiheutti tutkittaville hankaluuksia työskentelyn suhteen: ” – – työ ei valmistunut sen takia, koska oli niinkun, jotenkin ajattelin, että mun pitää saada tästä niinku niin hyvä. Ja sit- että se jotenkin niinku jäi roikkumaan ja roikkumaan, – –” (H10). Eräs tutkittava kuvailinkin perfektionismin olevan ”vähän niinku este monesti” (H11) työhön ryhtymiselle.

4.3.10 Käsiyöprosessin pitkittyminen

Yhdeksi perfektionismin tuomaksi haitaksi moni tutkittavista nimesi sen, että heidän työskentelyprosessinsa pitkittyivät. Moni kertoi, kuinka heidän perfektionistisen käyttäytymisensä myötä heillä oli lähes pakonomainen tarve purkaa tai muuten korjata heidän käsitöitään, mikäli he huomasivat niihin syntyneen virheen. Eräs tutkittava kuvasikin, että ”jos aina purat ja teet uudelleen ja muuta, niin se hidastaa sitä työtä jonkun verran” (H11). Jatkuvan

purkamisen ja uudelleen tekemisen takia "se tekeminen viivästyy" (H7) toisen tutkittavan mukaan. Kolmas tutkittava raportoi omasta käsityöprosessistaan: "– – käytän ihan älyttömästi aikaa purkamiseen ja korjaamiseen, eli ne hommat viivästyy, ku lopputulos on kuitenkin lähes sama, eli käytän suot-, tuhlaan suotta aikaa siihen" (H5).

4.3.11 Ongelmat suhteessa läheisiin

Muutama tutkittavista kertoi heidän perfektionisminsa vaikuttaneen myös suhteisiin heidän läheisiinsä. Yksi mainitsi, kuinka "joskus vähän koettelee myös perheenjäsenten hermoja se, että [hän] [tekee] niinku neljättä kertaa sitä samaa, kun [ei] ole vielä tyytyväinen" (H9). Toinen tutkittava raportoi vastaavasti hänen perfektionisminsa vaikuttaneen muihinkin kuin vain häneen itseensä: "– – ja sitten kyllähän se heijastuu niinku ihmissuhteisiin ja kaikkeen...toiset ihmiset tavallaan karistaa siitä vierestä..." (H11).

4.3.12 Alentunut itsetunto

Yksi tutkittavista kertoi perfektionismin alentaneen hänen itsetuntoaan: "– – kyllähän se vaikuttaa sun itsetuntoonki, kun sä ruoskit itseäs niinku asioista, ihan turhista asioista, – –" (H11). Kuten tuloksia tarkasteltaessa on havaittavissa, perfektionismi aiheutti tutkittavien käsityöharrastajien kokeman mukaan heille kokonaisuudessaan enemmän haittoja kuin hyötyjä. Vaikkakin perfektionismilla oli joitakin positiivisia vaikutuksia tutkittavien käsityöharrastukseen sekä mielentilaan nähden, oli negatiiviset vaikutukset laajemmat: perfektionismi aiheutti sekä henkistä raskautta että häiritseviä työskentelyä konkreetian tasolla, kuten hankaloittamalla työskentelyn aloittamista ja pitkittämällä työskentelyprosessia. Ajoittain perfektionismin negatiiviset vaikutukset ulottuivat myös tutkittavien ihmissuhteisiin.

5 Pohdinta

5.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Käsitöiden teon, etenkin neulomisen, positiivisia vaikutuksia mielen hyvinvointiin on tutkittu ja todettu runsaasti (esim. Riley et al. 2013; Adey 2018). Kuitenkaan tutkimustietoa siitä, voisiko käsitöideteolla olla muunkinlaisia vaikutuksia mielentilaan ja mielen hyvinvointiin, ei ole tiedettävästi vielä saatavilla. Tämän pro gradu -tutkielman tavoitteena on lisätä tietoa käsitöiden teon mahdollisista monitahoisista vaikutuksista sekä henkiseen hyvinvointiin että käsitöiden tekemiseen nähden tarkastelemalla perfektionismin ilmenemistä tutkittavien omien kokemusten pohjalta. Vaikkakin luovan toiminnan on yhtäältä huomattu vaikuttavan myönteisesti henkiseen terveyteen ja hyvinvointiin (Riley et al. 2013), tuo perfektionistinen ajattelu ja käyttäytyminen toisaalta luovaa toimintaa harrastaville henkistä rasitetta (Basak 2012; Stoeber 2014; Hill et al. 2015). Tämän tutkielman tarkoituksena on tutkia käsitöitä tehdessä ilmenevää perfektionismia tutkittavien omien kokemusten pohjalta, sillä juuri käsityöharrastajien perfektionismia ei tutkimuskirjallisuuden puutteesta päätellen ole tutkittu.

Tutkiessa sitä, millaisia kokemuksia perfektionistiksi itsensä mieltävillä käsityöharrastajilla oli perfektionismin ilmenemisestä käsityön tekemisessä, kaikkien tutkittavien kohdalla todettiin, että perfektionistinen käyttäytyminen kumpusi heistä itsestään ja kohdistui heihin itseensä (self-oriented perfectionism, ks. Hewitt & Flett (1991)) sekä että perfektionismilla oli tutkittaville käsityöharrastajille heidän kokemuksiensa mukaan positiivisia ja negatiivisia vaikutuksia. Perfektionismi ilmeni positiivisesti tutkittujen koettuina tyydytyksen, onnistumisen ja ylpeyden tunteina etenkin silloin, kun he olivat saaneet työnsä heidän käsityksensä mukaan onnistuneesti valmiiksi. He myös olivat pikkutarkkoja ja pyrkivät virheettömään laatuun käsitöissään. Pyrkimys virheettömyyteen ja sen kaksinaiset vaikutukset kulminoivat ajatuksen perfektionismista kaksiteräisenä miekkana, joksi Stoeber (2014) on sitä kuvannut: yhtäältä produktista saadaan mahdollisimman korkealaatuinen, mutta toisaalta pyrkimys korkeaan laatuun sai tutkittavat purkamaan töitään jopa useaan otteeseen ja kokemaan tästä harmitusta.

Itsekriittisyyden, harmituksen, epäonnistumisen sekä pettymyksen tunteet olivatkin tutkittavien mukaan heillä ilmenevän perfektionismin negatiivisia vaikutuksia heidän mielentilaansa. Etenkin töiden purkaminen ja näkemys siitä, ettei omasta työstä saa niin hyvää kuin toivoisi toi tutkittaville negatiivisia tunnereaktioita. Epäonnistumisen pelko sekä ajatus siitä, ettei työstä tulisi tarpeeksi hyvä aiheutti tutkittaville ajoittaisia vaikeuksia aloittaa käsitöitä tai jatkaa heidän töitään valmiiksi saakka. Pyrkimys halutunlaiseen lopputulokseen toi tutkittaville ajoittain stressin ja murehtimisen tunteita. Parhaan mahdollisen toteutustavan pohtiminen sekä virheisiin huomion kiinnittäminen aiheutti tutkittaville päänvaivaa. Paikoitellen tutkittavien perfektionistinen käyttäytyminen vaikutti jopa heidän läheisiinsä.

Kuten aiemmin mainittu, tämän pro gradu -tutkielman pyrkimys oli aiemman tutkimustiedon puuttuessa tuoda esille uutta tietoa käsityöharrastajilla ilmenevästä perfektionismista heidän omien kokemusensa pohjalta. Samalla valaistiin sitä, voiko käsitöiden harrastamisella olla muunkinlaisia kuin pelkästään positiivisia vaikutuksia harrastajiin, sillä positiivisia vaikutuksia on tutkimuskirjallisuudessa (ks. Riley et al. 2013; Adey 2018) jo todettu, mutta muunlaisia ei. Tutkielman tulosten valossa voidaankin todeta, että perfektionististen ajatusten ja käyttäytymisen myötä käsityöharrastus voi vaikuttaa harrastajien mielentilaan negatiivisesti yllä kuvatuin tavoin. Vaikkakin erinäisiä negatiivisia seurauksia todettiin, toi tutkielma esille myös käsitöidönteen positiivisia vaikutuksia, joidenka olemassaolo on jo aiemmissa tutkimuksissa todettu.

5.1.1 Tulosten suhde aiempiin tutkimuksiin

Tutkimustulosten voidaan ajatella olevan pääasiallisesti linjassa johdannossa lyhyesti esiteltyihin aikaisempiin tutkimustuloksiin nähden. Perfektionismin ilmenemistä on tutkittu eri tutkimusotteilla itsensä perfektionisteiksi mieltävillä urheilijoilla ja esiintyvillä taiteilijoilla sekä taiteellisesti lahjakkailta oppilailta (ks. Basak 2012; Hill et al. 2015). Hill ja muut (emt.) tutkivat urheilijoita, tanssijoita ja muusikoita, jotka kokivat itsensä perfektionisteiksi. Tutkimusasetelmiensa samankaltaisuudesta johtuen Hillin ja muiden (emt.) tutkimusta ja tätä pro gradu -tutkielmaa on luontevaa tarkastella rinnakkain. Analysoidessaan haastatteluaineistoaan Hill ja muut (emt.) muodostivat aineiston perusteella kolme laajempaa

teemaa, jotka kukin osaltaan kuvastivat sitä, mitä ominaispiirteitä haastateltavat liittivät perfektionistina oloon sekä kuinka he kokivat heidän perfektionistisuutensa vaikuttavan heidän elämäänsä. Näiksi kolmeksi teemaksi muodostuivat ”pyrkimys” (drive), ”saavutus” (accomplishment) ja ”rasitus” (strain) (emt.). Ensimmäinen teema ”pyrkimys” (drive) sisältää ajatuksen siitä, että perfektionistisuus englanninkielistä termiä ajatellen sananmukaisesti ajoi haastateltavia alati parantamaan heidän suorituksiaan (emt., 242). Tämän tutkielman tutkittavilla perfektionistisuus ilmeni samankaltaisesti: vaatimus virheettömästä lopputuotteesta sai tutkittavat purkamaan käsitöitään niin monta kertaa, kunnes he olivat työnjälkeensä tyytyväisiä. Kuten Hillin ja muiden (emt., 243) tutkimuksessa, myös tässä pro gradu -tutkielmassa tutkittavilla käsityöharrastajilla tämä kokoaikainen pyrkimys parempaan kuitenkin oli lähes pakkomielteistä, ja sijaa virheille ei ollut – niin kauan kuin työssä oli virheitä, se ei ollut tarpeeksi hyvä, mikä kävi ilmi tutkittavien vastauksista.

Toinen Hillin ja muiden (2015, 244) muodostama perfektionistisuutta kuvaava teema ”saavutus” (accomplishment) kiteyttää sen, kuinka perfektionistisuus oli heidän tutkimuksensa haastateltaville lähes välttämättömyys, sillä se edesauttoi näitä saavuttamaan menestystä korkealla tasolla. Hill ja muut (emt.) haastattelivat kuitenkin ammattilaistason urheilijoita ja esiintyviä taiteilijoita; tässä pro gradu -tutkielmassa puolestaan tutkittavat olivat käsitöiden suhteen nykyisin vain harrastelijoita. Vaikkakaan perfektionismin ei voisi välttämättä ajatella olevan tämän tutkimuksen käsityöharrastajille yhtä tärkeää kuin Hillin ja muiden (emt.) tutkimukseen osallistujille, kysyttäessä sitä, valitsisivatko tutkittavat käsityöharrastajat olevansa perfektionisteja valinnan ollessa mahdollista suurin osa eli yksitoista tutkittavaa kolmestatoista pitäisivät kiinni perfektionistisuudestaan. Yksi tutkittava kertoi hänen perfektionistisuutensa olevan se piirre, joka saa hänet tavoittelemaan hyvää lopputulosta. Niin kuin Hillin ja muidenkin (emt., 244) tutkimuksessa, jossa useimmat haastateltavat kokivat, että heidän on parempi olla kuin olla olematta perfektionisteja, enemmistö tämänkin pro gradu -tutkielman tutkittavista koki perfektionistisuuden piirteeksi, josta he eivät luopuisi.

Kolmas perfektionismia luonnehtiva teema ”rasitus” (strain) kuvaa Hillin ja muiden (2015, 244–245) mukaan perfektionismin negatiiviseksi mielletäviä seurauksia eli perfektionismin

mukanaan tuomia rasitteita. Näihin negatiivisiin seurauksiin lukeutui muun muassa ahdistusta, paineen tunnetta, stressiä, epäonnistumisenpelkoa, murehtimista sekä vaikeuksia rentoutua (emt., 245). Tämän tutkielman tutkittavat raportoivat kokeneensa hyvin vastaavia tuntemuksia käsitöitä tehdessään.

Perfektionismin ilmenemistä on tutkittu myös taiteellisesti lahjakkailla oppilailla. Basak (2012) tutki viidennesluokkalaisten perfektionistisia taipumuksia kuvaamataidon luokassa, ja suhteutti havaintonsa AMPS-skaalaan (Adaptive/Maladaptive Perfectionism Scale). Havainnoitavien käyttäytymisestä oli huomattavissa erinäisiä perfektionistisia piirteitä, joihin lukeutui esimerkiksi seuraavat: herkkyys virheitä kohtaan, keskittyminen kokonaisuuden sijasta yksityiskohtiin, eksessiivinen huoli virheistä, vaikeudet aloittaa ja päättää tehtäviä, sekä tekemisen lykkäys (emt., 5011–5013). Tässä pro gradu -tutkielmassa tutkittavilla käsityöharrastajilla oli heidän esittämiensä käsitysten perusteella havaittavissa vastaavia ajatus- ja toimintamalleja. Basakin (emt.) tutkimuksen viidesluokkalaisten sekä tämän tutkielman käsityöharrastajien perfektionismissa oli kuitenkin myös eriävyyksiä: esimerkiksi Basakin (emt., 5011) tutkittavat oppilaat välittivät paljolti siitä, mitä muut heistä ajattelivat. Kyseisen ajattelun voisi ajatella kielivän perfektionismin muodosta, jossa perfektionisti kokee, että muut asettavat hänelle korkeita tavoitteita (socially prescribed perfectionism, ks. Hewitt & Flett (1991)). Pohjatessaan havaintonsa Rican ja Preusserin kehittämään AMPS-skaalaan Basak (2012) ei kuitenkaan ota kantaa perfektionismin ulottuvuuteen Hewittin ja Flettin (1991) teoreettisen mallin pohjalta, eikä havaintojensa yhteydessä nosta esille kyseistä perfektionismin ulottuvuutta. Tämän tutkielman tutkittavilla perfektionismi oli puolestaan orientoitunut siten, että perfektionismin koettiin olevan itsestä lähtöisin ja itseen kohdistuvaa (self-oriented perfectionism). Tutkittavat eivät nostaneet esille käsitystä siitä, että he juuri välittäisivät muiden kuin itsensä mielipiteistä – pikemminkin päinvastoin, kuten tulosluvussa on raportoitu.

5.1.2 Tulosten suhde perfektionismin teoriaan

Tutkielman tulosten voidaan nähdä olevan yhteneväisiä esiteltyihin teorioihin eli Hewittin ja Flettin (1991) sekä Stoeberin ja Otton (2006) perfektionismin teoreettisiin malleihin nähden. Kuten jo aiemmin on todettu, kaikilla tämän pro gradu -tutkielman tutkittavilla perfektionismi oli

lähtöisin heistä itsestään ja kohdistui heihin itseensä. Tämän vuoksi tutkittavien perfektionistisuus toi heille myös positiivisia tunnekokemuksia, kuten onnistumisen- ja ylpeydentunnetta; onhan itseen kohdistuva perfektionismi yhdistetty negatiivisten seurausten lisäksi myös positiivisiin seurauksiin (Hewitt & Flett 1991; Stoeber & Otto 2006). Itseen kohdistuvassa perfektionismissa on huomattava motivoiva komponentti (Hewitt & Flett 1991, 457), mikä ilmeni myös tutkittavien halussa saavuttaa mahdollisimman täydellinen lopputulos käsitöissään – sekä haluna välttää epäonnistuminen.

Tutkittavat olivat yksimielisiä siitä, että heidän tavoitteensa täydellisyydestä käsitöiden suhteen olivat heidän itsensä asettamia (self-oriented perfectionism, ks. Hewitt & Flett (1991)), ja että muut ihmiset eivät vaatineet heiltä vastaavaa. He ajattelivat kuitenkin, että muiden ihmisten hypoteettisesti vaatiessa heiltä täydellisyyttä näyttäytyisi kyseinen perfektionismin ulottuvuus (socially prescribed perfectionism) selvästi negatiivisempänä kuin perfektionismi, jossa odotukset ovat itsestä lähtöisin. Myös Hewitt ja Flett (emt., 457) ilmaisevat, että kyseisellä tavalla orientoituneen perfektionismin voidaan ajatella tuovan lukuisia negatiivisia seurauksia, kuten vihantunnetta, ahdistusta ja masennusta. Stoeber ja Otto (2006, 296) yhdistävät vastaavasti näin orientoituneen perfektionismin negatiiviseen perfektionististen huolten dimensioon.

Stoeberin ja Otton (2006, 296) teoreettisen mallin eli perfektionismin ulottuvuuksien ja perfektionistiryhmien muodostaman viitekehyksen (ks. kuvio 1) mukaiset dimensiot, perfektionistiset pyrkimykset (perfectionistic strivings) ja perfektionistiset huolet (perfectionistic concerns), ovat yhteydessä Hewittin ja Flettin (1991) perfektionismin ulottuvuuksiin; tämä yhteys on havaittavissa myös tämän pro gradu -tutkielman tuloksissa. Stoeberin ja Otton (2006, 296) mallissa positiiviseen perfektionististen pyrkimysten ulottuvuuteen on liitettävissä itseen kohdistunut perfektionismi, ja negatiiviseen perfektionististen huolten dimensioon puolestaan perfektionismi, jossa odotukset täydellisyydestä tulevat muilta ihmisiltä. Lisäksi perfektionististen pyrkimysten dimensiota määrittävät itselle asetetut korkeat tavoitteet, kun taas perfektionististen huolten dimensiota määrittävät huoli virheistä sekä käsitys siitä, että omien saavutusten taso ei kohtaa asetettuja korkeita odotuksia (emt., 296). Stoeberin ja Otton (emt., 296) mallissa on myös terveiden perfektionistien ja epäterveiden perfektionistien ryhmät,

joista ensimmäiseen kuuluvilla on paljon perfektionistisia pyrkimyksiä, mutta vain vähän perfektionistisia huolia, ja joista toiseen kuuluvilla on yhtäläisesti paljon perfektionistisia pyrkimyksiä, mutta niiden lisäksi myös paljon perfektionistisia huolia.

Tämän tutkielman tutkittavat ilmaisivat kaikki perfektionistisia pyrkimyksiä, joten heidät voidaan luokitella kuuluvan jompaankumpaan perfektionistiryhmään. Perfektionistisia huolia he kuitenkin ilmaisivat eriävissä määrin – on siis tutkittavakohtaista, kuuluvatko he terveiden vai epäterveiden perfektionistien ryhmään. Toiset tutkittavat ilmaisivat selkeästi omaavansa toisia enemmän epäterveiden perfektionistien ryhmää määrittäviä piirteitä, kuten eksessiivistä huolta virheistä. Kysyttäessä sitä, haluaisivatko tutkittavat olla perfektionisteja, jos olisi mahdollista valita toisin yksitoista kolmestatoista vastasi myöntävästi, mikä indikoi sitä, että heidän perfektionistisuutensa tuo heille kuitenkin enemmän hyviä kuin huonoja seurauksia. Täten voitaisiin ajatella, että he kuuluisivat terveiden perfektionistien ryhmään, sillä kyseiseen ryhmään assosioituu pääasiassa positiivisia piirteitä (Stoeber & Otto 2006, 296). Tosin, jotkut kertoivat haluavansa pysyä perfektionisteina lähinnä tottumuksesta. Kaksi tutkittavista kuitenkin vastasi kyseiseen kysymykseen kieltävästi – heidän voidaan ajatella siis kokevan hänen perfektionistisuutensa pikemminkin negatiivisena kuin positiivisena asiana. Voitaisiin myös ajatella, että he kuuluvat epäterveiden perfektionistien ryhmään, johon assosioituu pääasiassa negatiivisia piirteitä (emt., 296).

5.2 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Tuomin ja Sarajärven (2018) mukaan metodikirjallisuudessa validiteetti ja reliabiliteetti ovat ne käsitteet, joiden avulla tutkimusmenetelmien luotettavuutta arvioidaan. Käsitteenä validiteetti pitää sisällään arviointia siitä, onko tutkimuksessa tutkittu luvattua asiaa (emt.). Reliabiliteetti puolestaan käsitteenä sisältää arviointia siitä, onko tutkimustulokset toistettavissa (emt.). Laadullisen tutkimuksen arviointia näillä käsitteillä on kuitenkin kritisoitu, sillä käsitteet ovat peräisin määrällisen tutkimuksen perinteestä, ja täten niiden ala ei vastaa laadullisen tutkimuksen tarpeita (emt.). Oheiset luotettavuuskäsitteet pohjautuvat epistemologiseen oletukseen siitä, että on olemassa vain yksi konkreettinen todellisuus (emt.). Lincoln ja Guba

(1985, 295) ovat kuitenkin sitä mieltä, ettei ole olemassa yhtä sosiaalista todellisuutta, ainoastaan sen erilaisia konstruktioita, joita ihmiset ovat mielessään luoneet. Monissa laadullisen tutkimuksen oppaissa ehdotetaan jopa näiden käsitteiden hylkäämistä kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa (Tuomi & Sarajärvi 2018).

Yllä olevat käsitykset yhdistettynä tämän tutkielman fenomenologiseen tieteenfilosofiseen suuntaukseen ovat syinä sille, ettei tässäkään tutkielmassa nojauduta arvioimaan tutkimusta validiteetin tai reliabiliteetin käsittein. Näiden käsitteiden käytön sijaan Tuomi ja Sarajärvi (2018) ovat teoksessaan esittäneet listan asioista, joiden tarkastelu on edullisempaa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta arvioidessa.

Ensimmäisenä arvioitavana kohtana listassa on tutkimuksen kohde ja tarkoitus, eli mitä ollaan tutkimassa ja miksi (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tässä tutkielmassa tutkitaan itsensä perfektionisteiksi mieltävien käsityöharrastajien kokemuksia perfektionismin ilmenemisestä käsityön tekemisessä, sillä perfektionismin ilmenemistä käsitöiden teon saralla ei tiettävästi ole aiemmin tutkittu.

Toisena arvioitavana kohtana on oma sitoutuminen tutkijana kyseisessä tutkimuksessa, eli muun muassa kysymykset siitä, miksi kyseinen tutkimus on tutkijasta tärkeää, mitä tutkija on oletanut tutkimusta aloittaessa ja ovatko kyseiset ajatukset muuttuneet (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tämä tutkielma on aiheeltaan tärkeä, sillä tutkielma lisää osaltaan ymmärrystä ja tietoa käsityöharrastajien kokemuksista liittyen heidän perfektionisminsa ilmenemiseen. Tutkimuksen voidaan ajatella lisäävän tietoisuutta käsityöharrastuksen psyykkisistä ja psykofyysisistä vaikutuksista. Tutkijana oma käsityönopettajakoulutukseni ja käsityöharrastukseni yhdistettynä mielenkiintoon käsityön tekemisen hyvinvointiaspektia kohtaan ohjasi osaltaan aiheen valintaa. Vaikken tässä tutkimuksessa asettanutkaan hypoteesia, oletin silti, että tutkimustulokset saattaisivat olla linjassa aiemman perfektionismin teorian kanssa, mikä osoittautuikin paikkansapitäväksi.

Kolmas kohta, aineiston keruu, sisältää arviointia seuraavista asioista: miten keruu on tapahtunut sekä menetelmänä että tekniikkana, mitä erityispiirteitä aineistonkeruuseen on liittynyt sekä mitä mahdollisia ongelmia keruussa on ollut (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tämän tutkielman aineistonkeruu on tapahtunut yksilöpuhelinhaastatteluina, jotka nauhoitettiin. Vaikkakin yksilöhaastattelut olisivat voineet olla myös toteutettu siten, että olisin tutkijana ollut tutkittavien kanssa samassa tilassa, en usko toteuttamani tavan aiheuttaneen virhettä tutkimuksessa; aiemmissa tutkimuksissa on osoitettu, että puhelinhaastattelut tuottavat vertailukelpoista aineistoa (Sturges & Hanrahan 2004). Aineistonkeruun voidaankin nähdä sujuneen ongelmitta. Päätös antaa tutkittavien tutustua haastattelurungon kysymyksiin etukäteen oli mielestäni hyödyllinen, sillä näin tutkittavat kerkesivät miettiä erinäisiä asioita, jotka he halusivat tuoda ilmi – jotain tutkimuksen kannalta antoisaa olisi voinut jäädä heiltä sanomatta, jos kysymykset olisivat tulleet heille äkkiseltään.

Neljäs arvioitava aspekti on tutkimuksen tiedonantajat ja heidän valintaansa liittyneet seikat: esimerkiksi millä perusteella heidät valittiin, miten heihin otettiin yhteyttä ja montako heitä oli tutkimuksessa kaiken kaikkiaan (Tuomi & Sarajärvi 2018). Koska Facebook-ryhmä, jossa tutkimuspyyntö esitettiin, oli jäsenmäärältään iso (jäsenmäärä ensimmäisen tutkimuspyynnön julkaisun aikaan n. 60 200), oli perusjoukko suuri. Otoksen poiminta toteutui ensimmäisessä vaiheessa eli maaliskuussa 2021 siten, että neljä ensimmäistä vapaaehtoista tutkittavaa ilmoittautuivat minulle, minkä jälkeen poistin tutkimuspyyntöjulkaisun ryhmästä. Koska otannan tuolloinen koko (n = 4) oli päätetty etukäteen, koin parhaaksi poistaa julkaisun, jottei kukaan enää vahingossa ilmoittautuisi minulle. Toisessa vaiheessa eli syys- ja marraskuussa 2022 otoksen poiminta toteutui siten, että otin yhdeksän ensimmäisten joukossa olevaa vapaaehtoista tutkittavaa mukaan tutkimukseeni, mikäli he sopivat tavoittelemaani ikähaarukkaan. Tutkimukseni kannalta oli edullista, että otannan ikäjakauma saatiin mahdollisimman kattavaksi, sillä täten tutkimus edustaisi parhaiten koko käsityöharrastajien joukkoa, ei vaan sen tiettyä osaa. Tästä syystä ilmoitin parille vapaaehtoiselle, että heidän ikäisistään minulla on jo tarpeeksi tutkittavia, ja kiitin heitä mielenkiinnosta.

On huomioitava, että se, että jotkut tutkittavista olivat joko opiskelleet jotakin käsityöalaa tai tehneet töitä sen parissa saattoi vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin. Kyseiset tutkittavat ovat saattaneet opiskelujensa tai töidensä puolesta omaksua mentaliteetin, jonka mukaan kaikki tulee tehdä täydellisyyttä hipoen, sillä heidän käsityönä tehdyt tuotteensa ovat mitä luultavammin aiemmin joko arvioitu tai ne ovat toteutettu maksavalle asiakkaalle. Nämä aiemmat kokemukset saattoivat yhä vaikuttaa heidän suhtautumiseensa käsityötuotteilta vaadittavaan laatuun, vaikkakaan he eivät enää tehneet käsitöitä kuin pelkästään harrastuksenaan. Tutkimuspyynnössä ei siis eritelty, haettiin tutkimukseen käsityöharrastajia, jotka eivät koskaan olleet olleet käsitöiden saralla opiskelevia tai työskenteleviä.

Lisäksi tutkimuksen tiedonantajiin eli tutkittaviin liittyviä seikkoja arvioitaessa tulee ottaa huomioon, että tutkimuspyynnön mukaisesti riitti, että osallistujat kokivat itse itsensä perfektionisteiksi. Tämä saattoi aiheuttaa sen, että vaikkakin he omasivat perfektionistisia piirteitä, he eivät välttämättä olisivat olleet perfektionisteja tarkasteltuna millään perfektionismia mittaavalla skaalalla, kuten esimerkiksi FMPS-skaalalla (Frost Multidimensional Perfectionism Scale) (ks. NovoPsych 2021). Usein nimittäin arkikielessä termiä "perfektionisti" saatetaan käyttää ihmisestä, joka vain sattuu olemaan hyvin tarkka, muttei suoranaisesti "vaadi itseltään tai muilta täydellisyyttä ja aseta äärettömän korkeita tavoitteita", kuten perfektionismille olevassa ICD-11-määritelmässä (International Classification of Diseases 11th Revision) kuvataan.

Vaikkakin koko otanta oli verrattain pieni, tuli aineistossa jo saturaatiota, mihin tutkimusaineiston keruussa pyritään. Kysyttäessä tutkittavien sukupuolta – huomauttaen, että sen ilmoittaminen on vapaaehtoista – kaikki heistä vastasivat olevansa naisia. Olisi voinut olla mielenkiintoista nähdä, olisiko vastaukset olleet erilaisia, jos tutkittavat olisivat olleet jotain muuta sukupuolta. Toisaalta voisi olla mahdotonta sanoa, johtuisivatko mahdolliset eroavaisuudet luonnollisista yksilöiden välisistä eroista vai siitä, että vastaajat olisivat sukupuoleltaan muita kuin naisia.

Viidentenä kohtana Tuomin ja Sarajärven (2018) esittämässä listassa on tutkija-tiedonantaja-suhde, jonka saralta arvioidaan suhteen toimivuutta ja sitä, lukivatko tiedonantajat eli tutkittavat

tutkimuksen tuloksia ennen niiden julkaisua. Tämän tutkielman luotettavuutta parantanee se, että en tuntenut tutkittavia laisinkaan etukäteen. Täten suhteeni heihin oli täysin neutraali, eikä minulla ollut heistä mitään ennakko-odotuksia. Myöskään he eivät tunteneet minua, eivätkä pystyneet muokkaamaan vastauksiaan sen perusteella esimerkiksi sellaisiksi, jotka olisivat heidän käsityksensä mukaan minua miellyttäneet. Koska ei ole pelkoa siitä, että tutkittavat pystyttäisiin tunnistamaan heidän vastauksiensa perusteella, en koe tarpeelliseksi sitä, että antaisin tutkittaville mahdollisuuden muokata vastauksiaan.

Kuudennen listan kohdan eli tutkimuksen keston mukaisesti arvioidaan tutkimuksen aikataulun vaikutusta luotettavuuteen (Tuomi & Sarajärvi 2018). Haastattelut suoritettiin kunakin kolmena ajankohtana muutaman päivän eroilla toisistaan¹. Koko tutkielman tekemiseen kului aikaa maaliskuusta 2021 huhtikuuhun 2023 tekemisen jakautuen kahteen aktiiviseen jaksoon. Tutkielman yhtäjaksoinen tekoprosessi molempina jaksoina helpotti tutkimuksen tuloksia seuranneiden johtopäätöksien muodostamista, sillä teorian ollessa ”tuoreessa muistissa” tulosten ja teorian välille kytköksen tekeminen sekä niiden muodostaman kokonaisuuden hahmottaminen oli vaivattomampaa. Toisaalta jaksojen välissä kului aikaa, jolloin tutkimusta ei tehty, mikä salli tutkijalle etäntymisen ensimmäisessä vaiheessa kerätystä aineistosta ja sen analyysistä. Vaikkakin aineiston pariin palattiin jälkimmäisessä vaiheessa uusin silmin, samaa aineistoa tulkittiin hyvin vastaavasti kuin ensimmäisessäkin vaiheessa, mikä kertoo siitä, että tutkimuksen löydökset aineistosta eivät olleet sidoksissa tutkijan hetkelliseen ajatteluun.

Seitsemäs arvioitava kohta listassa on aineiston analyysi, jonka mukaisesti arvioidaan sitä, miten aineistoa analysoitiin, miten tuloksiin tultiin ja miten johtopäätökset muodostettiin (Tuomi & Sarajärvi 2018). Aineiston analyysin vaiheet ovat kuvattu alaluvussa 3.4 Aineiston analyysi. Tässä tutkielmassa on käytetty teoriasidonnaista sisällönanalyysiä, jonka vaiheiden kautta on päädytty tulosluvussa esitettyihin tutkimustuloksiin. Tuloksia on jälleen tarkasteltu teorian valossa alaluvussa 5.1.2 Tulosten suhde perfektionismin teoriaan. Ne aineistositaatit, joiden avulla tutkimuksen tuloksiin ja johtopäätöksiin on päädytty, on pyritty tuomaan lukijalle esille – näin

¹ aikaväleillä 24.3.–28.3.2021, 3.10.–6.10.2022 ja 28.11.–1.12.2022

lukija voi myös itse arvioida, onko kyseisistä sitaateista aiheellista tehdä vastaavia päätelmiä. Vaikkakin laadullisessa tutkimuksessa tutkijan yksilöllinen tapa tulkita aineistoaan vaikuttaa aina määrätyn verran tutkimustuloksiin ja johtopäätöksiin, ja joku toinen tutkija saattaisi tehdä samasta aineistosta hieman erilaisia päätelmiä, on lukijalle kuitenkin tärkeää osoittaa, miltä pohjalta kunkinlaisiin tuloksiin on päädytty.

Kahdeksantena arvioitavana kohtana on tutkimuksen luotettavuus eettisestä näkökulmasta (Tuomi & Sarajärvi 2018). Tutkijalla on vastuu tutkimusaiheensa eettisyyden harkitsemisesta (emt.). Tämän tutkielman tarkoitus on lisätä tietoa ilmiöstä, jota ei ole vielä tämän tutkielman käyttämästä näkökulmasta tutkittu, ja täten kasvattaa ymmärrystä – tutkielman tarkoituksena ei olekaan saada esimerkiksi kaupallista tai poliittista hyötyä. Tässä tutkimuksessa on pyritty ottamaan erinäisiä tutkimuseettisiä kysymyksiä huomioon: kaikki tutkimusentekoa edeltävät vaadittavat asiakirjat eli suostumus (ks. liite 2), tutkimustiedote (ks. liite 3) ja tietosuojaseloste (ks. liite 4) ovat laadittu, tutkittaville on informoitu vapaaehtoisuudesta sekä kaikista muista heitä koskevista tutkimusentekoon liittyvistä seikoista, sekä tutkittavien tunnistamattomuus on taattu pseudonymisoimalla aineisto. Tutkittavilta ei ole myöskään kysytty sellaisia henkilökohtaisia tietoja, jotka yksilöisivät heitä liiaksi, tai olisivat tutkimuksen teon kannalta tarpeettomia.

Yhdeksäntenä ja viimeisenä kohtana Tuomin ja Sarajärven (2018) kokoamassa listassa, jossa esitellään laadullisen tutkimuksen luotettavuustarkastelussa huomioitavia asioita, on tutkimuksen raportointi. Tuomin ja Sarajärven (emt.) mukaan tutkimuksen luotettavuutta lisätäkseen on tärkeää raportoida seikkaperäisesti, miten aineisto on koottu ja analysoitu. Aineiston hankintaa on kuvattu alaluvuissa 3.2 Tutkimukseen osallistujat ja 3.3 Haastattelut, ja aineiston analyysia alaluvussa 3.4 Aineiston analyysi. Molempia tutkimuksen vaiheita on pyritty kuvailemaan sillä tarkkuudella, että tutkimuksen toistaminen olisi mahdollista. Tutkielman lukijalle on pyritty tarjoamaan riittävästi tietoa, jotta lukija voi arvioida tutkielman tuloksia suhteessa aineistoon.

Tutkimuksen luotettavuutta tarkastellessa on hyvä suunnata huomio myös siihen, kuinka luotettavuutta olisi mahdollista parantaa. Yksi tapa parantaa laadullisen tutkimuksen

luotettavuutta on triangulaatio, jolla yksinkertaistetusti tarkoitetaan ”erilaisten metodien, tutkijoiden, tiedonlähteiden tai teorioiden yhdistämistä tutkimuksessa” (Tuomi & Sarajärvi 2018). Vaikkakin triangulaatio on suosittu validiteettikriteeri, on se kuitenkin vain yksi vaihtoehto arvioidessa tutkimuksen validiteettia (emt.). Koska tässä tutkielmassa on käytetty vain yhtä metodia, tutkijana on ollut vain yksi henkilö ja tiedonantajaryhmä on ollut suhteellisen homogeeninen, ei tutkielmassa toteudu metodologinen, tutkijaan liittyvä tai tutkimusaineistoon liittyvä triangulaatio. Tutkielmassa kuitenkin toteutuu tietynasteisesti teoriaan liittyvä triangulaatio siten kuin Tuomi ja Sarajärvi (emt.) sen määrittelevät: heidän mukaansa teoriaan liittyvällä triangulaatiolla tarkoitetaan sitä, että tutkimuksessa tulisi ottaa huomioon monenlaisia teoreettisia näkökulmia, jotta tutkimuksen näkökulma laajenisi. Tämän tutkielman pääluvussa 2 Perfektionismin teoreettisia malleja on esitelty kaksi perfektionismin eri teoriaa, joilla molemmilla on vankka asema perfektionismin tutkimuksen kentällä, sillä niihin viitataan useissa tutkimusartikkeleissa (ks. esim. Slade & Owens 1998; Stoeber 2014; Hill et al. 2015; Stoeber, Madigan & Gonidis 2020). Tutkielman luotettavuutta voitaisiin parantaa siten, että triangulaatiota hyödynnettäisiin muidenkin tutkimuksen aspektien kuin teorian saralla.

Myös Shenton (2004) ehdottaa kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltaessa käsitteiden **validiteetti** ja **reliabiliteetti** korvaamista toisin käsittein. Eri tutkijat ovat suomentaneet näitä Shentoninkin (emt.) käyttämiä käsitteitä eri termein (Tuomi & Sarajärvi 2018). *Sisäisen validiteetin* (internal validity) sijasta Shenton (2004) suosii käsitettä **uskottavuus** (ks. Tynjälä 1991; Eskola & Suoranta 1996; Parkkila, Välimäki & Routasalo 2000) tai **vastaavuus** (ks. Niiranen 1990) (credibility) ja **ulkoisen validiteetin** (external validity) sijasta käsitettä **siirrettävyys** (ks. Niiranen 1990; Tynjälä 1991; Eskola & Suoranta 1996; Parkkila 2000) (transferability). **Reliabiliteetin** sijasta hän puolestaan ehdottaa käsitettä **luotettavuus** (ks. Niiranen 1990), *varmuus* (ks. Eskola & Suoranta 1996) tai **riippuvuus** (ks. Parkkila ym. 2000) (dependability). Näiden kolmen käsitteen lisäksi Shenton (2004) ehdottaa luotettavuuden tarkasteluun neljättä käsitettä, **vakiintuneisuus** (ks. Niiranen 1990) (confirmability), jota hän suosii käsitteen **objektiivisuus** (objectivity) sijasta.

Shenton (2004, 73) listaa artikkelissaan toimia, joilla tutkija voi parantaa tutkimuksensa uskottavuutta ja vastaavuutta (credibility). Tutkija voi mm. valita tutkimukseensa tunnustusta saaneen tutkimusmetodin (emt.), kuten on tehty tässä pro gradu -tutkielmassa, joka nojautuu metodiltaan Hillin ja muiden (2015) vastaavaan tutkimukseen. Tutkija voi myös valita otantansa sattumanvaraisesti (Shenton 2004, 73) niin kuin tässäkin tutkielmassa. Lisäksi tutkija voi käyttää taktiikoita, joilla varmistetaan, että tutkittavat antavat rehellisiä ja totuudenmukaisia vastauksia (emt., 73); tässä tutkimuksessa haastattelut toteutettiin äänipuheluin, jotta tutkijan fyysinen läsnäolo haastattelutilanteessa ei vaikuttaisi tutkittavien vastauksiin. Myös teoreettisen taustatiedon laajamittainen sisällyttäminen sekä tutkimustulosten tarkastelu tätä tietoa vasten lisää Shentonin (emt., 73) mukaan tutkimuksen uskottavuutta. Tässä tutkielmassa onkin pyritty taustoittamaan perfektionismia ilmiönä pääluvussa 2 Perfektionismin teoreettisia malleja ja peilaamaan tutkimustuloksia tähän teoriataustaan alaluvussa 5.1.2 Tulosten suhde perfektionismin teoriaan.

Siirrettävyyttä (transferability) parantaakseen tutkija voi Shentonin (2004, 73) mukaan esitellä ilmiöön liittyvää taustakirjallisuutta luodakseen kontekstin omalle tutkimukselleen sekä kuvailla yksityiskohtaisesti omaa tutkittavaa ilmiötään, jotta lukija voi vertailla tutkittavaa ilmiötä sekä sen taustakirjallisuudesta nousevia asioita keskenään. Tässä pro gradu -tutkielmassa on kontekstin luomiseksi pyritty avaamaan perfektionismin teoriaa sekä aiempia tutkimuksia, joissa on tutkittu perfektionismia luovan toiminnan alueilla. Alaluvussa 5.1.1 Tulosten suhde aiempiin tutkimuksiin on esitelty näitä tutkimuksia, sekä tehty vertailua tämän tutkielman tulosten sekä aiempien tutkimustulosten välillä.

Luotettavuutta, varmuutta ja riippuvuutta (dependability) parantaakseen tutkijan tulisi Shentonin (2004, 73) näkemyksen mukaan kuvata metodologisia valintojaan yksityiskohtaisesti, jotta tutkimus olisi muiden toistettavissa. Tämän tutkielman pääluvussa 3 Metodologia ja erityisesti sen alaluvuissa 3.2 Tutkimukseen osallistujat, 3.3 Haastattelut sekä 3.4 Aineiston analyysi tutkimusprosessia ja sen eri vaiheita on pyritty kuvailemaan sillä tarkkuudella, että tutkimuksen voisi kuka vain toistaa. Metodologisia valintoja on myös perusteltu lukijalle.

Shenton (2004, 73) kuvaa artikkelissaan, kuinka tutkimuksensa vakiintuneisuutta (confirmability) tutkija voi lisätä mm. hyödyntämällä tutkijatriangulaatiota. Tässä pro -gradu -tutkielmassa tutkijatriangulaatio ei toteutunut, minkä voidaan osaltaan nähdä heikentävän tutkimuksen luotettavuutta, sillä eri tutkija saattaisi tulkita tämänkin tutkimuksen aineistoa eri tavoin. Tutkija on kuitenkin pyrkinyt tarkastelemaan aineistoa mahdollisimman objektiivisesti pyrkien siihen, ettei ennakkokäsitykset aiheesta pääsisivät vaikuttamaan aineiston analyysiin tai tulosten tulkintaan. Tutkimuksen vahvistettavuutta voi Shentonin (emt., 73) mukaan lisätä myös siten, että tutkija tunnistaa ja tunnustaa tutkimuksensa rajoitteet ja puutteet sekä arvioi niiden vaikutusta tutkimukseen; näitä kuvataankin seuraavassa.

5.2.1 Tutkimuksen rajoitteet ja vahvuudet

Tutkimuksen rajoitteena voidaankin pitää triangulaation vajavaista toteutumista. On kuitenkin otettava huomioon kysymys siitä, onko triangulaation tarpeellista toteutua pro gradu -tutkielman laajuuden puitteissa. Erilaisten metodien hyödyntäminen voisi olla tutkimusten tulosten näkökulmasta edullista. Esimerkiksi Basak (2012) oli tutkimuksessaan havainnoinut taiteellisesti lahjakkaiden viidennen luokan oppilaiden perfektionistisia käyttäytymismalleja; käsityöharrastajien perfektionismin ilmenemisen havainnointi vastaavalla tavalla voisi tuottaa hyödyllistä tietoa aikuisten perfektionismin ilmenemisestä ulkopuolisen näkökulmasta, ei pelkästään harrastajien omien kokemusten mukaan. Olisi mielekästä myös tietää, vaikuttaisiko tutkittavien suurempi keskinäinen variaatio iän ja sukupuolen suhteen tutkimustuloksiin, sillä tutkittavien ollessa kaikkien aikuisia naisia kysymys jää avoimeksi.

Tutkimuksen vahvuuksiksi voidaan nähdä muun muassa tutkijan perehtyneisyys käsityöharrastajien perfektionismin ilmiötä taustoittaviin tutkimuksiin ja kyseisen ilmiön rinnakkaisilmiöihin. Läpi tutkielman esitelty tutkimuskirjallisuus koostuu suhteellisen tuoreista tutkimusartikkeleista, joista useat ovat englanninkielisiä ja joista kaikkia voidaan pitää tieteellisesti valideina ja luotettavina. Artikkeleista useat olivat vertaisarvioituja ja julkaistuja alojensa johtavissa ja arvostetuissa lehdissä. Tässä tutkielmassa käytetty haastattelurunko (ks. liite 1) pohjautui jo aiemmin Hillin ja muiden (2015) tutkimuksessaan käyttämään haastattelurunkoon (ks. emt., 253), joten rungon on muodostaneet alan tutkijat. Tämän

tutkielman haastattelurunkoa on paikoitellen muokattu vastaamaan paremmin tutkielman tutkimuskysymystä ja tutkittavan ilmiön taustateoriaa. Lisäksi tutkielman aineiston hankinnan vahvuutena voidaan pitää sitä, että kaikki tutkittavat olivat tutkijalle ennestään täysin tuntemattomia, mikä ehkäisi vääristymien syntymistä tutkittavien vastauksiin.

5.3 Jatkotutkimusaiheet

Mahdollisena jatkotutkimusaiheena voitaisiin pitää käsityöharrastajien perfektionismin ilmenemistä tutkittuna siten, että tutkija havainnoisi harrastajien perfektionistisia käyttäytymismalleja. Tutkija voisi etnografisen tutkimuksen tapaisesti mennä esimerkiksi kansalaisopiston käsityökurssille mukaan havainnoimaan kurssille osallistuvien käsityöharrastajien perfektionismia. Täten perfektionismin ilmenemisestä voitaisiin saada erilainen puoli esiin verrattuna tämän tutkielman käyttämään lähestymistapaan, jossa tutkittiin fenomenologian mukaisesti käsityöharrastajien omia kokemuksia heidän perfektionisminsa ilmenemisestä.

Lisäksi perfektionismin ilmenemistä voitaisiin tutkia ihmisen eri ikäkausina. Perfektionismin voitaisiin ajatella ilmenevän ihmisillä eri tavalla riippuen siitä, onko tutkittavat lapsia, aikuisia tai vanhuksia, sillä Basakin (2012) tutkimuksen viidesluokkalaisilla perfektionismi ilmeni vielä voimakkaammin negatiivisesti kuin tämän pro gradu -tutkielman tutkittavilla. Voitaisiinkin päätellä, että esimerkiksi lapsien kehittyvä tunteidensäätelykyky saattaisi olla osatekijänä heillä voimakkaammin näyttäytyvässä perfektionismissa. Tämän tutkielman tutkittavat olivat kaikki jo aikuisia, ja onkin syytä olettaa, että he kykenevät säätelemään tunnetilojaan ja käyttäytymistään lapsia paremmin.

Kolmantena mahdollisena jatkotutkimuksena voitaisiin pitää vastaavaa asetelmaa kuin Basakin (2012) tutkimuksessa, mutta oppilaiden perfektionistisia käyttäytymismalleja tutkittaisiin kuvaamataidon luokan sijasta käsityön luokassa. Kyseisellä tutkimuksella voitaisiin saada tietoa siitä, millaisia kokemuksia oppilailla on opettajien ja luokkatovereiden heille asettamista vaatimuksista käsityön tunteilla valmistettavien tuotteiden suhteen, saavatko nämä kokemukset

heidät käyttäytymään perfektionistisesti, ja miten kyseinen käyttäytyminen ilmenee. Jotta käsityön oppiainetta voitaisiin yhä kehittää ja oppilaiden suhtautumista siihen saada myönteisemmäksi, olisi tärkeää, että saataisiin tietoa siitä, kokevatko oppilaat opettajien kohdistavan heihin liian korkeita vaatimuksia esimerkiksi valmistamiensa lopputuotteiden ulkonäön suhteen. Käsityön oppiaineen saralla tulisi kiinnittää huomiota siihen, ettei oppilasiin kohdisteta liian suuria odotuksia, sillä erityisesti nämä ulkoa tulevat korkeat odotukset aiheuttavat epätoivottuja negatiivisia tunnereaktioita. Koska käsitöiden tekemisellä on tunnetusti runsaasti positiivisia vaikutuksia mielen hyvinvoinnille, tulisi käsityön oppitunneilla yhä enenevässä määrin painottaa työn korkean laadun sijasta tekemisen iloa.

Lähteet

- Adey, K. 2018. Understanding why women knit: finding creativity and "flow". *TEXTILE* 16 (1), 84–97.
- Basak, R. 2012. Perfectionistic attitudes of artistically talented students in the art classroom. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 46 (2012), 5010–5014.
- Erlingsson, C. & Brysiewicz, P. 2017. A Hands-on Guide to Doing Content Analysis. *African Journal of Emergency Medicine* 7 (2017), 93–99.
- Eskola, J. 2018. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat: laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa R. Valli & J. Aaltola (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1991. Eläytymismenetelmä ja aikuiskasvatus – eläytyvää aikuiskasvatusta? *Aikuiskasvatus* 1/1991.
- Hewitt, P. & Flett, G. 1991. Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology* 60 (3), 456–470.
- Hill, A., Witcher, C., Gotwals, J. & Leyland, A. 2015. A qualitative study of perfectionism among self-identified perfectionists in sport and the performing arts. *Sport, Exercise, and Performance Psychology* 4 (4), 237–253.
- Huhtinen, A. & Tuominen, J. 2020. Fenomenologia – Ihmisten kokemukset tutkimuksen kohteena. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus.

ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics. <https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1084958604> [luettu 20.2.2023]

Lincoln, Y. S. & Guba, E. G. 1985. *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills: Sage.

Niiranen, P. 1990. Amerikkalainen näkökulma kasvatuksen laadulliseen tutkimukseen. Joensuun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunnan opetusmonisteita. Nro 17.

NocoPsych. 2021. Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS). <https://novopsych.com.au/assessments/formulation/frost-multidimensional-perfectionism-scale-fmps/> [luettu 15.4.2023]

Parkkila, M., Välimäki, M. & Routasalo, P. 2000. Kuvaileva tutkimus pitkäaikaisessa laitoshoidossa olevan potilaan yksinäisyydestä. *Hoitotiede* 12, 26–35.

Puusa, A. & Juuti, P. 2020a. Johdanto – Mitä laadullisella tutkimuksella tarkoitetaan? Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus.

Puusa, A. & Juuti, P. 2020b. Laadullisen tutkimuksen tieteenfilosofinen tausta. Teoksessa A. Puusa & P. Juuti (toim.) *Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät*. Helsinki: Gaudeamus.

Riley, J., Corkhill, B. & Morris, C. 2013. The benefits of knitting for personal and social wellbeing in adulthood: findings from an international survey. *British Journal of Occupational Therapy* 76 (2), 50–57.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. Aineisto- ja teorialähtöisyys. https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_3.html [luettu 15.4.2023]

- Shenton, A. K. 2004. Strategies for Ensuring Trustworthiness in Qualitative Research Projects. *Education for Information* 22, 63–75.
- Slade, P. & Owens, G. 1998. A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification* 22 (3), 372–390.
- Stoeber, J. & Otto, K. 2006. Positive conceptions of perfectionism: approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review* 10 (4), 295–319.
- Stoeber, J. 2014. Perfectionism in sport and dance: a double-edged sword. *International Journal of Sport Psychology* 45 (4), 385–394.
- Stoeber, J., Madigan, D. & Gonidis, L. 2020. Perfectionism is adaptive and maladaptive, but what's the combined effect? *Personality and Individual Differences* 161 (2020).
- Sturges, E. & Hanrahan, K. J. 2004. Comparing Telephone and Face-to-Face Qualitative Interviewing: A Research Note. *Qualitative Research* 4 (1), 107–118.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Tynjälä, P. 1991. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuudesta. *Kasvatus* 22 (5–6), 387–398.

Liitteet

Auli Sipola

Käsityöharrastajien kokemuksia perfektionismista

Käsityötieteen pro gradu -tutkielma

Syyslukukausi 2022 – kevätlukukausi 2023

Soveltavan kasvatustieteen ja opettajankoulutuksen osasto

Itä-Suomen yliopisto

Haastattelukysymykset

1. Kuinka kauan olet harrastanut käsitöitä? Mikä sai sinut käsityöharrastuksen pariin?
2. Millaisia käsitöitä teet tai olet tehnyt?
3. Koetko olevasi perfektionisti käsitöiden teon suhteen? Mitkä asiat saavat sinut mieltämään itsesi perfektionistiksi?
4. Ovatko muut ihmiset kutsuneet sinua perfektionistiksi käsitöiden teon suhteen? Mitkä asiat koet vaikuttavan siihen, että muut mieltävät sinut perfektionistiksi?
5. Mitkä ominaispiirteet koet perfektionistille keskeisimmiksi?
6. Kuinka perfektionistisuus vaikuttaa käsityöharrastukseesi? Vaikuttaako perfektionistisuus kaikkiin harrastamiisi käsityötekniikoihin vai ainoastaan johonkin/joihinkin niistä?
7. Perfektionismista puhutaan usein täydellisyyden tavoitteluna. Koetko, että tavoitteet täydellisyydestä ovat itsesi asettamia, vai koetko muiden ihmisten (esim. perheenjäsentesi tai kouluaikaisen käsityönopeettajasi) asettavan sinulle nämä tavoitteet?
8. Ilmeneekö perfektionistisuus muilla elämäsi osa-alueilla? Jos ilmenee, millä osa-alueilla erityisesti?
9. Koetko, että perfektionistisuudesta on hyötyjä käsitöitä tehdessäsi? Jos koet, millaisia hyötyjä?
10. Koetko, että perfektionistisuudesta on haittoja käsitöitä tehdessäsi? Jos koet, millaisia haittoja?
11. Koetko, että perfektionistisuus vaikuttaa mielentilaasi positiivisesti? Jos koet, mitä nämä positiiviset vaikutukset ovat?

12. Koetko, että perfektionistisuus vaikuttaa mielentilaasi negatiivisesti? Jos koet, mitä nämä negatiiviset vaikutukset ovat?
13. Vaikuttaako kokemus siitä, että odotukset täydellisyydestä tulevat muilta ihmisiltä siihen, koetko perfektionismin positiiviseksi vai negatiiviseksi piirteeksi?
14. Jos voisit valita, oletko perfektionisti vai et, kumman vaihtoehdon valitsisit? Miksi?
15. Haluatko kertoa jostain konkreettisesta tilanteesta, jossa perfektionistinen käyttäytymisesi tuli esille käsitöitä tehdessäsi?
16. Liittykö käsityöharrastuksessa ilmenevään perfektionistisuuteesi vielä jotakin, joka ei ole tullut ilmi, mutta jonka haluat tuoda esille?



Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Päivämäärä

SUOSTUMUS TUTKIMUKSEEN OSALLISTUMISESTA

Käsityöharrastajien käsityksiä perfektionismista

Tutkimuspaikka: Joensuu (haastattelut toteutetaan etäyhteydellä)
Tutkimuksen toteuttaja: Auli Sipola

Minua _____ on pyydetty osallistumaan yllämainittuun tieteelliseen tutkimukseen, jonka tarkoituksena on selvittää, millaisia käsityksiä perfektionistiksi itsensä mieltävillä käsityöharrastajilla on perfektionismin ilmenemisestä käsityön tekemisessä.

Olen lukenut ja ymmärtänyt saamani kirjallisen tutkimustiedotteen. Tiedotteesta olen saanut riittävän selvityksen tutkimuksesta ja sen yhteydessä suoritettavasta henkilötietojen keräämisestä, käsittelystä ja luovuttamisesta. Tiedotteen sisältö on kerrottu minulle myös suullisesti, minulla on ollut mahdollisuus esittää kysymyksiä ja olen saanut riittävän vastauksen kaikkiin tutkimusta koskeviin kysymyksiini.

Minulla on ollut riittävästi aikaa harkita osallistumistani tutkimukseen. Olen saanut riittävät tiedot oikeuksistani, tutkimuksen tarkoituksesta ja sen toteutuksesta sekä tutkimuksen hyödyistä ja riskeistä. Minua ei ole painostettu eikä houkuteltu osallistumaan tutkimukseen.

Ymmärrän, että tietojani käsitellään luottamuksellisesti eikä niitä luovuteta sivullisille.

Ymmärrän, että osallistumiseni on vapaaehtoista ja että voin peruuttaa tämän suostumukseni koska tahansa syytä ilmoittamatta. Olen tietoinen siitä, että mikäli keskeytän tutkimuksen tai peruutan suostumukseni, minusta keskeyttämiseen ja suostumukseni peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Allekirjoituksellani vahvistan osallistumiseni tähän tutkimukseen ja suostun vapaaehtoisesti tutkimushenkilöksi.

Päivämäärä

Allekirjoitus

Alkuperäinen allekirjoitettu tutkittavan suostumus sekä kopio tutkimustiedotteesta jäävät tutkijan arkistoon. Tutkimustiedote ja kopio allekirjoitetusta suostumuksesta annetaan tutkittavalle.



Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Päivämäärä





Tiedote tutkimuksesta

1 (3)

Päivämäärä

TIEDOTE TUTKIMUKSESTA

Käsityöharrastajien käsityksiä perfektionismista

Pyyntö osallistua tutkimukseen

Teitä pyydetään mukaan tutkimukseen, jossa tutkitaan, *millaisia käsityksiä perfektionistiksi itsensä mieltävillä käsityöharrastajilla on perfektionismin ilmenemisestä käsityön tekemisessä*. Olemme arvioineet, että sovellutte tutkimukseen, koska ilmaisitte, että koette itsenne perfektionistiksi käsitöitä tehdessänne. Tämä tiedote kuvaa tutkimusta ja Teidän osuuttanne siinä. Perehdyttyänne tähän tiedotteeseen Teille järjestetään mahdollisuus esittää kysymyksiä tutkimuksesta, jonka jälkeen Teiltä pyydetään suostumus tutkimukseen osallistumisesta.

Vapaaehtoisuus

Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista ja voitte keskeyttää tutkimuksen koska tahansa. Mikäli keskeytätte tutkimuksen tai peruutatte suostumuksen, teistä keskeyttämiseen ja suostumuksen peruuttamiseen mennessä kerättyjä tietoja ja näytteitä voidaan käyttää osana tutkimusaineistoa.

Tutkimuksen tarkoitus

Tämän tieteellisen tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia käsityksiä perfektionistiksi itsensä mieltävillä käsityöharrastajilla on perfektionismin ilmenemisestä käsityön tekemisessä.

Tutkimustuloksista tiedottaminen

Kysymyksessä on Auli Sipolan pro gradu -tutkielma, jonka valmistumisesta ilmoitetaan tutkimukseen osallistuneille. Tutkittavilla on mahdollisuus lukea tutkielma ennen sen julkaisua, jotta he voivat halutessaan esimerkiksi pyytää oikaisua johonkin heitä koskevaan kohtaan. Tutkimuksen tuloksia julkaistaan myös tieteellisissä artikkeleissa ja seminaareissa.

Tutkimuksen päättyminen

Tutkimus voidaan keskeyttää myös tutkijan toimesta, esimerkiksi vakavan terveyshaitan sattuessa. Tutkittavalle ilmoitetaan tutkimuksen valmistumisesta, minkä jälkeen tutkittaville annetaan mahdollisuus lukea tutkielma.

Lisätiedot

Pyydämme Teitä tarvittaessa esittämään tutkimukseen liittyviä kysymyksiä tutkijalle/tutkimuksesta vastaavalle henkilölle.

Tutkijan yhteystiedot

Tutkija on käsityötieteen 5. vuoden opiskelija Auli Sipola, soveltavan kasvatustieteen ja opettajankoulutuksen osasto, 0504042751, aulsip@uef.fi. Pro gradu -tutkielman työnohjaajana toimii käsityötieteen professori Sirpa Kokko, sirpa.kokko@uef.fi.



Tiedote tutkimuksesta

2 (3)

Päivämäärä

Tiedotteen liite: Henkilötietojen käsittely tutkimuksessa

Tässä tutkimuksessa käsitellään Teitä koskevia henkilötietoja voimassa olevan tietosuojalainsäädännön (EU:n yleinen tietosuoja-astus, 679/2016, ja voimassa oleva kansallinen lainsäädäntö) mukaisesti. Seuraavassa kuvataan henkilötietojen käsittelyyn liittyvät asiat:

Tutkimuksen rekisterinpitäjä on:

Auli Sipola, aulsip@uef.fi, 0504042751

Tutkimuksessa Teistä kerätään seuraavia henkilötietoja:

Haastateltavien nimi, ikä, sukupuoli, allekirjoitus ja ääni. Varsinaisessa pro gradu -tutkielmassa ilmenee vain haastateltavien ikä ja sukupuoli, sillä nimi, allekirjoitus ja ääni ilmenevät vain haastateltavien tietojenkeruuvaiheessa sekä itse haastattelun aikana. Tutkittavalla ei ole sopimukseen tai lakisääteiseen tehtävään perustuvaa velvollisuutta toimittaa henkilötietoja vaan osallistuminen on täysin vapaaehtoista.

Henkilötietojenne käsittelyn tarkoitus on:

Käsittelyn tarkoitus on tieteellinen tutkimus, jossa tutkitaan, millaisia käsityksiä perfektionistiksi itsensä mieltävillä käsityöharrastajilla on perfektionismin ilmenemisestä käsityön tekemisessä.

Henkilötietojenne käsittelyperuste on:

Peruste on vapaaehtoisuus ja rekisteröidyn suostumus.

Tutkimuksen kesto-aika (henkilötietojenne käsittelyaika) on:

Arviolta syksyn 2022 ja kevään 2023 ajan.

Mitä henkilötiedoillenne tapahtuu tutkimuksen päätyttyä:

Tutkimusaineistoa ja äänitiedostoja säilytetään salasanalla suojattuna UEF:n tietosuojaohjeiden mukaisesti tutkielman päättymiseen saakka. Tutkielman valmistuttua aineistot hävitetään poistamalla äänitiedostot sekä tuhoamalla tutkimusaineisto ja tutkimussuostumuslomakkeet.

Tietojen luovuttaminen tutkimusrekisteristä:

Seuraavia henkilötietoja ei luovuteta tutkijan Auli Sipolan ulkopuolelle: haastateltavien nimi, allekirjoitus ja ääni. Seuraavat tiedot tulevat ilmenemään pro gradu -tutkielmasta, joka on muiden luettavissa: haastateltavien ikä ja sukupuoli.

Henkilötietojenne mahdollinen siirto EU:n tai ETA-alueen ulkopuolelle:

Henkilötietoja ei luovuteta EU:n tai ETA:n ulkopuolelle.

Rekisteröitynä Teillä on oikeus:

- saada tietoa henkilötietojen käsittelystä
- tarkastaa itseänne koskevat tiedot
- oikaista tietojanne
- rajoittaa tietojenne käsittelyä
- rekisterinpitäjän ilmoitusvelvollisuus henkilötietojen oikaisusta tai käsittelyn rajoittamisesta
- oikeus vastustaa tietojen käsittelyä

Tiedote tutkimuksesta

3 (3)

Päivämäärä

- oikeus olla johtumatta automaattisen päätöksenteon kohteeksi ilman lainmukaista perustetta
- tehdä valitus tietosuojavaltuutetun toimistoon, jos katsotte, että henkilötietojanne on käsitelty tietosuojalainsäädännön vastaisesti

Voitte käyttää oikeuksianne ottamalla yhteyttä rekisterinpitäjään.

Tietosuojavastaavana tässä tutkimuksessa toimii:

Tutkija Auli Sipola.

Tutkimuksessa kerättyjä henkilötietoja ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon.

Tutkimuksesta on laadittu tietosuojaseloste. Teillä on mahdollisuus tutustua tietosuojaselosteen ottamalla yhteyttä tutkijaan Auli Sipolaan.

Teistä kerättyä tietoa ja tutkimusaineistoa käsitellään luottamuksellisesti lainsäädännön edellyttämällä tavalla. Yksittäisille tutkimushenkilöille annetaan tunnuskoodi ja tieto säilytetään koodattuna tutkimustiedostossa. Aineisto analysoidaan koodattuna ja tulokset raportoidaan ryhmätasolla, jolloin yksittäinen henkilö ei ole tunnistettavissa ilman koodiavainta. Koodiavainta, jonka avulla yksittäisen tutkittavan tiedot ja tulokset voidaan tunnistaa, säilyttää Auli Sipola eikä tietoja anneta tutkimuksen ulkopuolisille henkilöille. Tutkimuksessa kerättävistä tiedoista ja tutkimustuloksista ei tehdä merkintöjä sairauskertomukseenne. Lopulliset tutkimustulokset raportoidaan ryhmätasolla eikä yksittäisten tutkittavien tunnistaminen ole mahdollista. Tutkimustiedosto/-ja ja tutkimuksen yhteydessä kerättyjä näytteitä säilytetään Auli Sipolan pilvipalvelussa 10 vuotta, jonka jälkeen se/ne hävitetään tiedosto/-t poistamalla.

Tutkimuksessa kerättyjä tietoja voidaan käyttää myöhemmin opinnäytetöissä. Tutkittavilla on oikeus halutessaan saada tieto siitä ketkä ovat saaneet aineiston käytettäväkseen.



TIETEELLISEN TUTKIMUKSEN TIETOSUOJASELOSTE

Laatimispvm: 3.10.2022

Tietosuojaseloste sisältää ne tiedot, jotka tulee kertoa tutkittaville käsiteltäessä henkilötietoja tieteellisessä tutkimuksessa sekä käsittelytoimista tehtävän selosteen tiedot. Informointivelvoitteesta säädetään EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen (EU 2016/679) artikloissa 12–14 ja käsittelytoimista tehtävästä selosteesta artikkelissa 30.

Tietosuojaselosteessa kuvataan henkilötietojen käsittely ja sillä osoitetaan, että tutkimuksessa noudatetaan tietosuojalainsäädäntöä. Tietosuojaseloste voi toimia myös pohjana tutkittaville annettavan informaation laatimiseen.

1. Tutkimuksen nimi

Pro gradu -tutkielma: Käsityöharrastajien käsityksiä perfektionismista

2. Tutkimuksen rekisterinpitäjä ja yhteystiedot

Auli Sipola

Sepänkatu 31a as 6, 80100 Joensuu

aulsip@uef.fi

0504042751

3. Tutkimuksen osapuolet ja vastuunjako

Tutkimuksesta vastaa yksin Auli Sipola.

4. Tutkimuksen ohjaaja, vastuullinen johtaja tai siitä vastaava ryhmä

Käsityötieteen professori Sirpa Kokko

sirpa.kokko@uef.fi

5. Tutkimuksen suorittajat

Auli Sipola

6. Tietosuojavastaavan yhteystiedot

Auli Sipola (ks. kohta 2)

7. Yhteyshenkilö henkilötietojen käsittelyyn liittyvissä asioissa

Auli Sipola

8. Tutkimuksen luonne

- Kertatutkimus Seurantatutkimus 

9. Tutkimusaineiston säilyttäminen, hävittäminen tai arkistointi

Tutkimusaineiston säilytysaika tutkimustarkoituksessa (käyttötarkoituksen mukainen säilytysaika):

[Kirjaa tähän kokonaisaika henkilötietojen käsittelylle. Laske tutkimuksen kesto aikaan mukaan se aika, kun tutkimusaineisto kerätään, analysoidaan, kirjoitetaan ja julkaistaan julkaisu sekä sen lisäksi varataan validointiaikaa viisi vuotta mahdollisiin reklamaatioihin vastaamiseen. Kandidaatti- ja pro gradu -tutkielmissa validointiajaksi riittää maksimissaan kaksi vuotta. Varaa tutkimuksen tekemiselle riittävästi aikaa. Käyttötarkoituksen mukainen säilytysaika tarkoittaa sitä aikaa, kun rekisterinpitäjällä on oikeus käsitellä henkilötietoja. Arkistointi alkaa vasta tämän ajan päättymisen jälkeen]

Henkilötietojen käsittely tutkimuksen päättymisen jälkeen:

- Henkilötietoja sisältävä tutkimusaineisto hävitetään
 Henkilötietoja sisältävä tutkimusaineisto arkistoidaan
 ilman tunnistetietoja
 tunnistetiedoin

Jos tutkimusaineisto arkistoidaan, niin mikä on arkistointipaikka:


Pro gradu -tutkielman ohjaaja Sirpa Kokko säilyttää yleisen käytännön mukaisesti pro gradu -tutkielmia työhuoneessaan paperisina versioina kymmenen vuoden ajan. Lisäksi tutkija Auli Sipola säilyttää pro gradu -tutkielmaansa pilvipalvelussaan, joka on suojattu käyttäjätunnuksella ja salasanalla.

10. Mikä on henkilötietojen käsittelytarkoitus?

Henkilötietojen käsittelyn tarkoitus on tieteellinen tutkimus.

Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia käsityksiä perfektionistiksi itsensä mieltävillä käsityöharrastajilla on perfektionismin ilmenemisestä käsityön tekemisessä.

11. Millä perusteella henkilötietoja käsitellään?

Henkilötietojen käsittely edellyttää aina laista löytyvää käsittelyperustetta. Tässä tutkimuksessa käsittelyperuste  on:

- yleistä etua koskeva tehtävä/rekisterinpitäjälle kuuluvan julkisen vallan käyttö, tarkemmin:
 tieteellinen tai historiallinen tutkimus tai tilastointi
 tutkimusaineistojen ja kulttuuriperintöaineistojen arkistointi
 yleisen edun mukaisen viranomaistehtävän suorittaminen
 rekisterinpitäjän tai kolmannen osapuolen oikeutettujen etujen toteuttaminen

mikä oikeutettu etu on kyseessä:

- rekisteröidyn suostumus ^Q
- rekisterinpitäjän lakisääteisen veloitteen noudattaminen säädökset:

Tutkimuksessa käsitellään erityisiä henkilötietoryhmiä koskevia henkilötietoja tai rikostuomioihin ja rikkomuksiin liittyviä henkilötietoja ^Q. Niiden käsittelylle tarvittava erityisperuste on:

- yleisen edun mukainen arkistointitarkoitus, tieteellinen tai historiallinen tutkimus, tilastointi
- rekisteröidyn nimenomainen suostumus
- tärkeä yleinen etu koskeva syy lainsäädännön nojalla
- kansanterveyteen liittyvä yleinen etu

12. Mitä henkilötietoja tutkimusaineisto sisältää?

Haastateltavien nimi, ikä, sukupuoli, allekirjoitus ja ääni. Varsinaisessa pro gradu -tutkielmassa ilmenee vain haastateltavien ikä ja sukupuoli, sillä nimi, allekirjoitus ja ääni ilmenevät vain haastateltavien tietojenkeruuvaiheessa sekä itse haastattelun aikana.

13. Mistä lähteistä henkilötietoja kerätään?

Henkilötietoja kerätään tutkimukseen seuraavista lähteistä:

- Suoraan tutkimukseen osallistuvilta
 - Haastattelu
 - Videointi
 - Sähköinen kyselylomake (Webropol, Redcap tai vastaava)
 - Postissa lähetettävä kyselylomake
 - Muu tapa, mikä:
- Muualta kuin tutkimukseen osallistuvilta, mistä ja mitä tietoja:

Tutkittavalla ei ole velvollisuutta toimittaa tarvittavia henkilötietoja, osallistuminen on vapaaehtoista

14. Tietojen siirto/luovuttaminen tutkimusryhmän ulkopuolelle

Seuraavia henkilötietoja ei luovuteta tutkijan eli Auli Sipolan ulkopuolelle: haastateltavien nimi, allekirjoitus ja ääni. Seuraavat tiedot tulevat ilmenemään pro gradu -tutkielmasta, joka on muiden luettavissa: haastateltavien ikä ja sukupuoli.

15. Tietojen siirto/luovuttaminen EU:n tai ETA:n ulkopuolelle

Henkilötietoja ei luovuteta EU:n tai ETA:n ulkopuolelle.

16. Automatisoitu päätöksenteko

Tutkimuksessa ei käytetä automatisoitua päätöksentekoa.

17. Henkilötietojen suojauksen periaatteet

Tutkimuksen osalta on tehty eettinen ennakoarviointi:

- Kyllä
Puoltavan lausunnon antanut tutkimuseettinen toimikunta:
- Ei

Tietojärjestelmissä käsiteltävät tiedot on suojattu seuraavasti:

- käyttäjätunnuksella salasanalla käytön rekisteröinnillä kulunvalvonnalla (fyysinen tila)
- muu tapa, mikä:

Pseudonymisointi ja anonymisointi:

Tieteellisessä tutkimuksessa on tarpeellista säilyttää tutkimusaineistot, jotta tutkimustulokset voidaan verifioida ja jo kerättyjä tutkimusaineistoja voidaan käyttää jatkotutkimukseen ja uusiin tieteellisiin tutkimuksiin. Tutkimusaineistot anonymisoidaan tai pseudonymisoidaan aina, kun se on mahdollista. Tutkimustulokset julkaistaan siinä muodossa, ettei yksittäinen henkilö ole yleisesti tunnistettavissa. Erityistapauksissa esim., kun haastatellaan kuvataiteilijoita heidän teoksistaan, voi olla perusteltua ilmaista tekijät. Tässä tutkimuksessa:

- Aineisto anonymisoidaan aineiston perustamisvaiheessa (kaikki tunnistetiedot poistetaan täydellisesti, jotta paluuta tunnisteteelliseen tietoon ei ole eikä aineistoon voida yhdistää uusia tietoja)
- Suorat tunnistetiedot poistetaan aineiston perustamisvaiheessa (pseudonymisointi)
- Tunnisteellisuuden voi palata koodiavaimen avulla ja aineistoon voidaan yhdistää uusia tietoja
- Aineisto analysoidaan käyttäen vain epäsuoria tunnistetietoja
- Aineisto sisältää vain epäsuoria tai pseudonyymejä tunnistetietoja
- Aineisto analysoidaan suoraan tunnistetiedoin, koska (peruste suorien tunnistetietojen säilyttämiselle):

Suojatoimet arkaluonteisten tietojen osalta:

- Tutkimussuunnitelma
- Tutkimuksen vastuuhenkilö, kuka:
- Henkilötietoja käsitellään ja luovutetaan vain tutkimustarkoituksiin ja toimitaan siten, että tiettyä henkilöä koskevat tiedot eivät paljastu ulkopuolisille
- Tutkimuksen osalta on tehty tietosuojan vaikutustenarviointi

18. Tutkimukseen osallistuvan oikeudet ja niiden mahdollinen rajoittaminen

Rekisteröidyllä on tietosuoja-asetuksen mukaan oikeus:

- saada tietoa henkilötietojen käsittelystä, ellei laissa ole erikseen säädettyä poikkeusta
- tarkastaa itseään koskevat tiedot
- oikaista tietojaan
- poistaa tietonsa (ei sovelleta, jos käsittelyperuste on lakisääteinen tai yleisen edun mukainen tehtävä)

- rajoittaa tietojensa käsittelyä
- vastustaa tietojensa käsittelyä, jos käsittelyperuste on yleinen tai oikeutettu etu
- pyytää itse toimittamiensa henkilötietojen siirtämistä järjestelmästä toiseen, jos käsittelyperuste on suostumus
- peruuttaa antamansa suostumus
- henkilötietojen oikaisua/poistoa/käsittelyn rajoitusta koskeva rekisterinpitäjän ilmoitusvelvollisuus
- olla joutumatta automaattisen päätöksenteon kohteeksi (rekisteröity voi sallia automaattisen päätöksenteon suostumuksellaan)
- tehdä ilmoitus Tietosuojavaltuutetun toimistoon, mikäli katsoo, että häntä koskevien henkilötietojen käsittelyssä on rikottu voimassa olevaa tietosuojalainsäädäntöä

Rekisteröity voi käyttää oikeuksiaan ottamalla yhteyttä tutkimuksen yhteyshenkilöön tai tietosuojavastaavaan. Lisätietoja rekisteröidyn oikeuksista antavat tutkimuksen yhteyshenkilö ja/tai tutkimuksen tietosuojavastaava.

Jos henkilötietojen käsittely tutkimuksessa ei edellytä rekisteröidyn tunnistamista ilman lisätietoja eikä rekisterinpitäjä pysty tunnistamaan rekisteröityä, niin oikeutta tietojen tarkastamiseen, oikaisuun, poistoon, käsittelyn rajoittamiseen, ilmoitusvelvollisuuteen ja siirtämiseen ei sovelleta.

Tutkimukseen osallistuvan oikeuksista poikkeaminen on tarpeen ja perusteltua, jos tutkimuksella on yleisen edun mukaiset tarkoitukset ja tutkimukseen osallistuvan oikeudet todennäköisesti estävät tarkoitusten saavuttamisen tai vaikeuttavat sitä suuresti ja tällaiset poikkeukset ovat tarpeen näiden tarkoitusten täyttämiseksi.

- Rekisteröidyn oikeuksista ei poiketa tässä tutkimuksessa

Seuraavista rekisteröidyn EU:n yleisen tietosuojasetuksen mukaisista oikeuksista tullaan todennäköisesti poikkeamaan tässä tutkimuksessa:

- Rekisteröidyn oikeus saada tietoa henkilötietojen käsittelystä (informointivelvoitteesta voi poiketa tieteellisessä tutkimuksessa tietosuojasetuksen art. 14 kohdan 5b perusteella, jolloin tulee tehdä tietosuojan vaikutustenarviointi sekä saattaa tutkimuksen tiedot julkisesti saataville)
- Rekisteröidyn oikeus tarkistaa itseään koskevat tiedot
- Rekisteröidyn oikeus tietojensa oikaisemiseen
- Rekisteröidyn oikeus käsittelyn rajoittamiseen
- Rekisteröidyn oikeus vastustaa henkilötietojensa käsittelyä

Perustelut rekisteröidyn oikeuksista poikkeamiselle:

Seuraavat suojatoimet on toteutettu tässä tutkimuksessa, jotta tutkimukseen osallistuvan oikeuksista voidaan poiketa:

- Tutkimustiedote on saatettu julkisesti saataville ja tutkimuksesta on tehty tietosuojan vaikutustenarviointi (poikettaessa tutkittavien informoinnista)
- Henkilötietojen käsittely perustuu tutkimussuunnitelmaan
- Tutkimuksella on vastuuhenkilö tai siitä vastaava ryhmä

- Henkilötietoja käytetään ja luovutetaan vain historiallista tai tieteellistä tutkimusta taikka muuta yhteensopivaa tarkoitusta varten sekä muutoinkin toimitaan niin, että tiettyä henkilöä koskevat tiedot eivät paljastu ulkopuolisille
- Tutkimuksessa käsitellään ns. arkaluonteisia tietoja ja siitä on tehty vaikutustenarviointi, joka on toimitettu tietosuojavaltuutetun toimistoon ennen käsittelyn aloittamista (poikettaessa tarkastus-, oikaisu-, rajoittamis- ja vastustusoikeudesta)

The Twofold Manifestation of Perfectionism in Craft: Experiences of Self-Identified Perfectionists

Auli Sipola and Sirpa Kokko

School of Applied Educational Science and Teacher Education, University of Eastern Finland, Joensuu, Finland

Auli Sipola, Sepänkatu 31a as 6, 80100 Joensuu, Finland. Tel.: +358 504042751. Email: aulsip@uef.fi

Auli Sipola is currently pursuing a master's degree in Educational Sciences at the University of Eastern Finland (UEF), with a major in Craft Science and minor subjects in Pedagogy and English Language and Culture. Her bachelor's thesis titled "Craft Hobbyists' Conceptions of Perfectionism" was completed in 2021. As part of her ongoing master's thesis, she has collected data for an article on "The Twofold Manifestation of Perfectionism in Craft: Experiences of Self-Identified Perfectionists".

Dr Sirpa Kokko is Professor of Craft Science at the University of Eastern Finland, and a visiting professor at the University of Tartu, Estonia. She has extensive experience in craft research and craft teaching in Finland and other countries. Her research focuses on various aspects of crafts: culture and tradition, education, gender, and societal aspects such as wellbeing. She has researched craft education from basic education to the university level. She is developing craft science actively in national and international research collaboration.

<https://orcid.org/0000-0001-7484-3543>

The Twofold Manifestation of Perfectionism in Craft: Experiences of Self-Identified Perfectionists

This study explored what kind of experiences a group of self-identified perfectionists had of perfectionism associated with their crafting. The focus was on the participants' own perceptions of (1) to whom the participants' perfectionistic behavior was directed or by whom it was caused, and (2) whether and how the participants' perfectionism was manifested both positively and negatively. The focal points mirror the constructs of perfectionism by Hewitt and Flett (1991) and Stoeber and Otto (2006). Semi-structured interviews were conducted with 13 Finnish women, who had crafting as their hobby. Inductive and deductive reasoning was used in the content analysis process to identify themes in the transcribed data. The identified themes, *dimension of perfectionism*, *positive manifestation of perfectionism*, and *negative manifestation of perfectionism*, provided answers for the research questions. The participants' accounts suggest that their perfectionism was self-oriented, and it manifested both positively and negatively in varying degrees. However, the negative influence of perfectionism seemed to outweigh the positive influence. The findings were aligned with previous studies of perfectionism in creative activities. They also support the presented theories, which suggest that the perfectionism construct includes positive and negative aspects.

Keywords: perfectionism; self-identified perfectionist; dimensions of perfectionism; craft; craft hobbyist

Introduction

For many textile craft hobbyists, spending their leisure time crafting provides a much-needed breather after their often hectic and intense workdays. Many yearn to switch their minds off from work and to grab knitting needles or a crochet hook and let their mind be occupied by the creative "flow". In addition to being purely enjoyable, engaging in creative and purposeful activity is shown to increase well-being (Riley, Corkhill, and Morris 2013, 50). Crafting specifically is noticed to have multifaceted benefits to one's well-being: in a study conducted by Pöllänen and Weissman-Hanski, participants not only sought pleasure and satisfaction by crafting, but they also created a more meaningful life through making. Self-actualization, social connectedness, self-empowerment, and stress relief were the most substantial reasons for the participants' crafting (Pöllänen and Weissman-Hanski 2020). In various

studies (e.g., Riley, Corkhill, and Morris 2013; Adey 2018) knitting has shown to have a positive impact specifically on mental well-being. Knitting is described as a relaxing and fulfilling (Adey 2018, 86), even therapeutic (Riley, Corkhill, and Morris 2013, 50) activity. Although crafting seems to have regained its popularity as a form of occupational therapy especially during the COVID-19 pandemic (see e.g., Johnston and Blades 2020), it is not such a new phenomenon after all: evidence from women's diaries from the eighteenth-century shows how women used sewing as a means to distract their minds elsewhere from their restricted and oppressed role in the society (Long 2016). Simultaneously, they arranged "time for their social, emotional, and intellectual well-being" (177).

Albeit the various positive impacts of crafting on well-being have been widely recognized in research literature, empirical studies have, however, yet to establish whether crafting might in turn affect one's well-being in other respects. There are studies on creative activities, such as arts (see Basak 2012) and performing arts (see Stoeber 2014; Hill, Witcher, Gotwals, and Leyland 2015), which have revealed that engaging in these creative actions have also negative influence on the participants' mental states. The participants in these studies, artistically talented fifth graders in Basak's (2012) study, dancers in Stoeber's (2014) study, and dancers and musicians in a study conducted by Hill et al. (2015), had something in common: they all had perfectionistic tendencies. The findings in these studies suggest a similar view of perfectionism as a distressing and burdensome characteristic. The participants reported perfectionism to cause them anxiety, stress connected to fear of failure, and inability to relax (Hill et al. 2015, 244–245) along with exorbitant sensitivity to mistakes and concern over results (Basak 2012, 5011–5012). These findings suggest that also crafting as creative activity might not purely be relaxing and enjoyable, but it might also cause agony – that is when perfectionism is added to the equation. However, there is not much research available on perfectionism in craft specifically.

Perfectionism is often described as "a double-edged sword" (e.g., Stoeber 2014); consequently, this article explores both the possible positive and negative impact of being a perfectionist for craft

hobbyists. To contextualize the discussion, this article relies on two prominent conceptions of perfectionism in its research field. The first concept introduced by Hewitt and Flett (1991) demonstrates perfectionism as a multidimensional construct comprising three dimensions: *self-oriented perfectionism*, *other-oriented perfectionism*, and *socially prescribed perfectionism*. The second concept by Stoeber and Otto (2006) combines dimensional and group-based conceptions of perfectionism. The two distinguished dimensions of perfectionism, positive *perfectionistic strivings* and negative *perfectionistic concerns* are combined with the three differentiated groups of perfectionists, positive *healthy perfectionists*, negative *unhealthy perfectionists*, and *nonperfectionists* to form one common conceptual framework.

The purpose of this study is to explore what kind of experiences a group of self-identified perfectionists, all of which are Finnish women, have of perfectionism associated with their crafting. Hill et al. (2015, 239) note that numerous studies have adopted qualitative methods when examining perfectionists, but most of this research has had its focus on the experiences of perfectionists in the educational field. In turn, this study aims to shed light on the experiences of craft hobbyist in a domestic domain. The researchers of this study are both active hobby crafters and craft teachers, which provides them with a beneficial pre-understanding of the topic.

Three Dimensions of Perfectionism

To better understand how the perfectionism experienced by the participants is constructed, this article draws on a theory proposed by Hewitt and Flett in 1991. They suggest a theory in which three components of perfectionism are distinguished: *self-oriented perfectionism*, *other-oriented perfectionism*, and *socially prescribed perfectionism*. The theory comprising these three dimensions focuses on to whom the perfectionistic behavior is directed and by whom it is caused. The answers to these questions determine the primary differences between the dimensions (Hewitt and Flett 1991, 457). Perfectionism is generally described as a personality trait in which a person strives for

flawlessness, sets excessively high standards for himself or herself, and tends to overcritically evaluate his or her behavior (Hewitt and Flett 1991). Although there are a number of different approaches to the phenomenon (Hill et al. 2015, 238), the proposal for the concept of perfectionism by Hewitt and Flett is salient in the research field (see e.g., Slade and Owens 1998, Stoeber and Otto 2006; Stoeber, Madigan, and Gonidis 2020).

Self-oriented perfectionism is foundationally directed towards one's self. According to Hewitt and Flett (1991, 457), self-oriented perfectionism also includes a noteworthy motivational component, which manifests as a strive to achieve perfection and avoid failure. This compulsive need to be perfect fuels self-improvement (468). Notwithstanding that self-oriented perfectionism encompasses a positive motivational component, it is associated with psychological distress and numerous negative characteristics, such as self-criticism, self-blame, and self-disappointment (462–464).

Whereas in self-oriented perfectionism the perfectionistic behavior is aimed towards oneself, that is one expects perfection from oneself, in other-oriented perfectionism the perfectionistic behavior is directed towards others, that is one expects perfection from other people, such as one's partner. Other-oriented perfectionism is believed to result in blame, feelings of hostility, and difficulties to trust others, which might lead to interpersonal troubles. Self-oriented and other-oriented perfectionism have clinically been proven to be distinct dimensions of perfectionism (Hewitt and Flett 1991, 457).

In self-oriented and other-oriented perfectionism the focus is on to whom the perfectionistic behavior is directed. In turn, in the third proposed dimension of perfectionism, socially prescribed perfectionism, the focus is on the question of to whom the behavior is attributed. This dimension involves a belief that a person's significant other has set unrealistically high standards for that person, the attaining of which the significant other strictly evaluates. Similarly to self-oriented and other-oriented perfectionism, socially prescribed perfectionism should result in various forms of maladjustment. Because the perceived standards established by a person's significant other are seen as excessive and unmanageable, it is common for the person to experience feelings of failure, anger,

anxiety, and depression. As opposed to self-oriented perfectionism, which might lead to increased level of intrinsic motivation, socially prescribed perfectionism might reduce this motivation (Hewitt and Flett 1991, 457–458).

Common Conceptual Framework of Perfectionism

Perfectionism researchers have suggested numerous different formulations for the construct of perfectionism. Already in 1978, Hamacheck proposed two forms of differentiated perfectionism, a negative and a positive one. Despite this proposal, perfectionism research was long dominated by the view of perfectionism as a negative characteristic, which later changed as a large body of evidence of the two basic forms was aggregated. Many researchers, such as Hewitt and Flett (1991), have followed a dimensional approach to perfectionism, whereas others abide by a group-based approach. For this reason, Stoeber and Otto combine the two differing approaches to form one common conceptual framework to model perfectionism (see Figure 1). They label the two distinguished basic dimensions as *perfectionistic strivings* and *perfectionistic concerns*, and the three differentiated groups as *healthy perfectionists*, *unhealthy perfectionists* and *nonperfectionists* (Stoeber and Otto 2006, 295–296).

[Figure 1 near here]

The negative characteristics that are associated with perfectionism are restricted to the perfectionistic concerns dimension as they are unrelated or even inversely related to the perfectionistic strivings dimension (Stoeber and Otto 2006, 312). Perfectionistic concerns and unhealthy perfectionists are connected to negative characteristics, such as anxiety, depression, and procrastination. On the contrary, perfectionistic strivings and healthy perfectionists are predominantly associated with positive characteristics, such as conscientiousness, endurance, and achievement. Moreover, the positive perfectionistic strivings dimension is defined by self-oriented perfectionism, and the negative perfectionistic concerns dimension by socially prescribed perfectionism (296). Although Hewitt and Flett (1991) suggest other-oriented perfectionism to be the third dimension of

perfectionism construct, Stoeber and Otto (2006, 314) argue that it can be disregarded as its theoretical relevance is ambivalent.

Methodology

Qualitative Research Methods

This article is based on a qualitative study, in which thirteen women were interviewed regarding their craft hobby and, most importantly, their experiences of perfectionism while crafting. All these women identified themselves as perfectionists. As Hill et al. (2015) had conducted a similar study interviewing self-identified perfectionists in sport, dance, and music, their study offered a guideline for the methods employed in this study.

This study, employing phenomenology as the philosophical discipline, has its central focus on the participants' own experiences of perfectionism and how they perceive their perfectionism to manifest while crafting. The definition of phenomenology has been debated as differing definitions for this philosophical tradition have been presented (Smith 2013). Considering the varying definitions, this article relies on a definition for phenomenology presented by Smith (2013), which he defines as a starting point for the discipline's characterization. Smith comprises phenomenology as the study of phenomena from the subjective point of view: it highlights the appearances and meanings that things have in our conscious experience. Phenomenology serves the purpose of examining how the participants' perfectionism appears in their experience.

Participants

All the participants of this research were women, even though the request to participate in the research did not exclude other genders. The request was posted on three occasions (March of 2021 and September and November of 2022) on a Finnish Facebook group, which concentrated on everything

related to craft. Most of the Facebook group members are women, so it was probable for the sample to consist of women only. The request specified that those who identify themselves as perfectionists regarding craft making were welcomed to participate in the study. It was declared that no certain criteria needed to be met to consider oneself a perfectionist. Those who were interested in participating in the study were asked to contact the researcher via Facebook. The participants were all Finnish and living in different parts of Finland. The participants were between the ages of 31 and 68 (M age = 51). Some of the participants had studied or worked with an area of craft, for example dressmaking. Although the number of the participants was small, their experiences of perfectionism while crafting were approached as examples of craft hobbyists' perfectionism dimensions.

Interviews

The interviews of the study presented in this article were conducted as audio calls in two stages (March of 2021 and October, November, and December of 2022). Although in qualitative interviews the interviewer and interviewee are usually face-to-face, there is evidence of interviews conducted via telephone providing comparable data (Hill et al. 2015, 241); in their study, Sturges and Hanrahan (2004) compared data collected via telephone and data collected face-to-face, which revealed that there were no significant differences in the interviews. Conducting the interviews as audio calls allowed for more flexible scheduling as well as reduced the chance of biased responses and the possible pressure that a face-to-face interview might cause for the interviewees. The semi-structured interviews followed an interview guide (see Appendix 1), which was based on the questions formulated by Hill et al. (2015) for their corresponding study. These questions were translated into Finnish (thence the interview questions in Appendix 1 are the English translations for the original questions, which were in Finnish), which was the interview language. The questions were modified to some extent to better fit this study and its aims. The interviews lasted around 30 minutes each and they were recorded and transcribed verbatim. The participants were assigned pseudonyms (P1, P2, P3 etc. in the chronological

order of their interviews) to secure their anonymity.

The interview guide consisted of open-ended questions as well as closed questions accompanied by open-ended follow-up questions to allow the participants to elaborate on their responses. The first two questions were introductory questions, the purpose of which was to gain background information about the participants' craft hobbies ("How long have you been making crafts as a hobby? What got you into making crafts?", "What kinds of crafts do you currently make or have previously made?") The introductory questions were followed by questions which mainly focused on (a) whether and why the participants consider themselves as perfectionists, (b) to whom the perfectionistic behavior is attributed, (c) whether and how perfectionism benefits and disturbs craft making, and (d) whether and how perfectionism affects their mental state positively and negatively.

Data analysis

Content analysis as presented by Erlingsson and Brysiewicz (2017) was employed to identify and section groups of data to form codes and subsequent categories, which each represented a theme. In this study, the qualitative content analysis was mainly inductive as the themes arose from the data. However, deductive reasoning was also used to mirror the identified themes against the perfectionism theories presented. According to Erlingsson and Brysiewicz (2017, 94), the process of content analysis can be divided into six levels of abstraction, which are the abstraction of (1) meaning units, (2) condensed meaning units, (3) codes, (4) categories, (5) themes, and finally (6) overarching themes. When condensing the meaning units derived from the data, the core meaning is preserved. In this study however, the meaning units were analyzed without condensing them for shortening the text was not seen as essential. Similar expressions (i.e., meaning units) were identified and sectioned into groups with a code describing the shared core meaning (see Table 1). These codes were further abstracted to form categories, which each represented a theme arising from the data. These three themes provided answers for the research questions as they revealed to whom the participants' perfectionistic behavior

is directed or by whom it is caused as well as how the participants' perfectionism was manifested both positively and negatively. Accordingly, the themes were named *dimension of perfectionism*, *positive manifestation of perfectionism* and *negative manifestation of perfectionism*. [Table 1 near here]

Results

Dimension of Perfectionism

To find out how the participants' perfectionism was oriented out of the three dimensions of perfectionism presented by Hewitt and Flett (1991), the participants were asked whether the expectations to be perfect were set by themselves or by other people. All of them answered that they have set those expectations to themselves, such as "They are set by myself specifically" (P6). Some participants wanted to emphasize that other people have no part in setting the unrealistically high standards; vice versa, they elaborated on how others have tried to suggest moderating these expectations. One participant mentioned how, "someone might say 'I suppose you don't have to do it that thoroughly?', but yes, I do have to" (P9). Another reported how during her school years her craft teacher said to her, "maybe you would get more joy out of crafting, if you didn't have such a critical approach to it or didn't self-flagellate so much" (P11). As the participants stated that their perfectionistic behavior is directed and attributed to themselves exclusively, their perfectionism was self-oriented.

Positive Manifestation of Perfectionism

As suggested by Stoeber and Otto (2006), perfectionism can also be associated with positive characteristics. To explore the possible positive aspects of the participants' perfectionism, the participants were asked whether they feel that their perfectionism benefits them while crafting and later whether they feel that their perfectionism affects their mental states positively. The participants'

answers to these questions suggest perfectionism to benefit the participants and have a positive impact on their mental states. Three benefits brought by perfectionism were distinguished: (1) feelings of success, satisfaction, and pride, (2) increased concentration and perseverance, and (3) strive for improvement, which will be looked at more closely in the following.

1) Feelings of Success, Satisfaction, and Pride

Each of the thirteen participants reported that their perfectionism brought them feelings of success and satisfaction. One participant described her experience of the feeling of success when she satisfactorily finished a craft product: “And then the feeling of success when you actually succeed, it is then...enormous” (P4). Another participant had a similar experience: “[...] it brings me in a really good mood when I manage to pull something off and the quality of work is as it should be [...]” (P5). Some even stated that having perfectionistic tendencies amplifies the feeling of success: reaching standards that were not as high would not generate as powerful a feeling. One participant described, “when you have high standards, it feels like...like reaching them is then maybe a more intense experience compared to if didn’t matter as much how it [craft product] turns out” (P12). Another felt similarly, explaining, “you feel even more like a winner” when “you’ve been hard on yourself and then you sort of find your way to victory through struggles” (P11).

Some of the participants reported how completing a craft product in a satisfactory manner also brought up feelings of pride. One of them explained how she “get[s] to like hold [her] head up high and say, ‘I made these’” (P9). She later accentuated that she is “proud” of the craft products she has made. Her feelings were shared by others: for example, another participant reported how she also is “not ashamed to say, ‘I made this’” (P10). She continued: “If you can do something, you might as well be proud of that.”

2) Increased Concentration and Perseverance

Some of the participants reported perfectionism to increase their concentration and perseverance while crafting. One participant mentioned how perfectionism “improves concentration” (P8), and another told how perfectionism gives her “resilience and perseverance to finish something” (P5). Reflecting on her own experiences, a third participant reported how one characteristic of perfectionism is “that sort of perseverance. Like I want this to turn out well and I’m ready to put in a lot of effort” (P10).

3) Strive for Improvement

Each of the participants stated how they wanted their craft products to be “perfect”. This reach for “perfection” resulted in continuous efforts to improve their skills. Although never being satisfied with one’s performance could be seen as a negative characteristic, it can engender intrinsic motivation to strive for improvement, which was the case for some participants. Talking about the benefits brought by perfectionism, a participant mentioned how “the skill improves” (P8) as a result of perfectionistic behavior. She elaborated: “I mean, in crafts, you can always become better: more even quality of work, you can continuously variegate your own skills.” Her experience was shared by another participant, who stated how she “[has] had to try new techniques and tricks and so on, so in a way the knowledge and the skills are therefore more extensive” (P13). The participants’ urge to reach “the perfect craft product” has contributed to their expertise, the development of which the participants saw as an asset.

Negative Manifestation of Perfectionism

Although the participants saw their perfectionism to benefit them while crafting and to positively affect their mental states to an extent, the various negative effects of perfectionism reported by the participants seemed to outweigh the positive effects. To examine the possible negative aspects of perfectionism, the participants were asked whether they feel that their perfectionism causes them harm

while crafting and subsequently whether they feel that their perfectionism affects their mental states negatively. Based on the participants' answers, twelve disbenefits brought by perfectionism were differentiated: (1) self-criticism, (2) ruminative thoughts and stress, (3) disappointment, frustration, and feelings of failure, (4) intolerance of mistakes, (5) weariness and strain, (6) ruthlessness towards self, (7) loss of creativity, (8) loss of joy of making, (9) difficulties to start and finish craft projects, (10) craft process gets prolonged, (11) interpersonal frustrations, and lastly (12) lowered self-esteem.

1) Self-criticism

Many of the participants mentioned self-criticism, inflicted by perfectionism, to affect their crafting negatively. Some of the participants indicated their self-criticism to reach excessive levels: one participant mentioned how she is "extremely self-critical" (P11), another how "the excessive self-criticism" (P12) disturbs her crafting, and third how during her school years, she used to look at her work and be appalled even though she "got an A on craft" (P7). In regard to their craft products, the participants strictly evaluated their quality of work and were rarely satisfied.

2) Ruminative Thoughts and Stress

As described by the participants, perfectionism caused them stress and ruminative thoughts, which oftentimes concerned the perceived flaws in their craft products. A few participants specifically reported perfectionism to induce feelings of stress, one of them explaining, "Well it [perfectionism] of course causes stress" (P8) and another stating how perfectionism "adds an element of stress" (P12) to crafting. Having ruminative thoughts and difficulties to disengage from them were also described by the participants: one of them recalled a moment in which she struggled to accept a perceived flaw in a sweater she had knitted, describing, "I eventually got over it, but it somehow occupied my mind for a long time" (P12). Another participant had a similar experience of the awareness of a flaw disturbing her: "[...] it just stays in the back of my mind, like 'no, no, no, I must unravel it'" (P8).

3) Disappointment, Frustration, and Feelings of Failure

Each of the participants reported to have felt feelings of disappointment, frustration, or feelings of failure, which they considered to be caused by their perfectionism. Not reaching the standards the participants had set for themselves, for example for the quality of work, evoked these feelings. The participants described their anger and frustration while crafting: one explained how “it makes [her] want to break and burn the knitting needles and the yarn because [she] ha[s] this, it [craft product] needs to be perfect” (P5) and another how “at one point it was really close that [she] didn’t simply take it [craft product] and rip it in half” (P10). One participant named the negative feelings caused by perfectionism to be “frustration, this sort of irritation and like something opposite to relaxing, which is what craft making should be” (P12). Moreover, a few participants reported perfectionism to generate feelings of failure. One participant stated how she goes through “feelings of failure” (P13) when a craft product does not meet her standards. Another participant described correspondingly how she “go[es] through those feelings of failure” (P11), which negatively affects her mental state.

4) Intolerance of Mistakes

Being intolerant of mistakes was part of each of the participants’ perfectionistic behavior. For many, this led to them unraveling large, for example knitted pieces when they noticed a minor flaw in them. One participant explained how she “cannot stand mistakes or somehow want[s] to avoid them as much as possible” (P10) and another how “it won’t stop bothering you if there’s a mistake” (P8) in a craft product. One participant added that if there is a looser stitch somewhere in a knitted product, she “can’t leave it there” (P11). Some participants even described how the flaws in their craft products disturb them to a point where they are unable to keep the products in their houses. One participant reported: “[...] those flaws bother me, like, if the craft product that I’ve finished is in my house, it bothers me” (P13), and talking about a pair of socks she knitted, another said: “[...] there was one

flaw in the rib...well, I donated them to a neighbor because I can't keep them myself" (P5).

5) *Weariness and Strain*

Perfectionism caused weariness and strain for some of the participants as they constantly made efforts to reach the high standards they had set for themselves. One participant called being a perfectionist "burdensome" (P11) and, in like manner, another participant confirmed how "it puts this sort of...like this extra weight on your shoulders" (P9). A third participant stated that "perfectionism tires you" (P6), referring to how much brainwork her perfectionistic behavior pattern and "being utterly focused on what you're doing" involves.

6) *Ruthlessness towards Self*

The self-oriented perfectionism caused the participants inflexibility and ruthlessness towards themselves. The participants expected perfect performances from themselves, for example manufacturing a flawless craft product or mastering a certain technique. One described, "I don't show any mercy to myself because the standard for it [craft product] is just so high" (P9) and another reported, "I am very like...I mean very [...] ruthless towards myself and towards my quality of work." (P11). One participant stated that when she has tried a new technique enough times, she feels like "[she] should already master it perfectly" (P13) – and if she is "not good enough fast enough", she might stop using that technique altogether.

7) *Loss of Creativity*

Many participants reported how their perfectionism gets in the way of their creativity. One of them described how she must have exact calculations and drawings ready before she can start concretely working on a craft product. She stated how it is "a pretty big process once you start putting something into effect" (P11), and how she "cannot just simply take yarn and a magazine and start making."

Another participant similarly wished crafting to sometimes “be more like just trying things out and...like creative...like something that also allows errors” (P12). Some indicated how perfectionism hinders them from being creative, one adding, “I don’t know how to be crazy in terms of creativity” (P11) and another noting, “with me, the creativity then like suffers...suffers from it [perfectionism]” (P7).

8) Loss of Joy of Making

In addition to losing their creativity, some participants reported losing their joy of making due to perfectionism. For one of them, perfectionism “partly takes away the joy of making” (P11). She described how on the one hand, it is “amazing to create things with your hands” but on the other hand, “if you always just somehow start to scold yourself for, sort of, the mistakes you make, then it is really difficult to get over those mistakes and then you are somehow in this constant state of ‘when am I going to make another mistake’”, which “makes it difficult to do things”. Similar thoughts were conveyed by another participant, who considered perfectionism to be a negative characteristic “if it sort of takes away the joy and, and it sort of like...kills the desire to start doing anything” (P7).

9) Difficulties to Start and Finish Craft Projects

Several participants described how perfectionistic thinking caused difficulties to start and finish their craft projects. One participant described the hardship that perfectionism brings, explaining it makes her think: “I won’t bother to start working on something because I won’t be able to do it properly anyway” (P7). As portrayed by another participant, “when the expectations of perfection are self-imposed” (P6), they are “unreachable”, which causes crippling pressure. This was also described by one participant who said, “the product didn’t get finished because, there was this, I was somehow thinking that this has to become so great” (P10). Another participant described how perfectionism is “oftentimes an obstacle” (P11) to “getting started with working”.

10) Craft Process Gets Prolonged

Many participants stated one disbenefit of perfectionism to be that it prolongs the craft process. They reported how their perfectionistic behavior hinders their working as they have an almost compulsive need to unravel their work if they find a flaw in it. One participant described her working on a craft product: “[...] if you always unravel it and redo it and so on, it hinders the work to some extent” (P11). The cycle of unravelling and redoing caused “the making to impede” (P7) for another participant. One participant described how she used “an enormous amount of time unravelling and fixing” (P5) the craft product, which is unnecessary in her opinion as “the final result is anyway almost exactly the same”.

11) Interpersonal Frustrations

Some participants reported their perfectionistic behavior patterns to cause frustrations between them and their family members: one reported, “it sometimes gets on the nerves of [her] family members” (P9) if she “do[es] something for the fourth time and [is] still not satisfied.” For another participant, perfectionism “affects [her] relationships and everything” (P11) as she tends to “shake people off from around [her].”

12) Lowered Self-esteem

Lastly, one of the participants described how being perfectionistic has lowered her self-esteem: “[...] it [perfectionism] does affect your self-esteem when you self-flagellate for things, for meaningless things” (P11).

Discussion

The purpose of this study was to explore self-identified perfectionistic craft hobbyists’, all of whom were women, experiences of perfectionism associated with their crafting. A particular focus was

placed on the women's own perceptions of two aspects. The first question was to whom the women's perfectionistic behavior is directed or by whom it is caused. The second question was whether and how the women's perfectionism was manifested both positively and negatively. These focus points mirrored the presented theories of perfectionism by Hewitt and Flett (1991) and Stoeber and Otto (2006), which perceive perfectionism as a multifaceted construct including positive and negative aspects.

Based on the descriptions of the participants, their perfectionism was self-oriented, and it affected their crafting and mental states both positively and negatively. The participants' perfectionism benefitted them as it manifested positively in three aspects: perfectionism engendered feelings of success, satisfaction, and pride in addition to a strive for improvement. It also increased concentration and perseverance. However, the disbenefits seemed to outweigh the benefits: the perfectionism manifested negatively in 12 aspects, causing the participants to be self-critical and bringing them ruminative thoughts and stress in addition to feelings of disappointment, frustration, and failure. Perfectionism also induced intolerance of mistakes, weariness and strain, ruthlessness towards self, loss of creativity, loss of joy of making, and difficulties to start and finish craft projects. Additionally, perfectionism caused interpersonal frustrations, lowered self-esteem, and the craft process to get prolonged.

Whereas the positive impact of crafting to one's well-being is acknowledged in the research literature (see e.g., Riley, Corkhill, and Morris 2013; Adey 2018; Pöllänen and Weissman-Hanski 2020), there is limited empirical evidence on the possible negative influence of crafting on well-being. However, findings of studies on other creative activities, such as arts (see Basak 2012) and performing arts (see Stoeber 2014; Hill et al. 2015) suggest that the creative action might affect the perfectionists' mental health negatively. This research explored whether crafting might similarly have a negative effect on one's mental well-being when the craft maker has perfectionistic tendencies. The study revealed that crafting indeed affects the participants' mental states negatively due to their

perfectionistic behavior. Thus, the findings enhance our knowledge on the negative influence that perfectionism has on perfectionistic craft hobbyists' craft making and mental states.

It is noteworthy that the magnitude of the negative influence of perfectionism varied between the participants. Some participants reported perfectionism to have a number of disbenefits and to have a pervasive negative effect on their crafting and mental states, whereas some acknowledged the negative effect of perfectionism but did not similarly experience it as all-consuming. One explanation for the variation in the participants' responses could be found in the theory of Stoeber and Otto (2006), in which perfectionism is considered to comprise of the dimensions of *perfectionistic strivings* and *perfectionistic concerns*, and the groups of *healthy perfectionists*, *unhealthy perfectionists*, and *nonperfectionists* (see Figure 1). Some of the participants of this research seemed to relate to healthy perfectionists, showing lower levels of negative characteristics and having less perfectionistic concerns compared to unhealthy perfectionists. On the contrary, some of the participants could be considered unhealthy perfectionists as they indicated to possess various negative characteristics and have more perfectionistic concerns. Nevertheless, all the participants expressed perfectionistic concerns to some extent as they were intolerant of mistakes, which is a core facet of the perfectionistic concerns dimension (Stoeber and Otto 2006, 296). However, dividing the participants of this study into these two perfectionist groups cannot be done unambiguously nor is even necessary considering the research questions.

The varying reports of the negative effect of perfectionism might also be related to how the participants understood the term *perfectionist*. In fact, some of them could be seen to possess perfectionistic characteristics but not be perfectionists per se. As stated in this article, in the request to participate in the research, the participants needed not to be perfectionists on a certain perfectionism measurement scale; it was enough that they identified themselves as perfectionists. In common parlance, the term *perfectionist* might be used for someone who is merely extremely precise but does not necessarily "demand flawlessness of oneself or others and [set] excessively high standards", which

is the description for perfectionism on ICD-11 (International Classification of Diseases 11th Revision). For this reason, one might consider oneself a perfectionist but would not get a particularly high score on a perfectionism measurement scale, for example on the Frost Multidimensional Perfectionism Scale (FMPS), which is used for perfectionism assessment.

Although the negative influence of perfectionism in regard to the participants' crafting and mental states was predominant, their perfectionism did also manifest positively. As stated previously, all the participants reported their perfectionism to be self-oriented, which as a dimension of perfectionism is associated with the positive form of perfectionism (Hewitt and Flett 1991, 457; Stoeber and Otto 2006, 296). Although Hewitt and Flett (1991, 457) note self-oriented perfectionism to include a salient motivational component, which was apparent in the accounts of the participants of this study, this dimension of perfectionism also involves setting extremely high standards for oneself and strictly evaluating one's actions, which was evident in the participants' descriptions as well. The motivation associated with self-oriented perfectionism is fueled by the strive to attain perfection and to avoid failures (Hewitt and Flett 1991, 457), which again was aligned with the participants' reports. Stoeber and Otto (2006, 296) also point out that self-oriented perfectionism is associated with the positive form of perfectionism: they suggest self-oriented perfectionism to be a core facet of the positive perfectionistic strivings dimension. However, self-oriented perfectionistic strivings are only positive when the perfectionists are not excessively concerned about mistakes (Stoeber and Otto 2006, 295). This condition cannot be seen to be met as all participants were to some degree intolerant of mistakes.

Many of the participants acknowledged that the standards they set for their craft products were unrealistically high, and that setting such high standards was rather unnecessary considering crafting was a hobby for them. Although they understood how irrational their expectations were at times, they seemed to not be able to restrain their perfectionistic thinking, which was expressed by the participants in their accounts. Some participants even had people close to them who tried to moderate these

extreme expectations by questioning their necessity. However, these efforts were in vain, as the participants were rigid in terms of their expectations.

The perceived need to produce such high-quality craft products might derive from Finnish history of craft making and the ideology of craftsmanship. In Finnish history, craft products were produced to serve a practical purpose (Rantala and Lankinen 2018). For example, fabric was woven in a domestic environment, and that fabric was used to sew clothes. During that time of very limited resources, it was important that the craft products were made carefully for they needed to last a long time (Rantala and Lankinen 2018, 67). According to Sennet (2008, 241) craft makers have “a desire to do good work”, which on the one hand ensures the quality of the product but on the other hand can become excessive and lead to perfectionism. Sennet (2008, 262) states how “the good craftsman avoids perfectionism” as “that can degrade into a self-conscious demonstration” which is more concerned about the capabilities of the maker than the product itself.

Limitations and Future Studies

Qualitative research such as this has limitations for drawing wider conclusions. The number and gender of the participants interviewed in this research is one of such limitations. However, as the relation of crafting and perfectionism has not yet got much research attention, the findings can be used as a basis for further studies in the field. Another limitation concerns the qualitative data analysis in which a subjective aspect is difficult to avoid. In this research, we acknowledge that some other researchers could have ended up in somehow different interpretations. To prevent this distortion and to let the reader assess the fairness of the interpretations, the interpretations made are supported with quotes from the data. Quantitative measures alongside qualitative methods would provide a wider picture in future research.

The fact that a few of the participants had studied or worked with something craft-related in the past could be considered as another limitation of this study. When the participants studied or worked in

the field of craft, the pieces of craft they produced were often either assessed or ordered by a paying customer, and for this reason the participants aimed for flawlessness. Even though none of the participants worked in the field of craft at the time of the interviews and only had crafting as a hobby, past experiences might have affected their attitudes toward the requirements for the quality of work.

As this study focused on perfectionistic craft hobbyists in a domestic environment, future studies could explore the perfectionistic tendencies of pupils in the craft classroom in a similar manner as in the study of Basak (2012), in which perfectionistic attitudes in the art classroom were examined. Some of the participants of the study presented in this article reported having had perfectionistic behavior patterns while crafting ever since their childhood and school years, which could indicate that pupils in the craft classroom might express perfectionistic thinking similarly to the pupils in Basak's study. Knowledge of the reasons behind and the emerging characteristics of the pupils' perfectionism would benefit craft teachers as they could thence recognize these perfectionistic tendencies and recenter the pupils' focus from the excessively high quality of work to the joy of creation.

The authors report there are no competing interests to declare.

The ethical principles of this study are declared in the appendix (see Research Ethics).

References

- Basak, Rasim. 2012. "Perfectionist Attitudes of Artistically Talented Students in the Art Classroom." *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 4th WORLD CONFERENCE ON EDUCATIONAL SCIENCES (WCES-2012) 02-05 February 2012 Barcelona, Spain, 46 (January): 5010–14. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.377>.
- Erlingsson, Christen, and Petra Brysiewicz. 2017. "A Hands-on Guide to Doing Content Analysis | Elsevier Enhanced Reader." n.d. Accessed February 23, 2023. <https://doi.org/10.1016/j.afjem.2017.08.001>.
- Hewitt, Paul L., and Gordon L. Flett. 1991. "Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association with Psychopathology." *Journal of Personality and Social Psychology* 60 (3): 456–70. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>.
- Hill, Andrew P., Chad S. G. Witcher, John K. Gotwals, and Anna F. Leyland. 2015. "A Qualitative Study of Perfectionism among Self-Identified Perfectionists in Sport and the Performing Arts."

Sport, Exercise, and Performance Psychology 4 (4): 237–53.

<https://doi.org/10.1037/spy0000041>.

“ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics.” n.d. Accessed February 20, 2023.

<https://icd.who.int/browse11/l-m/en#/http://id.who.int/icd/entity/1084958604>.

Johnston, Bridget, and Sandra Blades. 2020. “COVID-19: Using ‘Knitted Hearts’ in End-of-Life Care to Enable Continuing Bonds and Memory Making.” *International Journal of Palliative Nursing* 26 (8): 391–93. <https://doi.org/10.12968/ijpn.2020.26.8.391>.

Lampitt Adey, Kate. 2018. “Understanding Why Women Knit: Finding Creativity and ‘Flow.’” *TEXTILE* 16 (1): 84–97. <https://doi.org/10.1080/14759756.2017.1362748>.

Long, Bridget. 2016. “‘Regular Progressive Work Occupies My Mind Best’: Needlework as a Source of Entertainment, Consolation and Reflection.” *TEXTILE* 14 (2): 176–87. <https://doi.org/10.1080/14759756.2016.1139385>.

Pöllänen, Sinikka Hannele, and Marja Katriina Weissmann-Hanski. 2020. “Hand-Made Well-Being: Textile Crafts as a Source of Eudaimonic Well-Being.” *Journal of Leisure Research* 51 (3): 348–65. <https://doi.org/10.1080/00222216.2019.1688738>.

Rantala, Satu, and Laura Lankinen. 2018. *Kärest pitäen: Paimiolaista kädentaitojen historiaa - arkista aherrusta ja joutohetkien huvia*. Paimio: Lyyli Tuomolan Säätiö.

Riley, Jill, Betsan Corkhill, and Clare Morris. 2013. “The Benefits of Knitting for Personal and Social Wellbeing in Adulthood: Findings from an International Survey.” n.d. Accessed February 23, 2023. <https://doi.org/10.4276/030802213X13603244419077>.

Sennett, Richard. 2008. *The Craftsman*. New Haven, UNITED STATES: Yale University Press. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/uef-ebooks/detail.action?docID=3420443>.

Slade, Peter, and Glynn Owens. 1998. “A Dual Process Model of Perfectionism Based on Reinforcement Theory.” *Behavior Modification* 22 (August): 372–90. <https://doi.org/10.1177/01454455980223010>.

Smith, David Woodruff. 2013. “Phenomenology.” In *The Stanford Encyclopedia of Philosophy*, edited by Edward N. Zalta, Summer 2018. Metaphysics Research Lab, Stanford University. <https://plato.stanford.edu/archives/sum2018/entries/phenomenology/>.

Stoeber, Joachim. 2014. “Perfectionism in Sport and Dance: A Double-Edged Sword.” *International Journal of Sport Psychology* 45 (July). <https://doi.org/10.7352/IJSP2014.45.385>.

Stoeber, Joachim, Daniel J. Madigan, and Lazaros Gonidis. 2020. “Perfectionism Is Adaptive and Maladaptive, but What’s the Combined Effect?” *Personality and Individual Differences* 161 (July): 109846. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.109846>.

- Stoeber, Joachim, and Kathleen Otto. 2006. "Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges." *Personality & Social Psychology Review* (Lawrence Erlbaum Associates) 10 (4): 295–319. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr1004_2.
- Sturges, Judith E., and Kathleen J. Hanrahan. 2004. "Comparing Telephone and Face-to-Face Qualitative Interviewing: A Research Note." *Qualitative Research* 4: 107–18. <https://doi.org/10.1177/1468794104041110>.

Appendix 1

Interview Questions

1. How long have you been making crafts as a hobby? What got you into making crafts?
2. What kinds of crafts do you currently make or have previously made?
3. Do you consider yourself a perfectionist in terms of crafts? What is it about yourself that makes you label yourself a perfectionist?
4. Have other people referred to you as a perfectionist? What do you think makes others label you a perfectionist?
5. What would you say are the main features of being a perfectionist?
6. How does being a perfectionist influence your craft hobby? Does perfectionism influence all the techniques you use or just some of them?
7. Expecting perfection is often thought to be a part of perfectionism. Do you feel that the expectations to be perfect are set by yourself or do you feel that other people (e.g., your family members or your previous craft teacher) have set these expectations for you?
8. Are you a perfectionist in other areas of your life? If so, in what areas specifically?
9. Do you feel that perfectionism benefits you while crafting? If so, what kind of benefits does it have?
10. Do you feel that perfectionism causes you harm while crafting? If so, what kind of harms does it have?
11. Do you feel that perfectionism affects your mental state positively? If so, what are these positive effects?
12. Do you feel that perfectionism affects your mental state negatively? If so, what are these negative effects?
13. Does it affect your view of perfectionism as either a positive or a negative characteristic if you perceive the expectations to be perfect to come from other people?

14. If you could choose whether you were a perfectionist or not, which choice would you make?

Why?

15. Would you want to tell about a concrete situation while crafting in which your perfectionistic behavior was apparent?

16. Are there any issues about being a perfectionist in craft you would like to raise that we have not covered?

Table 1. Example of content analysis process: meaning units are sectioned into groups using descriptive codes, and the codes are grouped further into categories.

Meaning unit	Code	Category
<p>“And then the feeling of success when you actually succeed, it is then...enormous.” (P4)</p> <p>“And has in my own opinion very much...has turned out exactly like I think it should’ve, then of course it brings this sort of satisfaction [...]” (P6)</p> <p>“[...] I actually get to like hold my head up high and say, ‘I made these [...]’” (P9)</p>	Feelings of success, satisfaction, and pride	Positive manifestation of perfectionism
<p>“[...] it [perfectionism] improves concentration [...]” (P8)</p> <p>“[...] then I get this resilience and perseverance to finish something.” (P5)</p>	Increased concentration and perseverance	
<p>“I mean, in crafts, you can always become better: more even quality of work, you can continuously variegate your own skills.” (P8)</p> <p>“[...] improving the final product is one of those [characteristics of perfectionism], like I rarely am satisfied with the first or the second or even the third [version], but like it must be like polished to perfection.” (P9)</p>	Strive for improvement	

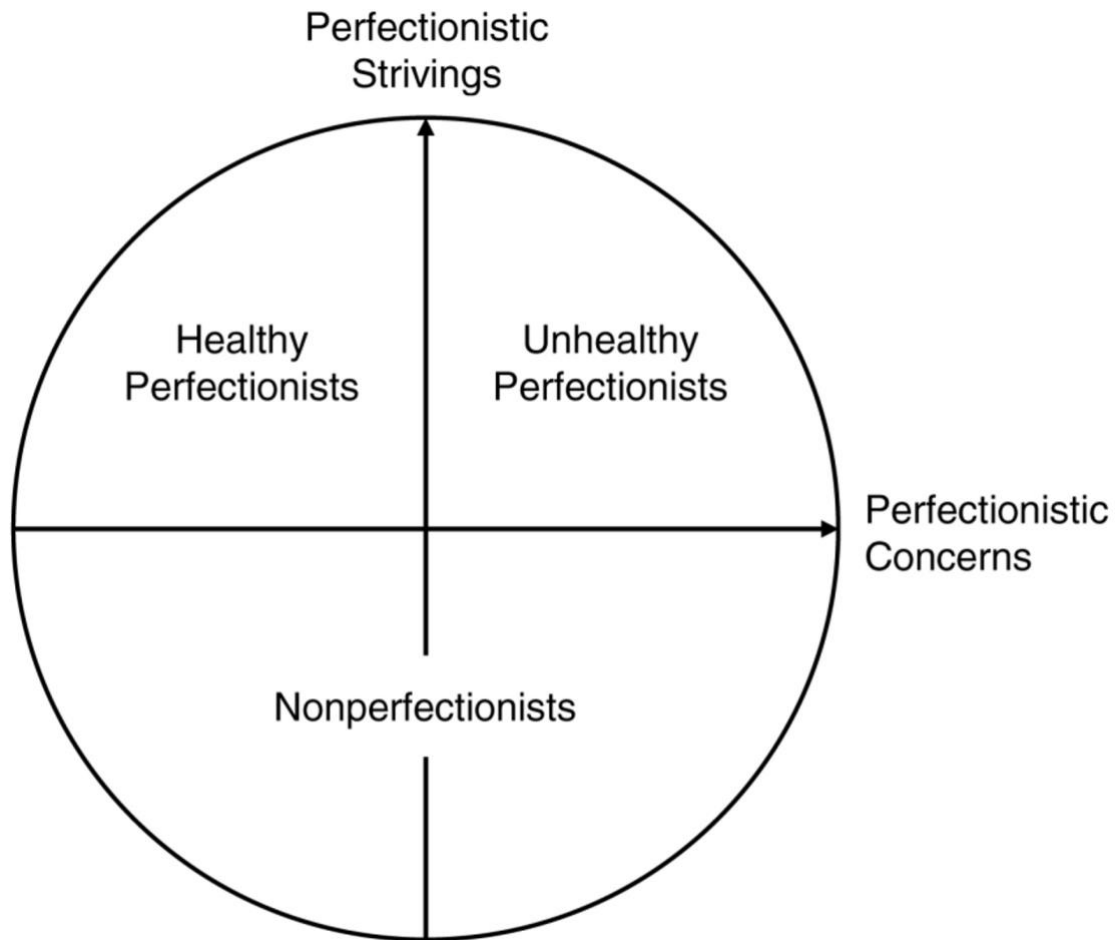


Figure 1. Joachim Stoeber and Kathleen Otto, *Common conceptual framework combining both dimensional and group-based conceptions of the two basic forms of perfectionism. Two basic dimensions of perfectionism are distinguished (perfectionistic strivings, perfectionistic concerns) and can be used to differentiate between groups of perfectionists (healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, nonperfectionists)*. (Lawrence Erlbaum Associates, 2006), 296, fig. 1.