

Käsityö ja psyykinen hyvinvointi käsityön tutkimuskentässä

*Professori Sinikka Pöllänen, sinikka.pollanen(at)uef.fi, Itä-Suomen yliopisto,
Soveltavan kasvatustieteen ja opettajankoulutuksen osasto, Savonlinnan kampus*

Tiivistelmä

Käsityö liitetään monesti käsitteisiin hyvinvointi ja elämänlaatu. Koska ne ovat hyvin laajoja tutkimusalueita, keskitytään tässä artikkelissa esittelemään vain käsityön ja yksilön psyykkisiin hyvinvointikokemuksiin liittyvää tutkimuskenttää ja tehtyjen tutkimusten tuloksia. Aihetta käsittelevän tutkimustiedon perusteella voidaan todeta, että käsityö voi olla yksi väline lisätä subjektiivista hyvinvointia ja elämänlaatua. Käsityö voi toimia osana sitä prosessia, jossa ihmiset hakevat virkistystä ja elämän tarkoituksellisuuden tunnetta tai kokevat oppivansa hallitsemaan elämäänsä. Käsityön terapeuttisuus perustuu taitojen ja tietojen kehittymiseen, oman kehon, materiaalin ja välineiden, ajattelun ja tunteiden hallintaan sekä käsityöhön liittyviin sosiaalsiin ja kulttuurisiin tekijöihin.

Asiasanat:

elämänlaatu, hyvinvointi, käsityö, kulttuuri- ja luova ala, mielekkyys, sosiaali- ja terveysala, toiminta

Abstract

Craft is often connected to the concepts of well-being and quality of life. This article focuses on the research done of the experiences of subjective well-being and crafts. Based on the research results, it can be said that craft may increase craft makers' subjective well-being and quality of life. Craft may help to get recreation, meaning of life, and to learn to control of life. The therapeutic process of craft can be traced to the raw materials, the artefacts, the sense of achievement, the possibilities for personal growth, the development of physical and cognitive skills, the control of one's own body, materials and tools, thoughts and feelings and to the social and cultural dimensions related to craft.

Keywords:

activity, crafts, culture and creative industries, quality of life, well-being, meaning, social services and health care

Johdanto

Tuotantoteknologian aika on eriyttänyt työn, harrastuksen ja koulutuksen toisistaan. Teollistunut yhteiskunta on teknistynyt, työ pilkkoutunut ja eriytynyt. Työssä ja työn tekemisen luonteessa on tapahtunut suuria muutoksia. Tämä differentioituminen on merkinnyt sitä, että vuosikymmenten aikana käsityö on eriytynyt tuotannollisista toiminnoista ja käsityön merkitys on muuttunut ihmisten arjessa.

EVA:n vuoden 2005 (Torvi & Kiljunen 2005, 8, 59–60) asennetutkimuksen mukaan suomalaisille henkisen tarpeentyydytyksen alueeseen kuuluvat asiat ovat tärkeämpiä kuin materiaaliset asiat. Inhimilliset toiveet hyvästä elämästä, samoin kuin eettisyys ja esteettisyyden arvostus ovat nousseet globaalisten arvojen vastapainoksi. Suomalaisten arvot eroavat hieman länsimaisesta arvoprofiilista, sillä arvojen tärkeysjärjestyksessä on materiaalistien arvojen sijasta terveys, perhe ja henkinen tasapaino (Raatikainen 2008).

Samaan aikaan kun työn luonne ja arvot ovat muuttuneet, on ihmisten vapaa-ajan määrä lisääntynyt. Tilastokeskuksen (2009) ajankäyttötutkimuksen mukaan harrastaminen on lisääntynyt selvästi viimeisen kahdenkymmenen vuoden aikana. Noin 60 % suomalaisista on jokin harrastus. Harrastuksista selkeästi suosituin on käsityöt (67 %) (Tilastokeskus 2005). Käsityön on nähty edustavan niin kutsuttua hidasta elämäntapaa (slow life), uutta jokapäiväisen elämän laatustandardia ja onnellisuuspolitiikkaa, mikä näkyy leppoisampana tempona ajan käytössä, arjen käytännöissä ja tilojen ratkaisuisa.

Käsityön yhteydessä voidaan puhua laaja-alaisesta osaamisesta ja elämänhallintaan liittyvistä taidoista (ks. Pöllänen & Kröger 2000). Ihmisellä on Kojonkoski-Rännälin (1998) mukaan luonnostaan halu ja tarve tehdä käsillään, toteuttaa omaa olemistaan käsityön avulla siten, että elämä on tyydyttävää ja rauha oman itsensä ja ympäristön kanssa säilyy. Ihmisillä voidaan päätellä olevan 'tekemisen nälkä', tarve tehdä käsin sekä tehdä jotakin kokonaisvaltaista ja toisenlaista kuin työssä (Venkula 2005). Käsin tekeminen voidaan siis nähdä ihmisen perusintentiona. Tällöin kehollisen tiedonhankinnan tai motoriikan merkitystä ei voi kokonaan korvata kulttuurin välityksellä ja abstraktin ajattelun avulla saadulla tiedolla. Käsityön kokonaisvaltaisuuden, kehollisuuden ja 'käsin käsittämisen' merkitystä voidaan perustella myös käden poikkeuksellisen suurella edustuksella aivojen tunto- ja liikeaivokuorella (Verdan 1979; Hari 2011) sekä käsityön monikanavaisuudella (Anttila 1993). Saarenheimon (2003) mukaan elämän merkityksen ja tärkeiden asioiden pohdinta ei tapahdukaan abstraktin pohdinnan kautta, vaan yksittäisen ihmisen arkielämään liittyvissä tilanteissa, toiminnoissa ja huomaamatta.

Tässä artikkelissa keskitytään käsityön ja yksilön hyvinvointikokemuksiin liittyvään tutkimuskenttään ja tutkimustuloksiin. Seuraavissa luvuissa taustoitetaan ensin hyvinvointikäsitteen näkökulmia, minkä jälkeen kuvataan sekä aiheesta tehtyjä tutkimuksia tai selvityksiä ja keskeisimpiä tutkimustuloksia.

Näkökulmia hyvinvoinnin käsitteeseen

Hyvinvointi on laaja ja moniulotteinen käsite, joka saa erilaisia sisältöjä eri näkökulmista tarkasteltuna. Elintaso kuvataan henkilön tulotasoa ja kulutusta, työllisyyttä ja työoloja, terveydentilaa, asumistasoa ja koulutusta koskevilla tiedoilla. Hyvinvoinnin perustana ovat työ, toimeentulo, terveys, toimintakykyisyys, turvallisuus sekä vahva sosiaalinen verkosto. Tältä osin hyvinvointia voidaan mitata yhteiskunnan kansalaisiinsa kohdistamin turvallisuuteen ja sosiaaliturvaan liittyvin mittarein.

Tutkimuksissa hyvinvointia on lähestytty joko tarve- tai resurssilähtöisesti. Tarveteoreettisessa lähestymistavassa hyvinvointi katsotaan saavutettavan tarpeiden tyydytyksellä. Allardtin (1976) klassinen hyvinvointikäsite kattaa elintason (Having) lisäksi monia ihmisten välisiin sosiaalisiin suhteisiin (Loving) ja itsensä toteuttamiseen (Being) liittyviä ulottuvuuksia ihmisten itsensä tulkitsemana. Hyvinvoinnin perustana ovat työ, toimeentulo, terveys, toimintakykyisyys, turvallisuus sekä vahva sosiaalinen verkosto. Näin yhteiskunnan vaurastumisen ja aineellisen hyvinvoinnin lisääntyminen mahdollistaa ylempien tarpeiden merkitystä hyvinvoinnissa. (Kauhanen et al. 2007.)

Kun hyvinvointi ilmenee tyytyväisyytenä elämään, onnellisuutena ja mahdollisuutena toteuttaa ja kehittää itseään, se ilmenee subjektiivisena kokemuksena siitä, että elämä on kohdallaan ja että voi elää omaa elämää mielekkäästi. Näin hyvinvointi on samaan aikaan yhteydessä sekä yksilön elinolosuhteisiin ja toimeentuloon että myös yksilön kykyihin ja mielekkääseen tekemiseen, joiden pohjalta hän toimii ja pyrkii tuottamaan hyvinvointiaan.

Hyvinvointikäsitteelle läheisiä käsitteitä ovat myös elämänlaatu ja terveys. Myös nämä käsitteet ovat moniulotteisia ja ovat osittain päällekkäisiä. WHO:n (1986) määritelmässä nostetaan terveyden määrittämiseen osatekijöiksi fyysinen, psyykinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Tasapainon ja harmonian merkitystä korostetaan terveyden kokemisessa, jolloin hyvinvointi on osa terveyttä. Elämänlaatu sisältää ihmisen taustan, sosiaalisen tilanteen, kulttuurin, ympäristön ja iän; nämä osatekijät vaikuttavat hänen näkemyksiinsä elämän merkityksestä ja elämänlaadusta. Elämänlaatuun sisällytetään usein neljä ulottuvuutta: tyytyväisyys elämään, käsitys itsestä, terveys ja toimintakyky sekä sosioekonomiset tekijät. Se ilmenee niin objektiivisena elämänlaatuna (toimintakyky, elinolosuhteet) kuin myös subjektiivisena elämänlaatuna (hyvinvointi, onnellisuus, tyytyväisyys elämään, yksilön oma arvio elämästään). Subjektiiviseen elämänlaatuun, henkiseen hyvinvointiin liittyy kokemus siitä, että erilaiset kuormittavat tekijät ja toisaalta omat voimavaratekijät ovat tasapainossa. Näin elämänlaatu-käsite lähestyy terveyden ja erityisesti mielenterveyden määritelmiä.

Psyykinen hyvinvointi on kokemuksellinen ja moniulotteinen käsite, jonka jokainen yksilö määrittelee omista lähtökohdistaan ja omalla tavallaan. Siitä käytetään myös käsitteitä subjektiivinen, psykologinen, emotionaalinen tai henkinen hyvinvointi. Psyykkistä hyvinvointia kuvaa henkilön itsearvio tilastaan, hänen tyytyväisyytensä, minäkuvan myönteisyys, itsetunto ja luovuus. Terveys ja toimintakyky ovat osa psyykkistä hyvinvointia, jolloin myös muun muassa ahdistuksen ja

masennuksen vähäisyys ja toimintakyvyn osalta elämänhallinta ja elämän tarkoituksellisuuden tunne kuvaavat hyvinvoinnin tilaa.

Käsityö ja hyvinvointi tutkimuskohteena käsityötieteessä

Käsityötiede on monitieteinen tieteenala, jossa käsityöhön liittyviä ilmiöitä voidaan tarkastella useiden eri tieteenalojen näkökulmista (kuvio 1). Käsityön tutkimuksen kohteet liittyvät tuotteiden suunnittelu- ja valmistusprosesseihin, prosessien aineellisiin ja aineettomiin tuotoksiin, tuotteiden ja kulttuurin suhteeseen sekä materiaalisen maailman tuottamiseen ja kokemiseen. Yhtenä käsityötieteen tutkimusteemana on käsityö ja hyvinvointi. Käsityöhön ja hyvinvointiin liittyvät tutkimuskohteet sijoittuvat tavallisimmin yhteiskunnallisen orientaation ja psykologis-sosiaalisen orientaation välimaastoon, mutta aihetta voidaan tutkia myös muiden orientaatioiden näkökulmista. Tutkimuskohteena käsityö ja hyvinvointi nähdään laajasti sosiaalisena, psyykkisenä, fyysisenä ja aineellisena hyvinvointina.



Kuvio 1. Käsityötieteen tutkimuskohde (Seitamaa-Hakkarainen, Pöllänen, Luutonen et al. 2007)

Käsityöhön liittyvä hyvinvointinäkökulma on tutkimusalueena verrattain uusi, mutta myös lähitieteiden alueella tehtyjä tutkimuksia voidaan pitää aiheen aikaisempina tutkimuksina. Suomalaiset käsityöhön kohdistuneet tutkimukset ovat ensin sivunneet käsityön merkitykseen liittyviä näkökulmia. Itsetehdyt tuotteet on koettu merkityksellisinä niin tekijän kuin saajankin näkökulmasta. Käsityöharrastukseen ja sen subjektiiviseen merkitykseen liittyvää tutkimusta voidaan katsoa edustavan Heikkisen (1997) kulttuuriantropologinen tutkimus pohjoiskarjalaisten naisten käsityön tekemisestä. Harrastukseen sitoutumisen ja psyykkisen hyvinvoinnin näkökulma on esillä myös Metsämuurosen (1995) ja Lingon (1998) tutkimuksissa sekä laajemmin terveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä tutkimuksissa (esim. Salmela-Aro & Nurmi 2001).

Käsityötieteessä tuotteiden moniulotteista merkitystä psykologisen, kulttuurisen, sosiaalisen ja materiaalsen ulottuvuuden kautta on kuvannut Luutonen (1997; 2002; 2004). Hänen mukaansa käsityö korostuu tekijän itseilmaisun muotona ja taiteellisen intention ilmauksena. Itse käsityöesineet ja -tuotteet voidaan nähdä materiaalisina ja immateriaalisina, sillä ne täyttävät ihmisen konkreetteja tarpeita ja vastaavat psyykkiseen tarvitsevyyteen.

Vähälä (2003) on tarkastellut luovaa käsityötä emootioiden, motivaation, aktivaation ja itseaktivoimisen näkökulmasta. Tutkimusaineistona oli neljän käsin neulomista vapaa-aikanaan harrastavan koehenkilön käsityöprosessin aikana koottu ääneenajattelu sekä sydämen sykettä pitkäaikaisesti rekisteröivä EKG-holterointi. Tutkimuksessa raportoidaan käsityön aikana koettujen emootiokokemusten ja fysiologisten vasteiden välisten yhteyksien tuottamaa psyykkistä hyvinvointia psyykkisen itsesäätelyn, suggestion ja mielikuvaoppimisen näkökulmasta.

Käsityön kuluttamiseen eli tuotteisiin, käsityön tekemiseen, ostamiseen ja luonnonmateriaalien kokemiseen (Kälviäinen 2003) liittyviä hyvinvointikokemuksia ovat kuvanneet Kälviäinen ja Junnila-Savolainen (2005) selvityksessään, jossa pyrittiin etsimään uusia liiketoimintapolkuja käsityöyrittäjien hyvinvointituotteisiin ja -palveluihin. Yrittäjyyden hyvinvointitoiminta-alueita on verrattu myös käsityötuotteiden ja -palvelujen kuluttajien hyvinvointiin liittämiin kokemuksiin ja merkityksenantoon.

Käsityön ja käsillä tekemisen tuomaa elämänhallinnan tai psyykkisen hyvinvoinnin kokemusta harrastajien hyvinvoinnin tukena on kuvannut Pöllänen (2006a; 2006b; 2012) sekä miesten että naisten näkökulmasta. Käsityön terapeuttisuus voi liittyä käsityömateriaaleihin, tuotteisiin, saavutuksen tunteen syntyyn, henkiseen kasvuun, fyysisten ja kognitiivisten taitojen kehittymiseen, oman kehon hallinnantunteeseen, tunteisiin ja ajatuksiin sekä käsityön sosiaalisiin ja kulttuurisiin dimensioihin. Käsityö voi toimia harrastajan monipuolisena terapeuttisena välineenä sekä tiedostetulla että tiedostamattomalla tavalla (Pöllänen 2007; 2009b). Käsityö on toiminut terapeuttisena kolmitahoisena vuorovaikutuksena materiaalin, tekijän ja toiminnan välillä. Kokonaisella, suunnittelua ja luovuutta sisältävällä käsityöllä, ja ositetulla, mallia jäljentävällä käsityöllä näytti olevan hieman toisistaan poikkeavat merkitykset hyvinvoinnin rakentamisessa (ks. kokonainen ja ositettu käsityö Pöllänen & Kröger 2004; Pöllänen 2009a).

Kansainvälisellä kentällä käsityön ja hyvinvoinnin välisiä yhteyksiä on kuvattu muun muassa kotona olevien esineiden ja kotikäsitöiden merkityksen erittelyn (Csikszentmihalyi & Rochberg-Halton 1981; Mason 2005), naisten käsityön (Johnson & Wilson 2005; Collier 2011) ja erilaisissa käsityöryhmissä toimimisen (Schofield-Tomschlin & Littrell 2001) näkökulmista. Kansainvälisissä tutkimuksissa käsityö näyttäytyy merkityksellisenä toimintana tai harrastuksena muun muassa useissa luovaan toimintaan (Lloyd, Wong & Petchkovsky 2001; Griffiths & Corr 2007; Griffiths 2008), toimintaterapiaan (Reynolds 1999; 2000; 2009; Reynolds & Prior 2006) tai vapaa-aikaan (Roberts 2003) liittyvissä tutkimuksissa.

Suomalaisessa tutkimuskentässä käsityötä ja hyvinvointia sivuavat osaltaan myös ne tutkimukset, joissa keskeisiksi juonteiksi nousevat käsityökäsittelen (Kojonkoski-Rännäli 1998; Ihatsu 2002) tai käsityöilmaisun analysointi (Karppinen 2005), diskurssit päivälehtien käsityöläisyydestä ja elämänhallinnasta (Kärnä-Behm 2005), käsityön yhteisöllisyys historiaharrastajilla (Vartiainen 2010) tai käsityön merkitys tyttöjen kasvatuksessa naisiksi (Kokko 2007).

Käsityö ja psyykinen hyvinvointi – tutkimusten tuloksia

Käsityön merkitys liittyy sekä itse käsityötuotteeseen että käsityön tekemiseen, siihen prosessiin, mitä ihminen käy läpi kokonaisuutena valmistaessaan tuotetta käsin. Käsityöhön liittyy symboliikkaa tekijästä itsestään ja hänen suhteistaan muihin ihmisiin ja maailmaan. Näin käsityö nähdään linkkinä eri sukupolvien ja eri ihmisten välillä, jolloin yksilö kiinnittyy perheeseen, ystäviin, naapureihin ja muihin ryhmiin elinympäristössään (Dissanayake 1995; Johnsson, Josephsson & Kielhofner 2001).

Käsityö voidaan nähdä alana, jonka tulevaisuus voi olla sellaisten tuotteiden luominen, jossa symbolinen taso on erittäin vahva. Symbolinen taso tarkoittaa kokemuksia, merkityksiä ja identiteettejä. Käsityö antaa tilaa itseilmaisulle. Yksilön hyvinvoinnille on oleellista, miten hän kokee oman toimintansa sekä valmistamansa tuotteet elämänsä kuvastajina (Nelson, Labat & Williams 2002). Tämä tekijän ja tuotteen välinen interaktio voi lisätä tyytyväisyyttä elämään ja nostaa itsearvostusta (Fisher 1995). Itse toiminta, valmistuneet tuotteet ja siihen liittyvien kokemusten välinen vuorovaikutus voivat olla hyvinvointia lisäävä tekijä (Cummins, & Nistico 2002). Schofield-Tomschlinin ja Littrellin (2001) mukaan käsityö voi olla identiteetin ylläpitäjä, terapiaa, luovuutta, nautintoa, itsensä toteuttamista ja itseohjautuvaa oppimista.

Käsityön on todettu olevan yksi esimerkki siitä, miten merkityksellinen tekeminen ja toiminta lisäävät hyvinvointia (Mason 2005). Käsityön ulkoisena tuloksena syntyvää konkreettista tuotetta voidaan pitää tekijänsä persoonallisuuden toteutumana (Kojonkoski-Rännäli 1998). Käsityöllä on siten merkitystä ihmisen omakuvan muodostumisessa ja hänen itsetuntonsa kehittymisessä sekä myös sen ylläpitämisessä. Useat terveyteen ja vapaa-aikaan kohdistuneet tutkimukset ovat toisaalta osoittaneet, että merkitykselliseksi koettu toiminta lisää terveyttä edistävää toiveikkuutta ja positiivista mielialaa (Cummins & Nistico 2002; Piškur, Kinebanian & Josephsson 2002; Schmid 2004; Reynolds & Prior 2006; Veenhoven 2008; Wiesmann & Hannich 2008; Collier 2011). Oletetaan, että erityisesti flow-kokemukseen johtavalla toiminnalla on näitä hyvinvointia tukevia ominaisuuksia. On myös todettu, että käsityö voi pitkällisen prosessin myötä antaa tilaa ja aikaa erilaisten yksilölle

merkityksellisten asioiden käsittelyyn (Reynolds 1999; Pöllänen 2006a; Pöllänen 2012). Kun ihminen tuntee voivansa säädellä joitakin asioita maailmassaan, tulee hän tietoiseksi itsestään (Kojonkoski-Rännäli 1998) tai kokee edes jonkin elämänosa-alueen hallittavaksi (Pöllänen 2006a).

Käsityön hyvinvointia tuottava merkitys voidaan tutkimusten valossa nähdä syntyvän tuotteen tai materiaalin, toiminnan ja tekijän välisenä terapeuttisena vuorovaikutuksena. Käsityön voidaan sanoa olevan sekä kognitiivisten prosessien näkökulmasta eräänlainen terapiamuoto (*craft as therapy*) tai käsityöilmaisuuon perustuvien piilosisältöjen näkökulmasta terapiaprosessin eri vaiheissa käytettävä terapiaväline (*craft in therapy*) (Pöllänen 2007; 2009b).

Lopuksi

Tutkimustulosten perusteella voidaan havaita, että käsityö voi tuottaa hyvinvointia terapeuttisena toimintana, kehollisuutena, materiaalien ja välineiden tai tuotteiden välittämänä vuorovaikutuksena tai sosiaalisena ja kulttuurisena yhdessä olemisen tai tekemisen muotona. Suomalaisten toiveet hyvästä elämästä ja esteettisyyden arvostus näkyvät käsityön suosiona globaalisten arvojen vastapainona. Aihetta voisikin tutkia kotikeskeisyyteen, kotoiluun (homing) ja leppoistamiseen (downsifting) sekä sosiaalisiin suhteisiin liittyvien aihealueiden kautta. Toisaalta myös arjen hyvinvoinnissa tuotetutkimukseen, kuluttamiseen tai yksilöllisyyden ja yhteisöllisyyden rakentamiseen liittyvät näkökulmat olisi syytä nostaa selkeämmin käsityön hyvinvointitutkimuksen joukkoon. Myös vapaaehtoinen vaatimattomuuden tavoittelu (voluntary simplicity) voisi olla yksi hyvä käsityön merkitystä ja hyvinvoinnin rakentumista yksilön tai perheen elämänarvoina kuvaava tutkimusalue. Lähes tutkimaton ja käytännössäkin vielä suhteellisen vähän, muutamia hankkeita lukuunottamatta, hyödynnetty alue on työhyvinvointia tukevan kulttuuritoiminnan kehittäminen, jossa käsityö voi olla yksi yksilön ja yhteisön hyvinvointia lisäävä tekijä. Käsityön ja hyvinvoinnin osalta on todettava, että tutkimuksen avulla näkymätön voi tulla näkyväksi – käsityön ja hyvinvoinnin alueella riittää tutkittavaa erilaisista teemoista ja tutkimusorientaatioista käsin.

Lähteet

- Allardt, E. 1976. Hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Helsinki: WSOY.
- Anttila, P. 1993. Käsityön ja muotoilun teoreettiset perusteet. Helsinki: WSOY
- Collier, A. 2011. The well-being of women who create with textiles: Implications for art therapy. *Journal of American Art Therapy*. 28,104–112.
- Csikszentmihalyi, M. & Rochberg-Halton, E. 1981. *The Meaning of Things. Domestic Symbols and the Self*. Cambridge: University Press.
- Cummins, R., Nistico, H. 2002. Maintaining life satisfaction: The role of positive bias. *Journal of Happiness Studies*. 3, 37–69.
- Dissanayake, E. 1995. The Pleasure and Meaning of Making. *American Craft*. 55, 40–45.
- Fisher, P. 1995. Successful aging, life satisfaction, and generativity in later life. *International Journal of Aging and Human Development*. 41, 239–250
- Griffiths, S. 2008. The experience of creative activity as a treatment medium. *Journal of Mental Health*. 17, 49–63.
- Griffiths, S. & Corr, S. 2007. The use of creative activities with people with mental health problems: A qualitative study. *Canadian Journal of Occupational Therapy*. 65,183–191.
- Ihatsu, A-M. 2002. Making Sense of contemporary American craft. University of Joensuu, Publications in Education 73.
- Johnson, C. & Wilson, L. 2005. 'It says you really care': Motivational factors of contemporary female handcrafters. *Clothing & Textiles Research Journal*. 23,115–130.
- Johnsson, H., Josephsson, S. & Kielhofner, G. 2001. Narratives and experience in occupational transition: A longitudinal study of the retirement process. *American Journal of Occupational Therapy*. 55, 424–432.
- Hari, R. 2011. Käsillä tekemisen voima. <http://www.youtube.com/watch?v=CYUIhonq4pQ>
- Heikkinen, K. 1997. Käsityöt naisten arjessa. Kulttuuriantropologinen tutkimus pohjoiskarjalaisten naisten käsityön tekemisestä. Helsinki: Akatiimi.
- Karppinen, S. 2005. Mitä taide tekee käsityöstä. Käsityötaiteen perusopetuksen käsitteellinen analyysi. Helsingin yliopiston soveltavan kasvatustieteenlaitoksen julkaisuja 263.
- Kauhanen, J. et al. 2007. *Kansanterveystiede*. Helsinki: WSOY.

Kojonkoski-Rännäli, S. 1998. Ajatus käsissämme. Käsityön käsitteen merkityssisällön analyysi. The University of Turku A185.

Kokko, S. 2007. Käsityöt tyttöjen kasvatuksessa naisiksi. Joensuun yliopisto, kasvatustieteellisiä julkaisuja 118.

Kälviäinen, M. 2003. Luonnonmateriaalien kokeminen tuotteissa: tutkimuksen ensimmäinen vaihe. Kuopio: Kuopion muotoiluakatemia.

Kälviäinen, M. & Junnila-Savolainen, R. 2005. Käsityön kuluttamiseen liittyvät hyvinvointikokemukset. Teoksessa: M. Kälviäinen (toim.) Käsityö – yrittäjyys – hyvinvointi. Uusia liiketoimintapolkuja. KTM julkaisuja 9, 34–53.

Kärnä-Behm, J. 2005. Käsityö kulttuurisena kategoriana. Käsityön ja käsityöläisyyden representaatio suomalaisissa päivälehdissä. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteellinen tiedekunta, kotitalous- ja käsityötieteenlaitos.

Linko, M. 1998. Paperille, kankaalle ripustan unelmani, pelkoni, vihani. Teoksessa K. Eskola (toim.) Elämysten jäljillä, Taide ja kirjallisuus suomalaisten omaelämäntarinoissa. Helsinki: SKS, 311–378.

Lloyd, C., Wong, S. & Petchkovsky, L. 2001. The use of creative activities with people with mental health problems: A survey of occupational therapists. *British Journal of Occupational Therapy*. 70, 207–214.

Luutonen, M. 1997. Kansanomainen tuote merkityksenkantajana. Tutkimus suomalaisesta villapaidasta. Helsinki: Akatiimi.

Luutonen, M. 2002. Käsityötuotteisiin ja -palveluihin liitetyt merkitykset. Teoksessa: M.

Luutonen, M. & Äyväri, A (toim.) Käsien tehty tulevaisuus. Näkökulmia käsityöyrittäjyyteen. Helsinki: Sitra, 72–101.

Luutonen, M. 2004. Elämän mielekkyyttä - käsityö minän vahvistajana. Teoksessa S. Niemelä & M. Luutonen (toim.). Taitava ihminen – toimiva kansalainen: aikuisopiskelun motiiveja ja merkityksiä. Helsinki: Kansanvalistusseura, 11–19.

Mason, R. 2005. The meaning and value of home-based craft. *International Journal of Art & Design Education*. 24, 261–268.

Metsämuuronen, M. 1995. Harrastukset ja omaehtoinen oppiminen. Motivaatio, sitoutuminen ja coping. Teoreettinen tausta, rakenneanalyysi ja sitoutuminen. Helsingin yliopisto. Soveltavan kasvatustieteen laitoksen tutkimuksia 146.

Nelson, N., Labat, L. & Williams, G. 2002. Contemporary Irish textile-artists: Exploring experiences of gender, culture, and artistic medium. *Clothing & Textiles Research Journal*. 20, 15–25.

Piškur, B., Kinebanian, A. & Josephsson, S. 2002. Occupation and well-being: A study of some Slovenian people's experiences of engagement in occupation in relation to well-being. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. 9, 63–70.

Pöllänen, S. 2006a. Elämä ilman käsitöitä – mitä se on? Käsiyö harrastajien psyykkisen hyvinvoinnin tukena. Teoksessa L. Kaukinen & M. Collanus (toim.) *Tekstejä ja kangastuksia. Puheenvuoroja käsityöstä ja sen tulevaisuudesta*, 66–79.

Pöllänen, S. 2006b. Crafts as a way to functional mental health. A-L. Rauma, S. Pöllänen & P. Seitamaa-Hakkarainen (Eds.) *Human Perspectives on Sustainable Future. Kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia* 99, 128–134.

Pöllänen, S. 2007. Käsiyö terapiana ja terapeuttisena toimintana. Teoksessa: A. Niikko, I. Pellikka & E. Savolainen (toim.) *Oppimista, opetusta, monitieteisyyttä. Kirjoituksia Kuninkaankartanonmäeltä. Savonlinnan opettajankoulutuslaitos*, 91–105.

<http://sokl.joensuu.fi/verkkojulkaisut/monitiet/pollanen.htm>

Pöllänen, S. 2009. Contextualizing Craft: Pedagogical Models for Craft Education. *The International Journal of Art & Design Education* 28, 249–260.

Pöllänen, S. 2012. The meaning of craft. Craft-makers' descriptions about craft as an occupation. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*. (submitted)

Pöllänen, S. & Kröger, T. 2000. Käsiyön erilaiset merkitykset opetuksen perustana. In: J. Enkenberg & P. Väisänen & E. Savolainen (toim.) *Opettajatiedon kipinöitä. Kirjoituksia pedagogiikasta. Joensuun yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja*, 233–253. <http://sokl.joensuu.fi/verkkojulkaisut/kipinat/>.

Pöllänen, S. & Kröger, T. 2004. Näkökulmia kokonaiseen käsiyöhön. Teoksessa: J. Enkenberg; E. Savolainen & P. Väisänen, K. Ranta (toim.) *Tutkiva opettajankoulutus – taitava opettaja. Savonlinnan opettajankoulutuslaitos*, 160-172. <http://sokl.joensuu.fi/verkkojulkaisut/tutkivaope/>

Reynolds, F. 1999. Cognitive behavioural counseling of unresolved grief through the therapeutic adjunct of tapestry making. *Arts in Psychotherapy*. 26,165–171.

Reynolds, F. & Prior, S. 2006. The role of art-making in identity maintenance: case studies of people living with cancer. *European Journal of Cancer Care*.15, 333–341.

Reynolds F. 2000. Managing depression through needlecraft creative activities: A qualitative study. *The Arts in Psychotherapy*. 27, 107–114.

Reynolds, F. 2009. Taking up arts and crafts in later life: a qualitative study of the experiential factors that encourage participation in creative activities. *British Journal of Occupational Therapy*. 72, 393–400.

Saarenheimo, M. 2003. Vanhuus ja mielenterveys. Arkielämän näkökulma. Helsinki: WSOY.

Roberts, K. 2003. Leisure in contemporary society. Department of sociology, Social policy and Social work studies, University of Liverpool.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-E. 2001. Henkilökohtaiset projektit ja hyvinvointi – Kognitiivinen lähestymistapa motivaatioon. Teoksessa: K. Räikkönen & J-E Nurmi (toim.) Persoonallisuus, terveys ja hyvinvointi. Helsinki: Suomen psykologinen seura, 89-103.

Seitamaa-Hakkarainen, P., Pöllänen, S., Luutonen, M. et al. 2007. (toim.) Käsityötieteen ja käsityömuotoilun sekä teknologiakasvatuksen tutkimusohjelma Savonlinnan opettajankoulutuslaitoksessa. Kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia 100. Joensuun yliopisto.

Schmid, T. 2004. Meanings of creativity within occupational therapy practice. Australian Occupational Therapy Journal. 51, 80–88.

Schofield-Tomschlin, S. & Littrell, M. 2001. Textile handcraft guild participation: A conduit to successful aging. Clothing & Textiles Research Journal.19, 41–51

Tilastokeskus.2005. Vapaa-aikatutkimus. Suomen virallinen tilasto. Helsinki.
http://www.stat.fi/til/vpa/2002/vpa_2002_2005-01-26_tie_001.html.

Tilastokeskus. 2009. Ajankäyttötutkimus. Suomen virallinen tilasto. Helsinki.
http://www.stat.fi/til/akay/2009/05/akay_2009_05_2011-12-15_tie_001.fi.html.

Torvi, K. & Kiljunen, P. 2005. Onnellisuuden vaikea yhtälö. Evan kansallinen arvo- ja asennetutkimus 2005. Elinkeinoelämän valtuuskunta. Helsinki: Yliopistopaino.
http://www.eva.fi/files/1110_onnellisuuden_vaikea_yhtalo.pdfTuomi 2005

Vartiainen, L. 2010. Yhteisöllinen käsityö. Verkostoja, taitoja ja yhteisiä elämyksiä. Publications of the Eastern Finland. Dissertation in Education, Humanities, and Technology 4.

Veenhoven, R. 2008. Healthy happiness: effects of happiness on physical health and the consequences for preventive health care. Journal of Happiness Studies. 9, 449–469.

Venkula, J. 2005. Tekemisen taito: Alussa on teko. Helsinki: Kirjastudio.

Verdan, C. 1979. Tendon Surgery of the Hand. Edinburgh: Churchill Livingstone.

Vähälä, E. 2003. Luovan käsityöprosessin yhteydet psyykkiseen hyvinvointiin. Kuopion Muotoiluakatemia. Taitemia 22.

WHO. 1986. Ottawa Charter for Health promotion.
http://www.who.int/hpr/NPH/docs/ottawa_charter_hp.pdf

Wiesmann, U. & Hannich, J-J. 2008. A salutogenic view on subjective well-being in active elderly persons. Aging & Mental Health. 12, 56–65.