



# Luovuuden merkitys aikuisten mielenterveyskuntoutumisessa

Kirjallisuuskatsaus luovuuden vaikutuksista  
mielenterveyteen

Leo Ben Lulu

OPINNÄYTETYÖ  
Toukokuu 2025

Sosionomi tutkinto-ohjelma

## TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Sosionomi tutkinto-ohjelma

BEN LULU, LEO:

Luovuuden merkitys aikuisten mielenterveyskuntoutumisessa  
Kirjallisuuskatsaus luovuuden vaikutuksista mielenterveyteen

Opinnäytetyö 44 sivua, joista liitteitä 2 sivua  
Toukokuu 2025

---

Luovuutta, erityisesti arjen luovuutta, voidaan pitää merkityksellisen ja hyvän elämän edellytyksenä. Mielenterveyskuntoutumisen kontekstissa luovuutta tarkastellaan kuntoutumisen kannalta merkittäviin osa-alueisiin keskittyen. Ihmisen kokemusta ja siinä esiintyviä ilmiöitä tutkittaessa voidaan luovuuden ja mielenterveyskuntoutumisen välillä nähdä paljon suoria yhteneväisyyksiä.

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailevan kirjallisuuskatsauksen kautta selvittää, miten luovuuden ja mielenterveyskuntoutumisen välistä suhdetta kuvataan tutkimuksissa. Tämä tieto muodostui narratiivisen kirjallisuuskatsauksen sisällönanalyysissä, jossa aineiston kautta rakentui viisi analysoitavaa pääteemaa. Opinnäytetyön tavoitteena oli tieteellisen tiedon perusteella ilmentää, minkälainen merkitys luovuudella on mielenterveyskuntoutumiselle ja miksi luovia menetelmiä painotetaan, sekä tätä kautta lisätä ihmisten ymmärrystä luovuudesta ja sen vaikutuksista mielenterveyteen.

Opinnäytetyön kirjallisuuskatsaukseen löytyi yhdeksän luovuuden mielenterveyskuntoutumista edes välillisesti käsittelevää aineistoa. Aineiston sisällönanalyysi on laadullista, teoriaan perustuvaa analyysiä.

Kirjallisuuskatsaus osoittaa, että luovuudella ja luovalla tekemisellä voidaan ajatella olevan keskeinen kuntoutumisprosessia liikkeellepaneva, tukeva ja ylläpitävä vaikutus. Luovuuden nähdään vaikuttavan keskeisesti kuntoutumisen kannalta merkittävimpiin osa-alueisiin, kuten ihmisen elämäntarinan kirkastumiseen, myönteiseen tunnekäsittelyyn sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden tunteen vahvistumiseen.

---

Asiasanat: luovuus, mielenterveyskuntoutuminen, kirjallisuuskatsaus, opinnäytetyö

## **ABSTRACT**

Tampereen ammattikorkeakoulu  
Tampere University of Applied Sciences

Degree Programme in Social Services

**BEN LULU, LEO:**

The Role of Creativity in Adult Mental Health Recovery  
A Literature Review on the Effects of Creativity on Mental Health

Bachelor's thesis 44 pages, appendices 2 pages

May 2025

---

Creativity, particularly in everyday life, can be regarded as a premise for a meaningful and fulfilling life. In the context of mental health recovery, creativity is explored through its connection to essential aspects of the rehabilitation process.

The purpose of this thesis was to explore, through a descriptive literature review, how the relationship between creativity and mental health recovery is represented in research. This understanding was formed through a narrative literature review utilizing content analysis, which resulted in five main thematic categories. The aim was to highlight, based on scientific evidence, the significance of creativity in the mental health recovery process, explain why creative methods are emphasized.

The literature review identified nine relevant sources that dealt—either directly or indirectly—with the role of creativity in mental health recovery. The analysis of these sources was conducted using a qualitative, theory-driven content analysis method.

The review suggested that creativity and creative practices play a central role in initiating, supporting, and sustaining the recovery process. Creativity was shown to have a significant impact on key areas of recovery, such as clarifying one's personal life narrative, processing emotions positively, and strengthening a sense of social belonging. For future research, studying the long-term effects of "creative interventions" implemented during the rehabilitation process could provide substantial evidence for why creativity, creative methods, and culture in general are worth investing in

---

Key words: creativity, mental health recovery, literature review, thesis

# Sisällysluettelo

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b> .....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>LUOVUUDEN NÄKÖKULMIA</b> .....	<b>7</b>
2.1	ARJEN LUOVUUS JA KORKEAN TASON LUOVUUS .....	7
2.2	LUOVUUDEN LAAJEMPI KÄSITE JA VÄÄRINYYMÄRRYKSET .....	8
2.3	LUOVUUDEN KOKEMUKSELLISUUS .....	9
2.4	LUOVUUDEN HARJOITTAMINEN RYHMÄMUOTOISESTI.....	10
<b>3</b>	<b>KUNTOUTTAVA MIELENTERVEYSTYÖ</b> .....	<b>11</b>
3.1	MIELENTERVEYDEN JA MIELENTERVEYSONGELMIEN MÄÄRITTELY .....	11
3.2	MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSEN MÄÄRITELMÄ.....	12
3.3	ELÄMÄNHALLINNAN MERKITYS KUNTOUTUKSESSA .....	13
3.4	TOIMIJUUS MIELENTERVEYSKUNTOUTUMISESSA.....	13
3.5	TOIPUMISEN TÄRKEYS MIELENTERVEYSKUNTOUTUKSESSA .....	13
3.6	KUNTOUTUMINEN TARINANA JA SIINÄ ILMENEVÄT HAASTEET.....	14
<b>4</b>	<b>OPINNÄYTETYÖN TOTEUTUS</b> .....	<b>15</b>
4.1	TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	15
4.2	KUVAILEVA KIRJALLISUUSKATSAUS TUTKIMUSMENETELMÄNÄ .....	15
4.3	AINEISTON HAKU .....	16
4.4	TUTKIMUKSEEN VALITTU AINEISTO .....	19
4.5	AINEISTON KUVAUS .....	20
4.6	AINEISTON ANALYSOINTI .....	22
4.7	LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS .....	24
<b>5</b>	<b>ANALYYSIN TULOKSET</b> .....	<b>26</b>
5.1	IDENTITEETIN MUODOSTUMINEN .....	26
5.2	LUOVUUDEN TERAPEUTTISET JA TUNNEKÄSITTELYÄ TUKEVAT VAIKUTUKSET.....	28
5.3	TOIVON JA TULEVAISUUTEEN USKOMISEN VAHVISTUMINEN .....	29
5.4	OSALLISUUS JA SOSIAALINEN INKLUUSIO LUOVUUTTA HARJOITTAESSA .....	30
5.5	LUOVUUDEN HYÖDYNTÄMISEN KAKSIJAKOISUUS: MAHDOLLISUUDET JA HAASTEET KUNTOUTUMISESSA .....	31
<b>6</b>	<b>JOHTOPÄÄTÖKSET</b> .....	<b>33</b>
<b>7</b>	<b>POHDINTA</b> .....	<b>37</b>
	<b>LÄHTEET</b> .....	<b>40</b>
	<b>TAULUKOT</b> .....	<b>44</b>
	<b>KUVIOT</b> .....	<b>45</b>

## 1 Johdanto

Olen sosionomi opintojeni aikana perehtynyt syvemmin erilaisiin luoviin- ja taidelähtöisiin työmenetelmiin osallistumalla aktiivisesti ryhmiin, joissa työskenneltiin moninaisesti luovien menetelmien ja luovan harjoittamisen kautta. Ryhmiin osallistuessani ja myöhemmin niitä ohjatessani huomasin oman luovuuteni ja täten toimijuuteni, sekä yleisen mielenterveyteni eheytyvän. En voinut myöskään olla huomaamatta, kuinka yhteisöllisesti luovuuden harjoittaminen ja vahvistaminen tuki muidenkin ryhmässä olleiden hyvinvointia ja merkityksen tunteen vahvistumista, sekä kirkasti osallistujien tulevaisuuden näkymiä.

Tämän opinnäytetyön keskiössä on luovuuden positiiviseen muutokseen pyrkivä voima, linkitettyä mielenterveyskuntoutumiseen, jota käsittelen sen kaikille kuuluvien kokemuksellisten ominaisuuksien kautta. Elämän, yhteiskunnan ja maailman jatkuvasti monimutkaistuessa ja asettaessa ihmisiä mielenterveydellisesti ahtaalle, koin tarpeekseni työllä luoda selkoa laajalta, abstraktilta ja jopa kaukaiselta näyttäytyvään subjektiiviseen kokonaisuuteen, jolla kuitenkin voidaan pitää olevan merkityksellisiä vaikutuksia hyvinvointiin. Lisäksi kiinnostukseni aiheita kohtaan vahvistui entisestään huomatakseni, ettei aiheesta ole sellaisenaan tehty aiemmin yhtään opinnäytetyötä, tai edes kunnollista suomenkielistä tutkimusta. Tämä havainto herätti huomion siihen, että vaikka sosionomiopinnoissa järjestetään opetusta luovista menetelmistä, syvempää teoreettista opetusta siitä, miksi nämä menetelmät ja niiden taustalla oleva luovuus ovat tarkemmin ajateltuna merkityksellisiä, ei ollut tarjolla.

Luovuuden tutkiminen on haastavaa sen monipuolisen ja laajasti ymmärrettävän roolin takia. Sen tärkeys kuitenkin tunnustetaan monipuolisesti eri tieteen- ja elämäntieteillä, jonka takia se on tieteellisenä tutkimuskohteena erittäin tärkeä. Tutkimusta luovuudesta on tehty ainakin psykologiassa, sosiaalipsykologiassa ja lääketieteessä. (Uusikylä 2012, 196.) Tämän opinnäytetyön taustatutkimuksissa näkyy juuri psykologian, sosiaalipsykologian ja psykiatrian aloilla tehdyt tutkimukset, sekä lisäksi sosiaalityön ja pedagogisten tieteenalojen tutkimukset.

Käyn työn teoriaosuudessa luovuuden ja mielenterveyskuntoutumisen kannalta keskeiset käsitteet ja teemat läpi. Tämän jälkeen avaan tutkimuskysymyksen ja työn tutkimusmenetelmänä toimivan narratiivisen kirjallisuuskatsauksen kannalta

keskeiset mekaaniset toimet ja eettisyyden läpi. Työn loppupuolella keskityn kerätyn aineiston analysointiin ja siitä muodostuneisiin tuloksiin ja tulkintoihin. Työn aineisto koostuu yhdeksästä teoksesta, jotka on hankittu systemaattisella tiedonhaualla. Analysoin aineistoa luovuuden mielenterveyskuntoutumiseen vaikuttavien tekijöiden kautta.

## 2 Luovuuden näkökulmia

Opinnäytetyöni laajempaa aihetta tarkasteltaessa on tärkeämpää ymmärtää luovuuden käsite arjen luovuuden näkökulmasta, kuin korkean tason luovuuden kautta. Joidenkin yksilöiden kohdalla arjen luovuutta ja korkean tason luovuutta ei kuitenkaan voida erottaa toisistaan luovuuden ilmenemisessä ja harjoittamisessa. Siksi käsittelen seuraavassa luvussa lyhyesti myös korkean tason luovuuden määritelmän arjen luovuuden ohella.

### 2.1 Arjen luovuus ja korkean tason luovuus

Luovuuden käsite on luovuuden tutkimuksen aikana osoittautunut haastavaksi määrittellä sen monipuolisen luonteen vuoksi (Craft 2001, 13). Luovuudesta, luovista ihmisistä ja luovuuden olemuksesta on kuitenkin olemassa useita jaettuja käsityksiä (Kaufman 2016, 4). Luovuuden tutkijat ovat yhtä mieltä siitä, että luovuus kattaa laajan toiminnan kirjon, joka voidaan tiivistetysti jakaa korkean tason luovuuteen ja arjen luovuuteen (Craft 2001, 13).

Arjen luovuudella eli demokraattisella luovuudella viitataan luovuuden tasoon ja olemukseen, joka lähtökohtaisesti ilmenee jokaisessa ihmisessä (Craft (2001, 14). Huhtinen-Hildén, Ala-Nikkola, Puustelli-Pitkänen ja Standman (2017, 15) esittävät samankaltaisen näkemyksen, jonka mukaan luovuus on jokaisessa ihmisessä oleva voimavara ja voima. Tällä tarkoitetaan mielikuvituksellista toimintaa, joka on yksilölle tai yhteisölle omaleimaista ja tuottaa heille arvokkaita lopputuloksia. Arjen luovuus voidaan käytännössä kategorisoida esimerkiksi itseilmaisuksi tai abstraktiksi ja kriittiseksi ajatteluksi, jota kautta yksilö kykenee luomaan hypoteeseja ja innovatiivisia ratkaisuja yksilölliseen toiminnanohjaukseen ja suunnan löytämiseen. (Hildén ym. 2017, 15.) Tämä puolestaan tukee kykyä hahmottaa tavoitteita ja ratkaista ongelmia monipuolisesti jatkuvan oppimisen kautta (Craft 2001, 14–15). Terveystieteiden tutkimuskeskus (THL 2020) kuvaa arjen luovuutta käytännön tasolla esimerkiksi luonnossa liikkumisena, tarinankerrontana, pelaamisena, leikkinä ja käsillä tekemisenä. Näiden luovuutta ilmentävien tekojen nähdään kuuluvan kaikille (THL).

Runco (2007, 103) taas kuvaa arjen luovuutta luovuutena, jota jokainen ihminen käyttää selvittääkseen arjen tilanteista. Tällä tapaa luovuus ilmenee niin

ongelmanratkaisuna, kuin sosiaalisissa kanssakäymisissä itseilmaisuna. Tämän arkipäivän luovuuden toteutuminen nähdään hyvän elämän edellytyksen (Schuldberg 2007, 55–56). Esimerkiksi ihmisen sairastuessa voi luovuus ja luova toiminta tarjota selviytymiskeinon vaikeaan tilanteeseen ja parantaa elämänlaatua (Zausner 2007, 78).

Korkean tason luovuudella tarkoitetaan kykyä toimia luovilla tavoilla, jotka merkittävästi muokkaavat yhteiskuntaa ja ilmenevät yksilöllisesti tai ryhmässä tapahtuvana "poikkeuksellisena kyynä ajatella ja luoda". Tällaisena toimintana voidaan pitää uuden tiedon tuottamista ja sen myötä syntyviä keksintöjä, rakenteita tai tieteellisiä innovaatioita, sekä taidetta. Korkean tason luovuus ja sitä kautta luominen edellyttävät kolmiulotteista luovuutta sekä yhteyttä ihmisen, ympäristön ja kosmoksen (universumin) välillä (Craft 2001, 13–14).

## **2.2 Luovuuden laajempi käsite ja väärinymmärrykset**

Perinteisesti abstraktimmassa luovuuden ymmärtämisessä pyritään kuvaamaan prosessia, jolle ei ole valmista kaavaa. Luovia ihmisiä ja luovuutta saatetaan tämän perusteella arvostaa, mutta samalla pitää poikkeavina. Vaikka luovuudelle ei ole yksiselitteistä kaavaa, pitkäaikaisen tarkastelun kautta voidaan tehdä havaintoja sen ilmenemisestä. Näin ollen käsitys luovuudesta kyynä luoda uutta ja alkuperäistä – jotain erilaista – on itsessään hieman harhaanjohtava ja korkean tason luovuutta painottava. Luovuus edellyttää tarkoituksenmukaisuutta, uusia tapoja arvioida tuloksia sekä aiempien toimintatapojen kehittämistä. Luovuus ei siis ole pelkästään jotain erilaista, erityistä tai erillistä, vaan se tuo lisäarvoa ja parannuksia maailmaan tai yksilön elämään (Walz & Uematsu 2008, 18–21). Tätä tukee myös Kaufmanin esittämä (2016, 5–6) teoria, jonka mukaan luovuus voidaan nähdä laskennallisena kaavana: omaperäisyys (originality) x tarkoituksenmukaisuus (appropriateness). Tämä tarkoittaa, että luovuuden on oltava jollakin tavalla erilainen tapa toimia, ajatella tai ratkaista asioita siten, että se palvelee tarkoitusta (Kaufman 2016, 5–6). Mielenterveyskuntoutumisen kontekstissa luovuus voidaan täten nähdä ilmenevän esimerkiksi henkilökohtaisena tapana etsiä ja kokeilla keinoja helpottaa oireiden kanssa elämistä. Uusikylä & Piirto (1999, 31) rakentavat sillan luovuuden abstraktin ja käytännön ilmenemän välille korostamalla jokaisen oikeutta toteuttaa itseään, jolloin luovuus voi ilmetä myös arkisessa päätöksenteossa.

Luovuuden omaperäisyyden ja tarkoituksenmukaisuuden kautta luovuus voidaan kuitenkin helposti sekoittaa luovuuden lopputuotteisiin, sekä kontekstiin, jossa luova tekeminen, tai lopputuote esitetään. Tällä tavalla itse luovaa prosessia ei sinänsä pidetä luovana, ellei siitä seurannutta työtä, tai sen tuomaa muuta arvoa pystytä validoimaan ulkopuolisten toimesta jälkeenpäin. Tätä kautta luovuuden tutkimuksen kentällä luovuus on helposti sekoitettu taiteeseen, tai luovaan kyvykkyyteen, vaikka luovuutta tarvitaan lukemattomilla muilla elämän osa-alueilla. Luovuus ei siis ole vain sitä seuraava luova käytännönprosessi, vaan sisäisen prosessi kohdata elämää. (Hurst, Voyce & Carson 2024, 44–45)

### **2.3 Luovuuden kokemuksellisuus**

Huhtinen-Hildén & Isola (2018, 2–4) sekä Huhtinen-Hildén ym. (2017, 4–29) ymmärtävät luovuuden kokonaisvaltaisena - luvallisesti jokaisessa ilmenevänä osana olemusta ja elämisen kokemista. Näin luovuuden ymmärtäminen muuttuu holistisemmaksi siten, että yksilön kokemusten kautta tarinallistuva elämä voidaan suhteuttaa hänen sosiaaliseen kontekstiinsä. Tämän kautta luovuuteen voidaan yhdistää merkityksen käsite, joka toimii sosiaalisesti ymmärrettynä representaationa erilaisten asioiden suhteesta. Luovuuden nähdään kytkeytyvän tähän siten, että luovat aktiviteetit mahdollistavat elämän tarinallistamisprosessin, josta itse merkityksellisyys kumpuaa (Huhtinen-Hildén & Isola 2018, 2–4).

Hildénin ym. (2017, 49) vanhustyöhön keskittyvässä tutkimuksessa luovuus kuvataan ennen kaikkea asenteena, jonka avulla voidaan tarttua erilaisiin tilanteisiin ja löytää niihin toimivia ratkaisuja, jotka tukevat ja helpottavat kohtaamista. Tässä näkökulmassa luovuudella tarkoitetaan oman kokemuksen ohjaamista sellaisiin ajatuksiin, mielentiloihin ja toimintaan, jotka tekevät vuorovaikutuksesta ja olemisesta mielekkäämpää, sekä arjesta parempaa. Käytännössä tämä tarkoittaa pieniä spontaaneja tekoja, ”toisin tekemistä ja näkemistä” sekä rohkeutta heittäytyä uuteen – joustavuutta (Hildén ym. 2017, 49–50).

Luovuuden kokemuksellisuudessa erittäin keskeisessä roolissa ovat aistit. Jotta ihmisen kokonaisvaltainen huomioiminen voi toteutua, on otettava huomioon hänen moninaiset aistikokemuksensa ja niiden taustalla olevat käytännön ilmenemät, kuten ympäristö, liikkuminen, kosketus, ruoan syöminen ja laittaminen, saunominen, uiminen, itsehoiva, pelit, viherkasvien hoito, sekä

taiteen kokeminen (esim. elokuvat, musiikki) ja erilaisten taiteen tekemisen muodot (Hildén ym. 2017, 62–66).

Luovuuden tutkimuksessa laajasti tunnettu Mihály Csíkszentmihályi on kehittänyt flow-tilan käsitteen. Flow voidaan ymmärtää tilaksi, jossa keskittyminen kohdistuu niin voimakkaasti toimintaan, että ympäröivä maailma, aika ja sosiaaliset rakenteet menettävät hetkellisesti merkityksensä yksilön kokemuksessa. Käytännössä tämä tarkoittaa tilaa, jossa jonkin asian tekeminen koetaan niin mielekkäänä, että sitä tehdään sen itsensä vuoksi, eikä esimerkiksi rahan tai sosiaalisen statuksen takia. Flow-kokemusta on tutkimuksissa sovellettu myös arkisiin asioihin. On havaittu, että mikäli arkiset asiat muuttuvat pelkästään tavoitteiden tai sosiaalisten normien täyttämiskeskeisiksi, ihmiset alkavat toimia mekaanisesti, jolloin elämän merkityksellisyyden kannalta keskeinen ekstaattisuuden kokemus jää puuttumaan. Ekstaattisuudella tarkoitetaan tässä yhteydessä keskittymisen suuntautumisen tasoa, jossa ihminen ikään kuin siirtyy sivuun ja irtaantuu mekaanisesta toiminnasta (Csíkszentmihályi 2014, 132–134). Huhtinen-Hildén ja Isola (2018, 3) esittävät, että luovuuteen tietoisesti suunnatulla toiminnalla voidaan avata merkityksen kokemusta omasta elämästä. Näin aktiivisten toimien ja tietoisuuden suuntaamisen avulla on mahdollista tuoda elämään ekstaattisuuden ja merkityksen kokemusta.

#### **2.4 Luovuuden harjoittaminen ryhmämuotoisesti**

Luova ryhmätoiminta on luovuuden harjoittamiseen ja luovuuden vahvistamiseen oiva tapa. Luovan ryhmätoiminnan avulla voidaan yhdessä käsitellä tunteita ja kokemuksia, joita on vaikea sanoittaa. Ryhmätoiminta edellyttää turvallisia ja luottamuksellista ympäristöä, jotta heittäytyminen ja luovuuden vaatima avoimuus kokemukselle voi toteutua. Toiminnalla ja sen harjoittamisella ihminen voi etäännyä arjesta ja sen ongelmista, joka tarjoaa tilaa mielikuvitukselle tunteille ja oivalluksille. Luova ryhmätoiminta mahdollistaa olemassa olevien voimavarojen valjastamisen ja uusien löytämisen, sekä kuuluvuuden tunteet toteutumisen. (Huhtinen-Hildén & Isola 2019, 1–3) Luovaan harjoittamiseen pyrkivässä ryhmätoiminnassa painotuksessa ei ole luova lopputulos, vaan prosessi, jossa kokemukset ja niiden reflektointi ovat keskiössä (THL 2025)

### 3 Kuntouttava mielenterveystyö

#### 3.1 Mielenterveyden ja mielenterveysongelmien määrittely

Mielenterveydellä tarkoitetaan psyykkistä hyvinvoinnin tilaa, joka tukee yksilöä selviytymään elämän mukana tulevasta stressistä, tunnistamaan omat kykynsä, oppimaan, työskentelemään ja osallistumaan yhteisöihin. Mielenterveys on keskeinen osa kokonaisvaltaista hyvinvointiamme, ja sitä pidetään yhtenä perusihmisoikeutena. Mielenterveys ei tarkoita ainoastaan erilaisten mielenterveyden haasteiden puuttumista, vaan se on monimutkainen kokemuksellinen jatkumo, jonka eri yksilöt kokevat eri tavoin. Mielenterveyden haasteista kärsivät ihmiset kokevat usein stigmatisoitumista, syrjintää ja ihmisoikeusloukkauksia. (WHO 2022.)

Erityisesti stigma vaikuttaa voimakkaammin mielenterveydellisten ongelmien ja sairauksien kohdalla kuin somaattisten sairauksien kohdalla. Keskustelu mielenterveysongelmista ja diagnooseista on yhteiskunnassamme lisääntynyt erilaisten kampanjoiden myötä, mutta käytännön tasolla mielenterveysongelmiin liittyvät oireet ovat edelleen erittäin leimallisia ja oudoksuttuja. Usein ihmisten on vaikeaa erottaa oireita niitä kokevan henkilön persoonallisuudesta. (Rissanen, Jurvansuu & Jalava 2023.)

Mielenterveysongelmiin lukeutuvat erilaiset psykiatrisesti diagnosoitavat mielenterveyden häiriöt, psykososiaaliset vammat, huomattavasti kohonnut distressi, toimintakyvyn heikkeneminen sekä itsetuhoisuus (WHO 2022). Mielenterveysongelmien voidaan nähdä muuttuvan kokonaisvaltaisesti elämää määrittäväksi silloin, kun oireet aiheuttavat psyykkisen tasapainon ailahtelua, osallistumis-, työ-, ja toimintakyvyn rajoittumista, sekä arkisen selviytymisen alenemista, jotka voivat aiheuttaa jatkuvaa inhimillistä kärsimystä. Kyseenlaisia oireita voivat aiheuttaa tyypistetyksi esimerkiksi mielialahäiriöt, ahdistuneisuushäiriöt, persoonallisuushäiriöt, päihderiippuvuus, sekä skitsofrenia ja muut psykoosihäiriöt. (Hietaharju & Nuutila 2016, 30.)

Arviolta vähintään joka viides suomalainen kärsii vuosittain erilaisista mielenterveysongelmista, ja joka viides sairastuu elämänsä aikana masennukseen. Lisäksi yli puolet työkyvyttömyyseläkkeistä on myönnetty mielenterveysongelmiin perustuen (Mieli 2024). Sekä WHO (2022) että Mieli

(2024) mainitsevat mielenterveyttä mahdollisesti heikentäviksi tekijöiksi heikot kasvuolosuhteet, köyhyyden, yksilöön kohdistuvan väkivallan, epäoikeudenmukaisuuden ja vammaisuuden. Mieli (2024) listaa lisäksi mielenterveysongelmien riskitekijöiksi perheissä ilmenevät päihdeongelmat, vakavat vuorovaikutusongelmat lapsen ja vanhemman välillä, sekä koulukiusaamisen ja yksinäisyyden.

### **3.2 Mielenterveyskuntoutuksen määritelmä**

Mielenterveyskuntoutuksella tarkoitetaan lääketieteellistä ja sosiaalista toimintaa, jonka tavoitteena on vahvistaa asiakkaan psykososiaalista toimintakykyä ja sopeutumista elinympäristöön erilaisten ammattilaisten tukemana. Kuntoutuksen avulla pyritään tarjoamaan monipuolisia menetelmiä, jotka tukevat yksilön itsenäistä elämää. Yksinkertaistetusti kuntoutus kattaa kaikki toimet, joiden avulla kuntoutujaa autetaan auttamaan itseään (Laukkala, Tuisku, Fransman & Vormo 2015). Ammatillisen kuntoutuksen tukijoina toimivat erilaiset organisaatiot, jotka tarjoavat terveyden- ja psykiatrista hoitoa sekä sosiaalista tukea. Lisäksi kuntoutuksen toteutumisen kannalta keskeisessä asemassa ovat kolmannen sektorin palvelut, jotka edistävät aktiivisuutta, yhteisöllisyyttä ja syrjäytymisen ehkäisyä muun muassa päivätoimintakeskusten ja kuntouttavan työtoiminnan kautta. Näillä toimilla pyritään tukemaan elämäntaitojen oppimista ja ylläpitämistä, sekä edistämään oma-aloitteisuutta ja itsestä huolehtimista. (Hietaharju & Nuutila 2016, 14–21.)

Kuntoutuksella voidaan nähdä olevan yhteiskunnan toimintoja täydentävä rooli. Kuntoutuksen teorian alkuvaiheista lähtien yksilön palauttamista työelämään ja sitä kautta mahdollisimman hyvän työkyvyn saavuttamista on perusteltu sekä yksilön, että yhteiskunnan näkökulmasta. Vammaisliikkeen piirissä kuntoutus on kuitenkin usein koettu alistavana ja syyllistävänä toimintana, jossa yksilöitä pyritään ikään kuin ”korjaamaan” lääketieteellisin keinoin. Ajan myötä on kuitenkin ymmärretty, että ihmisten kuntoutuminen edellyttää myös heidän fyysiseen ympäristöönsä, lähiyhteisöihinsä ja yhteiskuntaan kohdistuvia muutostoimia, jotka eivät pyri muuttamaan yksilöitä, vaan integroimaan heidät osaksi yhteiskuntaa. (Järvikoski 2013, 11–13.)

### **3.3 Elämänhallinnan merkitys kuntoutuksessa**

Koskisuus (2004) esittää elämänhallinnan yksilön kuntoutumisen kannalta keskeisenä käsitteenä. Yksinkertaistaen sillä tarkoitetaan sitä, miten yksilön tulisi toimia ja millaisia taitoja hänen tulisi kehittää selviytyäkseen elämässään. Tämä pelkistetty määritelmä tekee kuitenkin elämänhallinnasta ja kuntoutumisesta hyvin toimintakykykeskeistä. Elämänhallinnan ytimessä on myös kokemuksellisuus, johon vaikuttavat yksilön mielikuvat. Jotta hallintaa voidaan suunnata yksilön omista lähtökohdista, on tärkeää tiedostaa, miten ulkopuoliset tekijät ja oma suhtautuminen vaikuttavat kokemukseen elämänhallinnasta. Tämä tietoisuus mahdollistaa yksilön kuntoutuksen ja merkityksellisten elämänprojektien – henkilökohtaisten suunnitelmien ja päämäärien muodostumisen mahdollisimman sisäsyntyisesti. (Koskisuus 2004, 14–16.)

### **3.4 Toimijuus mielenterveyskuntoutumisessa**

Mielenterveyskuntoutuksessa toistuva teema on, että yksilön on helpompaa hahmottaa oma toimijuutensa tai sen puute ulkoisten tekijöiden, toimijoiden ja käsitysten kautta. Tämä voi heikentää hallinnan ja vaikuttamisen mahdollisuuksia omaan kuntoutusta vaativaan tilanteeseen, koska syitä ja ratkaisuja haetaan pääosin itsen ulkopuolelta. Pelko hallinnan menettämisestä voi estää sen tavoittelua, sillä yksinjäämisen ja mahdollisten oireiden pahenemisen uhka saatetaan kokea turvattomana – ja siten ei tavoiteltavana. (Koskisuus 2004, 14–15.)

Toimijuuden hahmottamisen vahvistamiseksi voidaan arjenhallinnan tukena harjoittaa erilaisia tietoisuustaitoja (tietoinen läsnäolo, mindfulness), joiden avulla pyritään havainnoimaan omaa nykyhetken kokemusta neutraalisti. Tämän kautta voidaan oppia hyväksymään, että asiat tapahtuvat omalla ajallaan ja tilanteen vaatimalla painolla, jolloin voimavaroja ei kulu asioiden kieltämiseen tai pakonomaiseen muuttamiseen. Täten havainnot voivat tulla osaksi toimijuutta, joka ei kokemuksellisesti lamaannu ulkopuolisten tekijöiden vaikutuksesta. (Vuorilehto, Larri, Kurki & Hätönen 2014, 44–46)

### **3.5 Toipumisen tärkeys mielenterveyskuntoutuksessa**

Kuntoutuksen käsitteen rinnalle on mielenterveystyön kentällä tullut toipumisen ja toipumisorientaation käsitteet. Tällä tarkoitetaan ihmisen henkilökohtaista

toipumista painottavaa näkemystä, jossa toipumista tarkastellaan oireiden muuttumisen kautta. Henkilökohtaisen toipumisen osa-alueina nähdään voimavarat, positiivinen mielenterveys, osallisuus ja usko tulevaisuuteen. (Tolonen, Tölli & Kiviniemi 2022, 29)

### **3.6 Kuntoutuminen tarinana ja siinä ilmenevät haasteet**

Yksilö kokee oman elämänsä ja kuntoutumisen tarinana, jonka kululla ja sävyllä on suuri merkitys kuntoutumisen toteutumisessa. Tarinassa voidaan kokea tarvetta löytää merkitystä, järkeä ja jatkuvuutta, jolloin pitkään jatkuneet mielenterveysongelmat voidaan nähdä osana suurempaa kokonaisuutta ja mahdollisina muutoksen kohteina. Toisaalta elämän tarina saatetaan kokea ahtaana ja uhkaavana, tai menneiden tapahtumien merkitykset vaihtoehdottomina, jolloin oma elämä näyttäytyy ulkoa määriteltynä ja negatiivisesti värittyneeltä. Tällöin yksilö voi jäädä kiinni kielteisiin tulkintoihin, ja yhdessä vaihtoehdottomuuden kokemuksen kanssa tämä voi luoda näköalattomuutta ja estää kuntoutumista tapahtumasta. (Koskisuu 2004, 88–89.)

Kuntoutumisprosessia laajemmin hahmottaessaan yksilö voi huomata, että kuntoutuminen vaatii laaja-alaisia toimia useilla elämän osa-alueilla, joiden laajan kirjon hahmottaminen oireiden keskellä voi olla entisestään lamaavaan. Toiminnassa tämä voi näyttäytyä paikalleen jäämisenä tilanteeseen, joka on jatkuvaa kärsimystä tuottavaa, sillä se voi tuntua tutulta ja vähemmän uhkaavalta, kuin muutokseen pyrkiminen. (Koskisuu 2004, 94–95.)

## 4 Opinnäytetyön toteutus

### 4.1 Tarkoitus, tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni toteutui kirjallisuuskatsauksena, sillä työni aihetta suunnitellessani huomasin, että suoraa tutkimustietoa luovuuden vaikutuksista mielenterveyskuntoutumiseen on rajallisesti, vaikka luovien menetelmien vaikutuksista on jo olemassa paljon tutkimusta. Tämän huomattessani olen myös hahmottanut, että käytännön tasolla aiheeseen liittyvän tiedon ymmärtäminen vaikuttaa haastavalta ja osittain vaikeasti saavutettavalta sekä ammattilaisille, että asiakkaille. Lisäksi spesifiä tietoa laajemmasta luovuuden käsityksestä ja sen vaikutuksista mielenterveyskuntoutumiseen on suhteellisen vähän.

Työni tarkoituksena on selvittää, miten tutkimukset kuvaavat luovuuden ja mielenterveyskuntoutumisen välistä suhdetta. Kirjallisuuskatsauksen avulla tarkoituksena on ymmärtämään, miksi luovia menetelmiä korostetaan yhä enemmän sosiaalityössä ja kuntouttavassa toiminnassa.

Työni tavoitteena on tarjota mielenterveystyötä tekeville ja mielenterveyden haasteista kärsiville konkreettista tietoa luovuuden vaikutuksista mielenterveyskuntoutumiseen. Lisäksi työ tarkastelee, miksi luovuutta pyritään vahvistamaan ammatillisessa kuntoutustyössä, ja millaisia hyötyjä tai haasteita siihen liittyy. Työn kautta pyrin tukemaan yksilöiden kykyä tunnistaa luovuuden merkitys tärkeänä voimavarana eri elämänalueilla.

Tutkimuskysymys:

1. Miten luovuus vaikuttaa mielenterveyskuntoutumiseen?

### 4.2 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä

Toteutan opinnäytetyöni kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus, myös traditionaalinen kirjallisuuskatsaus, on yleiskatsauksen antava aineistoanalyttinen tutkimusmenetelmä, jossa ei ole tiukkoja sääntöjä tutkimuksen toteuttamiselle. Tämä mahdollistaa laaja-alaisemman kuvauksen aihealueesta ja tutkittavan ilmiön ominaisuuksista. (Salminen 2011.) Tämä tukee tulosten vapaampaa analysoimista ja lukijan mielenkiinnon herättämistä

(Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2013). Kuvaileva kirjallisuuskatsaus jakautuu kahteen tutkimusorientaatioon: narratiiviseen ja integroivaan. Opinnäytetyössäni hyödynnän narratiivista orientaatiota, joka mahdollistaa laajan kuvan muodostamisen aiheesta sekä sen vaikutuksista ja taustatekijöistä. (Salminen 2011.)

Kirjallisuuskatsaus tutkimusmenetelmänä on vaativa mutta myös erittäin antoisa, sillä sen tavoitteena ei ole pelkästään kuvailevan raportin kokoaminen lähdemateriaaleista, vaan uusien teoreettisten oivallusten tuottaminen valitun viitekehyksen pohjalta (Vilkkä 2023). Salmisen (2011) mukaan kirjallisuuskatsauksen tavoitteena on parhaimmillaan kehittää jo olemassa olevaa teoriaa sekä arvioida sen laatua. Lisäksi katsauksen avulla voidaan muodostaa kokonaisvaltainen kuva asiakokonaisuuksista, hahmottaa ongelmia ja kuvata teorian historiallista kehitystä. (Salminen 2011.)

### **4.3 Aineiston haku**

Jotta kirjallisuuskatsauksen hakuprosessi voidaan toteuttaa teoreettisesti jäsennellysti, tarkasti ja läpinäkyvästi, on tärkeää suunnitella ja ilmaista käytetyt avain- ja asiasanat jo työn alkuvaiheessa. Tällä pyritään varmistamaan, että aineiston hankinta keskittyy tutkimuskysymyksiin ja on toistettavissa. Aineiston valintaprosessissa tunnistetaan ja seulotaan lähdemateriaali siten, että lopullinen aineisto palvelee tutkimusta kattavasti, laadukkaasti ja mielekkäällä tavalla. Hakuprosessin keskeisiä tekijöitä ovat myös käytettävät tietokannat ja niissä olevan tiedon arviointi. (Vilkkä 2023.)

Opinnäytetyöni tiedonhankinta on tehty Tamkin systemaattisen tiedonhankinnan ohjeiden mukaisesti, jotka läpikäytiin ”Tiedonhankintataidot opinnäytetyövaiheessa” opintojaksolla. Lisäksi tukea alakohtaiseen tiedonhankintaan löysin Tampereen yliopiston kirjaston lib-guide oppaasta. Näiden kautta opin aineistohaunkannalta vaadittavat sisäänottoa ja poissulkua toteuttavat hakusanat (AND, OR, NOT) ja niiden oikeaoppisen käytön, sekä muut hakukoneissa olevat tarkennettua hakua tukevat työkalut.

Tietoa on esihaussa etsitty Tunin Andor, Google Scholar ja ProQuest hakualustoilla, mutta lopullinen tiedonhaku tapahtui Andor alustalla, sillä ProQuest ei rajatummissa hauissa tarjonnut työni tutkimuskysymyksen kannalta

osuvaa aineistoa ja Google Scholar ei kyennyt rajaamaan hakusanoilla aineistoa tarpeeksi tiiviisti, jotta toteuttamani aineistohaku olisi toistettavissa.

Aluksi tein avoimempia koehakuja luovuudesta, mielenterveyskuntoutuksesta ja kuntoutuksesta, jotta sain yleistä tietoa siitä, millaista aineistoa on saatavilla, sekä miten yhdistellä hakusanoja ja rajata hakua. Hakusanoina toimi luovuus, mielenterveys ja kuntoutuminen, sekä englanniksi creativity (luovuus), mental health (mielenterveys), rehabilitation (kuntoutus) ja recovery (toipuminen). Kyseiset termit valikoituivat tehdyn teoriaosuuden kautta esiin tulleissa termeissä, koehauissa ja tutkimuskysymyksen kautta.

Lähdin rajaamaan hakua julkaisuvuoden, kielen, saatavuuden ja aineistotyypin perusteella. Työni keskiössä ei ole luovat menetelmät, joten jouduin rajata hausta ulos koehakujen perusteella aineistoa laajentavat termit, jotka viittavat suoraan yksittäiseen menetelmään. Näitä ovat tanssi (dance), musiikki (music) ja kirjoittaminen (writing). Myös hauissa nousi lasten kanssa toteutettuihin ryhmiin, sekä liikunnasta palautumiseen liittyviä aineistoja, jotka eivät käsitelleet aiheitani, joten poissulkeviksi termeiksi tulivat lapsi (child) ja urheilu (sport). Edellä mainitut termit pystyin rajaamaan aineistohaussa pois, jotta hakutulokset eivät käsitelisi liian laajasti tutkimuskysymykseni ulkopuolisia aiheita. Samalla varmistin, etteivät mahdollisesti aineiston kannalta osuvat teokset jääneet haun ulkopuolelle. Testasin myös taide (art) sanan poistoa, mutta tämä olisi rajannut hakua liikaa, sillä useissa luovuutta käsittelevissä aineistoissa oli taide sana vähintäänkin mainittuna. Teokset, joissa käsitellään itsessään taiteen vaikutuksia mielenterveyteen ilman luovuuden käsitettä ei valittu analysoitavaan aineistoon.

Jouduin tekemään paljon hakuja englanniksi, sillä tutkimuskysymykseeni vastaavaa tietoa ei koehauissa, eikä lopullisessa haussa löytynyt suomeksi. Myös englanniksi tutkimuskysymykseeni spesifisti vastaavaa tietoa oli suhteellisen vaikeaa löytää.

Periaatteena oli etsiä vertaisarvioitua aineistoa, mutta narratiivisen kirjallisuuskatsauksen tavoitteet mahdollistava myös muiden kuin vertaisarvioitujen tutkimusten käytön (Vilka, 2023). Teoksien kohdalla, jotka eivät olleet vertaisarvioituja kävin tarkasti läpi niiden akateemisen relevanssin ja sen, minkälaisia lähdeaineistoja ja menetelmiä niissä oli käytetty. Etsin

aineistooni tieteellisiä tutkimuksia ja artikkeleita. Vältin työssäni opinnäytetöiden käyttöä osana aineistoa, niiden heikon akateemisen validiteetin takia.

Lopulliset manuaaliset aineistohaut suoritettiin tietokannoissa 2.5.2025.

<b>SISÄÄNOTTOKRITEERIT</b>	<b>POISSULKUKRITEERIT</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teos on julkaistu vuoden 2000 jälkeen</li> <li>- Teos on tieteellinen tutkimus tai artikkeli</li> <li>- Teos vastaa tutkimuskysymykseen</li> <li>- Teos täyttää tieteellisen validiteetin</li> <li>- Teksti löytyy kokonaan sähköisesti saatavana TUNI:n ANDOR-palvelusta</li> <li>- Teksti on suomen- tai englanninkielinen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Teos on julkaistu ennen vuotta 2000</li> <li>- Teos ei ole tieteellinen tutkimus tai artikkeli (esimerkiksi yleisteos, tai opinnäytetyö)</li> <li>- Teos ei vastaa tutkimuskysymykseen</li> <li>- Teos on sähköisen TUNI-lisenssin ulkopuolella</li> <li>- Teksti muulla kuin suomen tai englannin kielellä</li> </ul>

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

<b>Hakusanat</b>	<b>Tietokanta</b>	<b>Hakutulokset (lukumäärä)</b>
("creativity") AND ("mental health*") AND ("rehabilitation*" OR "recovery") NOT ("music" OR "writing" OR "Dance" OR "Sport" OR "child*") vuodesta 2000 alkaen ja teoksen kieli englanti, ei opinnäytetyö	Andor.tuni.fi	239 kpl

Taulukko 2. Kirjallisuuden lopullinen aineistohaku

#### 4.4 Tutkimukseen valittu aineisto

Aihesanat, creativity, mental health, rehabilitation ja recovery tuottivat tuloksia erilaisina yhdistelminä, mutta moni osumien aineistoista käsitteli tutkimuskysymyksen kannalta aihetta ohi aiheen. Monissa hakuihin kohdistuneissa aineistoissa oli ongelmana aiheeni kannalta se, että niissä saatettiin käsitellä laajemmin erilaisten mielenterveysongelmien ja mielenterveydellisten tilojen yhteneväisyyttä luovaan, ja etenkin korkeantason luovaan ajatteluun ja tekemiseen. Hakutuloksissa osa aineistosta ei käsitellyt aihettani millään tavalla, jonka pystyi huomata jo otsikon/tiivistelmän perusteella, taikka nopealla aineiston katsauksella.

"Analysoitavaksi valikoituivat vain ne aineistot, jotka käsittelivät sekä luovuutta että mielenterveyskuntoutumista tai tarkastelivat luovuuden ja luovan toiminnan suhdetta mielenterveyden tilojen ja oireiden muutokseen toipumista painottavasta näkökulmasta (esim. terapian kautta). Kyseenlaiset teokset, pystyin tunnistamaan otsikon, tiivistelmän, tai viimeistään nopean katsauksen kautta. Teoksia ei hakuosumieni kautta ollut lopultakaan kovinkaan montaa, vaikka tehdyssä aineistohaussa hakutuloksia oli yli satoja.

Lopulliseen aineistoon löysin lopulta vain 9 soveltuvaa aineistoa, joista kaikki eivät ole tutkimuksia, mutta tutkivasti aihetta käsitteleviä. Aineiston ulkopuolelle jääneet teokset arvioin otsikon, tiivistelmän ja lyhyen läpikäynnin perusteella. Kaikki analyysiin valitut aineistot ovat luovuutta laadullisesti kokemuksen kautta tutkivia.

Alkuperäisenä ajatuksenani oli valita analysoitavaksi teoksia, jotka tiukasti käsitelisivät luovuuden vaikutuksia mielenterveyskuntoutumiseen, mutta tällaisia teoksia ei aineistohaussa löytynyt, kuin kaksi kappaletta. Lisäksi tehdessäni aineistohakua englanniksi huomasin, että terminologisesti aineistoissa mielenterveyden yhteydessä sanalle kuntoutus ei pääosin käytetä suoraa käännöstä rehabilitation, vaan sanaa recovery (toipuminen). Tästä syystä työssäni ilmenee enenevässä määrin toipumis- käsite kuntoutumis- käsitteen rinnalla.

## 4.5 Aineiston kuvaus

- *Ensimmäisessä aineistossa The Meaning and Purpose of Creativity in the Daily Life Occupations, Activities, Acts and Behaviors Amongst Adults Living with Mental Health Conditions: A Scoping Review, Lydowyke, Lentin ja Brown (2024) käsittelevät kartoittavan kirjallisuuskatsauksen keinoin luovuuden vaikutusta mielenterveyden haasteista kärsivien ihmisten arkiseen elämään. Aineistossa tuodaan esiin viisi pääteemaa, joiden kautta tarkastellaan mielenterveysongelmien sekä luovuuden ja luovan toiminnan välistä vuorovaikutusta ja vaikutuksia toisiinsa.*
- *Toisessa aineistossa Creative mental health recovery: An approach to healing, Hurst, Voyce & Carson (2024) tutkivat autoetnografisin menetelmin arjen luovuuden ja laajemman elämää "rakentavan" luovuuden vaikutuksia mielenterveyskuntoutumiseen. Kirjasta etenkin luvut 12 ja 13 käsittelevät tutkimuskysymystäni tarkemmin, joten nämä olivat tarkemman analyysin kohteena. Tutkijoilla on ennestään taustaa luovuuden tutkimuksesta mielenterveystyössä, sekä taustaa käytännön ryhmänohjaustyöstä luovia työmenetelmiä hyödyntäen.*
- *Kolmannessa aineistossa Creativity and mental health care: Tony Gillam explores the growing interest in this type of activity in health care and how the various forms this takes can enhance the work of practitioners and the recovery of patients, Gillam (2013) kerää tärkeimmät luovuuteen ja sen harjoittamiseen liittyvät teemat, joiden kautta mielenterveystyötä tekevät ammattilaiset voivat tukea työtään ja asiakkaiden kuntoutumista. Aineistossa tulee esiin esimerkiksi mielenterveysongelmien ja luovuuden yhtäläisyyksiä, luovuuden hyötyjä mielenterveys ongelmien kohtaamiseen, sekä kuinka luovuutta voi hyödyntää ja vahvistaa mielenterveystyössä.*
- *Neljännessä aineistossa Art Therapy: Examining the Healing Power of Creativity in Mental Health Treatment, Bagchi & Babaeitarkami (2024) paneutuvat taideterapian, taideterapeutin ja taideterapeuttisten menetelmien vaikutuksiin mielenterveyshoidollisessa työssä. Aineistossa tuodaan esille taideterapiassa heräteltävän luovuuden vaikutuksia yksilön mielenterveyteen. Teoksen keskiössä on pääosin taideterapia, mutta luovuus ja sen vaikutukset mielenterveysongelmiin kulkevat läpi aineiston vahvasti tämän rinnalla.*

- Viidennessä aineistossa *What does leisure have to do with mental health – arts, creative and leisure practices and living with mental distress*, Borovica, Kokanovic, Seal, Flore, Boydell, Backman & Hayes (2024) keräävät artikkelissaan tietoa taiteen ja luovien vapaa-ajan aktiviteettien vaikutuksista mielenterveysongelmien kanssa elävien yksilöiden elämään. Aineistossa tuodaan esiin, kuinka luovuus ja taide tarjoavat yksilölle keinoja mielenterveysongelmista toipumisen tueksi.
- Kuudennessa aineistossa *Harnessing the Mental Health Benefits of the Creativity– Spirituality Construct: Introducing the Theory of Transformative Coping*, Corry, Lewis & Mallet (2014) esittävät hengellisyydestä kumpuavan luovuuden positiivisia vaikutuksia mielenterveyteen, nostamalla uudistuvan selviytymisen termin. Aineistossa nähdään luovuuden ja hengellisyyden tukevan yksilön selviämistä ja toipumista mielenterveysongelmista.
- Seitsemännessä aineistossa *The Use of Creative Activities with People with Mental Health Problems: a Survey of Occupational Therapists*, Griffiths & Corr (2007) tekevät kvalitatiivisen aineistoanalyysin siitä, käyttävätkö ammattiterapeutit luovaa toimintaa työssään, ja mistä syistä. Aineistossa tulee esille luovien aktiviteettien ja luovuuden mielenterveydellisesti eheyttäviä vaikutuksia, vaikka aineiston keskipisteenä ei ole luovuus, tai kuntoutuminen.
- Kahdeksannessa aineistossa *Work In Progress: CreativeRecovery to creative livelihoods*, Leenders, Dyer & Saunders (2011) raportoivat tutkimuksessaan Australian alkuperäiskansojen yhteisöjen kanssa toteutetun luovaan toipumiseen keskittyvän projektin etenemistä. Projekti on kohdistettu yhteisöissä eläville yksilöille, jotka kärsivät mielenterveysongelmista. Aineistossa tulee esille luovuuden vaikutuksia mielenterveysongelmista kuntoutumiseen raportoinnin ja haastatteluiden pohjalta.
- Yhdeksännessä aineistossa *The meaning of art to people who use mental health services*, Stacey & Stickley (2010) ekevät narratiivisen kirjallisuuskatsauksen taiteen ja luovuuden merkityksestä mielenterveyspalveluiden käyttäjille. Termit taide, luovuus ja luova prosessi ovat aineistossa rinnastettuina, joka viittaa siihen, että taide nähdään luovuuden toiminnallisena tuotteena. Aineistossa tulee esille luovuuden mielenterveyttä eheyttävät vaikutukset.

## 4.6 Aineiston analysointi

Kirjallisuuskatsauksen tekemisessä on neljä päävaihetta, joista ensimmäinen on tutkimuskysymyksen asettaminen. Tämä vaihe on erityisen tärkeä, jotta tutkimus saa selkeän viitekehyksen ja etenee jäsennellysti. Tutkimuskysymyksen tulee olla riittävän rajattu syvällisen tarkastelun mahdollistamiseksi, mutta samalla tarpeeksi väljä, jotta aihetta voidaan käsitellä monipuolisesti. (Kangasniemi ym. 2013.)

Kirjallisuuskatsauksen toisessa vaiheessa valitaan aineisto, jonka avulla käydään keskustelua tutkimuskysymyksen asettaman viitekehyksen kanssa. Kolmannessa vaiheessa rakennetaan kuvailua, eli tuotetaan kuvailevat vastaukset tutkimuskysymykseen. Tämä auttaa luomaan yhtenäisyyttä tutkimuksen ja lähdemateriaalin välille. Neljännessä vaiheessa tarkastellaan tuloksia, jolloin tutkimustulokset kootaan yhteen ja arvioidaan menetelmän sekä tutkimusvaiheiden eettisiä kysymyksiä. (Kangasniemi ym. 2013.)

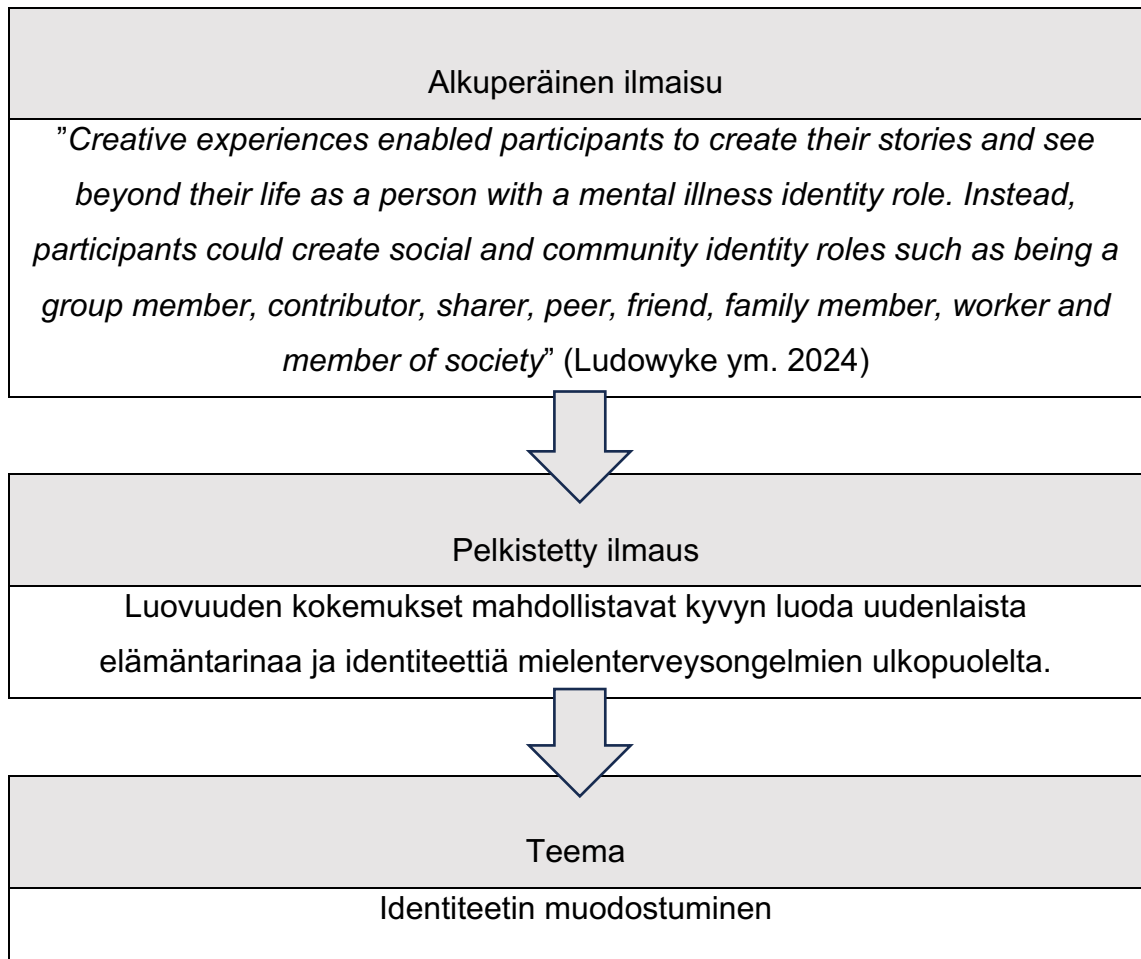
Aineistolähtöisen tutkimuksen prosessissa voidaan menetelmänä käyttää sisältöanalyysiä, jotta uutta tietoa voidaan tuottaa analysoimalla alkuperäistutkimuksista löytyviä havaintoja. Jotta tämä voi korrektisti toteutua, tulee tutkittavaksi aineistoksi ottaa vain kyseisen kirjallisuuskatsauksen kannalta erityisen relevantit aineistot. Tällä käytännössä tarkoitetaan sitä, että käytettyjen aineistojen tulisi vastata spesifisti katsauksen tutkimuskysymyksiin. (Vilka, 2023.)

Sisältöanalyysi taas koostuu kolmesta vaiheesta. Ensimmäinen vaihe, eli valmistelu, selvittää tutkimuskohteena olevan tutkimuksen aiheen, teorian ja menetelmät, tutkimuksen tavoitteen sekä – mikäli tutkimus pyrkii selittämään ilmiötä – tutkimuksen riippuvan muuttujan. Toisessa vaiheessa edetään aineiston kannalta olennaisiin tuloksiin ja päätelmiin. Kolmannessa vaiheessa olennaiset tulokset havainnollistetaan raportoimalla ne siten, että kirjallisuuskatsaus on toistettavissa. (Vilka, 2023.)

Aineiston sisällön analyysissä on hyödynnetty Vilkan (2023) esittämää teemanalyysiä, jossa aineiston analysoimisen pohjalta luodaan teemoja, joiden perusteella aineistoissa ilmeneviä yhteneväisyyksiä arvioidaan niissä esiintyvien käsitysten pohjalta.

Aloitin aineisto analyysin tutustumalla aineistoon huolellisesti, korostamalla huomiotani työni tutkimuskysymyksen ohjaamaan merkittävään sisältöön. Tutkimuskysymykseeni vastaavat ilmaukset olivat suurimassa osassa aineistoa otsikoitujen kappaleiden alla, jolloin teeman muodostumiselle vaadittavat yhteneväisyydet oli helppo tunnistaa. Osassa aineistoa tieto oli yksittäisen lauseen, tai lauseen osan yhteydessä mainittuja ilmauksia, jotka saattoivat aineiston analyysin kannalta ilmetä epäloogiselta tuntuvassa yhteydessä. Tällaisessa tilanteessa aineiston analyysi vaati tarkempaa tarkastelua ja useampaa läpikäyntiä, jotta tutkimuskysymyksen kannalta relevantit pointit tulivat kunnolla esille. Keräsin aineistosta tutkimuskysymykseeni vastaavia ilmauksia muistiinpanoiksi ryhmiin, joissa vastaavat ilmaisut kohtasivat. Yhdistin samankaltaisuuksiin viittaavat ilmaisut yksittäiseksi teemaksi, jolle annoin teemaa kuvaavan nimen (Kuvio 1).

Kaiken kaikkiaan syntyi viisi pääteemaa: identiteetin muodostuminen, luovuuden terapeuttiset ja tunnekäsittelyä tukevat vaikutukset, toivon ja tulevaisuuteen uskomisen vahvistuminen, osallisuus ja sosiaalinen inklusio luovuutta harjoittaessa, sekä luovuuden hyödyntämisen kaksijakoisuus: mahdollisuudet ja haasteet kuntoutumisessa.



Kuvio 1. Esimerkki sisältöanalyysin toteuttamisesta

#### 4.7 Luotettavuus ja eettisyys

Työni eettisyyden kannalta tärkeää on aineistoni ja siinä esiintyvien alkuperäistutkimusten laadunarviointi ja tarkoituksenmukaisuus oman työni kannalta (Vilkka 2023). Valitsemistani aineistoista 6/9 on vertaisarvioituja. Kolme aineistoa, jotka eivät olleet vertaisarvioituja arvioin niissä käytettyjen lähteiden, menetelmien, sekä sen perusteella, miten niissä esitetyt tulokset ja tieto suhteutui muihin työssä käyttämiini aineistoihin, sekä teoriaosuudessa ilmenevään tietoon.

Lisäksi toinen työn eettisyyttä vahvistava tekijä on tekemäni opinnäytetyöni arviointi. Tätä varten työni tulee olla systemaattinen, yksiselitteinen, kattava ja toistettavissa. Eettisyyttä tukee se, että läpi työn pidän mielessä laadunarvioinnin, sekä työskentelyn läpinäkyvyyden. (Vilkka 2023.)

Kuvailevassa kirjallisuuskatsauksessa korostuu valitun aineiston tausta, jonka luotettavuutta lisää aineiston pohjautuminen pätevään teoreettiseen taustaan.

Minun vastuullani on aineiston raportointi ja tehtyjen aineistovalintojen perustelu. Aineistoon tulee paneutua kunnolla ja raportoida aineiston tulokset ilman ennakko-oletuksia. (Kangasniemi ym. 2013.) Aineistoa kohtaan tulee olla kriittinen, kunnioittava ja rakentava. Aineistoa tutkiessa ei myöskään ole suotavaa tehdä äkkipikaisia päätöksiä, jotta virhetulkinnoilta, sekä tietynlaista tietoa suosivilta tulkinoilta voi välttyä. Lisäksi eettisyyden kannalta toteutetut lähdeviittaukset tulee olla oikeaoppisesti ja vilpittömästi toteutetut. (Vilkkä 2023.)

Olen opinnäytteessäni seurannut mahdollisimman tarkasti ja oman akateemisen osaamiseni mukaisesti kyseisiä kirjallisuuskatsauksen laatuun, luotettavuuteen ja eettisyyteen vaadittavia kriteerejä. Lisäksi olen opinnäytetyöni aiheita valitessani miettinyt mahdollisimman monipuolisesti sen tärkeyttä, relevanssia ja oikeudenmukaisuutta palvelevia аспекteja. Pyrin työssäni olemaan kunnioittava niin alkuperäistä aineistoa, akateemista käytäntöä, kuin laaja-alaisesti ihmisiä kohtaan keitä työni aihe koskee.

Opinnäytetyöni luotettavuuden kannalta suuri riski on aiheeni laajuus. Pyrin tiivistämään aiheen tarpeeksi tiukkaan viitekehukseen, jotta analyysiosuudessa syntyisi tuloksia, joista pystyy tekemään selkeitä havaintoja, jotka edelleen käsittelevät rajaamaani aihealuetta. Lisäksi aiheeseen liittyvän tiedon vähäisyys vaikuttaa työn mahdolliseen luotettavuuteen, sillä akateemisen analyysin ja sitä edeltävien työvaiheiden edellyttämät taitoni ovat osin vielä kehittymässä. Kyyni työn aiemmissa suunnitteluvaiheissa hahmottaa paremmin tämä haaste, olisi mahdollistanut aiheeni entistä tarkempaa rajausta, joka ennaltaehkäisisi kyseistä haastetta. Suurta eettistä ristiriitaa tämä ei kuitenkaan muodosta, sillä opinnäytetyössäni esiintyvät luovuuden mielenterveydellisesti positiivisina koettavat puolet eivät uhkaa, tai heikennä jo valmiiksi aiheen kannalta heikko-osaisessa asemassa olevia ihmisiä.

## 5 Analyysin tulokset

Aineistosta muodostui viisi pääteemaa: identiteetin muodostuminen, luovuuden terapeuttiset ja tunnekäsittelyä tukevat vaikutukset, toivon ja tulevaisuuteen uskomisen vahvistuminen, osallisuus ja sosiaalinen inkluusio luovuutta harjoittaessa, luovuuden hyödyntämisen kaksijakoisuus: mahdollisuudet ja haasteet kuntoutumisessa. Teemojen asiasisällöt ovat toisiinsa kytköksissä aineistoissa luovuuden mielenterveyskuntoutuksen kannalta olevien aiheiden kautta. Kaikki aineistoista syntynyt analyysisisältö asettuvat opinnäytetyöni tutkimuskysymykseen: ”Miten luovuus vaikuttaa mielenterveyskuntoutumiseen?”.

### 5.1 Identiteetin muodostuminen

Ensimmäinen aineistosta muodostunut teema on luovuuden rooli yksilön identiteetin vahvistumisessa ja muodostumisesta, joilla nähdään olevan positiivisia vaikutuksia mielenterveysongelmista kuntoutumiseen ja toipumiseen, sekä mielenterveydellisten oireiden kanssa selviytymiseen. Luovuuden voidaan nähdä vaikuttavan merkittävästi uudenlaisen identiteetin muodostumiseen, ja tätä kautta myös kuntoutumisen käynnistymiseen ja sen jatkuvuuteen.

Hurst ym. (2024), Ludowyke ym. (2024), Baghchi & Babetarkami (2024), Borovica ym. (2024), Corry ym. (2014), Stacey & Stickey (2010), Griffiths & Corr (2007) kaikki kuvaavat, kuinka identiteetin ja sen taustalla olevan itsetunnon vahvistuminen luovuuden ja luovien aktiviteettien kautta on ilmeistä. Pitkittyneesti mielenterveysongelmien kanssa elävällä ihmisellä voi olla haasteita minäkuvan kanssa, tai estynyt kyky hahmottaa omaa identiteettiä, sillä se on keskittynyt esimerkiksi yksilöllisesti ilmeneviin ulkoapäin määriteltyihin ja nähtyihin oireisiin. Luovuuden harjoittamisella voidaan saada etäisyyttä näistä ulkoapäin määritellyistä näkemyksistä ja tarjota yksilölle mahdollisuus nähdä itsensä nykyhetkessä, menneisyydessä ja tulevassa uudenlaisessa valossa. Tällä tavoin yksilölle mahdollistuu kyky tarinallistaa omaa elämäänsä ja rakentaa uudenlaista, ei-oirekeskeistä minäkuva. (Borovica ym. 2024, 9.) Luovuus siis tarjoaa yksilölle keinoja navigoida omia mielenterveysongelmiaan ja löytää reitti niistä kuntoutumiseen ja itsetutkiskeluun (Baghchi & Babetarkami 2024). Ludowyke ym. (2024, 72) tuovat esiin, kuinka luoviin aktiviteetteihin osallistuminen voi

mahdollistaa yksilölle vapauden olla olematta jotakin ulkopuolelta odotettua – ja yksinkertaisesti olla juuri sitä, mitä on.

Hurst ym. (2024, 151–159) tukevat näkemystä, jossa luovuus tukee yksilön identiteettiä menneen, tämän hetken ja tulevan tasoilla. Luovuus auttaa yksilöä tutkimaan omaa menneisyyttään, minuuden muutoksia ja siellä ilmeneviä ilmiöitä, sekä tätä kautta luomaan merkitystä menneisyydestä. Tässä hetkessä luovuus tarjoaa mahdollisuuden läsnäoloon ja oman sisäisen maailman, sekä identiteetin ilmentämiseen. Tulevaisuuden tasolla luovuuden kautta vahvistunut identiteetti tukee yksilöä jakamaan omia kokemuksiaan ja purkamaan mielenterveysongelmiin liittyvää stigmaa ajan kanssa. Hurst ym. (2024, 159.)

Aineistoista kaksi kuvaa luovuutta ja luovaa harjoittamista henkisenä kokemuksena, joka vahvistaa yksilön yhteyttä tämän todelliseen minään (Ludowyke ym. 2024 & Corry ym. 2014). Tätä kautta minän uudelleen määrittäminen mielenterveysongelmien ulkopuolelle mahdollistuu, sillä luovat kokemukset tarjoavat mahdollisuuden tarinallistaa elämää uudella tavalla (Ludowyke ym. 2024, 72). Corry ym. (2014, 98) esittävät, kuinka vahvoista syöpähoidoista palautuvat yksilöt löysivät luovista aktiviteeteista paljon tukea positiivisen identiteetin ylläpitämiseen, joka tuki hoitoon liittyvistä mielenterveyden haasteista selviämistä. Positiivisen identiteetin muodostumista luovat prosessit tukevat mahdollisten onnistumisten ja osaamisen kokemusten kautta (Baghchi & Babetarkami 2024).

Griffiths & Corr (2007, 107) esittävät kuinka mielenterveysongelmista kärsivän ihmisen vallitseva identiteetti vaikuttaa vahvasti tämän kykyyn heittäytyä mahdollisesti kuntotuttavaan luovaan toimintaan. Toiminnan ollessa yksilön pystyvyyden kokemuksen ulkopuolella, ei luovuus ja luovaan aktiviteettiin heittäytyminen, tai kokemus itsekontrollista voi toteutua. (Griffiths & Corr 2007, 107.) Täten luovuuteen painottuvan ja pyrkivän mielenterveyskuntoutumisen kontekstissa voidaan pitää yksilön identiteetin tukemista tärkeänä, jotta identiteetin luovuuden kanssa vastavuoroinen vahvistuminen ja kehittyminen voi toteutua. Osan mielenterveysongelmista kärsivien kohdalla luovuus voi kuntoutumisprosessissa muodostua niin vahvaksi osaksi identiteettiä, että taiteen ja taiteilijuuden arvo muuttuu minäkuvan kannalta määrittäväksi. (Stacey & Sticely 2010, 73–74)

## 5.2 Luovuuden terapeuttiset ja tunnekäsittelyä tukevat vaikutukset

Kaikki aineistot viittaavat, että luovuudella on positiivinen vaikutus yksilön kykyyn kohdata ja käsitellä mielenterveysongelmiin liittyviä haastavia tunteita ja ajatuksia. Kyseiset tekijät voidaan nähdä kuntoutumisprosessia liikkeelle panevana ja tukevasti ylläpitävänä, yksilön kohdatessa jatkuvasti mielenterveysongelmista johtuvia oireita.

Ludowyke ym. (2024, 73) kuvaa kuinka luova taiteen tekeminen rohkaisee tekijäänsä saamaan viisautta itsereflektion kautta ja mahdollisuuden käsitellä ja vapauttaa tunteita. Baghchi ja Babetarkami (2024) toteavat, että taideterapia, jonka tarkoituksena on tukea mielenterveyden haasteiden käsittelyä ja niistä toipumista hyödyntää luovuutta ja taiteellista ilmaisua juuri siksi, että se tarjoaa tuetun ja turvallisen keinon monimutkaisten tunteiden tutkimiseen. Käytännön tasolla tämä ilmenee kykynä antautua luovuudelle ja taiteen tekemiselle siten, että negatiiviset ajatukset ja kokemukset siirtyvät hetkellisesti sivuun. Tämä luo tilaa vapaammalle olemiselle sekä uusille ajatuksille ja kokemuksille (Baghchi & Babetarkami 2024). Luovat kokemukset tarjoavat siis mahdollisuuden edes hetkellisesti irtaantua mielenterveysongelmien aiheuttamista negatiivisista sykleistä ja tarjoaa mahdollisuuden tunteiden ja ajatusten monipuolisempaa tutkimiseen, joka on kuntoutumisen kannalta välttämätöntä.

Borovica ym. (2024, 7) kuvaavat, kuinka luovuuden harjoittaminen ei ainoastaan tuota myönteisiä tunnekokemuksia, vaan tukee myös tunteiden kohtaamista. Esimerkiksi meditaation kautta toteutettuna luovuus voi auttaa säätelemään tunnekokemuksia silloin, kun ne ovat liian voimakkaita. Corry ym (2014, 93) esittävät kuitenkin, että luovuuden kyky muuttaa negatiivisia tuntemuksia positiivisiksi on ensisijaisesti ilmeistä toipumisen kannalta.

Luovuus tarjoaa myös tärkeän linkin tunteisiin mahdollisuutena ilmaista niitä tavoilla, joita ilman ne eivät löytäisi kykyä tulla ilmaistuksi (Corry ym 2014, 97). Stacey & Stickley (2010, 73–74) tukevat tätä näkemystä esittämällä, että tunteiden taustalla on paljon enemmän asioita, kuin se mitä olemme kykeneviä sanoittamaan, johon luovuus ja taiteen tekeminen tarjoavat oivallisen kanavan. Griffiths & Corr (2007, 111) kuvaavat tätä henkilökohtaisen kasvun fasilitointina, jossa luovuus mahdollistaa tunteiden tutkimista ja itseilmaisun toteutumista, joka voi olla yksilölle tietoista, tai alitajuntaista, sekä sanallista, että sanatonta.

Luovuus ja luova toiminta voi siis tuottaa mielenterveyskuntoutumisen kannalta terapeuttisia vaikutuksia, vaikka sitä ei voitaisikaan itsessään pitää kliinisenä terapiana (Gillam 2013, 29).

Hurst ym. (2024, 151) esittävät yksinkertaistavammin luovuuden ja luovan prosessin pitävän itsessään sisällään kyvyn muuttaa erilaiset tunteen, kokemukset ymmärrettävämmiksi. Kuntoutuksen kannalta tämä voi tarkoittaa mahdollisuutta käsittää mitä on tapahtunut, tai tällä hetkellä meneillään. Mielenterveysongelmien kannalta tämä on erittäin tärkeää, sillä kaoottisilta, epäselviltä ja negatiivisilta vaikuttavat asiat voidaan saada luovuuden avulla järjestykseen.

### **5.3 Toivon ja tulevaisuuteen uskomisen vahvistuminen**

Aineistossa tulee esille, että kuntoutumiseen orientoitumisessa ja sen jatkuvuudessa toivolla on suuri merkitys. Monesti myös ilmenee, kuinka luovuus, luova toiminta ja sen jakaminen muiden kanssa vahvistavat toivoa ja tulevaisuuteen uskomista, jotka taas tukevat kuntoutumista.

Luovuutta vaativat taideharjoitukset tukevat ymmärtämään traumaattisia tarinoita, stressiä ja syrjäytymistä, ja tarjoavat yksilölle mahdollisuuden kuvitella tulevaisuus parempana. Luovuus tarjoaa mahdollisuuden katsoa, niin menneeseen, kuin tulevaan, jota kautta erilaisen positiivisen muutoksen kuvittelu on mahdollista. (Borovica ym. 2024, 3.) Borovica ym. yhdistäessään luovuuden vapaa-ajan kuntotuttaviin aktiviteetteihin pitävät luovuuden vahvistamaa toivoa yhtenä merkittävimmistä mielenterveysongelmia tukevista osa-alueista.

Ludowyke ym. (2024, 73) esittävät "saapumisen" (becoming) käsitteen, jossa luovuuden kautta tapahtuva tekeminen ja oleminen kietoutuvat yhteen, muodostaen käsityksen tulevaisuudesta sekä yksilön autenttisuudesta suhteessa omaan tekemiseensä, arvoihinsa ja tavoitteisiinsa. Käytännön tasolla nämä tekijät voidaan nähdä toivon heräämisenä niin nykyhetken kuin tulevaisuudenkin kannalta – voimana, joka kantaa yksilöä kohti kuntoutumista ja merkitykselliseksi koettua elämää. Hurst ym. (2024, 159) kuvaavat tätä toimintana, joka mahdollistaa menneisyyteen katsomisen ja sen ymmärtämisen, ettei elämä eikä mielenterveys välttämättä horju uudelleen. He näkevät sen myös kykynä luoda ja kokea toivoa – tahtona olla luova siinä toivossa, että tätä toivoa voisi tulevaisuudessa jakaa muiden kanssa.

Corry ym. (2014) ilmaisevat luovuuden olevan hengellisyyden ilmenemä kykyinä realisoida hengellisiä malleja fyysisessä maailmassa, joiden nähdään lisäävän toivoa. Yksilön voidaan nähdä vähemmän haavoittuvaisena mielenterveysongelmille, sillä usko tulevasta ja merkitys elämästä ovat hengellisyyden ja luovuuden kautta läsnä niin abstraktina, kuin tässä hetkessä tapahtuvan toiminnan kautta. Hengellisyyden ja luovuuden puutteella yksilön elämässä taas nähdään oireyhteys toivottomuuteen, ahdistukseen ja kognitiiviseen välttelyyn, jotka heikentävät yksilön mielenterveyttä ja estävät kuntoutumista. (Corry ym. 2014, 99–103.)

#### **5.4 Osallisuus ja sosiaalinen inklusio luovuutta harjoittaessa**

Aineistossa tuodaan monin tavoin esiin, kuinka ryhmämuotoinen luova toiminta tukee sosiaalisen yhteyden kokemusta ja tarjoaa mahdollisuuden tulla nähdyksi luovuuden kuntouttavan vaikutuksen kautta. Vaikka kyseinen teema käsittelee ensisijaisesti ryhmämuotoiseen luovuuden harjoittamiseen liittyviä mielenterveyttä tukevia ja eheyttäviä vaikutuksia, en aineistoa analysoidessani voinut sivuuttaa sen merkitystä luovuuden heräämisen, toteutumisen ja laaja-alaisen mielenterveyttä edistävien vaikutusten kannalta. Myös yhdessä jaetun luovuuden vaikutukset kuntoutumisprosessin kannalta tärkeisiin teemoihin (joita kävin edellisissä luvuissa läpi) ovat aineistossa jatkuvasti esillä, joten koin sosiaalisen osallisuuden teeman tutkimuskysymykseni kannalta relevantiksi.

Aineistossa Ludowyke ym. (2024, 69) osoittaa, että yhteisöllinen luova toiminta, kuten taiteen tekeminen, tai laulaminen vahvistavat mielenterveyskuntoutujien kokemusta osallisuudesta ja sosiaalisesta hyväksynnästä. Osallisuuden ja sosiaalisen kuuluvuuden tunne on monilla mielenterveysongelmista kärsivillä heikkoa ongelmiin liittyvän stigman puolesta, joka on entisestään vahvistaa mielenterveysongelmia. Luovan ilmaisun jakaminen ryhmämuotoisesti lisää vuorovaikutusta, vähentää stigmaa ja luo uusia merkityksellisiä sosiaalisia suhteita, joka integroi yksilöä yhteiskuntaan – eli kuntouttaa. Luovuutta tukeviin ryhmiin osallistuminen tarjoaa mahdollisuuden tulla kuulluksi ja nähdyksi diagnoosin ulkopuolelta, jonka nähdään lisäävän toipumisen kannalta tärkeää arvokkuuden kokemusta (Ludowyke ym. 2024, 69–70).

Leenerds ym. (2011, 45–47) vahvistavat mielenterveyskuntoutumisessa sosiaalisen kuuluvuuden tunteen tärkeyttä, jota yhdessä luovalla tekemisellä

voidaan vahvistaa ja palauttaa, sen ollessa kadonnutta yksilön elämässä. Tämä tulee etenkin esiin haastattelussa, jossa haastateltava kertoo, kuinka jo lapsuuden kokemuksista voi nähdä ylisukupolisesti luovuuden kautta toteutuvaa sosiaalista inklusiota esimerkiksi hetkissä, joissa kaikki ihmiset - vanhuksista lapsiin laulavat ja tanssivat yhdessä. Gillam (2013, 27) ilmaisee, että luovuuden sosiaalinen jakaminen erilaisten aktiviteettien kautta on välttämätöntä sosiaalisen inklusion kannalta. Tämä ei toteudu yksilön ja tämän mielenterveydellisten hyötyjen eduksi ainoastaan kavereiden saamisena, uusien taitojen oppimisena ja saavuttamattomissa olleiden resurssien valjastamisena, vaan myös luovuuden jakamisen tarjoamana mahdollisuutena itseilmaisuuksiin ja sosiaalisesti näkyväksi tulemiseen. Hurst ym. (2024, 159) kuvaavat näkyväksi tulemisen ja jakamisen mahdollisuutta keinona kokea yhteyttä toisiin. Tämä tarjoaa valtavan parantavan ja kuntouttavan mahdollisuuden, sillä yksilö voi tulla muiden ihmisten toimesta ymmärretyksi ja tuetuksi.

Luovuutta erilaisin keinoin harjoitettavissa ryhmissä voidaan aktiviteettien kautta yksilöä tukea sosiaaliseen kanssakäymiseen, verbaalisesti ja non-verbaalisesti, jolla monipuolista itsevarmuutta voidaan lisätä kanssakäymiseen (Griffiths & Corr 2007, 111). Tällä fasilitoidaan luovuuden kautta sosiaalista inklusiota ja tuetaan kuntoutumista. Stacey & Stickley (2010, 74) jakavat myös käsityksen luovuutta hyödyntävien ryhmien kyvystä vahvistaa yksilön kuuluvuuden tunnetta, itseluottamusta, minäpystyvyyden kokemusta, sekä monipuolista hyvinvointia. Ryhmässä tapahtuva luova toiminta tukee yksilöiden sosiaalista sitoutumista, ja yhdessä luovuuden äärelle asettuminen vahvistaa jaettavaa empaattisuutta, sekä edistää kollektiivista mielenterveysongelmiin liittyvän stigman purkua.

### **5.5 Luovuuden hyödyntämisen kaksijakoisuus: mahdollisuudet ja haasteet kuntoutumisessa**

Aineistossa käy monilta osin ilmi, kuinka luovuus tukee ja mahdollistaa mielenterveyskuntoutumista ja mielenterveysongelmista toipumista, mutta havaittavissa on myös teema, jossa luovuuteen liittyy haasteita ja jopa riskejä kuntoutumisen kannalta. Mielenterveysongelmista kärsivän henkilön kohdalla on erittäin tärkeää hahmottaa erilaiset yksilölliset oireet ja niiden suhde kuntoutumisprosessiin, jotta luovuuden harjoittaminen ja luova toiminta on vaatavuudeltaan yksilölle realistista ja toimintakykyä tukevaa. Pahimmillaan liian nopeasti vaatimaan luovaan prosessiin asettuminen voi olla yksilön kuntoutumisen

toteutumista heikentävää ja mielenterveydellisiä oireita voimistavaa. Konkreettisesti aineistossa ilmenee, että liian haastava luova toiminta tai sen toteuttaminen epäaikaisesti kuntoutumisprosessissa voi heikentää yksilön itsetuntoa ja toimintakykyä. Tämä voi estää kuntoutumista ja sen edellyttämien osa-alueiden vahvistumista, jopa heikentäen niitä entisestään.

Lisäksi mielenterveysongelmien taustalla saattaa olla erilaisiin sosiaalisiin rakenteisiin liittyviä haasteita, joiden toimintaa rajoittavat puolet voivat näyttäytyä estyneisyytenä lähestyä yksilöllistä, tai yhdessä jaettua luovuutta. Tällaisina haasteina aineistossa voidaan pitää esimerkiksi ulkopuolisia ihmisiä ja jopa yhteiskunnallisia rakenteita, jotka yksilön kokemuksessa painostavat ja rajoittavat tämän toimintaa ja vapautta toteuttaa ja ilmaista itseään.

Vaikka luovuudella nähdään olevan myönteinen vaikutus yksilön kykyyn hahmottaa itseään ja ympäristöään, sekä tätä kautta purkaa mielenterveysongelmia ja niihin liittyvää stigmaa, voivat juuri huono itsetunto, mielenterveysongelmien aiheuttama uupumus sekä luovuuteen liitetyt arvoin perustuvat ennakkoluulot estää joitakin yksilöitä osallistumasta luovaan toimintaan (Ludowyke ym. 2024, 73–75). Hurst ym. (2024, 158) kuvaavat tämän ilmiön ja siitä johtuvan yksilöllisen turhautumisen taustalla olevan luovuutta ja toimijuutta heikentävät sosiaaliset tekijät. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi sosiaaliset ennako-odotukset, negatiivinen arvioiminen ja paine. Myös Stacey & Stickley (2010, 75) kuvaavat ulkoisen paineen vaikutuksia luovuuden harjoittamisessa taiteen tekemisen kautta mielenterveyttä heikentävänä, jolloin luovuuden käyttö kuntouttavana toimena ei ole akuutisti paikallaan. Kyseisissä näkemyksissä ilmaistaan, että luovuuden estyessä ulkopuolisista tekijöistä, myös siitä kumpuava kuntoutuminen pysyy estyneenä.

Borovica ym. (2024, 10–11) painottavat näkemystä siitä, kuinka mielenterveysongelmien aiheuttamat toimintarajoitteet voivat estää luovuuden toteutumista ja sitä kautta vaikeuttaa kuntoutumista. Vaikka yksilölle olisikin tiedossa luovuuden harjoittamisen hyödyt, voi mielenterveysongelmat estää luovuuden harjoittamisen. Griffiths & Corr (2007, 111) käsittelevät samaa aihetta toteamalla, että heidän tutkimuksessaan taideterapeuttisissa ryhmissä terapeuttien tehtävänä on arvioida, voiko osallistuja hyötyä luovista aktiviteeteista. Arviointi perustuu osallistujan monipuoliseen toimintakykyyn sekä siihen, missä määrin hänen mielenterveydellinen tilansa mahdollistaa

työskentelyn epämukavuutta vaativassa sietoikkunassa. Tästä voidaan osakseen ymmärtää se, että luovuuden harjoittaminen vaatii tietynlaista toimintakykyä ja joustavuutta omassa kokemuksessa toimiakseen kuntouttavana toimena, joka saattaa vakavista mielenterveysongelmista kärsivälle ihmiselle tilannekohtaisesti olla epärealistista. Tämän näkemyksen kohdalla on kuitenkin pysyttävä kriittisenä siinä, ettei esimerkiksi ohjaajan roolissa mielivaltaisesti, tai huomaamattaan päädy suotta rajoittamaan luovuudesta mahdollisesti hyötyvää yksilöä toteuttamasta itseään.

## 6 Johtopäätökset

Tutkimuskysymykseen: ”Miten luovuus vaikuttaa mielenterveyskuntoutumiseen?” ei voida löytää yksiselitteisiä vastauksia, sillä sekä luovuus, että kuntoutuminen ovat laajoja ja monimutkaisesti erilaisista palasista koostuvia asioita. Aineiston analysoinnin kautta voidaan kuitenkin havainnoida tietyt tutkimuskysymyksiini vastaavat teemat, jotka kulkevat johdonmukaisesti läpi aineiston

Johtopäätöksinä luovuuden vaikutuksista mielenterveyskuntoutumiseen voidaan jakaa teemojen perusteella viiteen osaa, jotka kuvaavat millä tavoin luovuus ja siihen yhdistettävä toiminta vaikuttaa kuntoutumisen kannalta merkittäviin tekijöihin. Eri teemojen keskeiset ulottuvuudet ovat: identiteetin muodostuminen, terapeutin ja tunnesäätelyä tukeva vaikutus, toivon ja tulevaisuudenuskon vahvistuminen, sosiaalinen osallisuus, sekä luovuuden kuntouttava luonne mahdollisuuksineen ja haasteineen.

Aineistossa korostuu, kuinka luovuus ja sitä ruokkivat luovat aktiviteetit tukevat yksilön kykyä ymmärtää monipuolisesti minuutta ja siinä esiintyvien haasteiden kirjoa. Tätä kautta yksilön mahdollisuus käsitellä omaa identiteettiä, henkilökohtaisia prosesseja menneessä, tulevassa ja tässä hetkessä, sekä vaikeita tunteita vahvistuu, sillä ne saavat luovuuden kautta ”kanavan” virrata ja kuljettaa kuntoutumisprosessia eteenpäin. Ryhmämuotoisen luovan harjoittamisen nähdään vahvistavan edellä mainittujen prosessien etenemistä, sillä luova tekeminen ja jakaminen sosiaalisesti purkaa mielenterveysongelmiin liittyviä haitallisia sosiaalisia rakenteita, kuten stigmaa.

Aineiston kautta luovuutta ei voida kuitenkaan pitää itseään toteuttavana ”ihmelääkkeenä” mielenterveysongelmien kanssa selviytymiseen ja niistä kuntoutumiseen, vaikka sillä voidaan nähdä olevan merkittäviä positiivisia vaikutuksia näihin tekijöihin. Mielenterveysongelmien yhteydessä yksilöllisesti usein ilmenevät itsetunnon ja toimintakyvyn alenemat, sekä sosiaalinen eristäytyminen voivat estää luovaan toimintaan ja luovuuteen heittäytymistä. Tällöin esimerkiksi luovaan toimintaan itsensä tai muiden painostaminen ei tukisi kuntoutumista, tai siihen tarvittavien tekijöiden positiivista kehitystä, vaan mahdollisesti heikentäisi näitä. Luovuuden toteutumisen voidaan nähdä vaativan jonkun tasoista toimintakykyä ja minäpystyvyyden tunnetta, joita itsessään vahvat mielenterveysongelmat saattavat olla estämässä.

Aiempiin tuloksiin verrattuna analyysini tulokset ovat teoreettisesti yhteneväisiä. Huhtinen-Hildénin & Isolan (2018) ja Huhtinen-Hildénin ym. (2017) tavoin tuloksissani luovuus nähdään kokonaisvaltaisena ihmisen toimijuuden, sekä elämänhallinnan osana. Aineiston analyysissä tämä nähdään vielä spesifimmin merkityksen kokemisen ja oman tarinan uudelleen tulkinnan kautta, joka on vahvasti linjassa teoria osuudessa läpi käydyn luovuuden kokemuksellisuuden kautta. Csíkszentmihályin (2014) flow-teorian näkökulmasta luovuus mahdollistaa väylän kokemukselliseen merkityksellisyyteen ja asioihin uppoutumiseen, joka on toistuvasti yhdistettävissä eri teemojen yhteydessä yksilöä kuntouttavana tekijänä. Myös Uusikylän (2012) ja Kaufmanin (2016) näkemykset luovuuden tarkoituksenmukaisuudesta ja sisäsyntyisyydestä tukevat jatkuvasti arjessa toteutuvan luovuuden merkitystä mielenterveyskuntoutumisessa.

Analyysissä nousee vahvasti luovuuden harjoittamiseen liittyvä ja kuntoutuksen kannalta merkittävä yhteisöllinen ulottuvuus. Huhtinen-Hildén & Isola (2019) esittävät, kuinka ryhmämuotoinen luova toiminta tukee turvallisuuden tunnetta, sekä vahvistaa yksilön vuorovaikutustaitoja ja yksilön kykyä kiinnittyä yhteisöihin. Samanlaisia näkemyksiä ilmenee aineistossa. Tämä tulos on erityisen merkittävä siitä syystä, että kuntoutumisen taustalla sosiaalinen integroituminen on ensisijaista (Hietaharju & Nuutila 2016).

Mielenterveyskuntoutuksen teoreettisissa lähtökohdissa näkyvät toimijuus, elämänhallinta ja toipumisorientaatio löytyvät selkeästi analyysin teemoista. Koskisuun (2004) näkemys elämänhallinnan kokemuksellisuudesta ja

toipumisen narratiivisesta luonteesta vastaavat aineiston esittämiä havaintoja luovien prosessien kyvystä auttaa yksilöä rakentaa merkityksellistä elämäntarinaa. Aineistossa esiintyy myös vahva koheesio Koskisuun esittämään tarinalliseen kuntoutumiseen, jossa yksilö irtautuu oirekeskeisestä minäkuvasta ja alkaa hahmottamaan itseään oman elämänsä toimijana ja kokijana. Myös Tolosen ym. (2022) esittämässä toipumisorientaatiossa painotetaan voimavaroja, toivoa ja osallisuutta, jotka näkyvät vahvasti aineiston kuvaamissa ilmiöissä, kuten tulevaisuudenuskon vahvistumisessa ja yhteisöllisyyden kokemuksissa luovien ryhmien kautta.

Analyysissä esiinnousseet teemat eivät selkeästi ole ainoastaan linjassa ja tue keräämäni teorian esittämiä näkemyksiä luovuudesta ja mielenterveyskuntoutumisesta, vaan syventävät ja konkretisoivat sitä. Analyysin kautta sekä mielenterveyskuntoutumisen, että luovuuden käsitteet tukevat ja tekevät toisistaan konkreettisia ja käytännöllisempiä asioita, eikä pelkästään abstrakteja ideoita.

Pyrin aineistoa valitessani ja analysoidessani pysyä mahdollisimman tiukasti luovuuden kuntouttavissa elementeissä, mutta näiden hahmottaminen selkeästi vaatii laajaa ymmärrystä sekä luovuudesta, että mielenterveysongelmista ja niiden kuntouttamisesta. Aineistossa haasteeksi ilmeni, että tieto luovuuden vaikutuksista kuntoutumiseen oli aika pirstoutunutta. Lisäksi pyrin välttämään erilaisten menetelmien, tai tietynlaisen luovuuteen liittyvien toimintaorientaatioiden analysoimista, sillä ne eivät olleet osana tutkimuskysymystäni tai oppinäytetyöni aihetta. Jouduin haasteekseni kuitenkin huomata, että luovuuden kuntouttavien vaikutusten tutkimuksissa usein toimintaympäristönä toimii erilaisia luovia -, ja taideterapeuttisia menetelmiä hyödyntävä ryhmämuotoinen toiminta, joka sävyttää vahvasti luovuuden kautta ilmeneviä teemoja. Tämä ymmärrettävästi helpottaa luovuuden mielenterveydellisten vaikutusten tutkimiseen vaadittavaa rajausta, sillä luovuus voidaan käsittää laajana kirjona tekemistä ja olemista. Oli kuitenkin ilahduttavaa huomata, että analyysin kautta syntyi teemoja, joita voidaan pitää tuloksina ja jotka tarkentavat luovuuden mielenterveyskuntoutumiseen vaikuttavia tekijöitä.

On kuitenkin selvää, että aineiston niukkuus ja se, ettei suoraan tutkimuskysymykseen vastaavia vertaisarvioituja teoksia ole kunnolla saatavilla aiheuttaa tieteellistä rajoittuneisuutta. Lisäksi kirjallisuuskatsaus menetelmänä

rajoittaa analyysin tuloksia, sillä aihe vaatisi syvempää empiiristä tutkimusta, jotta aihe ei rajoittuisi käytännön toiminnan tarkasteluun.

Voin aineiston ja aineistohaun läpikäyneenä todeta, että luovuuden mielenterveydellisiin vaikutuksiin tarvittaisiin lisää poikkitieteellistä laadullista -, sekä määrällistä tutkimusta, jotta näissä ilmeneviä hyötyjä saataisiin laajalaisemmin käyttöön. Tätä näkemystä tukevat myös Ludowyke ym. (2024), Hurst ym. (2024), Corry ym. (2014). Jatkossa olisi tärkeää tehdä aiheesta tutkimusta, joka paneutuisi suoraan luovuuden mielenterveyskuntoutuksellisiin ja laajempiin hyvinvoinnillisiin näkökulmiin. Esimerkiksi erilaisten luovuuteen perustuvien kuntoutus kontekstissa toteutettavien väliintulojen pitkäaikaisvaikutusten tutkiminen olisi erittäin tärkeää ja laaja-alaisesti kannattavaa. Myös luovien menetelmien käytön ja hyödyntämiseen liittyviä systemaattisia vaikutuksia voitaisiin tutkia niin SOTE-aloilla, kuin muissakin toimintaympäristöissä – kuten kouluissa. Käytännön sovellutusten osalta tulokset selkeästi kannustavat entisestään palveluntarjoajia, ammattilaisia ja yksilöitä syventyneesti opiskelemaan ja hyödyntämään luovuutta ja luovia toimintatapoja, niin yksilöllisesti, kuin ryhmämuotoisesti. Luovuutta ja sen vaikutuksia yksilöihin ja näiden hyvinvointiin voitaisiin tutkia myös enemmän ryhmäkontekstin ulkopuolella.

Henkilökohtaisesta näkökulmastani luovuutta ei voi nähdä vain menetelmänä tai välineenä, vaan inhimillisenä henkisenä kykynä, jonka kautta yksilö voi navigoida elämänsä haasteita ja minuutta. Näen ja omakohtaisesti koen, että luovuuden aktivoiminen voi palauttaa kokemuksen toimijuudesta ja hallinnasta, elämän tuntuessa kaoottiselta, hallitsemattomalta ja epämääräiseltä. Luovuus ei siis ole vain itsensä ilmaisemista tai taiteen tekemistä, vaan kokonaisvaltainen yhteys itseän, toisiin ja ympäristöön. Juuri tätä voi pitää kuntoutumisen kannalta ratkaisevana. Omakohtaiset oireet eivät tällöin ole hallitsevia tai määrittäviä, vaan kohdattavissa olevia asioita, jotka mahdollisesti pyrkivät kertomaan jostain – esimerkiksi siitä oletko jättänyt oman luovuutesi täysin huomioimatta.

## 7 Pohdinta

Opinnäytetyöni taustalla on vahva kokemuksellinen ja nyt vahvempi teoreettinen näkemys siitä, kuinka luovuuden laajempi ymmärtäminen, ohjaaminen, sekä opettaminen voi tukea ihmisiä käsittelemään mielenterveysongelmia, sekä kuntoutumaan niistä. Tämä johtaa henkilökohtaisesta vahvemmassa näkemyksestä, kuinka luovuuteen keskittymisellä, sen monipuolisella harjoittamisella ja yksilöllisellä, yhteisöllisellä ja yhteiskunnallisella fasilitoinnilla voitaisiin luoda pitkäjäksoisesti merkityksellistä elämää ja kestävämpää hyvinvointia. Sosionomi opintojeni aikana olen päässyt läpi käymään omakohtaisen ”luovan heräämisen”, jota olen päässyt tutkimaan, opiskelemaan, ja harjoittamaan niin ammatillisessa, kuin henkilökohtaisessa mielessä. Tätä kautta olen päässyt huomaamaan omien mielenterveysongelmien kohenemista luovuuden tukemana, sekä päässyt näkemään sivusta, kuinka opinnäytetyössäni ilmeneviä luovuuden kuntouttavia teemoja tapahtuu käytännössä.

Opinnäytetyöni käytännön toteutuksen kannalta pääsin aineistohakua ja analyysiä toteuttaessani raastavasti ymmärtämään, miksi opinnäytetyötä ei suositella tehtäväksi vähäisillä akateemisilla taidoilla aiheesta, joka on liian henkilökohtainen. Käytännön tietoni aiheesta ohjasi liikaa itse opinnäytetyön tuotannollista prosessia ja vaikeutti aiheeni rajausta, sillä koin vahvaa tahtotilaa pystyä jakamaan mahdollisimman paljon aiheesta, jonka koen elintärkeäksi. Valitsemani tutkimusmenetelmän vaatima täsmällisyys, sekä omakohtainen osaamiseni suhteessa menetelmään ja akateemiseen koheesioon olivat vahvalla koetuksella läpi opinnäytetyöprosessin, jonka pystyn suoranaisesti huomata opinnäytetyöni toteutuksellisessa laadussa.

Kirjallisuuskatsauksen hyvän laadun kannalta vaadittava aika ja täsmällisyyteen tarvittava itsekuri olivat molemmat työni toteutuksen puolesta haastettuina. Etenkin menetelmään vaadittu itsekuri oli jotain, joka yllätti minut täysin, ja jotain, jonka tärkeyttä ei menetelmän onnistumisen kannalta voi aliarvioida pätkäenkään. Kokonaisvaltaisesti hyvän kirjallisuuskatsauksen vaatima työmäärä ja kärsivällisyys ovat jotain mihin en osannut orientoitua, ja osa syynä sille, miksi työtä tehdessäni jouduin oikomaan osakseen mutkia ja tekemään aineiston haussa ja analyysissä kompromisseja valmistumiseeni vaadittavan aikaikkunan takia.

Koen kuitenkin oppineeni menetelmällisesti kirjallisuuskatsauksen, sekä akateemisen analyysin tekemiseen vaadittuja taitoja, jotka varmasti tukevat minua tulevaisuudessa, jos päädyn uudelleen akateemista työskentelyä vaativien opintojen äärelle, tai muuten analysoimaan akateemista tekstiä. Lisäksi yksinäinen työskentely opinnäytetyön ohella tarjosi minulle osakseen pakon kautta mahdollisuuden oppia ja harjoitella itsenäistä toiminnanohjausta ja kykyä kohdata omakohtaisia kokemuksia kykenemättömyydestä ja turhautumisesta.

Paikoin opinnäytetyötä tehdessäni huvituin huomattessani, kuinka työn teoria ja aineistoanalyysi kuvasivat lähes yksityiskohtaisesti omia prosessin aikana kokemiani negatiivisilta tuntuneita mielenterveydellisiä oireita – sekä sitä, miten juuri luovuuden avulla lievitin näitä oireita. Prosessin aikana koin useina hetkinä voimakasta kykenemättömyyden ja turhautumisen tunnetta, sekä ajatuksia siitä, että akateeminen työ on turhaa eikä minua varten. Nämä kokemukset lamaannuttivat toimintakykyäni ja heikensivät kokonaisvaltaisesti uskoani tulevaisuuteen. Suurimpana osana näissä hetkissä päädyin musiikkiharrastusteni, maalaamisen, lukemisen, metsään menemisen ja joogan pariin, joiden kautta lähes alituisesti unohdin koko opinnäytetyöni olemassaolon, tai sen merkityksen elämälleni, tai opinnoilleni. Vaikka pystyn näin omakohtaista prosessiani analysoimalla löytää siitä huvittavia yhtäläisyyksiä ja tärkeitä tulkintoja liittyen henkilökohtaisesti tärkeään aiheeseen ja sen käytännön ilmenemiseen, en suosittelen kenellekään ensimmäistä kertaa akateemista opinnäytetyötä tekeväälle liian henkilökohtaisen ja siitä syystä laajan aihealueen yksityiskohtaista analysoimista, etenkin sellaisessa tilanteessa, jossa aiheesta ei löydy lähes ollenkaan alkuperäistutkimuksia.

Palatakseni vielä luovuuden positiivisiin mielenterveydellisiin ja muihin hyvinvoinnillisiin vaikutuksiin, voidaan nykyisessä yhteiskunnallisessa tilanteessamme nähdä niille olevan tarvetta. Helne ja Hirvilampi (2021) tuovat esiin Kelalle tekemässään tutkimuksessa, että nuorten ja nuorten aikuisten hyvinvoinnista sekä syrjäytymisestä puhuttaessa nousee toistuvasti esille, kuinka yhteiskunnan paineet – erityisesti palkkatyöyhteiskunnan vaatimukset – aiheuttavat laajasti ahdistusta, mielenterveyshaasteita ja muita ongelmia. Lisäksi nuorten aikuisten näkemys palkkatyöstä ihmisarvoa määrittävänä tekijä tulee tutkimuksessa esiin (Helne & Hirvilampi 2021, 119–120). Luovuudella voidaan analyysissäni ilmenevien tekijöiden kautta selkeästi yksilön kannata uudelleen

määrittää näitä ulkoisesti määritteleviä tekijöitä. Lisäksi teoriaosuudessa esille tulee, kuinka luovuudella on suuri muutosvoima, niin yksilöllisten, kuin yhteiskunnallisten haasteiden kohtaamisessa ja käsittelyssä, joten luovuuden keskittyminen voi monipuolisesti tulevaisuuden kannalta olla keskeistä. Näin tulevaisuuteen luovuuden kautta uskoen ja odottaen haluan lopettaa opinnäytetyöni amerikkalaisen katuvaate brändi OBEY:n julkiseksi tuomaan lausahdukseen: "Make Art, Not War".

## Lähteet

Baghchi, S. & Babaeitarkami, S. 2024. Art Therapy: Examining the Healing Power of Creativity in Mental Health Treatment. UniversePG.

[universepg.com/bjah/part-therapy-examining-the-healing-power-of-creativity-in-mental-health-treatment](https://universepg.com/bjah/part-therapy-examining-the-healing-power-of-creativity-in-mental-health-treatment)Routledge.

Brovica, T., Kokanović, R., Seal, E., Flore, J., Boydell, K., Blackman, L. & Hayes, L. 2024. What does leisure have to do with mental health – arts, creative and leisure practices and living with mental distress, Leisure Studies. Taylor & Francis Group: Routledge.

<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/02614367.2024.2376016?needAccess=true>

Corry, D., Alan, C. & Mallet, J. 2014. Harnessing the Mental Health Benefits of the Creativity–Spirituality Construct: Introducing the Theory of Transformative Coping, Journal of Spirituality in Mental Health, 16:2, 89–110. Taylor & Francis Group: Routledge.

<https://www-tandfonline-com.libproxy.tuni.fi/doi/pdf/10.1080/19349637.2014.896854?needAccess=true>

Csikszentmihalyi, M. 2014. Applications of Flow in Human Development and Education: The Collected Works of Mihaly Csikszentmihalyi. Springer Netherlands.

Craft, A. 2001. Creativity in education. Report prepared for the Qualifications and Curriculum Authority.

<https://citeseerx.ist.psu.edu/document?repid=rep1&type=pdf&doi=b26ff91d08b36522a301e23c84130e8922284e26>

Gillam, T. 2012. Creativity and mental health care: Tony Gillam explores the growing interest in this type of activity in health care and how the various forms this takes can enhance the work of practitioners and the recovery of patients. Mental health practice: Volume 16, Number 9.

Griffiths, S. & Corr, S. 2007. The Use of Creative Activities with People with Mental Health Problems: a Survey of Occupational Therapists. British Journal of Occupational Therapy.

<https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=c353fab5-9258-4735-b0c3-9fe8f44a340a%40redis>

Helne, T. & Hirvilammi, T. 2021. Puristuksissa? Nuoret ja kestävän hyvinvoinnin ehdot. Helsinki. Kelan tutkimus.

Hietaharju, P., Nuutila, M. 2016. Käytännön Mielenterveystyö. Neljäs painos. Helsinki: Sanoma Pro.

Huhtinen-Hildén, L., Isola, A. 2018. Reconstructing life narratives through creativity in social work. Artikkel. Cogent Social Sciences. <https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/23311886.2019.1606974?needAccess=true>

Huhtinen-Hildén, L., Isola, A. 2019. Luova ryhmätoiminta lisää hyvinvointia. THL – Tutkimuksesta tiiviisti.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN\\_ISBN\\_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137914/URN_ISBN_978-952-343-329-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Huhtinen-Hildén, L., Puustelli-Pitkänen., Strandman, P., Ala-Nikkola. E. 2017. Kohti luovaa arkea. Kulttuurinen vanhustyö asiakaslähtöisyyden edistäjänä. Tutkimusraportti. Metropolian Ammattikorkeakoulu.  
[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/124164/kohti\\_luovaa\\_arkea\\_tutkimusraportti.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/124164/kohti_luovaa_arkea_tutkimusraportti.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Hurst, R., Voyce, A., Carson, J. 2024. Creative Mental Health Recovery: An Approach to Healing. New York: Routledge.

Järvikoski, A. 2013. Monimuotoinen kuntoutus ja sen käsitteet. Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.

Kaufman, J. 2016. Creativity 101. Second edition. New York: Springer Publishing Company.

Kangasniemi, M., Utriainen, K., Ahonen, S., Pietilä, A., Jääskeläinen, P. & Liikanen, E. 2013. Kuvailtava kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsenettyyn tietoon. Hoitotiede 25 (4), 291–301.  
<https://www.proquest.com/docview/1469873650?pq-origsite=gscholar&fromopenview=true>

Karjalainen, V. 2011. Työttömien ammatillisen kuntoutuksen kysymys. Teoksessa Järvikoski, A., Lindh, J. & Suikkanen, A. Kuntoutus muutoksessa. Rovaniemi: Lapin yliopistokunta.

Koskisuu, J. 2004. Eri teitä perille: Mitä mielenterveyskuntoutus on? Helsinki: Edita Prima Oy

Laukkala, T., Tuisku, K., Fransman, H., Vormaa, H. n.d. Työikäisten mielenterveyskuntoutu. Artikkel. Suomen lääkäri-lehti.

Leeders, M., Dyer, G. & Saunders, V. 2011. Work in Progress: Creative Recovery to creative livelihoods. The Royal Australian and New Zealand College of Psychiatrists.  
<https://journals-sagepub-com.libproxy.tuni.fi/doi/epdf/10.3109/10398562.2011.583051>

Lieberman, N. 1977. Playfulness. Its Relationship to Imagination and Creativity. Brooklyn College School of Education. New York: Academic press.

Ludowyke, L., Lentin, P. & Brown, T. 2023. The Meaning and Purpose of Creativity in the Daily Life Occupations, Activities, Acts and Behaviors Amongst Adults Living with Mental Health Conditions: A Scoping Review. Occupational Therapy in Mental Health, Volume 40. Taylor & Francis.

Mieli ry. 2024. Tilastotietoa mielenterveydestä. www-sivusto. Luettu 2.3.2025.  
<https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/tilastotietoa-mielenterveydesta/>

Rissanen, P., Jurvansuu, S., Jalava, J. 2024. Mielenterveys ja nimby – suomalaisen väestön suhtautuminen mielenterveysongelmiin. Artikkel. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti.

Runco, M. 2007. To understand is to Create: An Epistemological perspective on Human Nature and Personal Creativity. Teoksessa Richards (toim.) Everyday Creativity. Washington: American Psychological Association.

Schuldberg, D. Living Well Creatively: What's Chaos Got to do With it. Teoksessa Richards (toim.) Everyday Creativity. Teoksessa Richards (toim.) Everyday Creativity. Washington: American Psychological Association.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyypeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisu. [https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](https://osuva.uwasa.fi/bitstream/handle/10024/7961/isbn_978-952-476-349-3.pdf)

Stacey, G. & Stickley, T. 2010. The meaning of art to people who use mental health services. Perspectives in Public, Vol 130, No 2. SAGE Publications: Royal Society for Public Health.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020. Luovuus on voimavara, josta on arjessa monenlaista hyötyä. thl Blogi. Luettu 2.11.2024  
<https://blogi.thl.fi/luovuus-on-voimavara-josta-on-arjessa-monenlaista-hyotya/>

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2025. Luovat menetelmät vahvistavat osallisuutta. nettisivu. Luettu 8.5. 2025.  
<https://thl.fi/aiheet/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asetymassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/luovat-menetelmat-vahvistavat-osallisuutt>

Tolonen, J., Tölli, S., Kiviniemi, L. TUTKIMUS INSPIRE-MITTARIN KÄYTETTÄVYYDESTÄ MIELENTERVEYSTYÖSSÄ. Kuntoutus vol. 45.

Uusikylä, K. 2012. Luovuus kuuluu kaikille. PS-kustannus. Juva: Bookwell Oy.

Uusikylä, K., Piirto, J. 1999. Luovuus: Taito löytää, rohkeus toteuttaa. Juva: WSOY, ATENA KUSTANNUS.

Vilka, H. 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina, opinnäytetyön osana ja tekstilajina. Helsinki: Art House.

Vuorilehto, M., Larri, T., Kurki, M. & Hätönen, H. 2014. Uudistuva mielenterveystyö. Fioca Oy. Helsinki: Edita.

Walz, T. & Uematsu, M. 2008. Creativity in Social Work Practice. Journal of Teaching in Social Work. New York: Routledge. [https://www.tandfonline.com.libproxy.tuni.fi/doi/pdf/10.1300/J067v15n01\\_03?needAccess=true](https://www.tandfonline.com.libproxy.tuni.fi/doi/pdf/10.1300/J067v15n01_03?needAccess=true)

WHO. 2022. Mental health. www-sivusto. Luettu 2.3.2025.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Zausner, T. 2007. Artist and Audience: Everyday creativity and Visual Art.  
Teoksessa Richards (toim.) Everyday Creativity. Washington: American  
Psychological Association.

## Taulukot

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Taulukko 2. Kirjallisuuden aineistohaut

Kuviot

Kuvio 1. Esimerkki sisältöanalyysin toteuttamisesta