
**KOKEMUKSIA FLOW-TILAA JA
SOSIOKULTTUURISTA INNOSTAMISTA
TAVOITTELEVASTA TOIMINNASTA**



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Sosiaalialan koulutusohjelma

Hämeenlinna, syksy 2016

Eveliina Reponen



LAHDENSIVU

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosiaalipedagoginen sosiaalityö

Tekijä

Eveliina Reponen

Vuosi 2016

Työn nimi

Kokemuksia flow-tilaa ja sosiokulttuurista innostamista tavoittelevasta toiminnasta

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tavoite oli tutkia sitä, miten osallistujat kokevat flow’lle otollisen toiminnan sosiokulttuurisen innostamisen menetelmänä. Lisäksi tutkittiin sitä, miten osallistujat kokevat tämänhetkisen elämänsä sekä millaisia kokemuksia osallistujilla on flow’lle otollisen toiminnan vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa. Tutkimus toteutettiin yhteistyössä etelä-suomalaisen kansalaistoimintaa järjestävän yhdistyksen kanssa.

Teoriaosuudessa avattiin mitä flow-kokemus ja sosiokulttuurinen innostaminen ovat. Lisäksi teoriaosuudessa selvitettiin, miten flow-kokemus voisi toimia sosiokulttuurisen innostamisen menetelmänä. Tutkimus toteutettiin kansalaisyhteiskunnassa, joten myös kansalaisyhteiskunta käsitteenä määriteltiin.

Flow’lle otolliseksi toiminnaksi valittiin tanssi. Tanssi, kuten mikä tahansa luova toiminta, on sekä flow-kokemuksen että sosiokulttuurisen innostamisen kannalta sopiva menetelmä. Aineisto tutkimusta varten kerättiin avoimella kyselyllä tanssitunneille osallistujilta. Aineisto analysoitiin kokemuksen tutkimiseen sopivalla menetelmällä.

Osallistujien kokemukset tanssitunneista antoivat viitteitä flow-kokemuksen saavuttamisesta. Se, millä tavalla osallistujat kokivat tämänhetkisen elämänsä, vaihteli. Osalle osallistujista vapaa-aika oli aktiivista ja se koettiin positiivisena asiana; osalle vapaa-aika taas oli passiivista se ja koettiin negatiivisena asiana. Osallistujat kokivat tanssituntien vaikuttaneen innostavasti heidän elämäänsä.

Keskeiset johtopäätökset ovat, että toteutettu toiminta antoi osallistujille flow-kokemuksia, mikä puolestaan johti kokemuksiin positiivisista muutoksista elämässä. Ennen kaikkea ihmisille, joiden elämä on passiivista, flow-kokemukselle otollinen toiminta sosiokulttuurisen innostamisen menetelmänä voisi olla oivallinen.

Avainsanat sosiokulttuurinen innostaminen, flow-kokemus, hyvinvointi, elämänhallinta

Sivut

32 s. + liitteet 3 s.

Author

Eveliina Reponen

Year 2016

Subject of Bachelor's thesis

Participant Experiences of an Activity Favorable for Flow and Sociocultural Animation

ABSTRACT

The focus of this thesis was to study how participants experience flow favorable activity as method of sociocultural animation. Another main focus was to examine what kind of experiences participants have about the effects of the activity in question. In addition to that, the purpose was to examine how participants experience their present life. The study was carried out in co-operation with an association in southern Finland.

The theoretical basis of this thesis consists of theories of flow and sociocultural animation. Furthermore, the theoretical background shows how flow experience can be used as a method of sociocultural animation. The study took place in a civil society, therefore civil society as a concept was defined as well.

Dance was chosen for flow favorable activity. Dance, like any creative activity, is suitable method considering both flow theory and sociocultural animation. Information for this qualitative study were collected from the participants of a dance course using an unstructured questionnaire. The data were then analyzed using a method suitable for the study of experience.

The results indicated that the participants experienced flow during dance classes. Participants' experiences of their life at present varied. If a participant's free time was active, it was regarded as positive. If, however, a participant's free time was passive, it was considered a negative thing. The results showed that the participants had experiences suggesting that the dance classes had an inspiring effect on their lives.

The main conclusions were that the activity in question gave the participants experiences of flow, which lead to experiences of positive changes in their lives. Above all, flow favorable activity as a method of sociocultural animation could be most beneficial for people who are passive and in danger of becoming marginalized.

Keywords sociocultural animation, flow experience, well-being, life management

Pages 32 p. + appendices 3 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	KANSALAISYHTEISKUNNAN KONTEKSTI HYVINVOINNIN TUOTTAMISESSA	3
2.1	Kansalaisyhteiskunta käsitteenä.....	3
2.2	Yhteisöllisyys ja hyvinvointi kansalaisyhteiskunnassa.....	4
3	FLOW-TEORIA JA SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN	5
3.1	Flow-teoria	5
3.1.1	Flow-kokemuksia tuottavan toiminnan elementit	6
3.1.2	Flow'n vaikutukset ja flow osana arkielämää	7
3.2	Sosiokulttuurinen innostaminen.....	9
3.2.1	Sosiokulttuurisen innostamisen tehtävä ja tavoitteet.....	9
3.2.2	Sosiokulttuurisen innostamisen ”kylmä” ja ”kuuma” maailma	11
3.3	Flow-kokemus sosiokulttuurisen innostamisen menetelmänä	12
4	TUTKIMUKSEN TAVOITTEET.....	14
4.1	Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset.....	14
4.2	Aikaisemmat tutkimukset.....	15
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	15
5.1	Aineiston keruu	16
5.2	Aineiston analyysi.....	19
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET.....	20
6.1	Kokemukset tanssitunneista	20
6.2	Kokemukset tämänhetkisestä elämästä	22
6.3	Kokemukset tuntien vaikutuksista ja seurauksista	23
7	POHDINTA.....	24
7.1	Yhteenveto	24
7.2	Johtopäätökset.....	25
7.3	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	26
7.4	Jatkotutkimusaiheet.....	27
7.5	Lopuksi.....	28
	LÄHTEET	30
Liite 1	Kysymykset	
Liite 2	Tuntisuunnitelmat	

1 JOHDANTO

Tämän tutkimuksen tavoite on tutkia ihmisten kokemuksia flow-kokemukselle otollisesta toiminnasta sosiokulttuurisen innostamisen menetelmänä. Lisäksi tavoitteena on tutkia, millaisia kokemuksia flow'lle otollisen toiminnan osallistujilla on heidän tämänhetkisestä elämästään sekä millaisia kokemuksia heillä on toiminnan vaikutuksista hyvinvointiinsa.

Hyvinvointi teemana on nykyään kaikkialla. Hyvinvoinnista puhutaan televisiossa, internetissä, sille on omia aikakauslehtiä, blogeja, kirjoja ja jopa sanomalehdillä on omat osionsa hyvinvoinnille. Yleensä hyvinvoinnissa puhuttaessa puhutaan fyysisestä hyvinvoinnista – televisiossa on laihdutus- ja fitness-ohjelmia, internetistä löytyy lukemattomia laihdutukseen ja urheiluun keskittyviä blogeja, aikakauslehtihyllyltä löytyy kuntoilulle ja terveydelle omistettuja lehtiä, terveellisestä syömisestä ja erilaisista dieeteistä löytyy tutkimuksia, artikkeleita ja kirjoja. Laitisen (2008, 40–41) mielestä hyvinvointi liittyy läheisesti terveyteen, mutta hyvä elämä on kuitenkin monella tavalla aktiivista, ei pelkkää fyysisen terveyden vaalimista. Joseph Razin (1995, 8; 2001, luku 4) mukaan terveys ei olekaan suoranaisesti yksi hyvinvoinnin osatekijä, vaan sen edellytys, joskin varsin keskeinen sellainen.

Kuitenkin myös henkiseen hyvinvointiin on viime vuosina kiinnitetty huomiota. Sellaiset asiat kuin jooga, mindfulness ja mind-body -bridging ovat kasvattaneet suosiotaan ja lisääntyneet ihmisten kiinnostuksen kohteina. Hyvinvointi kuitenkin nähdään monen asian yhteenliittymänä. Moraalifilosofi Len Doyal ja taloustieteilijä Ian Gough (1991, 50–55) korostavat hyvinvoinnin lähtökohtina terveyttä ja elämänhallintaa. (Kajanoja 2005, 95–98.) Joseph Raz (1986) puhuu oikeastaan samasta asiasta omassa teoriasaan hyvinvoinnista. Razin mukaan hyvinvoinnin toteutuminen on tarpeiden tyydytystä, mutta sen lisäksi saavuttaakseen hyvinvointia ihmisellä on oltava päämääriä tavoiteltavana, tavoitteita, jotka myös saa onnistuneesti toteutettua. Kummassakaan, Razin tai Doyalin ja Goughin teoriassa ei siis ole kyse vain joko objektiivisesti mitattavista asioista, kuten materiaalisesta elintasosta tai subjektiivisesti mitattavista asioista kuten hyvänolon tai tyytyväisyyden tunteista. (Laitinen 2008, 36, 40.) Hyvinvoinnin voi siis sanoa koostuvan niin fyysisistä kuin henkisistäkin tekijöistä.

Raz korostaa hyvinvoinnin lähtökohtana aktiivisuuden tuottamaa tyytyväisyyttä, ei passiivista mielihyvää. Doyalin ja Goughin käyttämä käsite elämänhallinta viittaa myös aktiiviseen elämään, ei pelkkiin mielihyvän tuntemuksiin. Razin hyvinvoinninteoriassa aktiivisuus ei kuitenkaan välttämättä liity liikunnallisuuteen tai muuhun puuhailuun. Kyse on aktiivisuudesta, mikä on mitä tahansa tarkoituksellista toimintaa. Razin mukaan tällaisia hyvinvoinnin kannalta riittävän hyviä aktiviteetteja voivat olla esimerkiksi mielekkäät työt, harrastukset, tieteet, taiteet, pelit, ihmissuhteet ja muut yhteistoiminnan muodot. (Laitinen 2008, 42, 47.)

Hyvinvoinnista puhuttaessa on kyse myös siitä, kuka on vastuussa henkilön hyvinvoinnista. Raz ajattelee, että ihmisten perustarpeista on mahdollista

huolehtia toisten toimesta, mutta niitä lukuun ottamatta ihmisten hyvinvointiin voi vaikuttaa vain vaikuttamalla heidän päämääriinsä: joko vaikuttamalla siihen mitä päämääriä heillä on tai vaikuttamalla näiden päämäärien toteutumismahdollisuuksiin. Hyvinvointia ei voi siis suoraan jakaa mutta sen edellytyksistä voi huolehtia. (Laitinen 2008, 44, 58.)

Tulevaisuudentutkija Ilkka Halavan mukaan yhteiskunnallisessa hyvinvoinnin kehittämisessä henkinen ulottuvuus jää liian vähäiselle huomiolle. Seurauksena tästä on suorituskeskeinen maailma, jossa oma tarpeellisuus on todistettava yhä uudelleen. Siihen kykenemättömät syrjäytyvät yhteiskunnan ulkopuolelle, ja seuraukset näkyvät esimerkiksi lisääntyneinä sosiaalipalveluiden tarpeena. (Rytsy 2014.) Sen sijaan, että yhteiskunta keskittyisi tekemään kansalaisistaan ihmisiä, jotka tuntevat että tietyt asiat on saavutettava elämässä, yhteiskunnan tulisi keskittyä antamaan ihmisille avaimet oman hyvinvointinsa parantamiseen.

Hyvinvoinnissa on siis kyse muustakin kuin terveydestä tai perustarpeiden tyydytyksestä. Siinä on kyse elämänhallinnasta ja onnistumisesta ja mielekkäistä päämääristä. Hyvinvoinnin voi saavuttaa useammilla tavoilla, mutta tässä opinnäytetyössä tutkitaan sitä, miten flow-kokemus ja sosiokulttuurinen innostaminen voivat vaikuttaa hyvinvoinnin edistämiseen. Flow-teoria uskoo flow-kokemuksen kautta saavutettavaan onnellisuuteen ja persoonan kehittymiseen. Sosiokulttuurinen innostaminen tavoittelee ihmisten yhteiskunnallista heräämistä sekä kulttuurista kehitystä. Sekä flow-kokemuksella että sosiokulttuurisella innostamisella voidaan vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin.

Aineisto tätä tutkimusta varten kerättiin avoimella kyselyllä tanssitunneille osallistujilta. Luova tanssi valittiin toiminnan sisällöksi tutkijan oman kiinnostuksen vuoksi. Luova tanssi ei myöskään vaadi osallistujilta aikaisempaa tanssitaustaa, ja se on sekä flow-teorian että sosiokulttuurisen innostamisen kannalta oivallinen menetelmä. Tanssitunnit järjestettiin yhteistyössä eteläsuomalaisen kaupungin kansalaistoimintaa järjestävän yhdistyksen kanssa. Yhdistys järjestää ryhmätoimintaa etupäässä mielenterveyskuntoutujille, mutta toiminta on kuitenkin avointa kaikille.

2 KANSALAISYHTEISKUNNAN KONTEKSTI HYVINVOINNIN TUOTTAMISESSA

Tässä luvussa esitellään kansalaisyhteiskunta toiminta-alustana sekä pyritään perustelemaan, miksi juuri kansalaisyhteiskunta on otollinen alusta hyvinvoinnin lisäämiselle flow-kokemuksen ja sosiokulttuurisen innostamisen keinoin.

2.1 Kansalaisyhteiskunta käsitteenä

Kansalaisyhteiskunta on ollut sekä ilmiönä että käsitteenä olemassa antiikin ajoista nykyaikaan asti. Kansalaisyhteiskunta on valtion, markkinoiden ja perheen rinnalla yksi yhteiskuntakokonaisuuden merkittävä tekijä. (Harju 2010, 11.) Kansalaisyhteiskunnan arvostus on noussut parin viime vuosikymmenen aikana. Kansalaiset ja poliittiset päättäjät ovat havahtuneet siihen tosiasiaan, että valtion ja kuntien toimesta ei enää ole mahdollista huolehtia ihmisestä kokonaisvaltaisesti kehdosta hautaan. Ihmisten pitäisi pystyä itse rakentamaan omaa elämäänsä ja huolehtimaan itsestään. (Harju 2010, 7.)

Kansalaisyhteiskuntaan kuuluvat Suomessa vapaamuotoinen kansalaistoiminta, järjestötoiminta, ammattiyhdistystoiminta, puoluetoiminta, uskonnollisten yhdyskuntien toiminta, uusosuuskunnat, säätiöt, vapaa sivistystyö ja sosiaalinen media. Vapaamuotoisen kansalaistoiminnan määrää ei tunne kukaan. Rekisteröityjä yhdistyksiä on Suomessa noin 125 000, joista toiminnassa on noin 70 000–75 000. Suurimmat järjestöryhmät ovat harrastus-, liikunta- ja kulttuurijärjestöt, ammatti- ja elinkeinoyhdistykset sekä sosiaali- ja terveysyhdistykset. Yleishyödyllisyys on yksi kansalaisyhteiskunnan ideologinen kulmakivi, minkä perusteella kansalaisyhteiskunnan toimijat saavat myös julkisen taloudellisen tukensa. Keskeinen tekijä kansalaisyhteiskunnassa on kuitenkin se, että sillä ei ole ulkopuolelta tulevia vaatimuksia – se määrittää itse toimintansa. (Harju 2010, 13–15.)

Kansalaisyhteiskunnan erottaa parhaiten muista sektoreista, valtiosta ja markkinoista se, että sillä on erilaiset arvot ja päämäärät, tavat toimia ja organisoitua sekä erilainen logiikka. Kansalaisyhteiskunnassa keskeistä on kansalaisten omaehtoisuus ja aktiivisuus, yleishyödyllisyys ja autonomisuus, vapaaehtoisuus ja valinnaisuus, yhteisöllisyys ja lokaalisuus sekä eettisyys ja solidaarisuus. (Harju 2010, 14.) Aaro Harju ennustaa, että tulevien vuosien aikana kansalaisyhteiskunnassa vahvistuu elämyksellinen, iloa ja nautintoa tuottava toiminta. Ihmiset pitävät entistä tärkeämpänä tunteita, kokemuksia, merkityksiä ja asioiden mielekkyyttä. Tämä trendi suosii harrastus-, kulttuuri-, liikunta-, elämäntapa- ja identiteetti-yhteisöjä. (Harju 2007, 13; 2010, 80.)

2.2 Yhteisöllisyys ja hyvinvointi kansalaisyhteiskunnassa

Ilon ja nautinnon lisäksi ihmiset kysyvät yhä enemmän hyödyn perään. Kansalaistoiminnassa hyöty on yleensä muuta kuin taloudellisen edun saamista. Se on esimerkiksi hyvää mieltä tai kehittävää toimintaa. Jokainen ihminen määrittää hyödyn omista itsekkäistä lähtökohdista käsin. Hyötyajat- telun lisääntymisen voi nähdä huonona asiana, mutta siinä voi nähdä hyviäkin puolia. Kansalaistoiminnasta saatuja yksilöllisiä etuja ovat muun muassa virkistyminen ja terveyden paraneminen sekä taitojen monipuolistuminen ja vuorovaikutuksen lisääntyminen. Yhteisöllisinä etuina voi pitää yhteisöllisyyden vahvistumista ja sosiaalisen pääoman lisääntymistä, millä on positiiviset vaikutukset koko yhteiskuntaan. (Harju 2010, 191, 192.)

Sosiaalinen pääoma on hämärä käsite, mutta kyse on ihmisten välisistä suhteista. Yleisimmin käsitteellä tarkoitetaan kaikkia niitä verkostoja, instituutioita ja normeja, jotka muokkaavat ja säätelevät yhteiskunnan sosiaalisia suhteita. (Kurki 2006, 120–122.) Harju (2003, 61) kirjoittaa, että siellä missä sosiaalinen pääoma on korkea, ihmiset voivat paremmin ja yhteiskunta toimii tuloksellisemmin. Putnamin (2000, 15–20) mukaan sosiaalisen pääoman väheneminen ilmenee useina yksilöllisinä ja yhteisöllisinä ongelmina, kuten henkisenä pahoinvointina ja syrjäytymisenä. Kansalaisyhteiskunnassa tapahtuva kansalaistoiminta on keskeinen tapa luoda vuorovaikutusta ja sosiaalisia verkostoja eli lisätä yhteisöjen sosiaalista pääomaa. Tämä parantaa ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia ja elämänlaatua. (Harju 2003, 67–68.)

Harrastus-, kulttuuri-, liikunta-, elämäntapa- ja identiteettijärjestöt voi toki nähdä vain ilon ja nautinnon tuottajina, mutta varsinkin ilo liittyy vahvasti hyvinvointiin, ja hyvinvoinnin edistäminen ei ole vähäinen tavoite. Nivala (2007, 207) kirjoittaa kansalaistoiminnan hyvinvointivaikutuksista monella tasolla. Järjestelmätasolla kansalaisyhteiskunta on osa hyvinvointia konkreettisesti tuottavaa hyvinvointipalvelujärjestelmää, kun taas yhteiskunnan tasolla kansalaistoiminta vahvistaa yleistä hyvinvointia yhteenkuuluvuuden ja solidaarisuuden kokemusten kautta. Yksilötasolla kansalaistoiminta sisältää useita asioita, joilla on kyky parantaa osallistujien kokemuksia hyvinvoinnista.

Kansalaisyhteiskunnan suurin merkitys onkin siinä, että se tarjoaa ihmisille työn ja kodin rinnalle erilaisia mahdollisuuksia itsetoteutukseen ja mielekkään elämän rakentamiseen. Kansalaisyhteiskunnan puitteissa ihmisillä on mahdollisuus toimia, osallistua ja vaikuttaa. Kansalaisyhteiskunnan kautta parannetaan ihmisten elämänlaatua, lisätään ihmisiä tukevaa yhteisöllisyyttä ja kerrytetään sosiaalista pääomaa. Osallistuminen kansalaisyhteiskunnan tarjoamiin henkisiin ja toiminnallisiin aktiviteetteihin mahdollistaa uuden kokeilemisen ja omien rajojen rikkomisen. Uusi rutiineista poikkeava toiminta tarjoaa ihmisille kaivattuja kohokohtia, jopa yllätyksiä elämään ja arjen todellisuuteen. Kansalaisyhteiskunnassa tämä voi tapahtua turvallisessa ympäristössä. Yhteiset onnistumiset ja kokemukset rohkaisevat ja vahvistavat ihmisiä. Ne auttavat elämään huonompien jaksojen yli, joita jokainen kokee elämässään. (Harju 2010, 19, 67.)

Kansalaisyhteiskunnassa kaiken keskus on siis ihminen, hänen halunsa, toiveensa, ihanteensa ja pyrkimyksensä. Ihminen toimii, tuntee, vaikuttaa ja kohtaa toisia ihmisiä kansalaisyhteiskunnan aktiviteeteissa ja kansalaisyhteiskunnan kautta. (Harju 2010, 14.) Juote (2007, 54) kirjoittaa, että suomalaisissa kansalaisjärjestöissä on tyypillistä se, että osallistujat ratkovat järjestön piirissä yhteiskunnan muutoksen synnyttämiä haasteita. Eli ihmiset työstävät toiminnassaan ilmiöitä, joiden kanssa he ovat tekemisissä omassa arjessaan.

Kansalaisyhteiskunnassa kansalaiset järjestävät toimintaa ja palveluja itselleen ja muille omista toiveistaan ja lähtökohdistaan käsin. Kiinnostus jostakin asiasta kohtaan motivoi ihmisiä toimimaan. Kansalaisten omaehtoisuus ja aktiivisuus kumpuavat ihmisten halusta osallistua ja toimia. Kansalaisyhteiskunnassa ihmiset ovatkin sekä toimijoita että toiminnan kohteita. Asiakkuus ja kuluttajuus eivät lähtökohtaisesti kuulu kansalaisyhteiskuntaan, vaikka tällaiset piirteet ovatkin lisääntyneet toiminnassa. Tällä hetkellä kansalaisyhteiskunnan edustamille arvoille ja toiminnalle on suuri kysyntä ja tarve. Ihmiset haluavat toteuttaa itseään, koska työelämä ei mahdollista sitä läheskään kaikille. Ihmiset kaipaavat vastapainoa työlle, rentoutumista ja virkistymistä ja henkistä jaksamista. (Harju 2010, 14–15, 214.)

Kansalaistoiminta ja kansalaisyhteiskunta yleensäkin tarjoavat erinomaisen alustan sellaisen harrastustoiminnan kehittämiseksi, mikä antaa mahdollisuuden ihmisille itsetoteutukseen ja itsensä kehittämiseen. Flow-kokemus sosiokulttuurisen innostamisen menetelmänä voi olla yksi tapa toteuttaa tällaista harrastustoimintaa.

3 FLOW-TEORIA JA SOSIOKULTTUURINEN INNOSTAMINEN

Tässä luvussa esitellään flow-teoria ja sosiokulttuurinen innostaminen. Sosiokulttuurisen innostamisen yhteys kansalaisyhteiskuntaa pyritään esittelemään. Lisäksi käydään dialogia flow-kokemuksen ja sosiokulttuurisen innostamisen välillä. Tarkoitus olisi myös osoittaa, kuinka flow-teorian ja sosiokulttuurisen innostamisen taustalla on samanlaista ajattelua sekä kuinka flow-kokemukselle otollinen toiminta olisi erinomainen sosiokulttuurisen innostamisen menetelmä.

3.1 Flow-teoria

Flow, tai optimaalinen kokemus tai autoteelinen (itsessään tärkeä) toiminta, on yhdysvaltalaisen psykologin Mihály Csikszentmihályin teoria iloa tuottavista kokemuksista. Käsite flow syntyi 1960-luvulla Csikszentmihályin tehdessä väitöskirjaa luovuudesta ja kiinnostuttuaan siitä, miksi ihmiset tekevät asioita, joista ei saa mitään ulkoista palkkiota. (Csikszentmihályi 2000, xiv-xv.)

3.1.1 Flow-kokemuksia tuottavan toiminnan elementit

Csikszentmihályi tutki aktiviteetteja, joiden motivaationa ei ole esimerkiksi materia, vaan mitkä itsessään sisältävät palkkion. Tutkittavat aktiviteetit olivat vuorikiipeily, tanssi, shakinpeluu ja pesäpallo. Tutkimuksiensa perusteella Csikszentmihályi kehitti teorian sisäisen motivaation innoittamasta toiminnasta. Tällaisessa toiminnassa ihminen voi kokea flow'n, eli sisäisen kokemuksen optimaalisen tilan, mikä merkitsee sitä, että tietoisuudessa vallitsee järjestys: psyykkinen energia eli tarkkaavaisuus on kiinnittynyt realistisiin tavoitteisiin ja taidot ja toiminnan haastavuus vastaavat toisiaan. Aktiviteetti ja toiminta eivät ole kuitenkaan itsessään flow'ta tuottavia, vaan huomioon tulee ottaa muitakin seikkoja, kuten onko henkilö vapaaehtoisesti tilanteessa ja mitkä hänen tavoitteensa ja kykynsä ovat toiminnan suhteen. (Csikszentmihályi 2000, 5–6; 2005, 22.)

Mikä tahansa toiminta voi tuottaa flow-kokemuksia, mutta oletettavasti jotkin aktiviteetit ovat siihen sopivampia. Yhteinen piirre flow'ta tuottaville aktiviteeteille on se, että ne antavat osallistujilleen tunteen ”löytämisestä” ja ”tutkimisesta”, toisin sanoen toiminnan on oltava tarpeeksi haastavaa ja uutta. Toiminta voi luoda kahden tyyppistä haastetta: tuntemattoman haaste, mikä johtaa löytämiseen, tutkimiseen ja ongelman ratkaisuun tai kilpailun haaste. Tuntemattoman haasteen tarjoavia aktiviteetteja ovat esimerkiksi tanssi, säveltäminen ja vuorikiipeily. Kilpailun haasteen taas voi löytää monista urheilulajeista. (Csikszentmihályi 2000, 21, 30.)

Flow'ta tuottavan toiminnan vaikeustason on siis oltava oikeassa suhteessa henkilön kykyihin; jos toiminta on liian vaikeaa, se aiheuttaa ahdistusta, jos taas liian helppoa, seurauksena on tylsistyminen. Kyse ei kuitenkaan ole toiminnan haastavuuden ja henkilön kykyjen välisestä objektiivisesta suhteesta, vaan siitä mikä henkilön käsitys omista kyvyistä on. Haastetason sopivuus on yksi flow'n tärkeimmistä tunnusmerkeistä. Toinen on palautteen saaminen: flow'lle otollisessa toiminnassa on oltava jonkinlaiset säännöt tai kriteerit, mitkä kertovat henkilölle tekeekö hän oikein vai väärin tai ylipäättänsä onko hän onnistunut toiminnassaan vai ei. Tätä palautetta ei kuitenkaan flow'ssa pysähdytä miettimään, vaan toiminta on automaattista. (Csikszentmihályi 2000, 36, 46, 49–50.)

Kolmas, ehkä selkein flow'n merkki, on toiminnan ja tietoisuuden yhteen sulautuminen. Flow'ssa oleva henkilö on tietoinen toiminnasta mutta ei tietoisuudesta itsestään. Tätä voisi myös kuvailla ajan- ja paikantajun katoamisena. Flow kuitenkin katkeaa kun toimintaa tarkastellaan ”ulkopuolelta”. Tästä syystä flow-tilaa on vaikea pitää yllä pitkää aikaa ilman, että se hetkellisesti katkeaisi. Flow'n katkeamisen voi aiheuttaa esimerkiksi se, että henkilö alkaa kyseenalaistaa toimintaansa miettimällä tekeekö oikein, tai mieleen nousee arjen askareet. (Csikszentmihályi 2000, 38.)

Neljäs flow'n ominaisuus on egon, eli itsetietoisuuden häviäminen. Tämä tarkoittaa sitä, että henkilö pystyy samanaikaisesti sekä unohtamaan itsensä, että keskittymään tekemäänsä, ja olemaan hyvinkin tietoinen esimerkiksi kehonsa liikkeistä, jos kyseessä on fyysinen toiminta. Flow'ssa ei siis kadota tietoisuutta omasta kehosta tai sen toiminnoista, ainoastaan tietoisuus

egosta. Kun emme askaroi itsemme parissa, meillä on mahdollisuus laajentaa käsitystämme siitä ketä olemme. (Csikszentmihályi 2000, 43; Csikszentmihályi 2005, 103.)

Viides flow'n elementti, mikä liittyy kahteen aikaisempaan, on kontrolli. Flow-kokemukset tarjoavat jatkuvia haasteita vaikka henkilön kyvyt kasvaisivatkin, mikä johtaa myös kontrollin tunteen kasvamiseen. Flow'ssa henkilö kontrolloi toimintaansa ja ympäristöään, mutta ei ole tietoinen tästä kontrollista. Kontrolli liittyy myös henkilön tunteeseen siitä, että hän pystyy vaikuttamaan ympäristöönsä. Csikszentmihályin mukaan ihmisten täytyy kokea olevansa harmoniassa ympäristönsä kanssa ja olla tasavertaisia kumppaneita heidän elämänsä vaikuttavien voimien kanssa, jotta he pysyvät samaistumaan mihinkään itsensä ulkopuoliseen. Jokapäiväinen elämämme harvoin kuitenkaan täyttää flow-kokemuksen vaatimat kriteerit; elämä ei tarjoa tarpeeksi haasteita, joten ihminen pyrkii itse luomaan haasteita. Ilman haasteita ihminen on passiivinen eikä ole tasapainoisessa vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa, kun taas ollessaan aktiivinen tekijä henkilö kontrolloi omia kokemuksiaan ja tuntee vahvemmin yhteyttä ympäristöönsä. Tästä Csikszentmihályi päätelee, että vähentääkseen syrjäytymistä täytyy lisätä henkilön kontrollin tunnetta omasta elämästään, mikä voi tapahtua flow-kokemuksen avulla. (Csikszentmihályi 2000, 44, 177–178, 192, 194–195.)

3.1.2 Flow'n vaikutukset ja flow osana arkielämää

Flow'n seurauksena henkilö kehittyy persoonana kompleksisemmaksi. Kompleksisuus on seurausta kahdesta psykologisesta prosessista: differentaatiosta, mikä tarkoittaa liikettä kohti ainutlaatuisuutta, kohti sitä mikä erottaa meidät muista, ja integraatiosta, mikä tarkoittaa liittymistä itsen ulkopuolisiin muihin ihmisiin, ajatuksiin ja kokonaisuuksiin sekä näiden kahden yhdistämisestä. Differentiaatio tapahtuu, koska haasteista selviytyminen saa ihmisen tuntemaan itsensä entistä pystyvämmäksi ja taitavammaksi. Integraatio on seurausta syvän keskittymisen tilasta, missä tietoisuudessa vallitsee yleensä hyvä järjestys; ajatukset ja aiomukset suuntautuvat samaan päämäärään ja kokemus on sopusoinnussa. Kun tällainen kokemus on ohi, ihminen tuntee olevansa entistä enemmän yhteydessä sekä omaan itseensä, mutta myös muihin ihmisiin ja maailmaan. (Csikszentmihályi 2005, 71–72.)

Flow'ta voi kokea myös arkipäiväisissä asioissa. Näitä kokemuksia kutsutaan microflow-kokemuksiksi. Ne täyttävät flow'n kriteerit, mutta vähemmän kompleksisemmalla tasolla. Niitä ovat sellaiset asiat kuten unelmointi, jutustelu, viheltely, piirtely tai selvemmin määritellyt toiminnot kuten musiikin kuuntelu, tv:n katselu tai kirjan lukeminen. Nämä joskus triviaaleilta vaikuttavat automaattiset toiminnot näyttäisivät olevan tärkeitä, ei vain koska ne ovat itsessään nautittavia, vaan myös koska ne helpottavat keskittymistä jäsentyneimpiin toimintoihin. Microflow-toiminnot tarjoavat hetkellisen helpotuksen huolesta, ahdistuksesta ja tylsyydestä. Ne jäsentävät kokemuksia tärkeimpien, enemmän keskittymistä vaativien toimintojen vä-

lissä. Esimerkiksi jos joku on tylsistynyt, hänen täytyy silti jäsentää koke-
mustaan jollain tapaa, kuten fantasisoimalla tai ihmisiä katselemalla.
(Csikszentmihályi 2000, 141, 149, 159.)

Csikszentmihályin tekemät tutkimukset näyttäisivät osoittavan, että kun ih-
minen lopettaa microflow'ta tuottavia asioiden tekemisen, siitä seuraa alen-
tunutta tarkkaavaisuutta, uneliaisuutta ja vähentynyttä motivaatiota. On
myös tuloksia, missä flow-deprivaatio sai ihmiset tuntemaan itsensä tylsä-
mielisiksi, vähemmän luoviksi, helpommin ärsyyntyviksi sekä varautu-
neemmiksi. Tämä tarkoittaa sitä, että toiminnoilla, mitkä aikaisemmin on
nähty tarpeettomina ja merkityksettöminä, voi olla tärkeä osa ihmisten mie-
lenterveyden ylläpidossa. (Csikszentmihályi 2000, 165, 168, 178.)

Csikszentmihályi (2000, 3, 195) uskoo, että paras tapa syrjäytymisen estä-
miseksi on rakentaa koko elämä flow'ta mahdollistavaksi, mukaan lukien
työ. Syy siihen miksi niin monet tuntevat vieraantuneensa työstään, on se
että heitä motivoi työssään vain siitä saatavat ulkoiset palkkiot, kuten
palkka, asema ja arvostus. Ulkoisten palkkioiden arvostus johtaa siihen aja-
tukseen, että toiminta itsessään (työ tai koulunkäynti) on arvotonta ja niitä
kannattaa tehdä vain esimerkiksi palkan tai arvosanojen toivossa. Ja koska
työ tai koulunkäynti ovat pakollista ja niitä tehdään vain palkkioiden täh-
den, tästä seuraa ajatus, että ne eivät voi olla iloa tuottavia toimintoja. Näin
olemme oppineet tekemään eron ”työn” ja ”huvin” välille, mistä useimmi-
ten myös seuraa se, että tunnemme olomme tylsistyneeksi ja turhautuneeksi
työssämme ja syylliseksi vapaa-ajalla.

Ei olekaan oleellista jakaa elämää työhön ja huviin, vaan flow-kokemuksiin
ja kokemuksiin ahdistuksesta ja tylsyydestä. Päästäkseen voitolle tästä ah-
distuksesta, ihmisten täytyy tulla riippumattomiksi sosiaalisesta ympäris-
töstään niin, että sen tarjoamat palkkiot ja rangaistukset eivät enää ole ainoa
tekijä, josta heidän kokemuksensa riippuvat. Jotta ihminen pääsisi tähän,
hänen täytyy oppia tuottamaan itse itselleen palkkioita. Hänen täytyy kehit-
tää kykyään löytää iloa ja merkitystä riippumatta siitä, millaiset ulkoiset
olosuhteet ovat. (Csikszentmihályi 2000, 185; Csikszentmihályi 2005, 37.)

Koko elämän tekeminen flow'ta mahdollistavaksi on vaikea tehtävä, jonka
voi aloittaa antamalla ihmisille flow-kokemuksia edes vapaa-ajalla. Ihmisiä
voi auttaa oppimaan millaiset kokemukset tuottavat juuri hänelle flow-ko-
kemuksia ja miten flow'hun ylipäättään päästään. Csikszentmihályi (2000,
198) kuitenkin muistuttaa, että ilo ei ole sama kuin nautinto. Kun elämässä
ei ole tarpeeksi haasteita saatavilla, henkilön motivaatio ja keskittymiskyky
laskevat ja ihminen tulee helposti nautinnon hakaiseksi etsiessään merki-
tyksellisiä kokemuksia ja vähentääkseen sisäistä kaaosta. Nämä nautintoa
antavat kokemukset eivät kuitenkaan anna flow-kokemusta ja täyttymyksen
tunnetta. Henkilön täytyy saada kasvaa, kehittää uusia taitoja ja kohdata uu-
sia haasteita pitääkseen yllä käsitystä itsestään kokonaisvaltaisesti toimi-
vana henkilönä ja saadakseen flow-kokemuksia. (Csikszentmihályi 2000,
199; Csikszentmihályi 1997, 65.)

3.2 Sosiokulttuurinen innostaminen

Sosiokulttuurinen innostaminen syntyi Ranskassa toisen maailmansodan jälkeen demokraattisten arvojen elvyttämiseksi. Työväestön kouluttamiseen ja vapaa-ajan toimintaan keskittyneestä *éducation populaire* -liikkeestä löytyi tähän keino: innostaminen. Varsinaisena ammattina innostaminen syntyi 1960-luvulla. (Kurki 2000, 11.) Suomessa sosiokulttuurisesta innostamisesta kiinnostuttiin 1990-luvun laman aikaan. Kuilu rikkaiden ja köyhien välillä kasvoi ja tarvittiin keinoja, joilla herättää ihmisten tietoisuus ja saada heitä liikkeelle. Innostaminen sopii hyvin suomalaisen kulttuurisen, sosiaalisen ja kasvatuksellisen työn perinteiseen kenttään; ihmisten vapaa- ja omaehtoisella järjestäytymisellä on pitkät perinteet. Nykyisin innostamista sovelletaan monenlaisessa yhteisöjen kehittämistyössä. (Kurki 2008, 56–57.)

Sosiokulttuurinen innostaminen syntyi siis länsimaisten yhteiskuntien omasta sisäisestä tarpeesta, toisen maailmansodan aiheuttamasta sivilisaation kriisistä. Myös vapaa-ajan lisääntyminen on osaltaan vaikuttanut innostamisen syntymiseen. Vapaa-aika on saanut kasvatuksellisia ulottuvuuksia, sillä lisääntynyt vapaa-aika suo mahdollisuuden paitsi rentoutumiseen myös persoonalliseen kehittymiseen. Nyky-yhteiskunta eroaa teollisesta yhteiskunnasta vapaa-ajan lisääntymisen lisäksi myös siinä, että teollisen yhteiskunnan rationaalisuutta ja sopeutumista korostavia muotoja ei enää hyväksytä. Sen sijaan tietä on annettu improvisaatiolle, mielikuvitukselle, elvytykselle, vapautukselle ja luomiselle. Tämä tekee innostamisesta erityisen sopivan menetelmän nyky-yhteiskuntaan. (Kurki 2000, 13, 32.)

Sosiokulttuuriselle innostamiselle on monia määritelmiä, mutta kysymys Leena Kurjen (2000, 11) mukaan on silti aina ollut pedagogisesta tiedostamisesta, osallistumisesta ja sosiaalisesta luovuudesta. Kaikkien määrittelyjen ytimessä on ajatus, että innostaminen on tapa elähdyttää ihmisten hermistymisen ja itsetoteutuksen prosessia, sekä pyrkimystä parantaa ihmisten elämänlaatua. Se on sellaisten kokemusten aikaan saamista, että ihmiset niiden vahvistamina uskaltavat vähitellen ilmaista itseään persoonallisesti yhä paremmin. Sosiokulttuurinen innostaminen on pedagoginen liike, jonka tavoite on saada ihmiset osallistumaan oman elämänsä ja yhteisöjensä elämän aktiiviseen ja tiedostavaan rakentamiseen. Innostamisen avulla ihmiset saavat mahdollisuuden täyteen inhimilliseen kehittymiseen, aitoon, juuri heille ominaiseen kulttuuriseen ilmaukseen ja kärsimystä tuottavan tilanteensa ylittämiseen. (Kurki 2000, 12, 19, 44; 2005 335, 344.)

3.2.1 Sosiokulttuurisen innostamisen tehtävä ja tavoitteet

Kurki (2005, 345; 2008, 47, 49) näkee sosiokulttuurisen innostamisen kahdenlaisena. Ensinnäkin tehtävänä on vapauttaa ihmisen tietoisuus, jotta hän kykenee näkemään tilanteensa ja lähtemään liikkeelle. Toiseksi innostaminen johdattaa ihmiset yhteen rakentamaan yhteisöt ja yhteiskunnat inhimillisemmiksi ja solidaarisemmiksi. Tämän lisäksi kaikessa innostamisen toiminnassa on aina sekä pedagoginen, sosiaalinen että kulttuurinen ulottuvuus, joiden avulla pyritään sekä ihmisten yhteisölliseen sitoutumiseen että

heidän persoonallisten arvojensa kehittymiseen. Kulttuurisen toiminnan tavoitteena on luovuuden ja yleensä monipuolisen ilmaisuuden kehittyminen. Sosiaalinen ulottuvuus keskittyy ryhmään ja yhteisöön, ja avainasemassa ovat ihmisten osallistuminen ja sen avulla integroituminen yhteiskuntaan. Kasvatuksellisen toiminnan avulla taas tavoitellaan ihmisen persoonallista kehittymistä, kriittisen ajattelun kehittymistä, oman vastuun tiedostamista ja motivaation heräämistä.

Merino (1997, 31) on määritellyt innostamiselle kaksi päätavoitetta. Ensimmäinen tavoite on ”herättää henkiin elämää siellä missä sitä ei ole”, eli luoda liikettä, tuottaa aloitteellisuutta, itsenäistä toimintaa ja vastuuntuntoa. Toinen tavoite on ”tukea ja saada liikkeelle niitä kykyjä, jotka ovat jo olemassa”, eli motivoida, herättää, vahvistaa ja koordinoida yksilöiden ja ryhmien kykyjä ja voimia, sekä heidän osallistumistaan sosiaaliseen, kasvatukselliseen ja kulttuuriseen toimintaan. (Kurki 2000, 23.) Osallistuminen onkin innostamisen perusta. Osallistumisen prosesseja pyritään luomaan aluksi niin, että herätellään ihmisten aloitteellisuutta ja vastuullisuutta. Tätä kautta ihminen ymmärtää, että on itse viranomaisten sijasta keskeinen toimija omien tarpeidensa määrittelyssä ja toiminnan suunnittelussa. Osallistumisen lopullinen tavoite on kuitenkin, että jokainen ihminen kykenisi vastuullisesti rakentamaan nykyisyytensä ja tulevaisuuttaan sekä persoonallisesti että yhteisöllisesti. (Kurki 2005, 345; 2006, 153.)

Sosiokulttuurisessa innostamisessa kulttuuri ei ole vain opiskeltua ”korkeakulttuuria”, mutta sillä ei myöskään tarkoiteta vain ihmisten elämäntapaa kulttuurisine piirteineen. Sen sijaan kulttuuri ymmärretään joksikin, mitä ihminen rakentaa aktiivisesti ja omaehtoisesti. Kulttuuri ei myöskään ole vain sitä varten, että sillä katsottaisiin vain menneisyyteen ja sopeutuminen perittyyn kulttuuriin olisi tärkeintä. Täydelliseen kulttuurin määritelmään sisältyy historiallinen prosessi, johon osallistujana ihminen ei ole vain kulttuurinsa tuote vaan myös sen luoja, ja näin ollen kulttuuri on myös katsomista eteenpäin. (Kurki 2008, 52.)

Innostamisella tavoitellaan kulttuurista demokratiaa, mikä tarkoittaa sitä, että jokaisen ihmisen kyvyt ja mahdollisuudet toimia oman elämänlaatunsa luojana ja aktiivisena osallistujana yhteisönsä kehitykseen tunnustetaan. Kulttuurinen demokratia saavutetaan kulttuurisella demokratisaatiolla, minkä avulla rikotaan näkemys kulttuurista tiettyjen eliittien yksinoikeutena. Tavoite on, että mahdollisimman moni pääsee nauttimaan ”perinteisistä” kulttuuritoiminnan tuotteista. Kun kulttuurinen demokratisaatio on saavutettu, pyritään siis vielä syvemmälle, eli tavoitellaan ihmisen omaa osallistumista kulttuurinsa tuottamiseen. (Kurki 2000, 14, 58.)

Innostaa voidaan monella tavalla, oleellista kuitenkin on, että toiminta on osallistavaa. Innostamiseksi ei kuitenkaan voida sanoa mitä tahansa toimintaa, joka sisältää osallistuvaa sosiaalista aktiviteettia ja ryhmien muodostamista. Sen tulisi aina perustua suunniteltuun ja päämäärätietoiseen toimintaan, missä tärkeintä on pohtia, mitä ihminen yhteisössään, alueellaan ja yhteiskunnassaan on. Innostamisella ei ole omia toimintamenetelmiä, vaan menetelmiä voi hakea eri tieteiden piiristä. Kaikki sellaiset menetelmät, joi-

den avulla ihmiset saadaan vuorovaikutukseen toistensa kanssa, ovat sopivia. (Kurki 2005, 346–347.) Tärkeimpiä menetelmiä ovat kuitenkin erilaiset kasvatukselliset, kulttuuriset ja taiteellisen ilmaisun aktiviteetit sekä sosiaalinen että vapaa-ajan virkistysellinen toiminta. Erityisen tärkeitä ovat eriammatilliset taiteellisen ilmaisun aktiviteetit kuten yhteisötaide, harrastaja-teatteri, tanssi, musiikki ja niin edelleen. (Kurki 2006, 155.) Innostajan tehtävä on olla katalysaattori, joka herkistää, yllyttää, motivoi ja rohkaisee osallistumiseen. Innostaja on myös osallistumisen mahdollistavien ulkoisten olosuhteiden järjestelijä, mutta ennen kaikkea hän rohkaisee ihmisiä kokemaan ja auttaa heitä hyötymään kokemuksistaan. (Kurki 2005, 345–346.)

Sosiokulttuurinen innostaminen on toimintatutkimusta, missä ihmisten oma osallistuminen ja teorian ja toiminnan välinen vuorovaikutus ovat sen ytimessä. Se tähtää muutokseen ja lähtee niistä ongelmista, joita tutkimukseen osallistujat elämässään kokevat ja tuntevat. Liikkeelle lähdetään ihmisen arkipäivän, hänen todellisuutensa kriittisestä analysoinnista. Todellisuus pitää tuntea ennen kuin sitä voi muuttaa. Seuraavassa vaiheessa tulkitaan ja ymmärretään analyysin tuloksena avautuvaa todellisuutta. Sen jälkeen katsotaan tulevaisuuteen ja pohditaan minkälaisia kulloinkin sosiaalinen ympäristö ja todellisuus voisivat parhaimmillaan olla. Tutkimukseen osallistujat ovat aktiivisena osana ongelman määrittelystä tavoitteiden asettamiseen, tutkimuksen ja toiminnan vaiheiden suunnitteluun ja tulosten arviointiin saakka. (Kurki 2005, 348; 2008, 49–50.)

3.2.2 Sosiokulttuurisen innostamisen ”kylmä” ja ”kuuma” maailma

Jean-Claude Gillet (1995; 2006) tekee jaon innostamisen ”kuumaan” ja ”kylmään” maailmaan. Innostamisen kuuma maailma (*l’univers chaud*) on sosiaalisen vastarinnan liikettä, joka suuntautuu markkinataloutta ja keski-luokkaisuutta, passiivisuutta ja yhteiskunnan välinpitämättömyyttä vastaan. Innostaminen on kasvatuksellista toimintaa kohti jokaisen ihmisen sekä persoonallista että yhteisöllistä osallistumista ja sitä kautta kohti heidän tietoisuutensa heräämistä – ihmiset ovat vapaita ja kykeneviä ottamaan itse vastuun toiminnastaan. Sosiaalinen tilanne ja sen merkitys voivat avautua esimerkiksi taiteellisen kokemuksen kautta. (Kurki 2000, 74; 2008, 55, 124.)

Kylmä maailma (*l’univers froid*) edustaa konkreettista, talouden lakeihin perustuvaa toimintaa, mikä rakentuu illuusioille, joilla pyritään piilottamaan yhteiskunnallisessa todellisuudessa vallitsevat voimat ja rakenteet. Innostaminen jää vain puheeksi ja toiminta sosiaalista kiinteyttä tukevaksi välineeksi, joka suuntaa ihmisen energiaa kohti konsensusta ja vallitsevaa järjestystä. Innostamisen kylmä maailma ymmärretään konkreettisena ja materiaalisena toimintana, joka keskittyy vain olemassa oleviin realiteetteihin, niiden hyötynäkökohtiin ja teknisiin tehtäviin. Käytännössä kylmä maailma näkyy byrokraattisena työntekijä-asiakas -suhteena ja monenlaisten ohjelmien ja aktiviteettien tuottamisena. Sinänsä tällainen puuhastelu on myös tarpeellista esimerkiksi syrjäytyneiden mielenkiinnon herättämiseksi ja saamiseksi mukaan toimintaan. Molempia, sekä innostamisen kuumaa että kylmää maailmaa tarvitaan, kuuma maailma on ihmisten liikkeelle saattamista,

kylmä maailma taas on syntyneiden uusien voimien säätelyä ja institutionaalisointia. (Kurki 2000, 67, 74; 2008, 55–56, 124.)

3.3 Flow-kokemus sosiokulttuurisen innostamisen menetelmänä

Luvussa 3.2 mainittiin vapaa-ajan lisääntymisen vaikutus sosiokulttuurisen innostamisen syntymiseen; lisääntynyt vapaa-aika on suonut mahdollisuuden rentoutumisen lisäksi myös ennen kaikkea persoonan kehittämiseen sekä itsetoteutukseen. Itsetoteutus lisää ihmisten autonomiaa, kykyä tehdä päätöksiä, ja vapaa-ajan yhteydessä se tarkoittaa kokemuksien ja koko elämänlaadun parantamista. Näin ollen vapaa-ajan aktiviteetteihin osallistumisella on kiinteä yhteys hyvinvointiin ja täyteen elinvoimaan. Vapaa-ajan suomia mahdollisuuksia kuitenkin liian vähän käytetään hyväksi ja ihmisten aika kuluu liiaksi passivoivissa aktiviteeteissa. Cuenza Cabezan (2004, 32–40) mukaan vapaa-aika ei automaattisesti ole ilon ja luovuuden aikaa, vaan se tarvitsee harjoitusta muuttuakseen todelliseksi itsetoteutukseksi. (Kurki 2000, 13; Kurki 2008, 21–22.)

Persoonan kehittyminen nähdään myös flow-kokemuksen seurauksena. Flow'n ja itsetoteutuksen ja persoonan kehityksen kannalta monien vapaa-aika kuitenkin kuluu hukkaan. Useimmiten vapaa-aika merkitsee vain passiivista informaation vastaanottamista, johon ei liity taitojen käyttöä tai uusiin toimintamahdollisuuksiin tutustumista. Välttääkseen entropiaa, eli sisäistä epäjärjestystä, ihminen täyttää mielensä kaikella saatavilla olevalla informaatiolla. Esimerkiksi TV tarjoaa helposti saatavaa informaatiota antamatta kuitenkaan paljonkaan iloa, mistä seuraakin yksi aikamme paradokseja: vapaa-aika, mikä ei onnistu lisäämään iloa. Vapaa-aikaan täytyisi kuitenkin uhrata yhtä paljon kekseliäisyyttä ja omistautumista kuin työhön. (Csikszentmihályi 1997, 75; 2005, 109, 129, 178.)

Sosiokulttuurinen innostaminen tarjoaa yhden keinon tähän. Innostamisen toiminta tapahtuu lähtökohtaisesti ihmisten vapaa-aikana. Innostamista ovat erilaiset aktiviteetit, jotka ovat yksi vapaa-ajan käyttämisen tapa, mutta ne voivat olla myös jotakin enemmän. Niiden avulla ihmiset voivat löytää arkipäiväänsä yhä syvempää persoonallista merkitystä. (Kurki 2000, 147) Kun nämä aktiviteetit ovat samalla myös flow-kokemukselle otollisia, toiminnasta tulee ”jotakin enemmän”. Toiminnasta tulee ilon ja kehityksen lähde ja voimaannuttava kokemus. Flow-kokemuksen avulla ihminen myös ymmärtää vähitellen sen, että hänen kykynsä olla vapaa-aikansa toiminnassa onnellinen on riippuvainen hänestä itsestään ja hänen kyvystään itsetoteutukseen (Csikszentmihályi 2005, 16). Itsetoteutuksen kyvyn katoaminen tarkoittaa sosiaalista vieraantumista, mikä taas tarkoittaa, että ihminen on kykenemätön kehittymään kohti aitoa, persoonallista elämäntapaa, kohti kompleksisempaa itseä.

Flow-teoria näkee flow-kokemuksen tienä kompleksisempaan itseen. Leena Kurki (2008, 21) puhuu samasta asiasta kirjoittaessaan itsetoteutuksesta dynaamisena prosessina, jonka avulla ihmisen on sekä mahdollista parantaa suhdettaan tietoon ja syventää tietoisuuttaan omasta itsestä ja toisista ihmi-

sistä. Flow-teoria pitää flow-kokemusta tärkeimpänä tekijänä tässä kehityksessä ja muutoksessa. Flow-kokemuksen avulla ihmisellä on mahdollisuus transsendoida, eli laajentaa olemuksensa rajoja sekä käsitystä itsestään. (Csikszentmihályi 2005, 103). Sosiokulttuurinen innostaminen on keino, millä flow-kokemuksia voidaan tuoda ihmisille. Tätä kautta transsendenssi puolestaan voi johtaa herkistymiseen, joka on sosiokulttuurisen innostamisen termi, ja sitä kautta motivoitumiseen oman elämänsä suhteen.

Sosiokulttuurinen innostaminen ja flow-teoria näkevät toisten ihmisten roolin persoonan kehitykseen ja kypsymiseen eri tavalla. Sosiokulttuurinen innostaminen näkee persoonan kehityksen nimenomaan suhteessa toiseen ihmiseen. Ihmisestä tulee persoona vain yhteisössä. (Kurki 2006, 136.) Flow-teoriassa toinen ihminen ja inhimillinen vuorovaikutus ei ole olennaista. Toisten ihmisten läsnä olo voi olla flow-kokemusta edistävä tekijä, mutta yksintapahtuva toiminta on yhtäläillä flow-kokemukselle otollinen.

Itsensä kehittäminen on tie lisääntyneeseen autonomiaan ja kykyyn tehdä päätöksiä (Kurki 2008, 21). Flow-kokemus lisää kontrollin tunnetta, mikä taas lisää autonomiaa ja kykyä tehdä päätöksiä. Kontrollin lisääntyminen liittyy myös subjektina olemiseen sekä flow-teorian että sosiokulttuurisen innostamisen kautta. Flow-kokemuksen ydin on subjektius, mikä näkyy kontrollina, yhteytenä ympäristöön sekä itsearvostelun vähenemisenä. Paulo Freire oli brasilialainen kasvatustieteilijä, joka kehitti sorrettujen pedagogiikan, jonka avainkäsitteen, tiedostamisen kautta ihmisistä tulee subjekteja. Sorrettujen pedagogiikan tavoite on herätellä ihmiset tietoisiksi tilanteestaan ja opettaa heidät kriittisiksi, jotta he ryhtyisivät toimimaan sen parantamiseksi. Kriittisen reflektion avulla ihmiset voivat todella tulla subjekteiksi. (Kurki 2000, 38.)

Sekä flow-teoria että sosiokulttuurinen innostaminen uskovat persoonallisen kehittymisen lisäävän henkilön kontrollia omasta elämästään sekä tämän kontrollin lisääntymisen johtavan myös kulttuuriseen ja yhteiskunnalliseen muutokseen. Sosiokulttuurisessa innostamisessa ihmisen ja yhteiskunnan välistä suhdetta pohditaan personalisti Emmanuel Mounierin (1976, 9, 59) näkemysten pohjalta. Personalismin tavoitteena on, että jokainen ihminen tavoittaisi sellaisen elämisen kyvyn, että hän voisi saavuttaa sekä maksimaalisen aloitteellisuuden että vastuullisuuden elämässään. Persoona on ennen kaikkea dynaaminen toimija. Toiminnassa ihminen harjoittaa vapautta tekemällä valintoja ja luomalla ja rakentamalla sitä kautta itseään. Personalismin mukaan persoonallinen kehittyminen on ainoa tie kohti laajempaa yhteiskunnallista edistymistä. (Kurki 2000, 28, 41; Kurki 2011, 43.)

Sosiokulttuurisen innostamisen käsite kulttuurinen demokratia sisältää ajatuksen ihmisestä, ei ainoastaan kulttuurinsa tuotteena, vaan myös sen luoja. Kulttuurin oleellinen elementti on inhimillinen aktiviteetti, osallistuminen ja toiminta. Ihmiset eivät vain ole tietyn historiallisen ja kulttuurisen ajanjakson jäseniä vaan myös rakentajia. He ikään kuin transsendoivat, ylittävät yksilöllisyytensä rajat yhteisessä toiminnassa oman sosiaalisen todellisuutensa uudelleen luomiseksi. Innostamisen keskeisiä tavoitteita on, että ihmiset tulevat tietoisiksi historiallisesta roolistaan yhteisössään, yhteiskun-

nassa ja maailmassa. He huomaavat miten heidän toimintansa omassa arjessaan ja lähiyhteisössään liittyy laajempaan yhteisölliseen ja yhteiskunnalliseen toimintaan. (Kurki 2000, 20, 56, 130.)

Italialainen professori Fausto Massimini näkee flow'ssa selityksen sille, miten, sen lisäksi että flow voi vaikuttaa yksittäisen ihmisen elämään, ihmisen jokapäiväiset pienet valinnat ja kulttuuristen koodien uudelleen tulkinta voivat johtaa laajempiin sosiaalisiin muutoksiin ja loppujen lopuksi muutoksiin kulttuurissa. Ihmiset toistavat aktiviteetteja, mitkä tuottavat iloa, ja näistä aktiviteeteista vähitellen tulee osa kulttuurin repertuaaria. Monien siviilisaatioita määrittelevien instituutioiden (taide, liikunta, elämäntyyli) olemassa olo voidaan paremmin ymmärtää flow'ta tuottavien aktiviteettien toistona. Suuri osa siitä, mitä nimitämme kulttuuriksi ja sivistykseksi, muodostuu ihmisten ponnistuksista yrittää luoda tarkoituksen kokemusta itselleen ja jälkeläisilleen. Hyvän yhteisön kriteerinä ei tulisikaan pitää teknologista kehitystä tai aineellista runsautta; yhteisö on hyvä jos se tarjoaa ihmisille tilaisuuden iloita elämästään mahdollisimman monipuolisesti samalla antaen heille mahdollisuuden kehittää potentiaaliaan yhä suurempia haasteita tavoitellen. (Csikszentmihályi 2000, xxii; 2005, 275, 308; Inghilleri 2014.)

4 TUTKIMUKSEN TAVOITTEET

Tässä luvussa esitellään ensiksi tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset, pyrkien perustelemaan tutkimuksen tavoitteet, rajaukset sekä tutkimuksen toteutustapa. Lisäksi esitellään aikaisemmat tutkimukset ja perustellaan niiden merkitys tälle tutkimukselle.

4.1 Tutkimustehtävä ja tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tavoite oli tutkia ihmisten kokemuksia flow-kokemukselle otollisesta toiminnasta sosiokulttuurisen innostamisen menetelmänä. Lisäksi tavoite oli myös tutkia millaisia kokemuksia ihmisillä on heidän tämänhetkisestä elämästään sekä millaisia kokemuksia osallistujilla on flow-kokemukselle otollisen toiminnan vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa. Tiedot osallistujien tämänhetkisestä elämästä antavat vertailukohteen osallistujien kokemuksille toiminnan vaikutuksista.

Flow'n tutkimiseen on Jackson ja Marshin (1996) kehittämä Flow State Scale, mikä koostuu 36 väitteestä, joihin tutkittavien on vastattava (Valkama 2008). Tässä tutkimuksessa sitä päätettiin olla käyttämättä aineiston keruussa sen laajuuden ja virallisuuden vuoksi. Sen sijaan pyrittiin saamaan esille osallistujien kokemukset tanssitunneista. Aineiston analyysiin Flow State Scalesta haettiin kuitenkin vaikutteita.

Tutkimus rajattiin osallistujien kokemuksiin toiminnan vaikutuksista, sillä varsinaisia vaikutuksia osallistujien elämään on mahdotonta tutkia lyhyellä

aika välillä. Tämän lisäksi tutkimuksesta on rajattu pois kokemukset järjestetyn toiminnan sisällöstä. Toiminnan sisällöllä ei tässä tutkimuksessakatsottu olevan merkitystä flow-kokemuksen ja sosiokulttuurisen innostamisen kannalta.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

1. Millaisia flow'hun viittaavia kokemuksia järjestetty toiminta on antanut osallistujille?
2. Miten osallistujat kokevat tämänhetkisen elämänsä?
3. Millaisia kokemuksia osallistujilla on toiminnan vaikutuksista ja seurauksista heidän hyvinvointiinsa?

4.2 Aikaisemmat tutkimukset

Suoraan tämän tutkimuksen aihetta vastaavaa tutkimusta ei ole tehty, mutta flow-kokemus ja varsinkin sosiokulttuurinen innostaminen ovat olleet monien tutkimusten aiheina. Flow'ta on tutkittu ja tutkitaan runsaasti ympäri maailmaa, esimerkiksi Milanon yliopistossa, missä flow'sta on jopa kehitetty oma terapiamuotonsa (Valkama 2008).

Flow-kokemusta ja sosiokulttuurista innostamista yhdessä ei ole kuitenkaan tutkittu. Suomessa flow'sta on joitain psykologian pro gradu -tutkielmia sekä yksi ammattikorkeakoulun opinnäytetyö. Hanna Stillin (2015) tutkimus salsatanssin ja flow'n käytöstä senioreiden voimaantumisen osassa on itse asiassa hyvinkin lähellä tätä tutkimusta. Still näki flow-teoriassa ja voimaantumisen yhtäläisyyksiä ja teki hypoteesin flow'n ja salsatanssin tuottamasta voimaantumisen tunteista. Tulokset näyttivät osallistujien osittain kokeneen voimaantumisen tunteita. Stillin tutkimuksen tuloksia on hyödynnetty tämän tutkimuksen tuloksien johtopäätöksissä.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tämä opinnäytetyö oli laadullinen tutkimus. Terminä laadullinen tutkimus on eräänlainen sateenvarjo, jonka alla voi olla useita hyvin erilaisia ja erilaatuisia tutkimuksia. Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä tilastollisiin yleistyksiin. Sen sijaan pyritään kuvaamaan ilmiötä tai tapahtumaa, ymmärtämään toimintaa tai antamaan teoreettisesti mielekäs tulkinta jollekin ilmiölle. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 9, 85.)

Koska tämän tutkimuksen tavoite oli saada tietoa siitä, miten ihmiset kokevat flow'hun ja sosiokulttuurisen innostamiseen pyrkivän toiminnan ja millaisia hyvinvointiin liittyviä vaikutuksia tällaisella toiminnalla on ihmisille, on tämän tutkimuksen kohde siis inhimillinen kokemus. Hyypän, Kiviniemen, Kukkolan, Latomaan ja Sandelinin (2015) mukaan kokemus ympäröi

ja värittää elämäämme niin ulkoa kuin sisältäkin. Meillä on monenlaisia arkkikokemuksia, joilla on myös arvoa tekemisen, osaamisen ja asiantuntijuuden kannalta. Puhumme kokemustiedosta, jonka pukeminen sanoiksi tai selkeiksi ohjeiksi on hyvin vaikeaa. Toisen kokemuksen tavoittaminen on siten aivan erityinen haaste. Kokemus on niin sanottu monitieteinen tutkimuskohde. Sitä voidaan lähestyä monesta suunnasta ja sitä voidaan tutkia useista eri näkökulmista. (Hyypä ym. 2015.)

Tarkemmin tätä tutkimusta voi sanoa fenomenologis-hermeneuttiseksi tutkimukseksi. Varton (1992) mukaan fenomenologis-hermeneuttisen tutkimusperinteen erityispiirre on se, että ihminen on tutkimuskohteena ja tutkijana. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 10.) Fenomenologiassa tutkitaan kokemusta, mikä voidaan käsittää ihmisen kokemuksellisenä suhteena omaan todellisuuteensa ja maailmaan jossa hän elää. Eläminen nähdään fenomenologiassa ennen kaikkea kehollisena toimintana ja havainnointina, ja samalla myös koetun ymmärtämisen jäsentämisenä. (Laine 2010, 29.) Ihminen on syvästi tunteva, kokeva ja ajatteleva olento. Ajattelun avulla ihminen pyrkii jäsentämään ja ymmärtämään kokemustaan ja antamaan sille merkityksiä. (Hyypä ym. 2015.)

Hermeneuttinen ulottuvuus fenomenologiseen tutkimukseen tulee tulkinnan tarpeen myötä, sillä hermeneutiikkaa voi sanoa teoriaksi tulkinnasta ja ymmärtämisestä. Hermeneuttinen tulkinta lähtee esiymmärryksestä, mikä on tutkijan luontainen tapa ymmärtää tutkimuskohde jonkinlaisena jo ennen tutkimusta. Tutkimus alkaa tämän esiymmärryksen kyseenalaistamisella. Kriittisyydellä ja reflektoinnilla päästään tutkimukselliselle tasolle. (Laine 2010, 31–34.)

Kokemus muotoutuu merkitysten mukaan ja Heikkisen ja Laineen (1997) mukaan fenomenologisen tutkimuksen kohteena ovatkin inhimillisen kokemuksen merkitykset (Tuomi & Sarajärvi 2009, 34). Kokemukseen keskittyvä tutkimus muotoutuu kokemuksen kuvaamisesta, jäsentelystä ja kokemuksen tuottaman tiedon analysoimisesta. Kokemiseen ja kokemuksessa saatuun tietoon perustuva tutkimus on luonteeltaan empiiristä: tavoitteena on tehdä havainnoja, kokea ja ymmärtää välittömästi jotain olemassa olevaa konkreettista ilmiötä. Tavoitteena voi myös olla havainnoida empiirisesti muiden ihmisen kokemista tai jäsentää muiden ihmisten kokemusperäistä tietoa tutkittavasta asiasta. (Kokemuksen kuvaaminen n.d.) Tässä tutkimuksessa on kyse jälkimmäisestä, eli tarkoitus on jäsentää muiden ihmisten kokemusperäistä tietoa tutkittavasta asiasta.

5.1 Aineiston keruu

Aineisto tätä tutkimusta varten hankittiin luovan tanssin tuntien yhteydessä tehdyillä kyselyillä. Tunnit järjestettiin yhteistyössä eteläsuomalaisen kansalaistoimintaa järjestävän yhdistyksen kanssa. Tunteja oli viitenä kertana yksi tunti kerrallaan 27.1.–24.2.2016. Osallistujat olivat kansalaistoiminnan asiakkaita, jotka osallistuivat tunneille oman kiinnostuksensa mukaan, ja näin ollen olivat satunnaisesti valikoituneita. Ensimmäisellä kerralla osal-

listujia oli kuusi ja viimeisellä kerralla kolme. Muuten tuntien osallistujamäärä oli neljä. Osallistujat vastasivat kyselyn (liite 1) kysymyksiin ensimmäisellä sekä viimeisellä kerralla.

Laadullisen tutkimuksen yleisimmät aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Ne voidaan jakaa formaalisiin strukturoituihin menetelmiin, formaalisiin strukturoimattomiin menetelmiin sekä informaalisiin menetelmiin. Formaaleja strukturoimattomia menetelmiä ovat avoin haastattelu sekä avoin kysely. Tässä tutkimuksessa on käytetty avointa kyselyä. Eskola (1975) määrittelee kyselyn sellaiseksi menetelmäksi, jossa tiedonantajat itse täyttävät heille esitetyn kyselylomakkeen joko valvotussa ryhmätilanteessa tai kotona. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 73–73.)

Perttula (2009, 140) toteaa, että kokemuksen tutkimisessa tulee saavuttaa tutkimuksellinen suhde kokemukseen ja merkitysrakenteisiin. Tämä edellyttää niiden ilmaisemista. Koska tutkija ei kuitenkaan ole kiinnostunut näistä ilmaisuista sinänsä, vaan kokemuksista itsestään, voi tutkija käyttää mitä tahansa hyväksi katsomaansa tapaa hankkia empiiristä tutkimusaineistoa. Kokemuksia ilmentävän tutkimusaineiston on kuitenkin täytettävä yksi ehto: siihen on voitava palata. Alasuutarin (1999, 83) mukaan taas kokemuksen tutkimus on merkitysrakenteiden tutkimusta, sitä miten ihmiset hahmottavat ja jäsentävät erilaisia asioita. Tämän vuoksi merkitysrakenteita tutkittaessa aineistona tulee olla tekstiä, jossa tutkimukseen osallistujat puhuvat asioista omin sanoin, ei niin että he joutuvat valitsemaan tutkijan jäsentämistä vastausvaihtoehtoista.

Tässä tutkimuksessa aineistonkeruumenetelmänä käytettiin avointa kyselyä. Kysely valittiin tähän tutkimukseen siitä syystä, että satunnaisesti valikoituneet osallistujat eivät kokisi kynnystä tutkimukseen osallistumiseen, mikä olisi saattanut tapahtua haastattelun kanssa. Avoin kysely valittiin, jotta aineistoksi tulisi osallistujien omaa tekstiä. Kysely on yleensä toteutettu lomakkeen muodossa, mutta lomake voi tuntua jäykältä eikä kannusta antamaan pidempiä vastauksia. Vastauksia varten osallistujille annettiin pienet vihokortit, joiden välissä kysymykset olivat erillisellä paperilla. Vihkojen toivottiin kannustavan osallistujia vastaamaan omin sanoin miettimättä odotuksia vastauksen pituudelle.

Fenomenologisessa tutkimuksessa kysymykset tulisi laatia niin, että vastaukset olisivat mahdollisimman kuvailevia ja kertomuksenomaisia. Tähän päästään parhaiten esittämällä konkreettisia, kokemuksellisia kysymyksiä, muotoa: kuvaile millainen päivä sinulla tänään oli töissä. (Laine 2010, 38.)

Ensimmäisen kerran kysymyksiä oli seitsemän. Ensimmäisen kysymyksen tarkoitus oli selvittää osallistujien motiiveja tunneille tulemiseen sekä heidän odotuksiaan. Seuraavat kolme kysymystä olivat osallistujien flow-kokemusten selvittämiseksi ja viimeiset kolme kysymystä taas käsittelivät osallistujien vapaa-ajan käyttötapoja sekä sitä, miten he kokevat tämän hetken vapaa-aikansa. Viimeisen kerran kysymyksiä oli yhteensä neljä. Vii-

meisellä kerralla kysymykset käsittelivät osallistujien odotusten täyttymistä, toiminnankehitysehdotuksia sekä sitä, miten osallistujat kuvailisivat toiminnan vaikutuksia vapaa-aikaansa ja hyvinvointiinsa.

Toteutetun toiminnan tarkoitus oli siis olla otollinen sekä flow-kokemukselle että sosiokulttuuriselle innostamiselle. Monenlainen toiminta täyttää nämä kriteerit, mutta tähän tutkimukseen valikoitui toiminta tutkijan kiinnostuksen ja kokemusten kautta. Tuntien sisältö oli etupäässä kontaktissa tapahtuvia luovia harjoitteita. Sekä flow-teoria että sosiokulttuurinen innostaminen tukivat tätä valintaa. Kuten luvussa 3.1 kerrottiin flow-kokemuksen voi saada mistä toiminnasta vaan, mutta jotkut aktiviteetit tuntuvat olevan siihen sopivimpia (Csikszentmihályi 2000, 21).

Csikszentmihályi (2000, 104, 106–107, 110) tutki paritanssia flow'ta tuotavana kokemuksena. Syitä paritanssista nauttimiseen olivat kehon liike, yhteys musiikkiin, yhteys pariin ja yhteenkuuluvuuden tunne, sekä parin ja omien liikkeiden yhteensovittaminen. Paritanssissa säännöt eivät olleet tarpeeksi selvät, jotta tanssijat olisivat saaneet aina tarvitsemansa palautteen siitä, meneekö hänellä hyvin vai ei, mikä on yksi flow'n kriteereistä. Kontakti ja vuorovaikutus parin kanssa kuitenkin toimivat palautteena tanssijalle. Improvisaatio voi aiheuttaa myös sen, että tanssija ei aina tiedä mikä on ”oikein”. Siitä saattaa seurata tunne, että on samanaikaisesti sekä kontrollissa että ei-kontrollissa. Nämä tutkimukset on kuitenkin tehty rock-tanssijoiden kanssa, joilla improvisaatio koostuu tietyistä, ennalta opituista askelista, jolloin helposti miettiikin menivätkö askeleet oikein vai ei. Kontakti-improvisaatiossa, mikä perustuu nykytanssiin, ei kuitenkaan ole mitään ennalta määrättyjä askelia, joita kaikki toteuttaisivat omalla tavallaan. Kaikki on ”oikein” nykytanssissa, ja kunhan osallistujat saadaan ymmärtämään tämä, flow-kokemus on mahdollinen.

Sosiokulttuurisessa innostamisessa taide eri muotoineen on yksi keskeisimpiä menetelmiä. Innostamisen tehtävä on luoda mahdollisuuksia monipuoliseen ilmaisulliseen toimintaan, missä osallistujalle annetaan mahdollisuus arvojen ja ajatuksien pohdintaan luovan ilmaisun avulla. Ilmaisullisten aktiviteettien avulla on mahdollista auttaa osallistujien inhimillisten kykyjen kehittymistä. (Kurki 2000, 138–139).

Tunnit olivat luovaa tanssia ja sisältö ja harjoitteet suunniteltiin pitkälti kontakti-improvisaation pohjalta (liite 2). Kontakti-improvisaatio syntyi Yhdysvalloissa 1970-luvulla, ja sen isänä pidetään tanssija ja koreografi Steve Paxtonia. Suomeen kontakti-improvisaatio tuli 1980-luvulla. (KI: historia yleisesti n.d.) Kontakti-improvisaatio on yhden tai useamman kumppanin kanssa harjoitettava tanssin ja liikkeen muoto, joka perustuu vuorovaikutukseen eri osapuolten välillä. Kontakti-improvisaatio perustuu nimensä mukaisesti improvisaatioon, eli siinä ei ole valmista koreografiaa tai rytmiä. Tärkeää sen sijaan on parin ”kuunteleminen” ja toisaalta hänelle ”viestittäminen” liikkeen ja kontaktin kautta. (Mitä on KI? n.d.) Kontakti improvisaatio ei vaadi aikaisempaa tanssitaustaa ja sitä voi käyttääkin muun muassa vanhusten ja vammaisten kanssa sekä terapiamuotona (About Contact Improvisation n.d.).

5.2 Aineiston analyysi

Kurki (2008, 51) kirjoittaa sosiokulttuurisen innostamisen tutkimuksen perusvaatimuksesta eli toisen ihmisen persoonan kunnioittamisesta; esimerkiksi haastatteluja ei tulisi tulkita osina, jotka on erotettu kontekstista, vaan kokonaisuuksina, mitkä kertovat ihmisen elämäntilanteesta ja siitä, mitä hän itse haluaa sanomallaan ilmaista. Laadullisessa analyysissä aineistoa tulisi-kin tarkastella kokonaisuutena. Kuitenkin erot eri ihmisten tai havaintoyksiköiden välillä ovat tärkeitä laadullisessa analyysissä. Kannattaa siis suhtautua varovaisesti erotteluiden tekemiseen ja tyypittelyyn. (Alasuutari 1999, 38, 43.)

Aineiston analyysi tehtiin mukaillen Amadeo Giorgin (1985, 1994, 2000) ja Juha Perttulan (1995) fenomenologista analyysimetodia, mikä on esitelty yksityiskohtaisesti Kaisa Koiviston (2003) väitöskirjassa.

Analyysi aloitettiin lukemalla aineistoa ilman ennako-odotuksia ja pyrkimällä unohtamaan tutkimuskysymykset. Tämä auttoi näkemään vastauksissa sellaista mitä pelkkiin tutkimuskysymyksiin keskittyen ei löytynyt. Tämän jälkeen aineisto jaettiin neljään alueeseen: 1) kokemukset tunneista 2) kokemukset tuntien fyysisistä ja henkisistä vaikutuksista 3) kokemukset tämän hetkisestä elämästä ja 4) kokemukset tuntien vaikutuksista hyvinvointiin. Alueet muodostettiin tutkimuskysymysten sekä aineiston lukemisen perusteella.

Kun aineisto oli jaettu, muutettiin osallistujien sanoma kolmannen persoonan muotoon pyrkien löytämään keskeinen kokemus tekstistä kuitenkin säilyttäen osallistujien ”ääni”. Seuraavaksi esimerkki tästä:

Oli hyvä keskittyä paitsi jos koin ohjeet epäselviksi.
OSALLISTUJA PYSTYI KESKITTYMÄÄN, MUTTA
KESKITTYMISEN RIKKOIVAT VÄLILLÄ EPÄSELVÄT
OHJEET.

Näin muokattu teksti jaettiin uudestaan henkilöittäin, minkä jälkeen aineistoa luettiin uudestaan keskeisimpien kokemusten löytämiseksi. Luetun perusteella tekstiä vielä yksinkertaistettiin niin, että jäljelle jäi vain tutkimuksen kannalta keskeisimmät asiat ja niin, että yksilöitä ei ollut enää nähtävissä tekstissä.

Osallistuja pystyi keskittymään, mutta keskittymisen rikkoi-
vat välillä epäselvät ohjeet. KOKEMUS
KESKITTYMISESTÄ, MIKÄ AJOITTAIN RIKKOUTUI.

Tämän jälkeen yksinkertaistettu teksti jaettiin vielä uudelleen edellä mainittuihin neljään alueeseen, joista osa jaettiin vielä ala-alueisiin. Alueiksi ja ala-alueiksi muodostui siis:

- 1) Kokemukset tunneista
 - a) kokemukset keskittymisestä
 - b) kokemukset haastavuuden tasosta
 - c) kokemukset ajantajun katoamisesta

- d) kokemukset oman minän arvioimisesta
- 2) Kokemukset tuntien fyysisistä ja henkisistä vaikutuksista
- 3) Kokemukset tämänhetkisestä elämästä
 - a) mitä vapaa-aika on?
 - b) vapaa-aika on ilon lähde
 - c) vapaa-aika on ahdistavaa
 - d) vapaa-aika on aktiivista
 - e) vapaa-aika on passiivista
- 4) Kokemukset tuntien vaikutuksista hyvinvointiin

Jokaisesta alueesta ja ala-alueesta kirjoitettiin yhtenäinen kertomus. Nämä kertomukset sitten yhdistettiin, ensiksi ala-alueiden kertomukset liittäen. Sen jälkeen vielä yhdistettiin neljän edellä mainitun alueen kertomukset kolmeen ylä-alueeseen.

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Analyysin tulokset jaettiin kolmeen ylä-alueeseen, jotka on esitelty tässä luvussa. Nämä alueet ovat: 1) Kokemukset tunteista, 2) Kokemukset tämänhetkisestä elämästä ja 3) Kokemukset tuntien vaikutuksista ja seurauksista. Tässä luvussa esitellään analyysin tulokset peilaten niitä teoriaan flow'sta ja sosiokulttuurisesta innostamisesta. Tulosten tueksi esitetään aineistosta suoria sitaatteja.

6.1 Kokemukset tanssitunneista

Csikszentmihályin teoria flow'sta iloa tuottavana kokemuksena, sisältää määrittelyt flow'lle. Yksi flow-kokemuksen määritelmä on toiminnan ja tietoisuuden yhteensulautuminen. Tämä yhteensulautuminen katkeaa, kun toimintaa tarkastelee ”ulkopuolelta”, toisin sanoen kun keskittyminen katkeaa ja harhailevat ajatukset valtaavat mielen. (Csikszentmihályi 2000, 38.)

Tunneille osallistujat kokivat keskittymisen eri tavoilla. Joillekin keskittyminen oli helppoa, toisilla taas keskittyminen oli ajoittaista ja rikkoutui esimerkiksi hämmennyksen ja turvattomuuden kokemuksista. Yksi osallistuja ei kyennyt keskittymään lainkaan. Ajatusten harhailua ei maininnut yksikään osallistuja. Sen sijaan huolimatta ajoittain katkeilevasta keskittymisestä, osallistujat kokivat olevansa kokonaisvaltaisesti tunneilla mukana.

Yllätyin itsekini miten keskittynyt olin tunnilla. Huomasin, että sain omat ajatukset pois päästä ja olo oli kevyt tunnin lopussa.

Keskittyminen herpaantui välillä. En osaa sanoa miksi.

Oli hyvä keskittyä paitsi jos koin ohjeet epäselviksi...

Uskallusta heittäytyä... Vähä jännitti..., silti koko ajan messissä...

Flow-kokemuksen on oltava sopiva haastetasoltaan. Jos osallistuja kokee kyseessä olevan toiminnan liian haastavana, on seurauksena luultavasti ahdistuksen tunteita. Jos taas toiminta koetaan liian helppona, seurauksena on tylsistymistä. (Csikszentmihályi 2000, 36.)

Osallistujat tuntuivat enimmäkseen kokevan tunnit sopivan haastavina. Tunteja kuvaamaan käytettiin seuraavanlaisia sanoja: kiinnostava, uudellinen, erilainen ja mielenkiintoinen. Nämä sanat viittaavat siihen, että tunteja ei pääsääntöisesti koettu tylsinä. Sopivasta haastetasosta kertoo myös osallistujien mainitsemat onnistumisen kokemukset, mikä viittaa siihen, että ahdistuksen tunteita ei koettu liiallisen vaikeuden takia.

Tunnin sisältö uutta. Mielenkiintoinen uusi.

Olo on jotenkin uusi onnistunut ihan hyvä fiilis.

Tunnista jäi rauhallinen ja onnistunut tunne.

Ajoittaisia tylsistymisen hetkiä oli kuitenkin, mikä viittaa liian alhaiseen haastavuuden tasoon. Osallistujilla oli kokemuksia myös turvattomasta olostä, hämmennyksestä ja siitä, että ei suju, mikä taas viittaa liian korkeaan haastavuuden tasoon.

Tunti oli mielenkiintoinen mutta lopussa tuntui tylsältä kun liikesarja kesti niin pitkään.

Flow-kokemukseen kuuluu myös itsetietoisuuden häviäminen eli yksilöllisyyden ylittäminen. Itsetietoisuuden häviäminen on mahdollista tilanteissa, missä kaikki toimivat samojen sääntöjen mukaan ja henkilön ei tarvitse pohtia sitä toimiiko oikein vai väärin. Näin ollen henkilön ei tarvitse käyttää ”itseään” toiminnassa. (Csikszentmihályi 2000, 43.)

Vastauksista kävi ilmi osan osallistujista kiinnostavan huomiota siihen miltä näyttivät tunnin aikana, eli he olivat tietoisia itsestään. Osa oli kokenut pystyvänsä vapautumaan tunnin aikana, mikä viittaa siihen, että osallistuja ei ollut pohtinut sitä toimiiko ”oikein”, ja oli näin ollen pystynyt rentoutumaan. Osa taas ei ollut pystynyt rentoutumaan, mikä voi johtua siitä, että osallistuja oli ollut epävarma toiminnastaan ja näin ollen liian tietoinen itsestään.

Jossain liikkeessä ajattelin että miltähän nyt näytän kun teen tätä.

Toivoisin, että siellä [toisella tanssitunnilla] olisi yhtä rento ja vapautunut tunnelma kuin tässä meidän pienessä ryhmäsämme on ollut.

Iha ei päässy missää rakosessa kunnol rennox tai rytmi sisää.

6.2 Kokemukset tämänhetkisestä elämästä

Sosiokulttuurinen innostaminen syntyi vastaamaan lisääntyneen vapaa-ajan vaatimuksiin, mutta kuten jo luvussa 3.3 todettiin, Cuenza Cabezan (2004, 32–40) mukaan vapaa-aika ei itsessään ole ilon ja luovuuden aikaa. Jotta vapaa-ajan mahdollisuudet itsekehitykseen saavutettaisiin, sen eteen täytyy nähdä vaivaa. (Kurki 2000 13; 2008, 21.) Osallistujat olivat valmiita näkemään vaivaa vapaa-aikansa suhteen, vaikka osalle selvästi tuotti vaikeuksia luoda vapaa-ajasta itsensä kehittämisen kenttä.

Osa osallistujista kuvailee vapaa-aikaansa hyvin aktiiviseksi, jopa siinä määrin, että vapaa-aikaa ei ole tarpeeksi. Vapaa-ajan vähyyttä ei kuitenkaan koettu stressaavaksi. Aktiivisuus, eli pois kotoa lähteminen ja uusien asioiden kokeileminen, toi tyytyväisyyden tunteita.

Olen menevä tyyppi – kaikenlaiset retket kiinnostavat.

Luen, oleilen, laulan, käyn keikoilla, luennoilla, teatterissa, ystävät; monenlaista!

Olen tyytyväinen kun saan tehtyä erilaisia asioita.

Osallistujat, jotka olivat aktiivisia vapaa-ajallaan, näkivät vapaa-ajan positiivisina asioina; vastapainona työlle, vapautena tehdä mitä haluaa, mahdollisuutena itsensä kehittämiseen ja itseilmaisuun. Vapaa-aikaa arvostettiin eikä sitä haluttu käyttää harkitsemattomasti.

Vastapaino työlle mutta myös itsen ilmaisun kenttää; mahdollisuus tutkailla monella tavalla, kuka olen ja kehittää itseä.

Vapaa-aika merkitsee vapaata mennä silloin kun haluaa. Kannattaa käyttää aika harkiten.

Osalle osallistujista vapaa-aika oli passiivista. Csikszentmihályin (1997, 69) mukaan passiivisista ajanviettotavoista tulee ongelma silloin kun niistä tulee tapoja ja ne ovat tärkein vapaa-ajanviettotapa. Osallistujat kokivat kotoa lähtemisen vaikeaksi ja ne vapaa-ajan aktiviteetit mitä heillä oli, olivat yksin kotona tapahtuvia.

Vaikeaa on kotoa lähteminen, katson paljon TV:tä.

Luen, katson elokuvia, olen kissojen kanssa.

Liiallinen vapaa-aika koettiin ahdistavana; se aiheutti kokemuksia ikävystymisestä ja yksinäisyydestä. Osalle osallistujista liiallinen vapaa-aika aiheutti myös stressiä johtuen siitä, että runsas vapaa-aika aiheutti tunteen, että se tulisi kuluttaa jollain tavalla.

Minulla on liikaa vapaa-aikaa. Olen välillä aika ikävystynyt.

Se on aikaa joka olisi saatava kulutettua ja siksi stressaavaa.

Mielenkiintoista oli myös se, että osallistujat kokivat, että vapaa-aika tulee määritellä suhteessa työhön. Jos henkilö ei ole työelämässä, ei voi olla varsinaista vapaa-aikaakaan, ja näin ollen kaikki aika on vapaa-aikaa. Tämä vahvistaa Csikszentmihályin (2000, 3) käsityksen ajan erottelusta ”työhön” ja ”hupiin”. Tästä seuraa se, että henkilö voi tuntea olonsa tylsistyneeksi ja turhautuneeksi työssään ja syylliseksi vapaa-ajallaan. Csikszentmihályi ei kuitenkaan ota kantaa siihen, miten aika koetaan jos henkilö ei ole laisinkaan työelämässä – tunnetaanko syyllisyyttä siitä, että ei olla työelämässä vai koetaanko jatkuva vapaa-aika hyvänä asiana. Tähän tutkimukseen osallistuvat tuntuivat kokevan vapaa-ajan positiivisesti huolimatta siitä, että useimmat heistä eivät olleet työelämässä.

Koska en ole työelämässä niin varsinaista vapaa-aikaa ei ole.

Tällä hetkellä vapaa-aika on kaikki, ja joskus siltikin tuntuu, ettei aika riitä mihinkään.

6.3 Kokemukset tuntien vaikutuksista ja seurauksista

Pitääkseen yllä käsitystä itsestään toimivana henkilönä, henkilön täytyy kasvaa, kehittää uusia taitoja ja ottaa uusia haasteita vastaan. Flow-kokemuksella on siis monenlaisia hyödyllisiä seurauksia. Flow voi esimerkiksi auttaa henkilöä unohtamaan omat ongelmansa, kasvattaa itseluottamusta sekä henkilön hallinnan tunnetta, toisin sanoen tunnetta siitä, että on osallinen oman elämänsä sisällön määrittämisessä. Lisäksi henkilön käsitystä itsestään voi parantaa flow-kokemuksen jälkeen sen tajuaaminen, että hänen kykynsä olivat riittävät tiettyyn toimintaan (Csikszentmihályi 2000, 44, 48, 199; 2005, 19, 73.).

Osallistujilla oli erilaisia kehoon liittyviä kokemuksia tuntien vaikutuksista kuten rauhallinen ja rentoutunut olo, hyvä olo ja kevyt olo, sekä kokemuksia piristymisestä ja energisoitumisesta. Osallistujilla oli kuitenkin myös kokemuksia henkisestä valpastumisesta; kokemuksia onnistumisesta, läsnä olosta sekä kiinnostuneisuuden lisääntymistä.

Tanssitunnit ovat olleet piristäviä ja rentouttavia.

Tuntien jälkeen usein oli energisoitunut olo.

Kiinnostunut olo, iloinen, mieli lepäsi.

Iloinen, läsnä oleva olo.

Sosiokulttuurisessa innostamisessa on kyse Kurjen (2000, 11, 19, 23) mukaan osallistumisesta ja sosiaalisesta luovuudesta. Merino (1997, 31) lisää tähän vielä aloitteellisuuden ja itsenäisen toiminnan tukemisen. Tarkoitus on siis saada ihmiset liikkeelle ja edistää itsetoteutuksen prosesseja. Itsensä

kehittäminen on tie lisääntyneeseen autonomiaan ja kykyyn tehdä päätöksiä (Kurki 2008, 21).

Tuntien seurauksena osallistujat kokivat aktiivisuuden lisääntyneen elämässään. Tunnit antoivat energiaa tehdä asioita. Osallistujat kokivat myös, että tunnit toivat säännöllisyyttä heidän muuten säännöttömään viikkoonsa. Tunnit herättivät myös kiinnostuksen osallistua vastaavaan toimintaan tulevaisuudessakin.

Tämän innostamana aloitin toisessakin tanssiryhmässä...

Olin myös muutenkin aktiivisempi. Sain energiaa tehdä asioita, joita olin lykännyt.

Ovat olleet tärkeä osa viikkoa ja viikkojen ainut säännöllinen meno.

Tämä on kiinnostavaa toimintaa. Olen kiinnostunut osallistumaan myös jatkossa.

...osallistuisin samanlaiseen mielelläni uudestaan.

7 POHDINTA

Tässä luvussa pyritään tiivistetysti kuvaamaan keskeiset tulokset sekä niistä tehdyt johtopäätökset. Jatkotutkimusaiheet esitellään sekä tutkimuksen eettisyyttä ja luotettavuutta pohditaan. Lopuksi on vielä tutkijan pohdinta omasta opinnäytetyöprosessistaan.

7.1 Yhteenveto

Tämän tutkimuksen tavoite oli tutkia ihmisten kokemuksia flow'thun otollisesta toiminnasta sosiokulttuurisen innostamisen menetelmänä. Lisäksi tavoitteena oli tutkia, millaisia kokemuksia ihmisillä oli heidän tämänhetkisestä elämästään sekä toiminnan vaikutuksista heidän hyvinvointiinsa.

Osallistujien kokemukset järjestetystä toiminnasta vastasivat monelta osin flow-kokemuksen kriteerejä. Osallistujilla oli kokemuksia keskittymisestä, itsetietoisuuden häviämisestä ja ajan- ja paikantajun häviämisestä. Lisäksi osallistujat kokivat tunnit haastetasoltaan sopivina. Flow-kokemuksen katkeamiseen viittaavia kokemuksia oli myös, esimerkiksi ajoittaiset tylsyyden kokemukset ja kokemukset keskittymisen rikkoutumisesta. Flow-tilan jatkuva ylläpitäminen ilman katkoksia onkin melkein mahdotonta (Csikszentmihályi 2000, 38). Se ei kuitenkaan tarkoita sitä etteikö flow-tilaa olisi saavutettu ja etteikö sitä vielä voisi saavuttaa uudelleen.

Osallistujien kokemukset tämänhetkisestä elämästä vaihtelivat aktiivisesta passiiviseen. Jos osallistujan vapaa-aika oli aktiivista, vapaa-aika koettiin

positiivisena asiana, aikana itsensä kehittämiseen. Jos taas osallistujan vapaa-aika oli passiivista, vapaa-aika koettiin stressaavana asiana.

Kokemukset tuntien seurauksista olivat moninaiset, ja ne on mahdollista nähdä sekä flow-kokemuksen että innostamisen seurauksina. Osallistujat kokivat henkistä ja fyysistä piristymistä. Tästä oli joillain seurauksena aktiivisuuden lisääntyminen elämässä.

7.2 Johtopäätökset

Hanna Stillin (2015) tutkimus flow'sta ja voimaantumisesta osoittaa oman tutkimukseni kanssa miten hyvä tanssi voi olla flow'ta tuottavana harrastuksena sekä sosiokulttuurisen innostamisen menetelmänä.

Pitkälle meneviä johtopäätöksiä tästä tutkimuksesta ei kuitenkaan voi tehdä johtuen pienestä osallistujamäärästä, aineiston vähyydestä ja tutkimusajan lyhydestä. Näytti kuitenkin siltä, että osallistujat pystyivät saavuttamaan flow-tilan ainakin ajoittain tunneilla ja että tunneilla oli joitain vaikutuksia osallistujien kokemaan hyvinvointiin. Tarkoitus oli myös verrata osallistujien kokemuksia tämänhetkisestä elämästä tuntien jälkeiseen elämään. Viimeisen kerran vähäisen osallistujamäärän takia tuloksia vaikutuksista tuli kuitenkin vähemmän kuin tuloksia tämänhetkisestä elämästä.

Joitain mielenkiintoisia vastauksia kokemuksiin toiminnan vaikutuksista kuitenkin tuli. Osallistujien vapaa-ajan aktiivisuudessa oli eroavaisuuksia. Tuloksista voi päätellä, että flow-tilan kokeminen on aktivoivampaa ihmiselle, jonka vapaa-aika on hyvin passiivista ja jonka elämä ei luultavasti tyydyttäviä kokemuksia tarjoakaan tarjota. Flow-kokemus ja sosiokulttuurinen innostaminen voivatkin yhdessä tarjota vastauksen syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten auttamiseen. Kurjen (2008, 21) mukaan itseään kehittämällä ihminen pystyy löytämään kadoksissa olevan kykynsä itsensä toimintaan ja päätöksen tekoon. Flow-kokemus on keino itsensä kehittämiseen, sillä flow'n avulla voi parantaa ihmisen käsitystä itsestään (Csikszentmihályi 2000, 44).

Still tutki salsatanssin ja flow'n tuottamaa voimaantumista, mitä oli tutkimuksen mukaan nähtävissä. Still kuitenkin pohtii tutkimuksensa lopuksi, että ei pysty erottamaan flow-kokemuksen synnyttämiä tunteita ja voimaantumisen tunteita toisistaan. (Still 2015.) Tämän voi kuitenkin katsoa olevan tarpeetonta – flow-kokemus voi tarkoittaa voimaantumista, tai kuten Csikszentmihályi (2000, 195) uskoo, kontrollin tunteen ja elämänhallinnan lisääntymistä. Tämän voi nähdä myös tässä tutkimuksessa siinä, että osallistujien kontrolli sekä heidän omasta kehostaan että heidän elämästään tuntui lisääntyneen.

Toisaalta vaikka osalla osallistujista elämä oli aktiivista, se ei välttämättä tarkoita runsaita flow-kokemuksia eikä sitä, että tapahtuisi kehitystä ihmisellä. Se ei myöskään tarkoita, että ihminen olisi yhteiskunnallisesti kovin aktiivinen ja tietoinen tilanteestaan. Tämän takia flow-kokemus sosiokulttuurisen innostamisen menetelmänä voi auttaa myös aktiivisia ihmisiä,

jotka eivät ole syrjäytymisvaarassa. Heille flow-kokemus voi tuoda innostuksen osallistua aktiivisemmin esimerkiksi kansalaisyhteiskuntaan.

Ihmisten, niin aktiivisten kuin passiivistenkin, tulee olla yhä enemmän vastuussa omasta hyvinvoinnistaan. Aaro Harjun mukaan kansalaistoiminta on hyvä väline tähän huolimatta siitä, että harrastustoiminta tulee lisääntymään kansalaistoiminnassa. (Harju 2010, 7.) Erilaiset harrastusyhteisöt voivat kuitenkin olla tärkeä osa esimerkiksi syrjäytymisvaarassa olevien elämää. Tämän tutkimuksen tuloksissa näkyi selvästi miten tavallisella harrastustoiminnalla voi olla monenlaisia positiivisia vaikutuksia. Flow-kokemus ja sosiokulttuurinen innostaminen ovatkin erittäin hyviä lähtökohtia harrastustoiminnalle.

Tutkimuksen tuloksista kävi ilmi joidenkin osallistujien lisääntynyt halu osallistua järjestettyä toimintaa vastaavaan toimintaan, ja yksi osallistuja oli jopa ilmoittautunut samankaltaisille tunneille. Osallistujat olivat siis saaneet uudenlaisia, itselleen arvokkaita päämääriä, jotka ovat johdannossa mainitun Joseph Razin mielestä hyvinvoinnin keskeisin asia (Laitinen 2008, 44). Jos puhutaan flow-teoriasta, arvokkaita päämääriä ovat kaikki flow-kokemusta ja sitä kautta elämänhallintaa tuottavat kokemukset. Jos taas puhutaan sosiokulttuurisesta innostamisesta, niitä ovat yhteiskunnalliseen todellisuuteen herääminen ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen. Tarkoitus siis olisi antaa uudenlaisia päämääriä ihmisille, minkä voi katsoa onnistuneen tässä tutkimuksessa.

7.3 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Kylmän, Pietilän ja Vehviläinen-Julkusen (2002, 70–73) mukaan olennaiset kysymykset tutkimuksen eettisyydessä liittyvät tutkimusmenetelmiin sekä tutkimusaineiston analyysiin ja raportointiin. On tärkeää pohtia saatiinko käytetyllä aineistonkeruumenetelmällä tutkimuksessa tavoiteltu tieto. Tärkeää on myös, että tulokset on raportoitu rehellisesti ja tarkasti, mutta niin, että tutkittavien henkilöllisyys on suojeltu. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tutkimukseen osallistuminen oli osallistujille täysin vapaaehtoista. Tutkimusta varten kerätty aineisto säilytettiin turvallisessa paikassa ja tuhoitiin asianmukaisesti ja huolellisesti tutkimuksen jälkeen. Tulosten kirjaamisessa pidettiin huolta siitä, että tutkimukseen osallistuneiden anonymiteetti säilyi. Tutkimuksen eri vaiheet, analyysin eri vaiheet ja tulokset on esitelty kattavasti.

Tutkimusta ei voi pitää yleistettävänä kaikkeen tällaiseen toimintaan osallistuviin osallistujien pienen määrän vuoksi. Kyselykertoja oli kaksi, ja näistä toisella oli vain puolet ensimmäisen kerran osallistujamäärästä. Tämän tutkimuksen tarkoitus oli kuitenkin tutkia juuri tähän toimintaan osallistuvien osallistujien kokemuksia, ja tähän tutkimus vastasikin. Lisäksi tutkimusaineisto on esitelty laajasti, mikä auttaa lukijaa oman mielipiteen ja soveltuvuuden päättelyssä.

Koska aineistonkeruumenetelmänä oli avoin kysely, on epätodennäköistä, että tutkija vaikutti osallistujien vastauksiin vastaustilanteessa. On kuitenkin mahdollista, että kyselyn kysymysten muoto on vaikuttanut vastaajiin, siitä huolimatta, että ne pyrittiin pitämään mahdollisimman avoimina.

Avointa kyselyä käytettiin tässä tutkimuksessa tunneille osallistuvien mukaan saamisen varmistamiseksi. Osallistujat olisivat saattaneet kokea haastatteluun osallistumisen vaikeammaksi kuin kyselyyn vastaamisen. Päätös kyselyn käyttämisestä tehtiin kuitenkin olettaen, että osallistujia olisi enemmän. Osallistujia oli vain muutama ja näin ollen aineisto jäi aika pieneksi. Jos osallistujat kuitenkin olisi pyritty saamaan mukaan haastatteluun käyttäen avointa haastattelua, pienikin osallistujamäärä olisi luultavasti tuottanut runsaammin aineistoa.

Suurin osa tunneille osallistujista olivat joko työttömiä tai eläkeläisiä. Mitä tulee tutkimuskysymyksiin kokemuksista osallistujien tämänhetkisestä elämästä ja kokemuksista tuntien vaikutuksista, tämä seikka on mitä luultavammin vaikuttanut tuloksiin huomattavasti. Tunneille valikoitui ihmisiä, joilla on paljon vapaa-aikaa ja näin ollen heidän kokemuksensa siitä ovat luultavasti hyvinkin erilaisia kuin työssä käyvien. Toisaalta voi myös kysyä, olisiko esimerkiksi ruuhkavuosia elävä kiireinen ihminen edes osallistunut tätä tutkimusta varten järjestettyyn toimintaan.

Tutkija rooli kokemattomana tanssinopettajana on myös saattanut vaikuttaa jollain tasolla osallistujien kokemuksiin tunteista. Tähän olisi ollut joitain vaihtoehtoisia ratkaisuja. Kokenut tanssinopettaja olisi voinut pitää tunnit, mutta tämä olisi vaatinut kontaktin johonkin tanssinopettajaan, joka olisi suostunut pitämään tunnit ilmaiseksi. Toinen vaihtoehto olisi ollut tehdä tutkimus jo olemassa olevien tanssituntien osallistujista. Tanssitunteja järjestävät tahot ovat kuitenkin yleensä yrityspohjalta toimivia tanssikouluja, mikä olisi rajannut pois sosiokulttuurisen innostamisen näkökulman. Sosiokulttuurisen innostamisen näkökulmasta kokemattomuus tanssinopettajana on voinut olla positiivinenkin asia, sosiokulttuurinen innostaminen kun kannustaa ei-ammattillisiin taiteen ilmauksiin.

Luvussa 3.1 esitellään sosiokulttuurinen innostaminen. Tätä tutkimusta varten järjestetyssä toiminnassa ja tässä tutkimuksessa oli useita sosiokulttuurista toimintaa vastaavia piirteitä, mutta täysin sosiokulttuuriseksi innostamiseksi tätä tutkimusta ei voi sanoa. Tämä vaikuttaa osaltaan tutkimuksen luotettavuuteen sosiokulttuurisen innostamisen menetelmän tutkimuksena.

7.4 Jatkotutkimusaiheet

Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin satunnaisesti valikoituneilta henkilöiltä. Voisi kuitenkin olla mielenkiintoista tutkia miten flow-kokemukselle otolliset aktiviteetit toimisivat innostavasti esimerkiksi syrjäytymisvaarassa olevien ihmisten elämässä.

Sosiokulttuurisen innostamisen menetelmänä toimivan flow-kokemukselle otollisen toiminnan vaikutuksia olisi hyvä tutkia myös pitemmällä aikavälillä, mikä ei ollut mahdollista tässä tutkimuksessa.

Flow-teoria ei juuri ota huomioon toisten ihmisten vaikutusta flow-kokemuksiin. Kuitenkin sosiokulttuurisessa innostamisessa vuorovaikutus ja yhteisö ovat hyvinkin merkityksellisiä. Voisi olla kiinnostavaa tutkia, miten sosiaalinen toiminta tuottaa flow-kokemuksia ja millaisia vaikutuksia tällaisella toiminnalla on.

Tässä tutkimuksessa toiminnan sisältöä ei niinkään pidetty tärkeänä, sillä flow-kokemus on mahdollinen monenlaisessa toiminnassa ja sosiokulttuurinen innostaminen ei myöskään ole sidottu vain yhdenlaiseen toimintaan. Se, millainen flow-kokemuksia tuottava toiminta olisi parasta sosiokulttuurisen innostamisen kannalta, voisi olla yksi hyvä tutkimuksen aihe.

7.5 Lopuksi

Omat kokemukseni saivat minut kiinnostumaan flow-kokemuksesta. Mielestäni tanssi, jota olen suurimman osan elämäni harrastanut, on erittäin hyvä flow-kokemuksen kannalta ja halusin tutkia sitä, miten flow-kokemuksen voisi yhdistää sosiaalialaan. Sosiokulttuurisesta innostamisesta löytyi keino tähän.

Flow-kokemus on sanana ehkä tunnettu, mutta harva ymmärtää, mitä sillä oikeastaan tarkoitetaan, saati että tuntisi Csikszentmihályin ajatukset siitä, miten flow'n avulla voi parantaa elämänlaatua. Sosiokulttuurinen innostaminen on ehkäpä flow-kokemustakin tuntemattomampi käsite, ainakin sosiaalialan ulkopuolella. Kummallekin on kuitenkin paikkansa ja ne olisi syytä tehdä tunnetummiksi.

Flow-kokemusta sosiokulttuurisen innostamisen menetelmänä voi hyödyntää ennen kaikkea harrastustoiminnassa, ja ehkä ennen kaikkea kansalaisyhteiskuntaan sijoittuvassa harrastustoiminnassa. Flow-kokemus itsessään sopii kaikenlaiseen harrastustoimintaan, mutta kansalaisyhteiskunta on oivallinen alusta sosiokulttuurisen innostamisen kannalta.

Flow-kokemuksen käyttö sosiokulttuurisen innostamisen menetelmänä työelämässä ja koulumaailmassa voisi myös olla mahdollista. Työn ja opiskelun saaminen vastaamaan flow-kokemuksen ja sosiokulttuurisen innostamisen kriteerejä voisi vaikuttaa ihmisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Tällä tavoin kaikki vastuu henkilön hyvinvoinnin tuottamisesta ei olisi vapaa-ajan aktiviteeteilla.

Opinnäytetyöprosessini oli haastava ja aika pitkä. Haastavaksi prosessini teki aiheen monimutkaisuus ja se, että flow'ta ja sosiokulttuurista innostamista ei ole tällaisessa yhteydessä tutkittu. Jouduin siis itse luomaan teorian flow-kokemuksesta sosiokulttuurisen innostamisen menetelmänä. Opinnäytetyöprosessi kuitenkin lisäsi sekä kiinnostustani flow-kokemukseen ja

sosiokulttuuriseen innostamiseen, että sai minut vakuuttuneeksi niiden tarpeellisuudesta yhteiskunnassa.

LÄHTEET

- About Contact Improvisation. n.d. Contact Quarterly. Viitattu 1.6.2016. <https://contactquarterly.com/contact-improvisation/about/>
- Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. 3. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.
- Csikszentmihályi, M. 1997. Finding flow: The psychology of engagement with everyday life. Basic Books.
- Csikszentmihályi, M. 2000. Beyond boredom and anxiety – Experiencing flow in work and play. 25th anniversary edition. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Csikszentmihályi, M. 2005. Flow – Elämän virta – Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Suom. Ritva Hellsten. Helsinki: Rasalas Kustannus.
- Harju, A. 2003. Yhteisellä asialla. Kansalaistoiminta ja sen haasteet. Vantaa: Kansanvalistusseura.
- Harju, A. 2007. Aarre loistamaan. Teoksessa Harju, A. (toim.) Kansalaistoimintaan kätkeyty aarre. Espoo: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi SKAF ry, 10–25.
- Harju, A. 2010. Puheenvuoro kansalaisyhteiskunnan tulevaisuudesta. Sivistysliitto Kansalaisfoorumi SKAF ry.
- Hyyppä, H., Kiviniemi, L., Kukkola, J., Latomaa, T. & Sandelin, P. 2015. Kokemuksen tutkimuksen ulottuvuudet. ePooki. Oulun ammattikorkeakoulun tutkimus- ja kehitystyön julkaisut 9. Viitattu 30.8.2016. <http://www.oamk.fi/epooki/2015/kokemuksen-tutkimuksen-ulottuvuudet/>
- Inghilleri, P. 2014. Phenomenology of Positive Change: Social Growth. Viitattu 9.8.2016. <http://www.degruyter.com/download-pdf/books/9783110410242/9783110410242.1/9783110410242.1.xml>
- Kajanoja, J. 2005. Hyvinvointi ja hyvinvointivaltio – Len Doyalin ja Ian Goughin hyvinvointiteoria. Teoksessa Saari, J. (toim) Hyvinvointivaltio. Suomen mallia analysoimassa. Sosiaalipoliittisen yhdistyksen tutkimuksia nro, 60(2). Helsinki: Yliopistopaino, 93–121.
- KI:n historia yleisesti. n.d. Kontakti-Improvisaatio Finland.net. Viitattu 1.6.2016. <http://www.ki-fi.net/tausta.html>
- Koivisto, K. 2003. Koettu hallitsematon minuus psykoottisen potilaan hoitotyön lähtökohdaksi. Väitöskirja. Hoitotieteen ja terveyshallinnon laitos. Oulun yliopisto. Viitattu 2.9.2016. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn951427007X.pdf>

Kokemuksen kuvaaminen. n.d. Jyväskylän yliopisto. Viitattu 30.8.2016.
<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/ongelmanasettelu/kokemuksen-kuvaaminen>

Kurki, L. 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino.

Kurki, L. 2005. Sosiokulttuurinen innostaminen yhteisöllisyyden rakentajana. Teoksessa Kiilakoski, T., Tomperi, T. & Vuorikoski, M. (toim.) *Kenen kasvatus? Kriittinen pedagogiikka ja toisin kasvatuksen mahdollisuus*. Tampere: Vastapaino, 335–357.

Kurki, L. 2006. Kansalainen persoonana yhteisössään. Teoksessa Kurki, L. & Nivala, E. (toim.) *Hyvä ihminen ja kunnon kansalainen. Johdatus kansalaisuuden sosiaalipedagogiikkaan*. Tampere: Tampereen yliopistopaino, 115–192.

Kurki, L. 2008. Innostava matkailu. Sosiokulttuurinen innostaminen ja vapaa aika. Helsinki: Oy FINN LECTURA Ab.

Kurki, L. 2011. Sosiokulttuurinen innostaminen yhteistyönä. Teoksessa Ruuskanen, P., Savolainen, K. & Suonio, M. (toim.) *Toivo sosiaalisessa. Toivoa luova toimintakulttuuri sosiaalityössä*. UNIpress, 39–68.

Laine, T. 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmenetelmiin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Juva: PS-kustannus, 28–45.

Laitinen, A. 2008. Joseph Raz ja hyvinvoinnin ulottuvuudet. Teoksessa Kotiranta, T. & Niemi, P. (toim.) *Sosiaalialan normatiivinen perusta*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press/Palmenia, 34–70.

Mitä on KI? n.d. Kontakti-Improvisaatio Finland.net. Viitattu 1.6.2016.
<http://www.ki-fi.net/lajista.html>

Nivala, E. 2007. Kansalaistoiminta ja hyvinvointi. Teoksessa Harju, A. (toim.) *Kansalaistoimintaan kätkeytyvä aarre*. Espoo: Sivistysliitto Kansalaisfoorumi SKAF ry, 199–226.

Perttula, J. 2009. Kokemus ja kokemuksen tutkimus: fenomenologisen erityistieteen tieteenteoria. Teoksessa Perttula, J. & Latomaa, T. (toim.) *Kokemuksen tutkimus. Merkitys – tulkinta – ymmärtäminen*. 3. painos. Tampere: Juvenes Print, 115–162.

Rytsy, A. 2014. Hyvinvoinnin tulevaisuus. Tesso. Sosiaali- ja terveystieteiden aikakauslehti. Julkaistu 27.1.2014. Viitattu 29.8.2016.
<http://tesso.fi/artikkeli/hyvinvoinnin-tulevaisuus>

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto [verkkajulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Viitattu 3.10.2016. http://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L3_1_2.html

Still, H. 2015. Seniorisalsa : sisäistä voimaantumista tanssin ja flow -kokemuksen avulla ikääntyvien keskuudessa. Opinnäytetyö. Sosiaalialan koulutusohjelma. Metropolia ammattikorkeakoulu. Viitattu 30.8.2016. https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/99123/Hann_Still.pdf?sequence=1

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5. uudistettu painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Valkama, M. 2008. Flow – Optimaalinen kokemus ja sen yhteys persoonallisuuteen. Pro Gradu -tutkielma, psykologian laitos, Tampere: Tampereen yliopisto. Viitattu 19.5.2016. <http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/80588/gradu03551.pdf?sequence=1>

KYSYMYKSET

Ensimmäisen kerran kysymykset:

1. Mikä sai sinut osallistumaan näille tunneille? Onko sinulla jotain odotuksia?
2. Miten kuvailisit tunnin sisältöä itsellesi: sopivan haastava, liian vaikea, mielenkiintoinen, tylsä, helppo vai jotain muuta? Miksi?
3. Kuinka keskittynyt olit siihen mitä teet tunnin aikana? Harhailivatko ajatuksesi muualla, huomasitko esimerkiksi ajattelevasi sitä miltä näytät liikkeessasi? Jos sinulla oli vaikeauksia keskittyä, mistä luulet sen joh-tuneen?
4. Millainen olo tunnista jäi (iloinen/surullinen, onnistunut/epäonnistunut, jotain muuta)? Miksi?
5. Miten vietät vapaa-aikasi?
6. Mitä vapaa-aika sinulle merkitsee?
7. Kuinka koet vapaa-aikasi? Onko vapaa-aika sinulle ilon lähde, stressinaiheuttaja, aikaa joka olisi saatava kulutettua vai jotain muuta? Miksi?

Viimeisen kerran kysymykset:

1. Vastasivatko tunnit odotuksiasi/toiveitasi?
2. Huomasitko tunneista joitain seurauksia olotilaasi tai vapaa-ajan viet-toosi. Kerro millaisia?
3. Miten koit tanssitunnit verrattuna muuhun vapaa-ajan toimintaasi?
4. Haluaisitko osallistua jatkossakin tämän kaltaiseen toimintaan? Miten toimintaa voisi kehittää

TUNTISUUNNITELMAT

1. tunti

- Itseni, opinnäytetyön ja tuntien esittely
- Kosketus- ja läsnäoloharjoitus
- Kohti ja pois päin -harjoitus
- Käveleminen tilassa
 - o kun joku koskettaa, pysähdys -> kun tulee toinen kosketus voi taas liikkua
 - o kun joku koskettaa, liike kohti
 - o kun joku koskettaa, liike pois päin
- Millä eri ruumiinosilla voi olla kontaktissa lattiaan
- Selät vastakkain

2. tunti

- Räsynukke (kädet, käsivarret, koko yläkroppa)
- Yksilöharjoitus: Hempeästi/Voimakkaasti, Hitaasti/Nopeasti
- Millä eri kehonosilla voi olla kontaktissa toisen kanssa (kehotus liikkumaan, jatkuva liike)
- Toinen antaa impulsseja, toinen liikkuu (jatkuva liike jatkuu...)
- Off-balance -harjoitus
- Selät vastakkain seisaaltaan, otetaan toisen painoa. (Ei tehty)
- Rentoutus pareittain (toinen makaa lattialla, toinen puristaa, painelee)

3. tunti

- Yksilöharjoitus – tilan raivaaminen ympärilleen
- Kaatumisharjoitus, lattialle meno -harjoitus, millä eri tavoilla voi mennä alatasoon
- Yksilöharjoitus: kuljetaan tilan poikki (pari kertaa)
 - o ensiksi alatasossa
 - o sitten ylätasossa
- Impulssiharjoitus, kumpikin antaa impulsseja, käytetään hyväksi eri tasoja
- Rentoutus

4. tunti

- liikutaan laajasti/ mahdollisimman pienesti
- liikutaan kaoottisesti – harmonisesti
- liikutaan pyöreästi, kulmikkaasti
- liikutaan tilassa satunnaisesti, kun toinen koskettaa tee mahdollisimman voimakas ja kulmikas liike tai mahdollisimman kevyt ja pyöreä liike
- toinen on silmät kiinni alatasossa, toinen antaa impulsseja
- toinen johdattaa toista, joka on silmät kiinni
- rentoutus

5. tunti

- kosketusharjoitus: magneetti ja tuli
- Vuoropuhelu parin kanssa, toinen tekee kolme liikettä, toinen liikkumatta sillä aikaa
- kaatuminen parin kanssa
- toisen painon ottamista, toisen selän yli kierähtäminen
- vapaata kontaktissa liikkumista
- rentoutus