
FLOW'N LÄHTEILLÄ

Tutkimus virtauskokemukseen johtavista tekijöistä



Ammattikorkeakoulun opinnäytetyö

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma

Hämeenlinna, syksy 2013

Aliisa Koivisto



LAHDENSIVU

Ohjaustoiminnan koulutusohjelma
Pedagoginen ohjaustoiminta

Tekijä	Aliisa Koivisto	Vuosi 2013
Työn nimi	Flow'n lähteillä - Tutkimus virtauskokemukseen johtavista tekijöistä	

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus siitä, minkälaiset olosuhteet ovat suotuisia flow-kokemusten syntymiselle ja kuinka ohjaaja voi vaikuttaa näihin olosuhteisiin helpottaakseen kokemusten saavuttamista. Tarkoituksena oli tuottaa tietoa flow-kokemusten syntymistä mahdollistavan ja siällöllisesti laadukkaan ohjauksen suunnitteluun ja toteutukseen.

Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä hyödynnettiin flow-kokemuksen pitkäaikaisimman tutkijan, Mihalyi Csíkszentmihályin tutkimuksia psykologian alalta, joiden perusteella määriteltiin flow-kokemukseen liittyvät käsitteet ja esiteltiin ilmiö. Empiirinen osuus toteutettiin teemahaastattelemalla viittä luovan alan toimijaa, joiden toiminta tapahtui käsityö-, kuva- ja sanataiteen, musiikin sekä esittävän taiteen alueilla. Ohjaustoiminnan artonomit voivat ohjata näitä taiteen ja luovan toiminnan osa-alueita.

Tulokset osoittivat, että flow-kokemusten syntymiselle tärkeät olosuhteet liittyvät ympäristöön, materiaaleihin ja välineisiin, ohjaajaan, uskoon omasta kykenevyydestä, motivaatioon, mielialaan, toimintakykyyn, virittäytymiseen ja vapautumiseen.

Ohjaaja voi vaikuttaa näihin olosuhteisiin huolehtimalla työympäristön tarkoituksenmukaisuudesta ja siitä, että materiaaleja ja laadukkaita työvälineitä on tarpeeksi. Ryhmäyttäminen, motivointi ja oikeanlaisten, yksilöllisten tehtävänantojen asettaminen nousivat ohjaajan tärkeiksi tehtäviksi. Ohjaaja voi vaikuttaa kokemusten syntyyn myös minimoimalla häiriötekijät sekä edesauttamalla toimintaan virittäytymistä erilaisin tunnelman luomiseen tähtäävien ympäristöön liittyvien tekijöiden avulla, sekä lämmittely- ja keskittymisharjoituksia ohjaamalla.

Avainsanat Flow, ohjaus, taide, luova toiminta

Sivut 42 s. + liitteet 3 s.

LAHDENSIVU

Study program of crafts and recreation

Pedagogic crafts and recreation

Author

Aliisa Koivisto

Year 2013

Subject of Bachelor's thesis

The Sources of Flow - Seeking the Factors that Contribute to the Experience

ABSTRACT

This Bachelor's thesis comprises qualitative research into factors leading to flow experience in the field of arts and creative methods. The aim was to find means for facilitators to ease the occurrence of flow in order to produce quality facilitation for customers.

Mihalyi Csíkszentmihályi's studies in the field of psychology were used as the theoretical background to define the concept of the phenomenon of flow. The empiric section consists of five thematic interviews of artists working in the field of visual arts, handicrafts, word arts, music and performing arts, as a means for facilitators of crafts and recreation to use these methods.

The results underscored the fact that circumstances enabling flow are related to environment, materials and equipment, facilitating, skills, mental and physical performance, attunement and riddance.

The facilitator can influence these factors by taking care of the appropriate working environment and providing competent materials and equipment. Team building, motivation and defining individual tasks for customers were also found to be significant. A facilitator can affect the inducing of flow experiences by minimizing distractions and facilitating different types of attunement and concentration techniques.

Keywords Flow, facilitation, arts, creative methods

Pages 42 p. + appendices 3 p.

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	1
2	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	2
3	TEOREETTINEN VIITEKEHYS JA KESKEISET KÄSITTEET	3
3.1	Kokemus.....	3
3.2	Autoteellinen kokemus.....	4
3.3	Tietoisuus	4
3.4	Flow.....	5
3.4.1	Automatisoitunut, täydellisen ponnistukseton toiminta	5
3.4.2	Taitojen ja haasteen oikeanlainen suhde	6
3.4.3	Selkeä päämäärä ja tavoitteet	7
3.4.4	Välitön palaute.....	7
3.4.5	Täydellinen keskittyminen	8
3.4.6	Hallinnan paradoksi.....	8
3.4.7	Tietoisuus itsestä katoaa, mutta palaa entistä voimakkaampana.....	9
3.4.8	Käsitys ajan kulumisesta muuttuu	11
3.5	Flow'n negatiivinen ulottuvuus	12
3.6	Taiteellinen toiminta ja luovat menetelmät	12
4	LAADULLINEN TUTKIMUS	13
4.1	Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä	13
4.2	Haastateltavat informantit	14
4.3	Flow'n erilaiset kokijat	15
4.4	Haastattelukysymykset.....	16
4.5	Haastattelut käytännössä	18
4.6	Aineiston käsittely ja analyysimenetelmä	18
5	AINEISTON ANALYSOINTI.....	19
5.1	Ympäristöön liittyvät tekijät.....	19
5.1.1	Ideologian ulkoinen kuvitus	19
5.1.2	Työskentelytila	20
5.1.3	Flow-kokemuksia työympäristöissä	21
5.1.4	Ympäristönvaihdos	22
5.1.5	Äänimaailma.....	23
5.2	Materiaalit, välineet ja rekvisiitta.....	23
5.3	Sosiaalinen tilanne ja ilmapiiri	24
5.3.1	Tunnelma.....	25
5.4	Hyvän ohjaajan merkitys.....	25
5.5	Usko omiin kykyihin	26
5.6	Motivaatio	27
5.7	Mieliala.....	28
5.8	Toimintakyky	28
5.9	Oivallus flow'n lähteenä	29
5.10	Virittäytyminen ja esimerkin voima.....	30
5.11	Katharsis - vapautumisen aspekti	31
5.12	Flow'n esteet.....	33

6	TULKINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET.....	34
6.1	Flow-kokemuksen syntymistä edistävät tekijät.....	34
6.2	Ohjaaja flow-kokemuksen mahdollistajana	34
6.2.1	Ympäristö ja materiaalit	34
6.2.2	Oikeanlaisen haasteen asettaminen ja tehtävänannon rajaaminen	35
6.2.3	Motivaatio ja usko omaan kykyihin.....	36
6.2.4	Ohjaaja motivoijana.....	36
6.2.5	Tunnelman luominen ja virittäytyminen toimintaan	37
6.2.6	Esimerkki ja oivallus	38
6.2.7	Flow-kokemusta häiritsevien tekijöiden poistaminen	39
7	POHDINTAA.....	40
7.1	Tutkimusprosessin reflektointia	40
7.2	Ajatuksia tutkimuksen jatkamisesta	40
7.3	Tunnelmia.....	41
	LÄHTEET	42

- Liite 1 Teemahaastattelulomake
Liite 2 Suostumus aineiston luovuttamista varten

1 JOHDANTO

Flow-kokemuksen useasti kokeneena uskon sen olevan elämistä täydellisimmillään. Olen flow-tilassa ollut niin keskittynyt työhöni ja niin innoissani siitä, että en haluaisi käsillä olevan tekemisen koskaan loppuvan. Kiinnostus kokemuksen tutkimiseen heräsi kuitenkin vasta todistettuani työssäni nuorten luovan toiminnan opettajana kokonaisen ryhmän flow-tilaa. Mikä synnytti flow'n?

Flow'n käsitteeseen törmää nykyään säännöllisesti useissa eri asiayhteyksissä, joten aihe vaati mielestäni yksityiskohtaisempaa tarkastelua myös ohjaustoiminnan näkökulmasta. Käsitteen runsas käyttö niin taiteen aloilla, yritysmaailmassa kuin mediassakin ei vähennä sen arvoa. Flow on ihmisen optimaalisin kokemus. Ihminen on flow'ta pitkään tutkineen Mihály Csíkszentmihályin mukaan sen kokiessaan onnellisimmillaan.

Flow yhdistetään usein taiteelliseen toimintaan, jonka alueella tutkin sitä itsekin. Se kiinnostaa taiteeseen perustuvien menetelmien ohjaajan näkökulmasta. Jos itse olen flow-tilassa ikään kuin hyvää tulvillani, voisinko auttaa asiakkaitani kokemaan samoin? Otin asiaksemi tutkia tätä ja ryhdyin selvittämään flow-kokemukseen johtavia tekijöitä, joihin ohjaaja voisi vaikuttaa. Tämä opinnäytetyö on raportti tutkimusprosessistani.

Olen ohjaajana työskennellessäni todistanut myös asiakkaitteni kokemia flow-kokemuksia. Flow-tilassa työskentelevästä hohkaava tekeillä olevaan tehtävään paneutuminen ja positiivinen, miltei hurmiollinen energia välittyy myös toiminnan ohjaajalle. Heräsi kysymys, onko flow-kokemuksia mahdollista tuottaa asiakkaille tietoisesti, tai voiko sellaisten syntymiseen ylipäätään vaikuttaa.

Etsin opinnäytteessäni flow-kokemuksen syntymiselle suotuisia tekijöitä. Sen sijaan, että tutkisin itse kokemusta ja sen sisältöä, tutkin flow'n syntymistä edistäviä ulkoisia ja sisäisiä tekijöitä. Tutkin tekijöitä luovassa ja taiteellisessa toiminnassa, eli sana-, kuva- ja käsityötaiteen sekä musiikin ja esittävän taiteen alueilla. Hyödynnän psykologian alalla tuotettua tietoa opinnäytteeni teoreettisena viitekehystenä, mutta tutkin ilmiötä kuitenkin oman ammattialani ohjaustoiminnan näkökulmasta. Yritän näin löytää työelämässä palvelevia työkaluja flow-kokemusten tuottamiseksi asiakkaille.

Opinnäytetyö jakaantuu kahteen osaan. Ensimmäisessä osassa esittelen näkökulman aiheeseen sekä perustelen tutkimuksen tarpeellisuuden. Määrittelen myös opinnäytetyön tavoitteet sekä tutkimuskysymykset. Tämän jälkeen, luvussa 3, kerron tutkimuksen taustalla vaikuttaneesta teoreettisesta viitekehyksestä, jota avatessani määrittelen yksityiskohtaisesti flow'n psykologisenä ilmiönä sekä muut tutkimuksen keskeiset käsitteet.

Tutkimuksen empiirinen osuus alkaa luvusta 4 tutkimusmenetelmän valinnan perustelulla ja käytettyjen menetelmien, eli teemahaastattelun ja sisällönanalyysin kuvauksella. Luvussa 5 käyn läpi tutkimusaineistoa ja

haastattelujen aikana esiin nousseita teemoja. Tutkimuksen tulokset ja tulosten pohjalta tekemäni johtopäätökset löytyvät luvusta 6, jossa käyn aineistoon viitaten teemoittain läpi esille nousseita vastauksia siihen, minkälaiset olosuhteet vaikuttavat suostuisasti flow-kokemuksen syntymiseen. Vastaan tutkimuskysymyksiin aineiston perusteella, käyttäen tukena myös muita aiheeseen liittyviä tutkimuksia. Lopuksi reflektoin tutkimusprosessia, kerron tunnelmistani tutkimusprosessin edetessä ja pohdin, kuinka tutkimusta voisi edelleen jatkaa.

Tässä opinnäytetyössä ja tutkimuksessa olen päätenyt siihen, että teoriaosassa viitataan vain ja ainoastaan Csíkszentmihályin tutkimuksiin, koska hän on flow-käsitteen luoja. Aineiston analyysiosassa sen sijaan käytän tietoperustana vain aineistosta nousevia seikkoja. Näin haluan tuoda esille empiirisen tutkimuksen aikana syntyneen tiedon.

2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksena on tuottaa tietoa flow'n eli virtauskokemuksen syntymiselle suotuisista tekijöistä. Tavoitteena on tarkastella flow'n syntymiseen suotuisasti vaikuttavia tekijöitä luovilla aloilla toimivien näkökulmasta. Näin pyritään tuottamaan tietoa, jota myös ohjaustoiminnan artonomit voivat hyödyntää tuottaakseen sisällöllisesti laadukasta ohjausta asiakkailleen.

Mielestäni tyytyväisyys ja onnellisuus ovat kaiken toiminnan yhteydessä tavoiteltavia itseisarvoja. En ole varmasti ainoa, joka saa suurta mielihyvää siitä, että voi tuottaa toisille ihmisille positiivisia kokemuksia. Taidelähtöisten luovien menetelmien ohjaajana on mahdollista tuottaa asiakkaille erilaisia oivalluksen, ilon ja onnistumisen kokemuksia. Kokemusteni mukaan flow-tila on kokijalleen suurinta mahdollista onnea ja tyytyväisyydentunnetta tuottava kokemus, joten sen syntymiseen vaikuttavien tekijöiden tutkiminen tuntuu tarkoituksenmukaiselta.

Tavoitteena on siis selvittää virtauskokemuksen saavuttamisen mahdollistavia tekijöitä, jotta voisi ohjaajana tuottaa asiakkailleen optimaalisia kokemuksia ja onnentunnetta, jolloin sivutuotteena toisille hyvinolontunteita tarjoamalla ohjaajan omakin työhyvinvointi sekä tunne merkityksellisen työn tekemisestä mahdollisesti vahvistuu. Tutkimuskysymykset määritellin seuraavasti:

Millaiset tekijät edistävät flow-kokemusten syntymistä luovan alan toimijoilla?

Miten ohjaaja voi vaikuttaa olosuhteisiin helpottaakseen flow-kokemusten syntymistä?

3 TEOREETTINEN VIITEKEHYS JA KESKEISET KÄSITTEET

Tässä luvussa määrittelen tutkimukseni keskeiset käsitteet. Esittelen flow-kokemuksen psykologisen määritelmän tarkasti jotta lukijalle selviäisi, minkälaisesta ilmiöstä on kyse. Tämän psykologiasta johdetun määritelmän perusteella lukija voi mahdollisesti tunnistaa itse kokemiaan flow-tiloja sekä edesauttaa niiden syntymistä. Flow-kokemukseen liittyy psykologisia tekijöitä, jotka kokemusten yhteydessä toistuvat aina samanlaisina. Kun kokemuksen tunnistaa, on sitä helpompi mahdollisesti myös tuottaa ympärilleen. Mielestäni sellaisten asioiden ohjaaminen, joihin itse suhtautuu suurella mielenkiinnolla, ellei jopa intohimoisesti, on kaikkein tuloksellisinta. Ohjaajan näkökulmasta asioiksi, joihin voi suhtautua tällaisella intohimolla katson erilaisten luovien menetelmien tekniikoden lisäksi myös menetelmiin liittyvän kiinnostuksen ja positiivisen asenteen sekä tekemiseen että sen synnyttämään kokemukseen.

Flow-kokemuksen käsite on tarkoituksenmukaisinta määritellä käyttäen unkarilaissyntyisen, sittemmin Yhdysvaltoihin muuttaneen psykologian professori Mihály Csíkszentmihályin tutkimuksia, sillä hän on ilmiön tunnetuin ja pitkäaikaisin tutkija. Csíkszentmihályi on aloittanut flow'n tutkimisen Chicagon yliopistossa 1960-luvulla, josta kokemuksen tutkiminen on sittemmin levinnyt laajalti ympäri maailmaa. Juuri Csíkszentmihályi on nimennyt erityisen, virtaavaa energiaa muistuttavan kokemuksen flow'ksi. Hänen mukaansa kokemusta kuvataan sanalla flow, virta, sillä tämä lyhyt ja yksinkertainen sana kuvaa hyvin, millaista on näennäisen vaivaton liike (Csíkszentmihályi 2005, 89).

3.1 Kokemus

Koska flow'sta puhuttaessa puhutaan kokemuksesta, määrittelen myös, mitä tarkoitan kokemuksella tässä tutkimuksessa. Kokemukselle ei ole yksiselitteistä määritelmää, mutta yleisimmin sillä tarkoitetaan tunnetta, jossa on kokeminen ja kohde. Kokemus muodostuu ihmisen senhetkisestä elämyksellisestä tilasta, johon elämäntilanne ja vuorovaikutus vaikuttavat ja jonka hän kokee sisäisesti merkityksellisenä. Kokemus käsitteenä kuvaa myös ihmisen kasvamisen, oppimisen ja kulttuuriin sosiaalistumisen prosesseja. (Kajaanin Ammattikorkeakoulu 2009.) Tarkoitukseni on ollut hankkia tietoa luovan ja taiteellisen toiminnan harjoittajien flow-kokemuksista voidakseni käyttää sitä hyväkseni suunnitellessani toimintaa asiakkaille, jotka samantyyppisen toiminnan aikana voivat tahollaan kokea samankaltaisia kokemuksia.

Dewey, joka on tutkinut taidetta kokemuksena, määrittelee kokemuksen käsitteen seuraavasti: Hänen mukaansa (2010) kokemus on lisääntynyttä elävyyttä, eikä tarkoita vain omia yksityisiä aistimuksiamme ja tunteitamme, vaan aktiivista kanssakäymistä maailman kanssa. Parhaimmillaan kokemus on silloin, kun se tarkoittaa täydellistä minän, maailman objektien ja tapahtumien sulautumista toisiinsa. (Dewey 2010, 30.) Itse olen sitä

mieltä, että flow tarkoittaa juuri tällaista kokijan sulautumista ympäröivään maailmaan, kokemuksen täydellistymistä.

3.2 Autoteelinen kokemus

Autoteelisen toiminnan olennainen piirre on, että se on päämäärä sinänsä. Tekeminen on sisäisesti palkitsevaa, vaikka siihen olisi ryhdytty muista syistä. Autoteelinen kokemus poikkeaa tavanomaisista tunteista, joita normaalisti elämän varrella koemme. Teemme monia asioita vain siksi, että meidän täytyy ja koska odotamme hyötyvämmä niistä tulevaisuudessa. Vapaa-ajan vietto tarjoaa mahdollisuuden levätä näistä velvollisuuksista, mutta se harvoin vaatii taitojen käyttämistä tai uusien toimintamahdollisuuksien tutkimista. Flow on autoteelinen kokemus, joka voi nostaa elämisen kokemisen uudelle tasolle. Vieraantumisen tunne voi korvautua osallistumisella, ikävystyminen ilolla ja avuttomuus hallinnan tunteella. Psykkinen energia toimii itseä vahvistavasti sen sijaan, että se häviäisi palvellessaan ulkoisia päämääriä. Kun kokemus itsessään on sisäisesti palkitseva, tapahtuu elämä nykyhetkessä sen sijaan, että odotettaisiin jotakin oletettua tulevaa hyötyä. (Csíkszentmihályi 2005, 107–109.)

Mielestäni on tärkeää alleviivata, että myös sellaisissa työympäristöissä, kuin esimerkiksi varhaiskasvatuksessa tai erilaisissa nuorten työllistämistoimepiteiden alaisissa toimituksissa, kuten työpajatoiminnassa, asiakkaat eivät vapaaehtoisesti hakeudu toiminnan piiriin, jolloin toiminta tavoittelee usein muiden kuin asiakkaan itsensä asettamia päämääriä. Myös tällaisen toiminnan piirissä, kuten esimerkiksi työpaikoilla, on mahdollista kokea autoteelisiä kokemuksia. Monille ihmisille esimerkiksi juuri työn tekeminen tarjoaa enemmän flow-kokemuksia, kuin vaikkapa harrastukset, sillä nämä henkilöt ovat oppineet huomaamaan haasteita sellaisissa arkipäivän tehtävissä, joissa kaikki eivät kykene niitä näkemään (Csíkszentmihályi 2005, 119). Melkein mistä tahansa toiminnasta on mahdollista löytää sen päämäärästä huolimatta iloa tuottavia elementtejä ja haasteita, jolloin flow-kokemuksen on mahdollista syntyä.

3.3 Tietoisuus

Csíkszentmihályin mukaan tietoisuus, kaiken muun inhimillisen käyttäytymisen ulottuvuuksien tavoin, on biologisen prosessin seuraus, joka on olemassa ihmisen mutkikkaan hermojärjestelmän ansiosta. Sen toimintatapa ei kuitenkaan riipu pelkästään biologisesta ohjelmoinnista, vaan sillä on kyky sivuuttaa geneettiset ohjeet ja valita niiden sijaan oma riippumaton toimintatapansa, eli ihminen voi itse ohjailla tietoisuuttaan. Tietoisuuden tehtävä on antaa informaatiota siitä, mitä tapahtuu elimistön ulko- ja sisäpuolella, sellaisessa muodossa että ihminen voi kehon ja aistien välityksellä kulkeutuvan informaation avulla arvioida tapahtumia ja toimia niiden mukaan. Tietoisuuden ansiosta on siis mahdollista punnita sitä, mitä aistit kertovat ja toimia sen mukaan. Tietoisuuden avulla on mahdollista myös keksiä informaatiota, jota ei aikaisemmin ole ollut olemassa, kuten haaveilla, toimia luovasti tai valehdella. Flow-kokemukseen olennaisesti liittyvä seikka on se, että ihminen voi tietoisuutensa avulla, sen sisältöä

muokkaamalla tehdä itsensä onnelliseksi tai onnettomaksi huolimatta siitä, mitä ihmisen ulkopuolella varsinaisesti tapahtuu. (Csíkszentmihályi 2005, 46–47.) Tähän perustuu ajatus siitä, että kokemuksen syntyyn sekä laatuun voi vaikuttaa muuttamalla olosuhteet otollisiksi onnellisemmalle kokemislle, kuten flow-kokemuksiksi.

Monet tieteet, kuten neurotiede ja -anatomia, kognitiiviset tieteet ja fenomenologia koskettavat tietoisuutta ja esittävät siitä osittaisia kuvauksia, mutta yksikään ei keskity pelkästään tietoisuuden tutkimukseen. Csíkszentmihályi tarjoaa tietoisuuden tutkimiseksi informaatioteoriaan perustuvaa fenomenologista mallia, joka käsittelee ilmiötä suoraan sellaisina kuin ihmiset ne kokevat, ilmiöt mahdollistaviin anatomisiin, rakenteisiin tai neurokemiallisiin prosesseihin paneutumatta. Fenomenologian mukaan mielen tapahtumia voi parhaiten ymmärtää, jos niitä tutkii suoraan sellaisena kuin ne koetaan, sen sijaan että niitä tarkasteltaisiin jonkin määrätyn tieteenalan linssin läpi. Puhdas fenomenologia kuitenkin sulkee ulkopuolleen kaikki muut teoriat ja tieteet, joten Csíkszentmihályi soveltaa flow-kokemuksen tutkimuksessaan informaatioteorian periaatteita, joihin sisältyy tieto siitä, kuinka aistitietoa prosessoidaan, varastoidaan ja käytetään. Näin määritellyistä lähtökohdista tietoisena oleminen tarkoittaa, että tapahtuu jotakin tiettyjä tietoisia tapahtumia, eli tuntemuksia, tunteita, ajatuksia ja aikomuksia, ja että niiden suuntaa voi ohjailta. Nämä tietoisuuden muodostavat tapahtumat ovat informaatiota, jota voi käsitellä ja käyttää, siksi tietoisuuden voi käsittää säädeltynä informaationa. (Csíkszentmihályi 2005, 49–50.)

3.4 Flow

Flow, eli optimaalinen kokemus tai virtauskokemus, myös flow-tila, on oppinnäytetyön keskeisin käsite. Csíkszentmihályi kertoo haastateltaviensa iästä, sukupuolesta, kulttuurista, sosiaaliluokasta tai kulttuurin nykyaikaisuuden asteesta riippumatta kuvailleen flow-kokemuksiaan ja sitä, miltä ne tuntuivat, lähes identtisin termein. Vaikka se, mitä tutkittavat tekivät saavuttaessaan optimaalisen kokemuksen, vaihteli suunnattomasti, toteaa Csíkszentmihályi, että psykologiset olosuhteet, jotka mahdollistivat kokemuksen, näyttävät olevan samat kaikkialla maailmassa. (Csíkszentmihályi 2005, 82.)

Csíkszentmihályi on havainnut tutkimuksissaan (2005, 116), että sisälsipä flow mitä tahansa kokemuksen ulottuvuuksia, kuten kilpailua tai sattumaa, se tarjoaa kokijoilleen aina löytämisen elämyksen eli luovan tunteen johonkin uuteen todellisuuteen kohoamisesta. Seuraavaksi määrittelen flow-kokemukseen liittyviä piirteitä, jotka esiintyvät kokemusten yhteydessä, joskin niiden suhteet ja voimakkuus voi vaihdella kokemuksesta ja koki-
jasta riippuen.

3.4.1 Automatisoitunut, täydellisen ponnistukseton toiminta

Kun jonkin toiminnon haasteista selviytyminen vaatii henkilön kaikkien asiaan kuuluvien taitojen käyttöön ottamisen, sitoutuu hänen tarkkaavai-

suutensa täysin kyseiseen toimintaan. Toiminnan ulkopuolisen tekemisen prosessoimiseen ei jää lainkaan psyykkistä energiaa, sillä kaikki tarkkaavaisuus keskittyy relevantteihin ärsykkeisiin. Flow-kokemuksen aikana ihminen uppoutuu toimintaansa niin täysin, että toimimisesta tulee spontaania, lähes automaattista. (Csíkszentmihályi 2005, 89.)

Vaikka toiminta vaikuttaa tapahtuvan itseksensä ja ponnistuksitta, se on kaikkea muuta. Usein se vaatii rasittavaa fyysistä ponnistusta tai erittäin kurinalaista ajatustoimintaa. Jos keskittyminen herpaantuu, kokemus päättyy. Kuitenkin niin kauan kuin flow-kokemus kestää, toimii tietoisuus taiseesti ja toiminta seuraa toimintaa saumattomasti. Flow-tilassa ei ole tarvetta pohtia syitä tekemiselle tai epäillä toiminnan tarkoituksenmukaisuutta, sillä toiminta kuljettaa yksilöä eteenpäin kuin taian voimasta. (Csíkszentmihályi 2005, 89.)

Olen itse kokenut paljon flow-kokemuksia. Kokemuksen aikana tekeminen muuttuu niin ponnistuksettomaksi, että tuntuu siltä kuin jotkin korkeammat voimat toimisivat kauttani ja olisin vain väylä tai väline tekemiselle, joka tapahtuu minusta itsestäni riippumatta. Tunne ei ole pelottava, vaan palkitseva, sillä tekeminen on äärimmäisen nautinnollista sekä vaivatonta ja kokemuksen jälkeinen tunne tyhjentyneellä tavalla tyytyväinen.

3.4.2 Taitojen ja haasteen oikeanlainen suhde

Kaikissa toiminnoissa, joissa flow-kokemus voi syntyä, on yksi tärkeä piirre: toiminta alkaa tuottaa iloa silloin, kun yksilön havaitsemat toimintamahdollisuudet vastaavat hänen kykyjään. Esimerkiksi aivan minkä vain urheilulajin kaksinpelissä on tärkeää, että vastapelurit ovat suhteellisen samantasoisia. Jos pelaajat ovat eritasoisia, taitamattomampi pelaaja tuntee olonsa ahdistuneeksi, koska kokee taitonsa riittämättömiksi ja taitavampi ikävystyy haasteen puutteesta. Sama koskee esimerkiksi musiikin kuuntelua. Jos kappale on liian yksinkertainen suhteessa sitä kuuntelevan henkilön kuuntelutaitoon, se tuntuu pitkäveteiseltä, toisaalta liian mutkikas musiikki turhauttaa. Flow-kokemus syntyy pitkästymisen ja ahdistumisen väliin jäävällä alueella, kun haasteet ovat tasapainossa yksilön toimintakyvyn kanssa. Jos ihmisellä ei ole johonkin tiettyyn toimintaan tarvittavia taitoja, on toiminta hänelle merkityksetöntä. (Csíkszentmihályi 2005, 87.)

Flow'ta tutkittuani tämä taitojen ja haasteen oikeanlainen suhde on mielestäni flow-kokemuksen syntymiselle tärkein vaadittava asetelma. Oikea suhde takaa kehittymisen mahdollisuuden, joka tekee toiminnasta kiinnostavaa ja houkuttelevaa. Olen flow-kokemuksia tutkiessani oppinut tietoisesti asettamaan myös itselleni haasteita, joihin minun on ollut mahdollista vastata ja jotka minun on ollut mahdollista voittaa. Kykyni ovat tuolloin olleet riittävät, vaikka olen jättänyt varaa myös kehittymiselle. Näin olen voinut integroida omaan luovaan tekemiseeni flow'n tuottamaa positiivista energiaa.

Jotta samasta toiminnosta voisi saavuttaa jatkuvasti flow-kokemuksia, on haasteen tasoa nostettava taitojen kehittyessä. Tämä flow'n dynaaminen

ulottuvuus selittää, miksi flow voi olla loputon kasvun ja uusien löytöjen lähde (Csíkszentmihályi 2005, 118).

3.4.3 Selkeä päämäärä ja tavoitteet

Yksi flow-kokemuksille tunnusomainen piirre on se, että toiminnalla on päämäärä tai jotkin selkeät tavoitteet, joiden takia toiminnan harjoittaja on motivoitunut käsillä olevaan tehtävään. Käsityöläinen voi suunnitella tuotteen, esimerkiksi savikulhon lahjaksi ystävälleen, jota valmistaessa hän päättää kokeilla uutta lasitustekniikkaa.

Toiminnan tavoitteet eivät aina ole yhtä selviä kuin tietynlaista kulhoa valmistaessa. Säveltäjä voi tietää haluavansa säveltää kappaleen, mutta muuten hänen tavoitteensa saattavat olla melko epämääräisiä. On vaikea tietää, ovatko nuotit ja harmoniat oikeita vai vääriä. Sama pätee muuhun luovaan toimintaan, jossa päämäärä on toimintaa aloittaessa tuntematon. Luova toiminta on kuitenkin poikkeus, joka vahvistaa flow-kokemukseen liittyvän säännön: henkilön on opittava asettamaan toiminnalleen tavoitteita ja tunnistamaan ja mittaamaan palautetta voidakseen tehdä toiminnasta iloa tuottavaa. Jos luovalle toiminnalle ei ole etukäteen asetettu selkeitä tavoitteita, on muodostettava selkeä käsitys siitä, mitä aiotaan tehdä. Vaikka taiteilijalla ei olisikaan selkeää mielikuvaa siitä, miltä valmiin taulun tulisi näyttää, tulisi hänen kuvan edettyä tiettyyn pisteeseen voida määritellä onko siitä tulossa hyvä vai ei. Taiteilijalla, jolle työskentely tuottaa iloa ja flow-kokemuksia, on oltava sisäiset hyvän ja huonon kriteerit, jotta hän voi jokaisen siveltimenvedon jälkeen todeta toimiiko uusi elementti vai ei. (Csíkszentmihályi 2005, 91.)

3.4.4 Välitön palaute

Tenniksen pelaaja tietää jokaisella kerralla kun maila osuu palloon, että peli on yhä käynnissä ja sujuu. Hän tietää jokaisella kerralla mitä tulee tehdä: tavoitteena on palauttaa pallo vastapelaajan puolelle mahdollisimman taktisesti. Peli on nopeatempoista, palaute pelin etenemisestä tapahtuu koko ajan sen edetessä. Välitön palaute johtaa täydelliseen paneutumiseen flow-kokemuksen aikana. (Csíkszentmihályi 2005, 89–90.)

Se, mikä muodostaa palautteen, vaihtelee erilaisissa toiminnoissa. Henkilö joka on erityisen herkkä äänille, erottaa toisistaan äänensävyt, tauot ja äänen yhdistelmät paremmin kuin ihmiset keskimäärin. Tällainen henkilö todennäköisesti viehättyy äänillä leikkimisestä; hän haluaa oppia hallitsemaan ja muotoilemaan kuultavia elementtejä, joten hänelle tärkeää palautetta on sellainen, joka ilmoittaa hänen pystyvän yhdistelemään ääniä ja tuottamaan tai esittämään rytmejä ja melodioita. Toisaalta henkilö, joka on poikkeuksellisen herkkä muiden ihmisten suhteen, oppii kiinnittämään huomioita näiden lähettämiin signaaleihin. Palaute, jollaista tällainen henkilö etsii, on inhimillisen tunteen ilmaisua. (Csíkszentmihályi 2005, 93.)

Se, minkälaista palautetta toiminnasta saa, ei itsessään ole niin merkityksellistä, kuin palautteen symbolinen viesti siitä, että tavoitteet on saavutet-

tu. Palaute on arvokasta informaatiota, joka lisää järjestystä tietoisuudessa ja vahvistaa itsen rakennetta. (Csíkszentmihályi 2005, 93.)

3.4.5 Täydellinen keskittyminen

Flow-kokemuksia tuottavat toiminnot vaativat niin täydellistä keskittymistä käsillä olevaan tehtävään, että ajatuksissa ei ole tilaa merkityksettömälle informaatiolle, jolloin elämän negatiiviset elementit unohtuvat. Tavallisten arkisten askareiden äärellä keskittyminen on harvoin niin intensiivistä, että huolenaiheet ja harhailevat ajatukset jäisivät automaattisesti taka-alalle. Tällaiset tavanomaiset toimet eivät täytä flow-kokemusten tiukkoja vaatimuksia, joten ihminen on tietoisuuteen kutsumatta tunkeutuvien ajatusten armoilla. Tavanomaiseen mielentilaan sisältyy odottamattomia ja usein toistuvia psyykkisen entropian eli epäjärjestyksen hetkiä, jotka estävät psyykkisen energian vapaan ja tasaisen virtaamisen. Tästä syystä flow parantaa ihmisen kokemisen laatua: toiminnan vaatimukset ovat rakentuneet niin selkeästi, että ne pakottavat tietoisuuden järjestykseen ja torjuvat sieltä häiriötä aiheuttavan epäjärjestyksen. (Csíkszentmihályi 2005, 94.)

Csíkszentmihályin tutkimat henkilöt ovat kuvanneet mielentilaa kuin muistikatkokseksi, jolloin henkilö ei ajattele muuta kuin viimeistä kolmeakymmentä sekuntia ja seuraavaa viittä minuuttia. Keskittymistä vaativa toiminta vaikuttaa ajankäsitykseen kaventavasti, koska tietoisuuteen pääsee vain hyvin rajattu määrä informaatiota. Keskittyminen yhdessä selkeiden tavoitteiden ja välittömän palautteen kanssa luo tietoisuuteen järjestyksen ja synnyttää flow-kokemukseen liittyvän psyykkisen järjestyksen, eli negentropian tilan. (Csíkszentmihályi 2005, 95–96.)

Täydellinen keskittyminen syntyy mielestäni vaivattomimmin silloin, kun toiminta on tarpeeksi haastavaa, jolloin siihen on pakko keskittyä. Flow-tilassa täydellinen keskittyminen siis syntyy keskittymisestä, jolloin arjen huolet ja epäolennaisuudet rajautuvat tietoisuuden ulkopuolelle.

3.4.6 Hallinnan paradoksi

Flow-kokemuksen aikana ihminen tuntee kontrolloivansa tilannetta. Itse asiassa hän ei oikeastaan tunne huolta kontrollin menetyksestä, toisin kuin monenlaisissa arkielämän tilanteissa, joissa kontrollin menettämisestä voi seurata jotakin ikävää. Täydellinen kontrollin tunne on oikeastaan illuusio, sillä kilpaurheilija ei välttämättä koskaan voita mestaruutta, tai balettitanssija voi kaatua murtaen nilkkansa. Flow-kokemuksen maailmassa on tärkeää, että täydellisyys on periaatteessa saavutettavissa. (Csíkszentmihályi 2005, 96–97.)

On henkilöitä, joille flow-kokemuksia syntyy potentiaalisesti vaarallisista tilanteista. Tällaisia toiminnan muotoja ovat esimerkiksi vuorikiipeily ja syvänmerensukellus, joiden harjoittajat ovat kertoneet flow-kokemuksista, joiden tärkeä osa on ollut voimistunut tunne siitä, että kontrolloi itse tilannetta. Tällaisten riskeihin erikoistuneiden ihmisten kertomusten perusteel-

la flow-kokemuksen syntyminen ei synny itse vaarasta, vaan kyvystä minimoida se. (Csíkszentmihályi 2005, 97.)

Samaa vaaran ja sen minimoimisen välistä suhdetta voi tarkastella esimerkiksi näyttämötaiteen piirissä. Näyttelijällä voi ennen esitystä ilmetä esiintymisjännitystä, sillä hänen on asetettava itsensä alttiiksi yleisön odotuksille ja mahdolliselle negatiivisellekin palautteelle. Toisaalta esiintyjä itse todennäköisesti tietää osaavansa asiansa ja pystyvänsä kontrolloimaan tilannetta.

Flow-kokemuksia tuottavat toiminnot rakentuvat siten, että niiden harjoittaja voi kehittää riittävät taidot minimoidakseen virheet ja epäonnistumiset. On olemassa sekä objektiivisia että subjektiivisia toimintaa uhkaavia riskejä. Ensimmäiset ovat ennalta arvaamattomia, toiminnan harjoittajasta riippumattomia seikkoja, kuten esimerkiksi säähän tai sähkökatkokseen liittyviä ja jälkimmäiset niitä, jotka johtuvat henkilön taitojen puutteesta, kuten omien kykyjen väärin arvioimisesta. Monet vaarallisten toimintojen harjoittajat voivat välttää objektiivisia vaaroja mahdollisimman pitkälle ja eliminoida subjektiiviset vaarat itsekurilla ja terveellä valmentautumisella. Tämä osoittaa, että flow-kokemus ei synny siitä, että henkilöllä todella olisi täydellinen kontrolli hallussaan. Se syntyy enemmänkin sellaisesta tunteesta, että vaikea tilanne on hallittavissa. Kontrollin tunne on saavutettavissa, jos suostuu ja kykenee luopumaan suojaavien rutiinien tarjoamasta turvallisuudesta. Kun tulos on epävarma, mutta ihminen voi itse vaikuttaa tulokseen, hän voi todella tietää, kontrolloiko tilannetta. (Csíkszentmihályi 2005, 98.)

3.4.7 Tietoisuus itsestä katoaa, mutta palaa entistä voimakkaampana

Kun jokin toiminta saa ihmisen täysin valtaansa, hänen tarkkaavaisuutensa ei enää riitä käsittelemään merkityksettömiä ärsykeitä, kuten menneisyyttä tai tulevaisuutta. Yksi tietoisuudesta katoava keskeinen seikka on ihmisen käsitys itsestään, jonka ajattelemiseen käytetään aikaa todennäköisesti enemmän kuin mihinkään muuhun. Ihminen voi flow-kokemuksen myötä kadottaa tunteen siitä, että itse on jotakin ympäröivästä maailmasta erottuvaa ja erillistä, jonka sijaan henkilön itse voi tulla yhdeksi ympäristönsä kanssa. Csíkszentmihályin tutkimat henkilöt ovat kuvanneet tätä itsen katoamista yhtä konkreettiseksi tuntemukseksi kuin nälän tai kivun helpottamista. (Csíkszentmihályi 2005, 101.)

Omaan itseän keskittyminen ja sen ajattelemisen kuluttaa psyykkistä energiaa. Tunnumme itsemme usein uhatuiksi ja jokaisen uhan edessä tulee meidän palauttaa tietoisuuteemme kuva joka meillä on omasta itsestämme, jotta saisimme selville, onko uhka todellinen vai ei ja kuinka meidän tulee se kohdata. Ihminen saa haavoittuvuudestaan muistutuksia satoja kertoja päivässä ja joka kerran kuin näin tapahtuu, kuluu psyykkistä energiaa siihen että hän yrittää palauttaa tietoisuuteensa järjestyksen. (Csíkszentmihályi 2005, 102.)

Flow-tilassa itsetarkkailulle ei jää tilaa. Koska toiminnoilla on selkeät tavoitteet, säännöt ja taitoihin suhteutetut haasteet, ei itselle jää mahdolli-

suuksia tuntea itseään uhatuksi. Muusikko soittaessaan instrumenttiaan flow-tilassa on sataprosenttisesti muusikko, kuten taidemaalari maalatesaan taulua on vain ja ainoastaan taulua maalaava taiteilija. Kukaan tai mikään ei voi nostaa etualalle näiden henkilöiden itsen muita puolia. (Csíkszentmihályi 2005, 102.)

Vaikka ihmisen itse ei ole flow-kokemuksen aikana läsnä hänen tietoisuudessaan, hän on silti kontrollissa mitä tulee hänen psyykkiseen energiaansa sekä tietoisuuteensa ruumiinsa ja mielensä tapahtumista. Flow-kokemuksen aikana itsellä on hyvin aktiivinen rooli. Esimerkiksi viulisti on äärimmäisen tietoinen sormiensa liikkeistä ja korviinsa kuuluvasta äänestä. Hän tiedostaa soittamansa kappaleen rakenteen ja hahmon sekä analyttisesti nuotti nuotilta, että kokonaisvaltaisesti teoksen kokonaisvaltaisen luonteen kannalta. Vaikka tietoisuus itsestä katoaa, ei itse katoa mihinkään. Se informaatio, jonka avulla ihminen kertoo itselleen kuka on, eli käsitys itsestä, ei enää ylitä tietoisuuden kynnyistä. Tämä on yksi syy siihen, miksi flow-kokemus tuottaa niin syvää iloa: ihminen voi hetkeksi unohtaa itsensä kokonaan. (Csíkszentmihályi 2005, 103.)

Kun tietoisuus itsestä katoaa, voi se johtaa transsendenssiin, eli tunteeseen siitä, että olemuksen rajat laajenevat. Erilaisten flow-kokemuksiin johtaneiden toimintojen harjoittajat ovat kertoneet, että he ovat kuin sulautuneet ympäristöönsä tai muihin ihmisiin joiden kanssa he ovat toimineet. Monet ovat maininneet tullessa yhdeksi tekemisensä kohteen kanssa. Vaikka tällaiset kertomukset kuulostavat korkealentoisilta ja mystisiltä, ovat ne yhtä todellisia kokemuksia kuin nälkä tai seinään törmäminen. Ihminen, käyttäessään kaiken psyykkisen energiansa vuorovaikutukseen toisen ihmisen, musiikkikappaleen tai vaikka savikimpaleen kanssa, tulee hänestä todella osa toimintajärjestelmää, joka on suurempi kuin hän itsessään aikaisemmin on ollut. Järjestelmä muodostuu toiminnan säännöistä, eli sen energia syntyy henkilön tarkkaavaisuudesta. Tämä itsen ylittävä toimintajärjestelmä on subjektiivisesti yhtä todellinen, kuin esimerkiksi oleminen osana perhettä tai joukkuetta. Itse joka on osana sitä, laajentaa rajojaan ja kasvaa kompleksisemmaksi eli monirakenteisemmaksi kuin ennen. (Csíkszentmihályi 2005, 103–104.)

Itsen kasvua kompleksisemmaksi tapahtuu vain, jos vuorovaikutus tarjoaa mahdollisuuksia toimintaan ja jatkuvaan taitojen harjoittamiseen. Samantyyppistä transsendenssia tarjoavat erilaiset fundamentalistiset uskonnot, liikkeet ja poliittiset ääripuolueet. Ne antavat itselle mahdollisuuden laajentaa rajojaan, mutta ihminen, luovuttamalla psyykkisen energiansa niiden valtaan, luopuu myös itseohjautuvuudestaan. Tietoisuus voi saavuttaa kaipaamansa järjestyksen, mutta järjestys on ulkoapäin ohjattua, eikä itse saavutettua, jolloin asetelma ei myöskään synnytä mitään uutta. (Csíkszentmihályi 2005, 104.)

Flow-kokemuksen aikana ihminen haluaa tehdä parhaansa ja hänen täytyy jatkuvasti parantaa taitojaan. Tuolla hetkellä hänen ei ole mahdollista miettiä itseä tai sitä, mitä tekeminen itsen kannalta merkitsee. Jos henkilö olisi tietoinen itsestään, ei kokemus olisi kovin syvä. Kun tietoisuus itsestä flow-kokemuksen jälkeen palaa, on se muuttunut. Uusien taitojen ja saa-

vutusten takia itse on entistä rikkaampi ja kompleksisempi. Tämän takia näyttää siltä, että itsen täytyy kadota, jotta ihmiselle voi rakentua entistä voimakkaampi käsitys itsestään. Tämä näennäisen paradoksaalinen tapahtumakokonaisuus on flow'n kannalta merkittävä. (Csíkszentmihályi 2005, 105.)

Tämä itsen katoaminen ja sen palaaminen entistä eheämpänä on varmaan-kin se piirre, joka saa janoamaan näitä kokemuksia yhä uudelleen. Itsen unohtumisen jälkeen olo on äärimmäisen keveä. Oman itsen arviointiin kuuluu valtavia määriä psyykkistä energiaa. Tämä itsen tarkastelu ja jatkuva psyykkisen entropian järjestäminen on kuluttavaa ja syö mahdollisuuksia muilta tietoisuuden alueilta. Olen sitä mieltä, että flow-kokemuksen aikana koetut saavutukset ja kehittymisen askeleet sen sijaan voimauttavat ja vahvistavat yksilön itsetuntoa, jolloin usko omiin kykyihin ja elämänhallintaan kasvaa.

3.4.8 Käsitys ajan kulumisesta muuttuu

Eräs flow-kokemukselle ominainen piirre on ajan käsityksen muuttuminen tai sen katoaminen kokonaan. Kun toiminta sanelee rytmin, ajan objektiivinen, ulkoinen kesto sellaisena kuten me sen kellon avulla mittaamme, muuttuu merkityksettömäksi. Tunnit voivat kulua hetkessä, tai toisaalta esimerkiksi balettianssijan tekemä pyörähdys saattaa hänestä itsestään tuntua kestävän minuutteja. Tähänkin flow-kokemukselle ominaiseen piirteeseen liittyy poikkeuksia. Jos esimerkiksi ajan käyttö on toiminnon olennainen haaste, voi sen harjoittaja koittaa parantaa suoritustaan sitä nopeuttamalla, jolloin ajan kulumisesta tulee toiminnalle yksi palautteen antaja. Tällaisissa tapauksissa, kuten esimerkiksi kilpajuoksussa kyky olla perillä ajan kulusta on toiminnan onnistumiselle välttämätön taito, joka lisää kokemuksen tuottamaa iloa sen sijaan, että häiritsisi sitä. (Csíkszentmihályi 2005, 106.)

Ei ole varmaa, onko tämä ajan kulun ymmärtämiseen liittyvä flow-kokemuksen ulottuvuus vain sen sivutuote, eli seurausta toiminnan sillä hetkellä vaatimasta intensiivisestä keskittymisestä, vai onko se seikka, jolla on oma itsenäinen osuutensa kokemuksen myönteiseen laatuun. Vaikka Csíkszentmihályin mukaan ajan kulun katoaminen ei todennäköisesti kuulu flow-kokemuksen tuottaman ilon keskeisimpiin tekijöihin, kasvattaa ajasta vapautumisen tunne hänen mukaansa riemua, jota voi tuntea kun poptuu toimintaan täysin. (Csíkszentmihályi 2005, 106.)

Omasta mielestäni tämä flow-kokemuksen piirre on yksi nautinnollisimmista ja merkityksellisimmistä. Itselleni alati kuluvan ajan kahleista vapautuminen tuottaa suurta mielihyvää. Etenkin länsimaissa yhteiskunnalliset järjestelmät rakentuvat suurelta joustamattomien aikataulujen varaan. Ihmisen tulee olla tuottelias ja pysyä työn, perheen, harrastusten aikataulujen sekä yhteiskunnan sanelemien aukioloaikojen asettamissa raameissa. Aikatauluista lipeäminen aiheuttaa stressiä, ahdistusta ja pahoinvointia. Havaintojen mukaan flow-kokemuksen aikainen ajan käsitteestä vapautuminen ja täten ulkopuolisten auktoriteettien luomien raamien hetkellinen

murentuminen yksilön tietoisuudessa vapauttaa positiivista energiaa ja näin ollen lievittää stressintunnetta.

3.5 Flow'n negatiivinen ulottuvuus

Flow-kokemus ei ole absoluuttisesti hyvä asia. Koska tunnemme elävämme maailmassa, jossa psyykinen entropia on vallitseva tila, voi entropiaa syrjäyttävä flow-kokemus synnyttää myös riippuvuutta (Csíkszentmihályi 2005, 99).

Jos ihminen tulee riippuvaiseksi kyvystään kontrolloida iloa tuottavaa toimintaa siten, ettei enää pysty kiinnittämään huomiotaan muuhun, hän menettää valinnanvapautensa oman tietoisuutensa sisältöön. Tämä on flow-kokemuksiin johtavien iloa tuottavien toimintojen potentiaalinen kielteinen puoli. Vaikka flow'hun johtavat toiminnot parantavat kokemusten laatua lisäämällä mielen järjestystä, ne voivat aiheuttaa riippuvuutta, jolloin ihminen joutuu järjestyksen vangiksi eikä enää halua kohdata elämän vaikeaselkoisuutta. (Csíkszentmihályi 2005, 100.)

Flow-kokemukset saattavat myös syntyä arveluttavien tai jopa täysin järjettömien toimintojen alueilla. Jos kokemuksia synnyttävä toiminta uhkaa niiden kokijaa tai vaarantaa muulla tavoin joko muita ihmisiä tai ympäristöä, ei niiden tavoittelemisen ole enää toivottavaa eikä eettisesti hyväksyttävää. Hirvittävimmit esimerkit löytyvät erilaisista diktatuureista ja muista hallinnollisista järjestelmistä. Suurelle osalle Eurooppalaista väestöä natsien fasistihallinto ja ideologia tarjosivat houkuttelevan toimintasuunnitelman, joka asetti yksinkertaiset tavoitteet, antoi selkeää palautetta ja tarjosi ihmisille mahdollisuuden aktiiviseen osallistumiseen levottomana aikana (Csíkszentmihályi 2005, 127).

3.6 Taiteellinen toiminta ja luovat menetelmät

Opinnäytetyöni liikkuu luovan ja taiteellisen toiminnan kontekstissa. Koulutusohjelmastamme valmistuva ohjaustoiminnan artemoni voi ohjata asiakkailleen luovia menetelmiä, jollaisiksi määrittelen tässä opinnäytteessä kuva-, sana- ja käsityötaiteelliset menetelmät, erilaiset kehollisen ilmaisun muodot, kuten draaman, improvisaation ja tanssin, sekä musiikkiin perustuvat toiminnot. Ohjaustoiminnan artemoni voi työssään ohjata myös toiminnallisia, eli luonnossa liikkumiseen perustuvia ja erilaisia liikunnallisia menetelmiä, kuten pelejä ja leikkejä, mutta olen rajannut ne tutkimukseni ulkopuolelle, sillä en ole sisällyttänyt tällaisia menetelmiä omiin opintoihini, enkä hyödyntänyt niitä paljoa työelämässäkään. Toivon kuitenkin, että opinnäytetyöstäni on hyötyä myös toiminnallisten menetelmien ohjaajille ja että tutkimustuloksia voisi hyödyntää taiteen kontekstin lisäksi myös yleisemmällä tasolla.

Erään luovuuden määritelmän mukaan kyseessä on jonkin uuden, jollakin tavalla omaperäisenä pidetyn oivalluksen syntymä. Joidenkin tutkijoiden mukaan luovuus ja omaperäisyys ovat synonyymejä, toisaalta uutuuden, ainutlaatuisuuden ja omaperäisyyden määrittelyyn käytetyt kriteerit ovat

suhteellisia; Tuotetta voidaan pitää omaperäisenä suhteessa siihen, mitä sen luoja itse tai muut ihmiset ovat siihen mennessä luoneet. (Ruth 1985, 14–15.) Toiseksi luovuuden määritelmäksi Ruth (1985, 15) mainitsee joustavuuden. Hän lainaa Bartlettia, jonka mukaan ajattelun ollessa rohkeaa, ajatus voi vapaasti poiketa pääväylältä ja johtaa uusiin ajatuksiin.

Tässä tutkimuksessa käsittelen luovuutta ja luovaa toimintaa taiteen alueella. Taiteella ja taiteellisella tarkoitan tässä tutkimuksessa luovan ilmaisen erilaisiin tekniikoihin liittyviä taitoja, joita on mahdollista kehittää loputtomiin. Tämä taiteellinen luova toiminta voi olla kaikkea, josta tuloksena syntyy jokin taiteellinen tuotos tai tuottamisen prosessi, kuten esimerkiksi kuva- tai sanataiteellinen teos, performanssi, tanssi tai musiikillinen tuotos.

4 LAADULLINEN TUTKIMUS

Halusin tutkimukseni avulla saada selville asioita, jotka ovat välittömän havainnon tavoittamattomissa. Vilkka lainaa Alasuutaria (2005), jonka mukaan välittömän havainnon tavoittamattomissa olevat asiat ovat ikään kuin arvoituksia ja näiden arvoitusten ratkaiseminen on tutkimuksen tavoite. Arvoitusten ratkaiseminen on tulkintoihin johtavien vihjeiden ja johtolankojen luomista ihmisten kuvaamien käsitysten ja kokemusten avulla. Tulkinnan, eli arvoituksen auki kerimisen ja ratkaisemisen avulla tutkimuksessa luodaan malleja, ohjeita ja toimintaperiaatteita suhteessa tutkittavaan asiaan. (Vilka 2005, 98.)

Laadullisessa tutkimuksessa käytetään ja näin ollen saadaan tulokseksi sanoja ja lauseita määrällisessä tutkimuksessa käytettyjen lukujen sijaan. Laadullisella tutkimuksella pyritään ilmiön syvään ymmärtämiseen, sen tarkoitus on ilmiön kuvaaminen ja mielekkään tulkinnan antaminen. (Kananen 2008, 24.) Koska halusin saada selville uutta tietoa, joka liittyy merkityskokonaisuuksiin ja jotka ilmenevät ihmisestä lähtöisin olevina ja ihmiseen päättyvinä tapahtumina kuten esimerkiksi toimintana, ajatuksina ja päämäärien asettamisina, oli laadullisen tutkimusmenetelmän käyttäminen tarkoituksenmukaista.

4.1 Haastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Laadullisessa tutkimuksessa voi tutkimusaineistoa kerätä eri tavoin, sillä kaikki ihmisen tuottama materiaali kertoo jotakin niistä laaduista, joita ihmiset ovat elämänsä aikana kokeneet (Vilka 2005, 100). Empiirisessä tutkimuksessa metodin valinta on keskeisessä asemassa. Valitsin metodin tarkoin pohtimalla sen soveltuvuutta tutkimusongelmani ratkaisuun. Metodista valitessa tulee ottaa huomioon erilaisia kriteerejä, joita ovat esimerkiksi tarkkuus, taloudellisuus ja luotettavuus. Koska haastatteluja tehdessäni olin suorassa kielellisessä vuorovaikutuksessa tutkittavan kanssa, loi tilanne mahdollisuuden suunnata tiedonhankintaa haastattelun aikana, jolloin oli mahdollista saada esiin myös vastausten taustalla olevia motiiveja. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 34.)

Käytin tutkimuksessani teemahaastattelua, jota kutsutaan myös puolistrukturoiduksi haastatteluksi. Teemahaastattelussa tutkimus-ongelmasta määritellään keskeiset aiheet tai teema-alueet, joiden käsittely on välttämätöntä, jotta voidaan vastata tutkimusongelmaan ja -kysymyksiin. (Vilkkä 2005, 101.)

Uskoin haastattelun olevan tarkoituksenmukaisin tiedonkeruumenetelmä myös siksi, että esimerkiksi kyselylomakkeella, joka myös kohdistuu tietoisuuden ja ajattelun sisältöjen tutkimiseen, voidaan valmiilla vastausvaihtoehdoilla kattaa harvoin vastaajan ajatusmaailman tai maailmankuvan olennaisia puolia (Hirsjärvi & Hurme 2001, 35–37). Laadullisessa tutkimuksessa myös usein hyödynnettävä havainnointi sen sijaan ei tullut kysymykseen, koska en voinut toteuttaa toimintaa, jossa mahdollisesti syntyviä flow-kokemuksia olisi voinut havainnoida.

Haastattelun etuna oli siis se, että saatavia tietoja saatettiin syventää ja selventää. Haastattelu ei kuitenkaan ollut aineistonkeruumenetelmänä ongelmaton, sillä hyvältä haastattelijalta vaaditaan taitoa ja kokemusta. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 35.) Minulla ei ennen opinnäytetyöprosessini aloittamista ollut lainkaan kokemusta haastattelijana olemisesta, mutta valmistauduin rooliini ennen aineistonkeruuta sekä sen aikana paneutumalla alan kirjallisuuteen. Paransin myös itsereflektion avulla suoritustani aineistonkeruun edetessä parhaani mukaan.

Ennen varsinaisia haastatteluja testasin teemahaastattelurungon kysymysten tarkoituksenmukaisuutta koe- eli esihaastattelun avulla. Samalla pääsin kokeilemaan haastattelijantaitojani sekä muita haastatteluun liittyviä seikkoja käytännössä. Koehaastattelun tarkoituksena olikin testata sekä haastattelurunkoa että aihepiirien järjestystä. Koehaastattelun avulla voi muodostaa myös käsityksen haastattelun mahdollisesta kestosta. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 72.)

Vaikka Hirsjärven ja Hurmeen mukaan (2001, 73) koehaastatteluja tulisi tehdä runsaasti, tein vain yhden koehaastattelun. Opinnäytetyöni resurssien puitteissa ja haastateltavien määrän ollessa muutenkin vähäinen, aikomukseni oli hyödyntää jo koehaastattelussa esiin tulleita asioita lopullisessa opinnäytteessäni. Koehaastattelun aikana keräämäni materiaali osoitautuikin relevantiksi ja tutkimusta varten hyödylliseksi informaatioksi.

4.2 Haastateltavat informantit

Laadullisessa tutkimuksessa aineiston keräämisen tavoite on pikemminkin aineiston sisällöllinen laajuus kuin aineiston määrä kappaleina (Vilkkä 2005, 109.) Tästä syystä harvojenkin tutkittavien tuottamasta sisällöllisesti laajasta ja perusteellisesta aineistosta voidaan löytää tutkimuskysymyksiin vastaavaa informaatiota. Opinnäytetyössäni käytän harkinnanvaraista näyttettä, joka tässä tapauksessa tarkoittaa tutkittavien valitsemista tutkimuksen teoreettisen perustuksen, eli aikaisemmin määriteltyjen käsitteiden pohjalta. (Eskola & Suoranta 2000, 18.) Halusin saada tietoa luovan alan toimijoilta, joiden voi olettaa olleen tekemisissä flow-kokemuksen kanssa.

Hirsjärvi ja Hurme (2001, 58) lainaavat Kvalea (2001), joka toteaa että laadullisessa tutkimuksessa haastateltavien määrä on usein joko liian pieni tai liian suuri. Jos joukko on liian pieni, ei aineistosta voi tehdä tilastollisia yleistyksiä, jos taas liian suuri, muodostuu mahdottomaksi tehdä aineistosta syvällisiä tulkintoja. Kvale toteaa, että nykyisin kvalitatiivisissa tutkimuksissa haastateltavien määrä on keskimäärin viisitoista kohdejoukon edustajaa. Koska ammattikorkeakoulun opinnäytetyö on laajuudeltaan suppeampi kuin akateemisessa ympäristössä tehtävä tutkimus, määrittelin opinnäytteeni aineiston kerryttämiseksi tarvittavien haastateltavien määräksi viisi tutkittavaa. Näin sain varmistettua myös tiedon karttumisen kai-kilta luovan toiminnan osa-alueilta, joita tutkimuksessani tarkastelin.

Halusin haastatella tutkimustani varten henkilöitä taiteen eri alueilta, joilla tapahtuvaa luovaa toimintaa ohjaustoiminnan artemoni voi ohjata asiakkailleen. Ensimmäinen kriteeri haastateltavilleni oli se, että he ovat kokeneet tutkimuksessani määritellyn flow-kokemuksen ja osaavat sanoin kuvailla kokemukseen liittyneitä olosuhteita. Toiseksi halusin, että haastateltavat toimivat luovan toiminnan alueellaan pääsääntöisesti, eli joko työskentelevät alalla, opiskelevat sitä tai harjoittavat menetelmää aktiivisesti, jotta kokemuksia olisi ehtinyt syntyä useita.

Kun ryhdyin kartoittamaan mahdollisia haastateltaviani, huomasin että useat mahdollisista haastateltavista toimivat useammalla kuin yhdellä taiteen alueella. Esimerkiksi muusikot tuottivat sekä musiikkia että tekstejä eli sanataidetta. Myös kuva- ja käsityötaide ovat vaikeasti määriteltävissä siten, että ne sulkisivat toisensa täysin pois. Tästä syystä valitsin informanttini siten, että sain kartutettua aineistoa kaikilta edellä mainituilta alueilta. En sulkenut tutkimuksen ulkopuolelle mahdollisia moniosaajia, joiden taidot ja toiminta ulottui useammalle kuin yhdelle määrittelemälleni luovan toiminnan alalle.

Määrittelin ennen haastatteluja myös, että haluaisin haastateltavieni olevan toimintavuosiltaan suhteellisen nuoria tekijöitä. Perustelen tämän siten, että ohjaustoiminnan alalla usein ohjataan asiakkaita, jotka yleensä oppivat artemonin ohjauksessa uuden taidon, eivätkä täten ole vielä harjaantuneita toimintaan. Erittelin mielessäni tällaisen suhteellisen harjaantumattomamman tekijän ja jo vuosikymmeniä taitoaan harjoittaneen ammattilaisen flow-kokemusten synnyttävät olosuhteet erilaisiksi, sillä olin ehtinyt keskustella lukuisten mahdollisten haastateltavien kanssa. Keskustelujen perusteella päätin, että tutkimustani hyödyttää eniten taitoja vielä opettelevien ja taitojaan tuoreeltaan käyttävien taiteen alan toimijoiden kertomukset kokemuksiinsa johtaneista olosuhteista. Myös Csíkszentmihályi (2005, 118) esittää, että toiminta, johon vaaditaan suurempia taitoja, synnyttää kompleksisempia flow-kokemuksia. Itse tutkin kokemuksia, jotka liittyvät melko uusien taitojen opetteluun.

4.3 Flow'n erilaiset kokijat

Haastatteluja tehdessäni huomasin, että toiset tutkittavista olivat hyvinkin voimakkaasti kokevia ja itseilmaisultaan runsaita persoonallisuuksia. Eräs haastateltavista ryhtyi haastattelun alusta sitä vastoin pohtimaan, onkohan

sittenkään mahtanut koskaan kokea flow'ta. Haastattelun aikana keskustelimme kuitenkin useista haastateltavan kokemista flow-tiloista, joskaan ne eivät vaikuttaneet niin voimakkailta kokemuksilta, kuin muiden haastateltavien kokemukset. Mielestäni henkilö, jonka kokemisen laatu ei ollut erityisen voimakasta, oli tärkeä informantti. Monet taiteen alojen toimijat ovat persooniltaan voimakkaan ekspressiivisiä eli ilmaisullisia. Ohjaustoiminnan artemien työkentällä ohjataan kuitenkin monenlaisia asiakkaita, myös sellaisia, joiden ulosanti ja kokeminen tapahtuvat laadultaan vaimeammin tai tasaisemmin. Myös henkilöt, joiden temperamentti ja kokemisen voimakkuuden skaala on tasaisempi, voivat varmasti saavuttaa optimaalisia kokemuksia, joten myös tällaisen ihmistyyppin kuvaukset flow-kokemukseen johtaneista olosuhteista olivat ohjaajan näkökulmasta tarpeellisia.

On kuitenkin selvää, että ihmisten erilaisuus vaikuttaa myös flow-kokemusten esiintymiseen ja voimakkuuteen. Csíkszentmihályin mukaan jotkut ihmiset ovat perusluonteeltaan kyvyttömiä flow'n kokemiseen. Esimerkiksi skitsofreenikon traaginen kyvyttömyys kontrolloida tietoisuutta aiheuttaa sen, ettei keskittyminen ja näin ollen ilon tai flow'n kokeminen ole välttämättä mahdollista. Myös erilaiset tarkkaavaisuushäiriönimikkeen alta löytyvät oppimishäiriöt voivat kontrollin puutteen takia estää flow'n kokemisen. (Csíkszentmihályi 2005, 130–131.)

Toisaalta on myös ihmisiä, jotka kokevat flow-tiloja useammin ja vaivattomammin. Csíkszentmihályi esittää, että on olemassa autoteelinen persoonallisuus, joka osaa noudattaa flow-kokemusten syntymiseen tarvittavaa kaavaa etsimällä tietoisesti jopa sietämättömistä olosuhteista toimintamahdollisuuksia joihin tarttua. Tällaiset henkilöt etsivät ympäristöstä haasteita, joiden avulla elämä säilyttää mielekkyytensä jopa ahdistavassa tilanteessa. Tällainen tilanne voi olla esimerkiksi panttivangiksi joutuminen, jossa uhri ryhtyykin suunnittelemaan esimerkiksi jotakin rakennusprojektia aina sen piirustuksista materiaalien valintaan ja toteutukseen asti, keskittyen näin mielensä haastamiseen epätoivon sijasta. (Csíkszentmihályi 2005, 139.)

Autoteelisen persoonallisuuden syntyyn vaikuttaa Csíkszentmihályin mukaan autoteelinen perhekonteksti, jossa lasta ympäröi vanhempien odotusten selkeys, heidän keskittymisensä ja kiinnostuksensa lapsen tunteisiin ja kokemuksiin, sitoutuminen ja luottamus, jotka luovat lapselle turvallisuudentunnetta, sekä haasteellisuus, eli vanhempien tarjoamat erilaiset ja kompleksisoituvat toimintamahdollisuudet. Tällaisessa perheympäristössä kasvaneilla lapsilla on yleensä paremmat edellytykset sellaisten olosuhteiden luomiseen ympärilleen, joissa flow-kokemuksia syntyy. (Csíkszentmihályi 2005, 137–138.)

4.4 Haastattelukysymykset

Vilkan (2005, 109) mukaan haastattelukysymysten perussääntö on, että yhdessä kysymyksessä kysytään vain yhtä asiasisältöä. Kysymyksen yhteydessä myös tarkistetaan, että kysymyksessä ei ole turhia tai sisältöä arvottavia sanoja. Esittelen seuraavaksi haastatteluissa kysymäni kysymyk-

set ja perustelut niiden valinnalle. Lopullinen teemahaastattelurunko löytyy liitteenä opinnäytetyön lopusta (ks. Liite 1).

Ensimmäiseksi pyysin haastateltavaa esittelemään itsensä sekä kertomaan taiteelliseen toimintaansa liittyviä taustatietoja, eli kuvausta hänen koulutuksestaan ja työhistoriastaan. Näin sain kartoitettua, minkälaisien luovien menetelmien parissa henkilö on toiminut ja minkälaisista lähtökohdista. Seuraavaksi pyysin henkilöä kuvailemaan jotakin tiettyä flow-kokemustaan, jotta saisin selville, että tutkittavalla todella on sellaista informaatiota, jonka avulla voisin löytää vastauksia tutkimuskysymyksiini.

Vilkan (2005, 111) mukaan haastattelijan kannattaa kysyä miten haastateltava ymmärtää haastattelussa käytettävät avainsanat, jotta haastattelijan ja haastateltavan käsitys keskeisistä käsitteistä ja näiden välisistä merkityssuhteista kohtaavat. Tästä syystä keskustelimme haastateltavien kanssa aiheesta ja kerroin heille flow-kokemuksen piirteistä. Näin varmistin, että haastateltava todella on kokenut flow'n juuri sellaisena ilmiönä kuin sitä tutkimuksessani tarkastelen. Vaikka osa informaatiosta oli haastateltaville uutta, he kuitenkin kuvauksen perusteella tunnistivat yhteyden tutkittavaan asiaan.

Jonkin tietyn flow-kokemuksen kuvailemisen jälkeen pyysin haastateltavia kertomaan syitä luovalle toiminnalleen. Halusin tietää, mikä motivoi toimintaan, eli miksi henkilöt ovat päätyneet tekemään tehtäviä, joiden aikana flow-kokemuksia syntyy. Ajattelin, että toiminnan syistä ja lähtökohdista voisi mahdollisesti löytyä jonkinlaista hyödynnettävää tietoa. Halusin myös eritellä kokemukset, jotka ovat syntyneet esimerkiksi opiskelu- tai työympäristössä sellaisista kokemuksista, jotka haastateltava on saavuttanut täysin omaehtoisen toiminnan seurauksena.

Motivaatiotekijöiden kartoituksen jälkeen kyselin melko yksityiskohtaisestikin mitä haastateltavalle muistuisi mieleen flow-kokemusta edeltävistä ja sen aikaisista ympäristöön liittyvistä tekijöistä. Minua kiinnostivat toisten ihmisten läsnäolon vaikutukset sekä materiaaleihin, välineisiin ja rekvisiittaan liittyvät seikat. Ohjaajan näkökulmasta nämä ovat asioita, joihin on mahdollista vaikuttaa.

Seuraavaksi halusin kartuttaa tietoa haastateltavaan itseensä liittyvistä tekijöistä, eli tämän mielialasta ja niin psyykkisestä kuin fyysisestäkin toimintakyvystä sekä elämäntilanteesta ja siihen vaikuttaneista sosiaalisista suhteista flow-kokemuksia tuottaneilta ajanjaksoilta. Pyysin kertomaan laajalti vireystilasta sekä unen ja ravinnon vaikutuksista kokemusten syntyyn. Halusin saada selville, kuinka ihmisen henkinen, kehollinen ja sosiaalinen tila vaikuttavat flow-kokemusten syntymiseen.

Haastattelun loppuvaiheessa kysyin haastateltavan omaa mielipidettä asiasta. Halusin tietää, minkälaisista olosuhteista hänen mielestään, juuri hänelle itselleen syntyvät optimaaliset kokemukset. Lopuksi halusin tietää, uskoko haastateltava flow-kokemuksen olevan tavoiteltavan arvoinen asia ja jos, niin miksi.

4.5 Haastattelut käytännössä

Halusin tehdä haastatteluun osallistumisen haastateltavilleni mahdollisimman vaivattomaksi, joten matkustin heidän itsensä osoittamiin paikkoihin, kuten esimerkiksi haastateltavan kotiin. Varmistin ennen haastatteluja, että haastattelupaikka on hiljainen ja mahdollisimman häiriötön. Haastattelussa minulla oli mukanaani digitaalinen nauhuri, jonka toimivuuden tarkastin aina ennen haastattelutilannetta, sekä kannettava tietokone muistiinpanojen ja materiaalin tallettamista varten. Hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaakseni pyysin haastateltavilta luvan aineiston luovuttamiseksi tutkimuskäyttöön, lomake löytyy liitteenä opinnäytetyön lopusta (ks Liite 2).

Laadin opinnäytetyön suunnitteluvaiheessa kustannusarvion haastattelujen tekemiseen tarvittavista varoista eli matkakuluista ja informanttien kestitämiseen kuluvista varoista. Tarjosin informanteilleni pientä syötävää tai virvokkeita. Jokainen haastattelu kesti noin puolitoista tuntia, jolloin litteroidun tekstin määräksi muodostui noin kymmenen A4-sivua haastateltavaa kohden, aineistoa siis karttui tasaisesti.

Hirsjärven ja Hurmeen mukaan (2001, 102) haastattelu on vuorovaikutustilanne, jossa kysymysten kysyjän tehtävänä on informaation kulun helpottaminen ja jäsentäminen sekä haastateltavan motivoiminen. Yritin parhaani mukaan mukautua rooliini haastattelijana ja mielestäni haastattelut onnistuivatkin hyvin, sillä niiden avulla sain kartutettua paljon tarkoituksenmukaista tietoa suhteessa tutkimuskysymyksiini. Haastateltavien mukaan haastattelut lisäsivät myös heidän itsensä käsitystä tutkittavasta asiasta.

4.6 Aineiston käsittely ja analyysimenetelmä

Haastattelun litteroiminen eli aineiston muuttaminen tekstiksi muodostui tuskalliseksi ja pitkäksi prosessiksi. Toisaalta litteroidessa aineisto tuli tutuksi ja sen analysoiminen muodostui houkuttelevaksi, koska jo haastattelujen aikana oli noussut esiin tutkimuskysymysten kannalta mielenkiintoista informaatiota, jota halusin tarkastella lähemmin.

Karsin aineistosta ensin kuvaukset siitä, miltä kokemukset olivat tuntuneet, kokonaan omaksi osiokseen. Tätä osiota en tarvinnut, sillä minulla oli jo olemassa Csíkszentmihályin tutkimusaineistoon pohjautuvaa teoria-tietoa kokemuksen piirteistä. Koska minua kiinnostivat kokemuksen synnyttävät tekijät, kiinnitin huomiota aineiston osuuksiin, joissa haastateltavat kuvailivat erilaisia tekijöitä ja joiden avulla satoin löytää tutkimuskysymyksiin vastaavaa tietoa.

Kirjasin aineistoa läpikäydessäni ylös merkitykselliset kohdat ja yksinkertaistin niitä lopullista luokittelua varten, eli käytin aineiston tiivistämistekniikkaa. Tämän jälkeen annoin erilaisille asiasegmenteille nimet, joiden avulla kerroin mitä kappale piti sisällään. (Kananen 2010, 61.) Näin saatoin aineistoa teemoitellen yhdistää kaikkien haastateltavien kertomukset samoista tekijöistä omiksi analysoitaviksi kokonaisuuksikseen. Koska aineistoa oli kertynyt runsaasti, sen tiivistäminen ja pelkistäminen oli tar-

peen. Aineistosta rajautui luokkia, joihin kuului teemahaastatteluun määrittelemiäni aihekokonaisuuksia, mutta myös täysin uusia teemoja.

5 AINEISTON ANALYSOINTI

Aineistosta nousi esille toistuvia aiheita, jotka tuottivat vastauksia tutkimuskysymyksiin. Eeuraavissa alaluvuissa käyn läpi nämä teemat. Kussakin kohdassa tuon esille myös lainauksia haastateltavien kokemuksista liittyen kyseiseen teemaan. Peilaan joissain tapauksissa aineistoa myös omiin kokemuksiini.

Aineistosta esiin nousseet teemat olivat seuraavat:

- Ympäristö
- Materiaalit, välineet ja rekvisiitta
- Toisten ihmisten vaikutus
- Ohjaaja tai opettaja
- Itsevarmuus tai toisaalta epävarmuus omien kykyjen suhteen
- Motivaatio
- Toimintakyky
- Oivaltaminen
- Virittäytyminen
- Vapautuminen

Miltei kaikkien teemojen kohdalla oli nimettävissä erilaisia tekijöitä, jotka olivat yhteydessä flow-kokemusten syntymiseen. Vastausten perusteella oli kuitenkin myös mahdollista tehdä yleistyksiä siitä, millaiset olosuhtet ja tekijät todennäköisesti edistävät flow-tilojen syntymistä suuremmissakin ryhmissä. Lopulliset tulokset ja johtopäätökset esittelen luvussa 8.

5.1 Ympäristöön liittyvät tekijät

Haastateltavat kuvailivat useissa eri yhteyksissä ympäristön vaikutuksia flow-kokemustensa syntymiseen. Pyysin haastatteluja tehdessäni informantteja kuvailemaan eritoten ympäristöön liittyviä flow-kokemusten syntymiseen vaikuttaneita fyysisiä seikkoja, mutta kertomukset kulkeutuivat myös muille urille, joiden seurauksena saatoin nimetä olosuhdetekijäksi myös esimerkiksi tunnelman.

5.1.1 Ideologian ulkoinen kuvitus

Kädentaitojen harjoittajan mukaan luovaa toimintaa ja flow-kokemusten syntymistä edisti se, että fyysinen ympäristö ilmensi omaa ideologiaa. Hänen toimintansa taustalla vaikutti ajatus luonnonmukaisemman elämäntavan tavoittelusta sekä pyrkimys pois kulutusyhteiskunnasta kohti omavaraisempaa elämäntyyliä. Hän koki tärkeäksi, että ympäristössä oli luonnonmateriaaleja sekä niistä valmistettuja esineitä. Suuret teollisuushallit, joissa hän oli työskennellyt puu- ja metallitöiden parissa, koki hän ahdis-

taviksi ja flow'n syntymisen suhteen haitallisiksi paikoiksi. Hän kuvailee opiskelun aloittamista kansanopiston perinne käsityölinjalla seuraavasti:

Kuitenkin koko se juttu meni niin et menin sinne, olin ollu siel kolme viikkoo ja se oli siinä et mun akateeminen ura oli ohi, koska se maaelämä johon mä tulin sinne --- et yhtäkkii se maailma ympärillä on sellanen entinen naisten kotitalouskoulu, sellanen 1900-luvun alun pihapiiri, punavalkoset mökit ja ympärillä se fyysinen todellisuus. Aika rauhallinen paikka ja se hajumaailma, et siel on kaikki ne hajut, ei yhtäkkii ookkaan pakokaasut ja muovit ja lakat ja liimat vaan ne on sellasii oliiviöljy, terva, savu, savi, puu, sahanpuru ja tälänen ja se on tosi huumaavaa, et yhtäkkii onki täs maailmas. Ku ois 26 vuotta eläny sellasen teollisen yhteiskunnan keskellä, tottakai kaikki on pienempää landella ja muuta, mut yhtäkkiä se olo, et tää on niin mua, vitsi mä oon niin paljon tarvinnu tätä, siin niinku vajos sellaseen ihme maniaan tai semmoseen, siel vaan teki niit juttuja niin onnessaan päivät pitkät. (Mies, käsityö)

Haastateltavan usean kertomuksen perusteella samasta aiheesta voi päätellä, että jos fyysinen ympäristö todella vastaa käsitystä itselleen oikeanlaisen ihanne-elämän ympäristöllisistä puitteista, mahdollistaa se useampia, voimakkaampia ja pitkäkestoisempia flow-kokemuksia. Samanlaiset kokemukset toistuivat myös muiden haastateltavien kertomuksissa.

5.1.2 Työskentelytila

Käsityöt ja tilaa vievät kuvataiteelliset tuotokset miellettiin mieluiten tehtäväksi juuri niiden tekemistä varten tarkoitettussa työtilassa, jossa on tarpeeksi tilaa sekä mahdollisuus sotkea huoletta. Tällaisessa ihanteellisessa työtilassa myös kaikki materiaalit ja työvälineet ovat helposti saatavilla, koska tila on suunniteltu nimenomaan vastaamaan tarkoitustaan. Käsityöläinen kertoo ensimmäisistä kokemuksistaan työväenopiston keramiikkakurssilla seuraavaa:

Itte huomasin mikä oli niin iso juttu, et ne työtilat vastaa jotenki sitä tekemistä, et se tekeminen ei oo mitenkään monimutkasta käytännön kannalta. Kun mä menin sinne (työväenopistolle) niin okei, isketään savet pöydälle, nyt täs voi sottaa, mä teen näit juttuja, sit siivotaan ja lähetään himaan. Kotona on aina semmonen ku yrittää tehä jotain, saviiki joskus ostanu himaan, en mä oo ikinä oikeesti tehny mitään. Mä oon tehny silkkipainoo ja jotain kankaiden värjäyksii kotona sitä ennen, se on niin vaikeeta aina se hirvee siivoaminen ja raivaaminen, teet sitä tilaa sinne ja semmonen, et se oli hirvee kynnyes ees alottaa. (Mies, käsityö)

Tärkeää flow'n kannalta oli mahdollisuus työskentelemiseen ympäristössä, jossa tavarat ovat järjestyksessä. Vaikka kaikki haastateltavat eivät mieltäneet itseään muuten siisteiksi ihmisiksi, oli tärkeää, että esimerkiksi runoi-

lijan työpöydällä tavarat olivat järjestyksessä. Kaaos ja epäjärjestys häiritsevät kuvausten perusteella keskittymistä ja näin ollen myös flow-kokemuksen syntymistä. Kuvataiteilija kertoi, kuinka olisi hienoa aina inspiraation iskiessä päästä toteuttamaan itseään, mutta totesi kuitenkin, että on parempi että tarkoituksenmukaisia työtiloja vaativa työskentely tapahtuu muualla kuin kotona:

Mä tykkään et koti on siisti ja puhdas ja et siel ei oo hirveesti sälää ympärillä, mut sit toisaalta se et työhuone on jossain ihan muualla, niin se saattaa rajottaa sitä, et ku sun tekis mieli maalata tai piirtää tai ruveta kasaamaan jotain kollaasia, et olis hyvä et ainaki ne valmiudet on siel kotona. --- Sä et ehkä lähde sotkeen sun kotiis, koska sekin on ihan kauheeta, jos jatkuvasti koti on ihan kaaoksessa siitä, et sul on monet eri projektit kesken ja lavuaarissa on aina maalitahroja ja astiat täyttyy maalista ja näin, sen takia on työhuone ja sinne on kiva mennä, et siellä voi sit syventyy siihen tekemiseen ihan täysillä. Nykyään mä pyrin siihen et mul on hyvät arsenaalit kyniä ja maaleja kotona ja tusseja, et ne on aina käsillä ja paperia myöskin. (Mies, kuvataide)

Neljän haastateltavan kertomusten perusteella tarkoituksenmukainen, viihtyisä ja visuaalisesti viehättävä työskentelytila on flow-kokemuksen syntymistä suuresti edistävä tekijä. Musiikkia soitettiin tai sävellettiin mieluiten kotona, toisaalta flow-kokemuksia oli syntynyt paljon myös esitettävissä musiikkia tai lyriikkaa yleisölle. Ulkona luonnossa työskenteleminen miellettiin monien haastateltavien kertomuksissa flow-kokemuksia synnyttäväksi, etenkin kesäisin. Yksi haastateltavista oli sitä mieltä, ettei ympäristöllä ollut vaikutusta flow-kokemuksien syntymiseen. Ympäristössä sijaitsevien fyysisten elementtien sijaan kokemuksen syntyyn vaikutti hänen mielestään atmosfääri eli tunnelma, josta lisää tuonnempana.

5.1.3 Flow-kokemuksia työympäristöissä

Eräs tekstien ja musiikin parissa työskentelevä haastateltava koki flow-kokemuksen usein työpaikallaan. Hänen päivätyönsä ei liittynyt taiteelliseen toimintaan, vaan oli sitä vastoin suhteellisen monotonista ja rauhallis-tempoista teollisuustyötä. Haastateltava oli töissä muissa tehtävissä kuin luovalla alalla, koska ei halunnut luovan toimintansa muuttuvan pakolliseksi elinkeinoksi. Työpaikallaan haastateltavalla oli runsaasti ylimääräistä aikaa, jolloin hän sai oivalluksia, kehitteli tarinoita ja kirjoitteli tekstejä saavuttaen myös flow-tiloja.

Tunnistan työpaikan inspiroivan ja flow-kokemuksia synnyttävän piirteen. Olin aikaisemmin töissä ruokakaupassa, jossa minua miellytti asiakkaitten palveleminen. Kun opin käyttämään kassaa omatoimisesti ja ripeästi, kehittelin mieleeni valmiit mallit erilaisten summien ja vaihtorahojen yhdistelmistä. Kun asiakkaita ei ollut, opettelin kaupan muut työt, purin rullakoita, hyllytin ja siivosin. Kun kaikki nämä toiminnot automatisoituivat ja lakkasivat tuottamasta haasteita, flow-energia muuttui luovaksi. Saatoin samalla, kun koetin saada kaikki asiakkaat iloiselle tuulelle, säveltää mie-

lessäni melodioita tai sepittää runoja, joita sitten kirjoittelin kuittien kääntöpuolille hiljaisen hetken koittaessa.

Käsityöläinen kertoo joistakin tilatuista käsitöistä, joita on valmistanut sarjana ansaitakseen niistä rahaa.

Mä teen myyntiin vaik kynttilänjalkoja sarjatyönä ihan hirveet vauhtii, et mul on yhtäaikaa siinä ahjos tuleessa joku kuus raudanpalaa. --- Siin on semmonen ihan täys keskittyminen siihen hommaan, koska muuten, jos alkaa ajatteleen hirveesti muuta, niin siin vaan palaa ne pilalle. Itseasiassa mä näitä sarjatoita mietin, niin ne ehkä on just semmosii missä ihan selkeesti pystyy havaitseen sen et tulee just se flow-meininki, et sen asian osaa ja sit vaan alkaa tekemään, siin vaan joutuu ite keskittymään, et se on semmosta et niis sarjatoissa se haaste tulee varmaan just siitä et hallitsee sen prosessin --- sit kun mä teen sarjatoita, mä teen sen työtahdin silleen et siinä mennään niin veitsen terällä et se homma pyörii silleen jotenki ku sitä tekee ja sitä tavaraa tulee valmiiks, se haaste on tavallaan siinä prosessissa ittessään, se tekeminen melkein unohtuu siinä, et sen tietää et sen nyt osaa, --- ei voi olla mitään häiriötä et muuten se homma menee ihan puille, eli siinä et jos tekee sitä sarjatyötä, et se prosessi on semmonen kellokoneisto, et siin täytyy pystyy keskittyä siihen ja ottaa se hetki et kukaan ei tuu siihen väliin. (Mies, käsityö)

Haastateltava kertoo, kuinka edellä mainittuja sarjatoita tehdessään ottaa aikaa eri työvaiheiden kestosta ja yrittää ylittää itsensä jokaisen toiston aikana. Csíkszentmihályi esittää vastaavanlaisia esimerkkejä henkilöistä, jotka monotonistakin työtä tehdessään aina parantavat suoritustaan ja etsivät uusia haasteita (2005, 68 -9.)

5.1.4 Ympäristönvaihdos

Haastateltavien kuvausten perusteella ympäristönvaihdos tai käyminen uudessa paikassa saattoi sytyttää flow-kokemuksen. Vieraassa maassa tai matkalta palattua saavutettiin flow-tiloja. Myös kävellessä vaihtuva ympäristö viritti heidän mukaansa mielen alttiiksi luovalle ajattelulle ja flow'n sytyttävälle mielialalle. Ulkona kävelemisen vaikutus tuli esille kahdessa haastattelussa. Tunnistan kävelyn positiivisen vaikutuksen flow-kokemuksen syntymiseen myös itse, olen kävellessäni saanut lukuisia kokemuksia lähinnä sanataiteellisella alueella.

Säveltäjä kertoi kuinka hän kerran vuodessa matkustaa keski-Suomeen erätuvalle, jossa ei ole sähköjä ja jonne edes bussit eivät kulje. Hän kertoo että tuolloin ympäristössä vallitseva rauha edistää luovaan toimintaan paneutumista ja synnyttää flow-kokemuksia. Kysyessäni haastattelun lopussa, millaisten olosuhteiden hän itse uskoo synnyttävän flow-kokemuksia, hän kertoi, että otollisinta kokemusten syntymiselle on juuri tuollainen maaseudun rauhaan pakeneminen.

5.1.5 Äänimaailma

Haastateltavista riippuen flow-kokemusten syntymistä edisti joko hiljaisuus tai miellyttäväksi koettu äänimaisema. Kolme haastateltavista koki hyvän musiikin toimintaan virittäväksi ja keskittymistä helpottavaksi, eli flow-kokemuksen syntymistä edistäväksi tekijäksi. Hyväksi musiikiksi tarkennettiin instrumentaaliset klassinen ja jazz sekä aasialainen musiikki, joka perustuessaan erilaiseen sävelasteikkoon ja kosmologiaan inspiroi ajatuksia avautumaan luovaan toimintaan.

Vääränlainen musiikki koettiin häiritseväksi, esimerkiksi rock-musiikin kerrottiin sisältävän liikaa käsitteitä, jotka johtavat ajatukset harhaan. Myös muu häiritsevä äänimaisema, kuten toimintaan osallistumattomien henkilöiden puhe tai erilaiset koneiden äänet, miellettiin flow'ta estäviksi tekijöiksi.

5.2 Materiaalit, välineet ja rekvisiitta

Kaikki haastateltavista pitivät materiaalien ja välineiden merkitystä kokemuksen saavuttamisen kannalta huomattavan tärkeänä. Näyttelijä kuvaili, kuinka hänelle näyttelijäntyössä merkitsee todella paljon, että rekvisiittana toimiva esine todella vastasi sitä, mitä sillä tahdottiin ilmentää.

Jos mä juon lavalla teetä ja mun pitäis esittää, että mä oon joku tyyppi joka on tosi rikas esimerkiks, sillon tietysti tosi hienot kupit, mut jos mul on kuppi jota markkeeraa (ilmentää), joku sellanen rikkinäinen tavallinen, joku Tarjoustalosta ostettu muki, niin se häiritsee mua. Ei siks et mun mielikuvitus ei riittäis, mähän voin tehdä siitä sen hienon kupin silleen et katsojakin alkaa nähä, mutta joku sellanen ei-totuus rupee häiritseen, koska sillon mun keho tajuu, tietää heti. Toi on ehkä huono esimerkki, mut jos mä markkeeraan vaikka et mä istun ja mul ei oo oikeesti tuolia ja mä istun vaan ikäänkuin mä istuisin ni mun keho huomaa heti, et en mä istu oikeesti, jolloin se rupee häiritsemään niinku sitä ite prosessia. (Nainen, näyttelijä)

Vääränlainen rekvisiitta tai rekvisiitan puuttuminen kokonaan vaikuttaa siis siten, että näyttelemisen prosessi kärsii ja flow-kokemuksen mahdollisuus estyy. Toisaalta oikeanlainen rekvisiitta toimi haastateltavalle flow'n syntymistä edistävänä tekijänä. Joskus pieni, mutta olennainen rekvisiitta itsessään saattoi johtaa flow-kokemukseen.

Lyriikoiden parissa työskennelleet haastateltavat kertoivat pitävänsä aina mukanaan muistiinpanovälineitä, kuvataiteilija sen sijaan säilytti kotonaan kuvataidetarvikelajitelmaa, vaikka varsinaista työskentelyä varten hänellä oli työhuone. Tällaiset varotoimenpiteet yllättävissä tilanteissa syttyviä inspiraationhetkiä varten olivat johtaneet usein myös flow-kokemuksiin.

Sekä käsityöläinen että kuvataiteilija painottivat työkalujen käsillä käyttövalmiina olemisen lisäksi myös niiden hyvän kunnon merkitystä. Koke-

musten syntymistä haittasi suuresti, jos materiaalien työstäminen huonojen tai rikkiäisten työkalujen tähden oli työlästä. Esimerkiksi terällisissä työkaluissa tuli terien olla hyvässä kunnossa.

Muusikko ja sanataiteilija, joka myös musisoi joissakin projekteistaan, kertoivat uuden instrumentin synnyttävän flow-kokemuksia.

5.3 Sosiaalinen tilanne ja ilmapiiri

Haastateltavien flow-kokemusten syttymiseen vaikuttivat todella erilaiset sosiaaliset tilanteet. Kuvataiteilijalle julkinen työskentely saattoi edesauttaa flow'n syntymistä, toisaalta sanataiteeseen liittyvät kokemukset koettiin sitä harjoittavien haastateltavien mukaan pääsääntöisesti yksin ollessa. Näyttelijälle oli flow-kokemuksen kannalta suotuisaa, että esitystä oli seuraamassa merkityksellinen ihminen.

Jos taiteellista toimintaa harjoitettiin ryhmässä esimerkiksi opiskelun aikana, oli kokemusten kannalta tärkeää, että ryhmässä vallitsi hyvä ilmapiiri. Yhdessä tekeminen saattoi parhaimmillaan luoda synergiaa ja voimakkaita yhteisiä flow-kokemuksia. Käsiyöläinen kertoo opiskelustaan kansanopiston perinnekasityölinjalla:

Et se porukka ekana vuonna varsinkin oli tosi hyvä ja kaikki oli niin innoissaan et siin tuli just semmonen synergia et kaikki yhdessä, sellanen niinku vaahtoominen mitä mä oon nähny ulkootpäin välillä --- Itte on ollu samassa, et on sellanen porukka, joka on ihan täysin omassa jutussaan ja ne rupee vaan vaahtoon siitä ja kaikki on ihan innoissaan. Se näyttää pelottavalta ulospäin, et nää on vähän sellasii tyyppi, mut me oltiin jotenki niin siinä ja se porukka on hyvä siellä. (Nainen, näyttelijä)

Kaikkien haastateltavien kertomuksista kuvastui se, että jos läsnä oli muita ihmisiä, oli tärkeää että yhteishenki oli hyvä. Jos tilassa, jossa toimittiin, oli paikalla toimijan lisäksi yksi tai useampi henkilö, oli tärkeää, että ilmapiiri tai ihmisten keskinäiset välit olivat hyvät ja ettei oma toiminta häiritse muita.

Kaksi haastateltavista kertoi tiettyinä aikakausina sulkeutuneensa täysin omaan rauhaansa harjoittamaan taiteellista toimintaa. Tällaisten jaksojen aikana he ikäänkuin sulkivat muut ihmiset työskentelytilansa ja -aikansa ulkopuolelle ja joko saavuttivat useita kokemuksia, tai sitten flow oli pidempään kestävä toimeenpaneva vire, joka pysyi yllä kun saattoi häiriötömästi keskittyä vain käsillä olevaan tehtävään. Tällaisia jaksoja edellytti vahva sisäinen tarve ja motivoituneisuus toimintaan ja ne yleensä kantoivat hedelmää, kokemuksia saavutettiin paljon, kun toimintaakin harjoitettiin runsaasti.

5.3.1 Tunnelma

Etenkin näyttelijä painotti tunnelman vaikutusta flow-kokemuksen syntyyn.

Esiintymistilanteessa tunnelma syntyy jo sillä, et sul on katsojat ja sä oot esiintymässä, et se jännitys mikä vallitsee katsojien ja esiintyjien välillä, se luo sen tunnelman. Tunnelma, mä meinaan siin mielessä et se on joku semmonen voima, joka liittyy meihin kaikkiin yhteisesti, mikä vaikuttaa, hautajais on tietynlainen tunnelma ja ulkona tietynlainen tunnelma. et kun se tunnelma on niin sillon se (flow) on otollista. (Nainen, näyttelijä)

Hajanaisen tunnelman hän koki häiriötekijäksi kokemuksen syntymiselle. Hajanainen tunnelma syntyi hänen mukaansa siitä, kun ihmiset esimerkiksi puhuvat puhelimesta tai tahallaan häiritsivät toimintaa. Myös runoilija kertoi sähköisen tunnelman aikaansaamasta flow-tilasta esiintyessään yleisölle. Haastateltavien kertomuksissa ympäristö, tunnelma, ilmapiiri ja esimerkiksi äänimaailma punoutuivat yhteen siten, että jokaisella elementillä tuntui olevan oma tähdellinen merkityksensä flow'n syntymiselle.

5.4 Hyvän ohjaajan merkitys

Vaikka tämän opinnäytteen tarkoitus on nimenomaan keksiä keinoja laadukkaaseen ohjaukseen toteuttamiseksi siten, että ohjattavien olisi mahdollisimman vaivatonta saavuttaa optimaalisia kokemuksia, ei minulla ollut kysymysten joukossa erillistä ohjaajaan liittyvää teemaa. Haastateltavat toteuttivat taiteellista toimintaansa myös muualla kuin opiskeluympäristössä, eikä kaikilla edes ollut luovan alan koulutusta, vaan he saattoivat olla itseoppineita. Vaikka haastatteluissa ei suoranaisesti kysytty ohjaamiseen ja ohjaajaan liittyvistä seikoista, nousi aihe esille erityisesti kahden haastatellun kuvauksissa.

Ohjaajan tärkeimmäksi ominaisuudeksi nousi kyky asettaa oikeanlaisia haasteita suhteessa ohjattavan kykyihin sekä taito tunnistaa ohjattavan yksilöllisiä luovia taipumuksia. Tarpeen vaatiessa hyvä ohjaaja osasi pitää ohjattavia aisoissa jos nämä suunnittelivat liian vaikeita projekteja. Haastateltavat kertoivat myös, että parhaimmillaan opettajat olivat silloin, kun osasivat opettavan asian itse todella hyvin.

Näyttelijä kertoo eräästä voimakkaasta flow-kokemuksesta aikana, jolloin hän koki surua läheisensä poismenon johdosta. Harjoituksia ohjasi opettaja, jota hän pitää erityisen hyvänä pedagogina:

...Mä luulen et oli paljon tekemistä sillä, et se meidän opettaja jotenki oli tarkkanäkönen ja pysty ohjaamaan mua sillä tavalla, et mul kytkeyty joku sellanen yhteys johonki intuitioon. Johonkin niille alueille, sellasille luoville alueille. (Nainen, näyttelijä)

Haastateltava kertoo opettajan olleen älykäs ja tarkkanäköinen. Kyseinen henkilö kannusti ideoimiseen, eteenpäin menemiseen sekä asioiden tarkastelemiseen vaihtoehtoisilla tavoilla. Opettaja antoi ankarasti rakentavaakin palautetta, mutta kertoi myös, kuinka palautteen yli on mahdollista päästä.

5.5 Usko omiin kykyihin

Kaikki haastateltavat kertoivat kokemuksista, joita he olivat saavuttaneet lisääntyneen itseluottamuksen myötä. Taitojen kehittyessä, toiminnan helpottumisen lisäksi oli karttunut myös lisää itseluottamusta, jolloin ei tarvinnut pohtia liiaksi omien kykyjen riittämistä suhteessa käsillä olevaan tehtävään. Epävarmuus omien kykyjen suhteen koettiin flow-kokemuksen estävänä tekijänä.

Näyttelijä kertoo flow-kokemusta edeltäneistä tunteistaan pääsykokeissa vieraassa maassa:

Joo, itse asiassa mä olin varma jo siinä vaihees, et mä pääsen (kyseiseen kouluun opiskelemaan) koska ulkomaalaisii ei oteta niin pitkälle jatkoon. Tietää et ne aika nopeesti tekee sen päätöksen. Näin mä olin ainaki kuullu, et mul oli semmonen vähän vapautuneempi fiilis siel jo kolmannes vaiheessa. Mä saatoin vähän rentoutuu, mut silti mul oli jännitys tietenki, yleisö ja kaikkee. Mul oli semmonen luottamuksen tunne jo syntyny, joka on tärke. (Nainen, näyttelijä)

Vaikka kertomusten mukaan vaikuttaa siltä, että varmuus onnistumisesta johtaa flow-kokemukseen, kertoi eräs haastateltavista, että kokemukseen saattaa johtaa myös riskinotto ja epävarmuus tuloksesta.

Siihen on oppinu luottamaan että ne liikahdukset (flow't) tapahtuu, kun niitten aika on ja siinä mielessä sellanen tietynlainen heikoilla jäillä menemisen estetiikka kuuluu kuvioon. Mä tarkotan sillä sitä, että ei oo mitään semmosta selkeätä tietoo että pääsee järven yli, et siinä pitää vaan luottaa, ottaa pieniä riskejä ja vähän semmosta tietynlaista vaaraa. Semmosen epäonnistumisen kanssa flirttailua, en mä tarkota sen vaarallisempaa, mut se voi yhtälaila epäonnistua se yrittys koska ei tiedä pääsee siitä ongelmasta yli. (Mies, sanataide)

Edellisten esimerkkien perusteella palataan taas haasteen ja taitojen väliin tärkeään suhteeseen. Olen sitä mieltä, että jälkimmäisessä kertomuksessa haasteen tasosta ei olla vielä aivan varmoja ja kun kompleksisessa toiminnassa onnistutaankin, tuottaa se itsevarmuuden tunteen ja flow mahdollistuu.

5.6 Motivaatio

Motivoituneisuus toimintaan oli kaikkien haastateltavien kertomusten mukaan flow-kokemusten syntymistä voimakkaasti edistävä tekijä. Syitä motivaatioon oli useita. Jotkut haastateltavista kokivat löytäneensä toiminnasta itselleen elämäntehtävän ja kanavan toteuttaa itseään, he kertoivat työskentelevänsä kutsumustyönsä parissa. Toisille lähestymistapa oli virkistyslähteisempi eli toiminnan yksinkertaisesti tiedettiin tuottavan iloa. Etenkin toiminnoista, joita oli haluttu tehdä jo pidemmän aikaa, syntyi flow-kokemuksia. Joidenkin toimintojen parissa työskenneltiin, koska esimerkiksi kappaleita säveltäessä musiikkia tehtiin jonkinlaiselle olemassaolevalle yleisölle, jota musiikin tiedettiin ilahduttavan. Myös näyttämisenhalu mainittiin motivaatiotekijänä.

Käsityöläinen koki, ettei maailmassa ole tarpeeksi sellaisia asioita joista pitää, joten halusi tehdä niitä itse. Hän kertoo myös, kuinka uskoo pystyvänsä muuttamaan todellisuutta käsityön avulla, luomalla ympärilleen sellaista muotoa, käyttöesineistöä sekä visuaalista ympäristöä, jonka kokee omille luonnonmukaisille elämänarvoilleen merkitykselliseksi. Motivaation syynä oli siis myös tehdä jotakin laajemmalle kontekstille merkityksellistä, jotta tekeminen ei liittyisi vain omaan hedonismiin, jolloin se tuntuisi myös oikeutetummalta.

Mä jotenkin uskon sellaseen epäsuoraan vaikuttamiseen, et se et vaan tekee tällasii asioita, mitkä puhuu eri kieltä kun tää todellisuus missä me eletään, ne itsessään muuttaa todellisuutta, et ihmiset näkevät, tai ite toivon, et kun mä teen tällasii asioita kun mä teen, ni ihmiset näkee niitä, et se herättäs niissä saman kaipuun johonki sellaseen muuhun mitä mä itte oon löytäny, et tää on tavallaan, nää muodot ja kaikki, sellasta alitajusta kieltä, mikä vaikuttaa ihmisiin. (Mies, käsityö)

Sanataiteilija kertoi olevansa motivoitunut toimintaan, koska tiesi voivansa kehittyä sanataiteen alueella.

Kai mä koen runouden ja runojen kirjottamisen ja kirjottamisen ylipäättään sellaseks alueeks, jolla mulla on paljon kehittyttävää ja se kehittyminen on ollu myös tosi nopeeta ja semmosta tietynlaista tutkimusmatkailua. (Mies, sanataide)

Hän kertoo myös, että positiivinen palaute, jota kriitikot ovat antaneet, motivoi jatkamaan.

Eräs esiin tullut motivaation syy oli suuri sisäinen tarve. Kuvataiteilija kuvailee erästä maalausprojektiaan:

Se täysin orgaanisesti tuli jostain sisältä, ne kuviot ja liikkeet ja hengitys ja rytmi mikä siin oli, se oli vähän sellanen täysin uus kokemus, joka tuli siitä sisäisestä tarpeesta saada tehdä sitä. Sitten meni kolme päivää ja mä vaan ikäänkuin transsissa tein sen ja sit se olikin yhtäkkiä valmis. Ja se siis meni niin

nopeesti, mä olin vähän yllättyny, se ikäänku loppu ennenku alkoikaan. (Mies, kuvataide)

Oli toimintaan johtanut syy mikä tahansa, oli tärkeää, että siihen oltiin motivoituneita.

5.7 Mieliala

Vain näyttelijä koki negatiiviset tunteet suotuisina flow-kokemuksen syntymisen kannalta. Hän kuitenkin painotti, että tunteiden tulee olla voimakkaita, kuten raivo tai turhautuminen, surun hän koki flow'n syntymisen suhteen liian pehmeäksi tunteeksi. Liian raskaat vastoinkäymiset elämässä hän kuitenkin mielsi lamauttaviksi, jolloin flow-tilaan oli mahdotonta päästä. Uskon kuitenkin esimerkiksi omalla kohdallani myös negatiivisten tunteiden pohjalta syntyviin flow-kokemuksiin. Koen, että esimerkiksi surun ja pelon tunteet on mielekästä purkaa luovaan tekemiseen, jolloin toiminta helposti imaisee minut mukaansa flow-kokemukseen. Näyttelijän mielestä oli kuitenkin vaikeaa muistella flow'hun johtaneita mielialoja, sillä kokemus hänen mukaansa pyyhki usein mielialan kokonaan pois.

Neljä haastateltavaa kertoi saavansa flow-kokemuksia ainoastaan positiivisen mielialan seurauksena. He uskoivat, että mielialat välittyvät tuotoksiin, eikä heidän tarkoituksensa ollut tuottaa teosten kokijoille ahdistavia tai surullisia tunteita. Oman taiteen haluttiin olevan positiivisen kokemisen lähde.

5.8 Toimintakyky

Kukaan haastateltavista ei muistanut flow'n koskaan syttyneen alentuneen fyysisen toimintakyvyn, kuten kiputilan tai sairauden aikana. Näyttelijä kertoi, ettei väsymys haittaa kokemuksen syntyä, vaan se voi olla jopa edistävää tekijä, jos alkaa ikään kuin nähdä unia valveilla ollessaan. Toisaalta kertomuksissa useammin painotettiin tervettä, terävää ja tarkkaa oloa. Vaikka railakasta taiteilijaelämää viettävien taiteilijoiden punaviininhuuruisia luovia kausia on kovasti romantisoitu, eivät yhdenkään haastateltavan kuvaukset puoltaneet alkoholin myönteistä vaikutusta flow-kokemuksen syntyyn. Sitä vastoin alkoholin ja tupakan väsyttävien ja viireystasoa laskevien ominaisuuksien tähden niiden koettiin jarruttavan flow-kokemusten syttymistä.

Käsityöläinen mainitsi, että työskentelee mieluiten nälkäisenä.

...Semmonen fyysinen juttu, et silloin on vähän enemmän aistit hereillä --- joku perä siin varmaan on, et kun on nälkä, niin täytyy fyysisesti valmistautua hankkimaan ruokaa, juosta kaniini kiinni tai pitää jaksaa kiivetä puuhun keräämään luumut sieltä. Mul on ittellä sellanen fiilis ku ois taistelija silloin ku on nälkänen. (Mies, käsityö)

Toisaalta useimmiten mainittiin, että hyvin syönyt, levännyt ja liikkunut olo edesauttaa flow-kokemusten syntymistä. Myös ravinnon laadulla mainittiin olevan merkitystä, puhuttiin laadukkaan, luonnonmukaisen ja ravinteikkaan ruoan puolesta. Kun haastattelun päätteeksi kysyin kuvataiteilijalta, minkälaiset seikat hänen itsensä mielestä johtavat flow-kokemuksiin, vastasi hän:

No hyvä mielenterveys, hyvä fiilis, hyvät vibat, hyvä keholinen fiilis, saa paljon aurinkoo ja syö hyvin ja tietysti mä uskon et tämmöset asiat ku oikee ravinto ja kaikennäköset kasvit ja marjat ja erilaiset systeemit parantaa kognitiivista toimintaa. Et kyllä siis aivan vuorenvarmasti puhun näitten (superfoodit, brainfoodit) puolesta --- niin niitä syömällä ja jonkinäkösellä oikeella elämällä, buustaamisella (voimistamisella), niin tulee ylipäättänsä vireemmäks, tällanen yleisvireys, joka johtaa siihen että kun psyykinen ja fyysinen hyvä olo on balanssissa, niin sit myös tää halu luoda asioita korreloituu sen mukaisesti. (Mies, kuvataide)

5.9 Oivallus flow'n lähteenä

Useat haastateltavat mainitsivat flow-kokemuksen syntyvän inspiroivasta ideasta tai eräänlaisesta mielen tasolla tapahtuvasta liikahduksesta. Tällaisia liikahduksia saattoivat aiheuttaa esimerkiksi säveltäessä vahingossa muotoutunut elementti tai sanataiteen alueella kävellessä auki keriytynyt ongelma, jonkinlainen oivallus liittyen käsillä olevaan projektiin. Oivalluksia koettiin yleensä myös jonkin ympäristöstä saadun ärsykkeen tuloksena. Radiosta kuultu kappale sai ajattelemaan, eikö saman asian voisi esittää toisinkin, jolloin tuloksena syntyi kappale, johon alkuperäisestä oltiin saatu vaikutteita, vaikka tulos oli sekä tyyliltään, että sisällöltään siitä suuresti poikkeava.

Kuvataiteilija kertoo flow'n syntyvän mullistavista tunteista ja tietynlaisesta heräämisestä. Hänen mukaansa ihmisenä kasvaminen ei ole tasainen prosessi, vaan että joskus samalla kehityksen tasolla ollaan esimerkiksi puoli vuotta, jonka jälkeen yhtenä päivänä huomaakin, että ikään kuin hyppää eteenpäin

...Sama pätee myös oppimiseen, tekniikkaan, kaikenlaisen kognitiiviseen tapaan hahmottaa tätä maailmaa et ehkä se sitten käytännössä on se, että oppii asioita hitaasti päivä kerrallaan, mut musta tuntuu et sen ainakin hahmottaa ja koee ihmisenä silleen, et on enemmänki sellasta tietynyylistä tasosta, tai ei niin jyrkkää kehitystä evoluutiota ja niit tulee vaan sellai pomppuja ylöspäin. (Mies, kuvataide)

Nää jotenkin laukasee toisensa, että siinä tekemisen ytimessä kun sä ymmärrät, et sä oot oppinu uuden tavan ajatella tai tehdä asioita tai uuden kielen tai uuden käsitteen tai jotain, mikä liittyy teknologiaan tai biologiaan tai mihin tahansa, kun sä ymmärrät et sä et oo enää siel sen piirin ulkopuolella

vaan sä oot tavallaan päässy sen piirin sisälle, et sä ymmärrät et miten se toimii, niin se tulee monesti sen kautta et sä oot tehny hirveen kauan duunii, et ehkä tietosesti, mut et sä oot tehny duunii jonkun aian tiimoilla ja sä yhtäkkii tajuut et sä osaat sen, niin se oivallus, se hyppäys, se menee tosi usein sinne flow fiiliksen kautta, et sä vaan teet jotain, et ehkä tiedä et miks sä teet sitä, ehkä vaan sen takii et se kiinnostaa sua ja et sä teet sen siihen asti et yhtäkkii se vaan tulee oivallus tai puhkeat kukkaan jollain tietyllä tavalla et, innostuu. (Mies, kuvataide)

Vaikka edellinen lainaus on vain yhden haastateltavan käsitys, mielestäni se kertoo hyvin oivalluksen ja flow-kokemukseen johtavan inspiraation suhteesta. Kaikkien haastateltavien kertomusten perusteella tällaiset sattumanvaraisilta tuntuvat heräämiset johtivat flow-kokemuksiin. Oivalluksille tunnusomaista tuntui olevan se, että mielikuvituksella oli mahdollisuus virrata vapaana, estelemättä.

5.10 Virittäytyminen ja esimerkin voima

Se oli vaan sellanen virittäytyminen johonkin niin inspiroivaan, hyvään virtaan, tuntui että kaikki aika vaan hävis mun ympäriltä. (Mies, kuvataide)

Edellinen lainaus liittyy kuvataiteilijan kertomukseen eräästä innostavasta, flow-kokemuksia tuottaneesta maalausprojektista. Useat haastateltavista mainitsivat eräänlaisen virittäytymisen tai virittyneen tilan toimintaan tärkeänä flow-kokemukseen johtavana tekijänä. Virittyneisyys oli sekä kehollista että henkistä toimintaan valmistautuneisuutta. Virittäytymistä helpotti tunne siitä, että tekemiselle varattuna aikana saattoi häiriöttä keskittyä vain ja ainoastaan käsillä olevaan toimintaan.

Esimerkin seuraaminen saattoi sytyttää flow-kokemuksen. Etenkin näyttelijä kertoo, kuinka toisten näyttelemistä seuraamalla sekä keho että mieli virittyivät luovaan tilaan.

Jos mul on hirveesti energiaa, mut mun aivot ei toimi jotenkin, et ne ei oo virittyny, tai mun mielikuviutus ei oo virittyny, ni vaikee kuvitella et siit syntys mitään flow-kokemusta. Tai sit päinvastoin et mun aivot on virittyny mut mun keho on niinku kuollu. Mielikuviutus, kehon energia ja viritystila, niiden kaikkien yhtäaikaanen viritystila. Niitä virittääkseen tarvii erilaisia olosuhteita ja ruokaa mielikuviutukselle. Mä puhun mielikuviutuksesta, koska se on hirveen iso asia et on ruokaa sille. Se et sä pääset seuraan jotain esitystä niin sun mielikuviutus lähtee liikkeelle, et sulle annetaan semmonen aihe, joka kiihdyttää sun mielikuviutia. Mul on toi tosi voimakkaana itellä. (Nainen, näyttelijä)

Niin näyttelijä kuin muusikkokin kertovat esimerkin voimasta. Katsellessa tai kuunnellessa toisten toimintaa virittäytyy itse tekemiseen.

5.11 Katharsis - vapautumisen aspekti

Kaikkein mielenkiintoisin aineistosta useasti noussut teema oli eräänlainen katharsikseksi nimeämäni vapautumisen prosessi. Olen tutkimusprosessini aikana ruvennut kutsumaan ilmiötä katharsikseksi, joka tässä yhteydessä tarkoittaa ahdistuksesta tai jännityksestä vapautumisen aikaansaamaa puhdistavaa tunnetta. Vapautumisen tunne liitettiin lähinnä elämäntilanteessa tapahtuneisiin suuriin muutoksiin, jotka olivat yleensä tapahtuneet tietyn aikavälin sisällä, jonka aikana tapahtui ja jota seurasi paljon flow-kokemuksia. Toisaalta vapautumisesta puhuttiin myös yksittäisten kokemusten kohdalla kokemusta sitä edeltävänä tapahtumana. Katharsista seuranneet kokemukset olivat harvinaislaatuisten voimakkaita tai niitä koettiin tietyn aikavälin sisällä useasti.

Eräs haastateltavista kertoi elämäntilanteistaan sellaisen jakson aikana, jolloin hän oli kokenut paljon flow-kokemuksia. Hän kertoi tienneensä jo vuosikausien ajan olevansa homoseksuaali, muttei koskaan ollut kyennyt kertomaan asiasta läheisilleen. Samoihin aikoihin, kun hän aloitti opiskelut luovalla alalla, kertoi hän myös pikkuhiljaa sekä perheenjäsenilleen, että ystävilleen.

...Joka kerta kun mä jollekin sain kerrottua, ni ihanku jostain puristuksista, vapautu ihan järjetön energia. --- Mä muistan sen ajan varsinkin ihan mielettömän ihanana ja vapautena ja uskomattomana fiiliksenä, mut itseasias sil oli tosi paljon merkitystä et se koulu kannusti sellaseen niinku itestä puhumiseen ja semmoseen ja omien juttujen kaivamiseen ja sit samaan aikaan mul oli tää niinku vahva päätös et tää on niinku pakko tulla ulos. Ja mä olin sit monille mun luokkakavereille siinä vaiheessa, joiden kans mä olin hyvä kaveri, niin jo kertonu et se oli semmost aikaa et mul tuli kaikki ulos ja mä rentouduin. Mä olin sitä ennen tosi huumorintajuton, tosi jäykkä ja tosi yksinäinen ja se oli sellanen emansipaatio mikä tää on, joo. Se oli semmost aikaa. Yhtäkkiä mus oli sellast vapautuvaa energiaa. --- Ku pitää jotain asiaa salas tosi pitkän aikaa, toisin sanoen mä olin pitäny tälläläilla kiinni, niin se yhtäkkiä kun mä päästin irti, niin sehän oli ku joku pommi tietsä joka purkautu energiana, toisin sanoen mä vapauduin ja rentouduin ja kaikest siit vapautu hirveesti energiaa. (Nainen, näyttelijä)

Sama henkilö kuvaili myös toista tilannetta, jossa oli vapautunut vaikeasta elämäntilanteesta. Hän oli pitkään tuntenut, että erään tutun, tärkeän henkilön läsnäolo vaikutti häneen ahdistavalla tavalla. Päästyään yli tästä henkisen puristuksen kaltaisesta tunteesta, helpotus konkretisoitui flow-kokemuksena taiteellisessa toiminnassa.

...Mä sain yhtäkkiä sellasen flow-kokemuksen siks et mä olin päättäny vahvasti et mä en anna sen vaikuttaa, ja jotenki mul tuli siit sellanen helpotuksen tunne ja vapautuminen et mä saan tehdä mitä vaan, et mä saan olla ihan kuka vaan, et mä en anna ton tyypin tuolla enää mua määräillä --- Se oli

muodostunu jo mun päässä jo semmoseks et mä oon tosi paska, tai semmoseks niinku arvosteleavaks, tietsä tyypiks. Ja sillen se autto mua päinvastasesi tekemään samaan aikaan sen flow-kokemuksen, et jos joku mua hallitsee, joku ihminen tai joku asia mun yksityiselämässä, niin se pistää mua kahleisiin ja saa aikaan enemmän hajaannusta, minkä myös se ihminen on saanu aikaan, mut se on ollu paljon aikasemmin sillen ku mä oon ollu sen kahleissa oikeesti, joo. Ja kun mä ajattelen näitä ja sit muita kokemuksii niin sillen paljon merkitystä. (Nainen, näyttelijä)

Toinen haastateltava kertoi voimakkaasta, mieleenpainuvasta flow-kokemuksestaan, joka oli syntynyt maalatessa erästä suurta teosta. Hän kertoo, että elämässä oli tuolloin aikaa, eikä tarvinnut stressata. Pitkäaikainen suhde oli hiljattain päättynyt, jolloin aikaa oli enemmän vain itselle. Hän mainitsee, että tunne siitä, että pitäisi tiskata, siivota, tavata ystäviä, tehdä koulutehtäviä tai työskennellä, maksaa laskuja tai toimittaa mitä tahansa muita arkiaskareita, on luovuutta estävä stressitekijä. Kun koko ajan tuntuu siltä, että pitäisi suorittaa näitä päivän askareita, helposti ajattelee, että piirtää puoli tuntia, jonka jälkeen siirtyy toimittamaan tärkeitä velvollisuuksia. Jos taas tuntee, että mitään muuta kuin luovaa toimintaa ei tarvitse tehdä, eikä välttämättä ole pakko pitää edes puhelinta päällä, vapautuu arjen askareista. Hän pohtii, että tuollaiseen tilaan pääseminen vaatii yleensä juuri matkaa tai ympäristönvaihdosta, jotta tunteeseen pääsee syvälle kiinni.

Mä asuin sillen yhen ystävän luona, eli mä en ollu vastuussa siitä huushollista. Mul oli pieni huone siellä, jossa mul oli mun tavarat, eikä mitään sen kummempii velvotteita siellä taloudessa. Myöskin se, että mä olin palannu reissusta vähän aikaa sit, pari viikkoa sit tai jotain, enkä ollu vielä sukeltanu niin sisään tähän ajan täyttämisen kulttuuriin, et joka ikinen hetki pitäis olla hirveen tehokas ja täynnä suunnitelmia ja sul pitäis olla hirveesti tapaamisia ja menoja ja treenejä sun muuta, vaikka et haluaisi tehdäkään niitä juttuja. Silti se saa sut tunteemaan ittes tärkeeks, jos sulla on hirvee aikataulu. Ihminen, joka vastaa et mitä suunnitelmia sul on, et "ei mul oo oikeestaan mitään suunnitelmia, että katotaan nyt tässä yks päivä kerrallaan," niitä vähän niinku katsotaan kieroon, et ne on vähän niinku sellasia väliinputoajia tai tyhjäntoimittajia. Mutta mulla nyt oli sellanen fiilis, että oli mukavaa olla kotona ja sai tehdä sitä mistä tykkäs ja sit mä vaan otin sen ison kankaan ja aloin maalaan sitä täyteen. (Mies, kuvataide)

Käsityöläinen kertoo myös kahdesta voimakkaasta vapautumisen kokemuksesta, joista toinen sijoittui aikaan, jolloin hän aloitti perinneikäisten opiskelemisen. Kansalaisopistossa opiskelu oli yhteisöllistä, majoitus ja ruoka tarjottiin koulun puolesta. Haastateltava kertoo opiskelun tunteen siltä, kuin eläisi kuplassa, jossa ei tarvinnut huolehtia lainkaan arkisista askareista. Työhuoneille oli vain muutaman minuutin kävelymatka, joten työskennellä saattoi vaikka ympäri vuorokauden, jos tahtoi.

Mulle (flow-kokemukset) kyl lähtee siitä hyvästä olost ja sellasesta vapauden tunteesta. Mun mielestä pitää pyrkiä sellaseen henkilökohtaseen vapauteen irrota sellasist kahleista. -- Muistan et kun alotti siel kansanopistolla, siel pihalla raavin jotain lampaantaljaa ja olin vaan silleen et vitsi, tää on todellista ja tää tapahtuu ja mä oon vaan täällä ja mä tiedän et on asioita, joita mä oon aina halunnu, vaikken oikeen tiennykkään, jotenki mä tavallaan pääsin siihen juttuun sisään, mä tajusin et tää on jotenki mua varten ja just se ajatus et täst voi tulla jotain ja mitä vaan voi tapahtuu ja semmonen, et oli vaan niin vapaa, sellanen hyvä olo et tätä mä oon halunnu tehdä. (Mies, käsityö)

Yksi haastatelluista teki tietokoneella elektronista musiikkia, johon hän ei ollut voinut panostaa pitkään aikaan, koska kotistudiota ei voinut rakentaa kerrostaloon, eikä ihmissuhde sallinut tiivistä paneutumista. Erottuaan ja muutettuaan paikkaan, johon saattoi rakentaa mieleisensä visuaalisen ympäristön sekä toimivan studion, hän riemuissaan sulkeutui musisoimaan kokonaiseksi talveksi ja sai miltei huomaamattaan aikaan kokonaisen äänitteen. Useat haastateltavista kertoivatkin, että flow-kokemuksia yleensä koki ryppäissä, saman ajanjakson aikana useampia peräkkäin. Tästä syystä on mielenkiintoista, että elämäntilanteista, joissa flow-kokemuksia syntyi useita, löytyi yhdistävä tekijä.

Kaiken arkisen jättäminen ja erilaisista velvollisuuksista vapautuminen kuulostaa ihanalta, mutta realistisesti ajateltuna utopialta, jollaista suurimman osan ihmisistä on miltei mahdotonta saavuttaa. Kuinka ohjaajana voisi olla mahdollista purkaa ohjaustuokion ajaksi ihmisen elämässä häneen itseensä vaikuttavat ulkoiset rakenteet, etenkin kun ohjattavassa ryhmässä on vieläpä mahdollisesti koko joukko erilaisia asiakkaita? Koska kysymys on kuitenkin ihmisen kokemuksesta, on syytä kiinnittää huomio ihmisen sisäisiin rakenteisiin, eli fyysiseen, psyykkiseen ja emotionaaliseen olemukseen. Olen miettinyt ratkaisua ja esittelenkin luvussa 8 keinoja hetkellisen vapautumisen tunteen tuottamiseksi asiakkaille ohjaustilanteissa.

5.12 Flow'n esteet

Mielestäni myös flow-kokemuksen estäviin tekijöihin kannatti kiinnittää huomiota, sillä esteet poistamalla ohjaaja voi edesauttaa kokemusten syntymistä. Eräs haastatelluista mainitsi opetuksesta puhuttaessa, että liian vapaat tehtävänannot hämmentävät ja saattavat aiheuttaa sen, että tarttuu liian haastavaan projektiin. Jos tehtävä asia tuntui vaikealta, tai sitä tehdessä tuli eteen ylitsepääsemättömältä tuntuvia solmukohtia, ei myöskään flow-kokemuksia saattanut syntyä.

Ryhmässä työskennellessä flow'ta saattoivat häiritä henkilöt, jotka eivät kuuluneet ryhmään. Näyttelijää häiritsi yleisössä oleva ihminen, jota kohtaan hän tunsu ristiriitaisia, negatiivissävyytteisiä tunteita. Hän mainitsi flow'n estäväksi tekijäksi myös ohjaajan liian jäykän asemoinnin, eli oh-

jaajan antamat liian tiukat määräykset siitä, missä paikassa ja minkälaisissa asennoissa näyttelijöiden tulee olla.

Eri haastateltavat kertoivat erilaisista tuskallisista tai ahdistavista tilanteista, jolloin flow ei voinut syntyä. Kaoottisuus, epätietoisuus ja turvallisuudentunteen puuttuminen estivät flow'n mahdollisuuden. Kaksi haastateltavaa mainitsi, että jos toimintaa ei ole tehnyt pitkään aikaan, ei flow-kokemuksia ole välittömästi luvassa. Tällöin on hyvä että tekemiseen ensin saa taas tuntumaa.

6 TULKINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa kokoan yhteen oppinnäytetyön keskeiset tulokset ja tarkastelen näitä suhteessa tutkimuskysymyksiin. Päädyn kaiken kartuttamani tiedon perusteella tarkastelemaan sitä, miten ohjauksella voidaan edistää flow-kokemusten syntyä.

6.1 Flow-kokemuksen syntymistä edistävät tekijät

Flow-kokemuksen syntymiselle suotuiset olosuhteet voidaan tämän tutkimuksen perusteella luokitella seuraavasti:

- Työympäristön tulee olla visuaalisesti miellyttävä, viihtyisä ja taroituksenmukainen
- Saatavilla tulee olla hyväkuntoisia työvälineitä, tarpeeksi materiaaleja tai muuta asiaankuuluvaa rekvisiittaa
- Hyvä henkinen ja fyysinen toimintakyky
- Motivaatio ja oikeanlaiset, yksilölliset haasteet suhteessa taitoihin
- Vapautunut tunnelma ja toimintaan virittäytyminen
- Minimoidut häiriötekijät, eli ulkoiset tekijät poissulkemalla saavutettu psyykinen negentropia

6.2 Ohjaaja flow-kokemuksen mahdollistajana

Seuraavassa esittelen aineistosta löytyneiden vastausten perusteella lähdekirjallisuuteen viitaten keinoja olosuhteisiin vaikuttamiseksi siten, että ne olisivat suotuisat flow-kokemusten syntymiselle. Käytän hyväkseni myös oman työkokemukseni kautta karttunutta käytännön tietoa ohjaustoiminnan alalta.

6.2.1 Ympäristö ja materiaalit

Korpela (2008) tarkastelee ertenkin luontoympäristön vaikutuksia mielialaan erilaisten tutkimusten kautta. Hän lainaa Francisia ja Cooperia, joiden tekemässä selvityksessä kartoitettiin paikkoja, joihin opiskelijat menivät parantamaan oloaan ollessaan murheellisia. Luonto, näköalat ja liikumisen mahdollisuus vaikuttivat muuttaen huonon mielialan tasapainoiseksi harmoniaksi. (Korpela 2008, 59–60.) Koska ympäristöllä näyttäisi

olevan myös tutkittuja vaikutuksia mielialaan, on hyvä huomata, että ohjaajalla on ympäristöön liittyviä mahdollisuuksia parantaa ohjattavien mielialaa. Aineiston perusteella flow-kokemuksen syntymiseen vaikuttavia ympäristöön liittyviä olosuhteita olivat järjestys, tarkoituksenmukaisuus sekä toimintaa ja ideologiaa toiminnan taustalla kuvastava visuaalinen ilme.

Ohjaaja on se henkilö, joka ensi kädessä vastaa työympäristön siisteydestä ja toimivuudesta. Ohjausympäristön tulee ennen toiminnan aloittamista olla mahdollisimman hyvin valmisteltu vastaamaan siellä toteutettavaa toimintaa. Ohjaajan on varattava tarpeeksi materiaaleja ja tarkastettava työvälineiden kunto ja toimivuus. Käytännössä ei ole aina mahdollista tutustua ohjauspaikkaan ennen ohjauksen aloittamista. Tällöin ohjaaja on kuitenkin se, jonka tulee tarvittaessa vastata tilaan sekä välineisiin liittyviin tarpeisiin parhaan kykynsä mukaan.

Seikka, joka mielestäni liittyy myös virittäytymiseen ja tunnelman luomiseen, on työtilan muuttaminen moniaistillisesti toimintaa tukevaksi ympäristöksi. Olen itse huomannut, että ohjatessani käsityömenetelmää, joka liittyy vaikkapa Afrikka-teemaan, auttaa tunnelman luomisessa ympäristön muokkaaminen teemaan sopivaksi. Ohjaustilanteissa voi usein tukea tehtävää toimintaa soittamalla sen taustalla aiheeseen sopivaa, joskaan ei liian käsitteellistä tai häiritsevää musiikkia, tai tuomalla tilaan joitakin teemaan sopivaa rekvisiittia, kuten kuvia tai kankaita. Tällaisella aistien virittämisellä ympäristön tekijöiden kautta voidaan mahdollisesti tukea ympäristön vastaavuutta toiminnan taustalla vaikuttavaan ideologiaan, joka oli yksi aineistosta esiin noussut flow-kokemuksen syntymiseen suotuisasti vaikuttava tekijä.

6.2.2 Oikeanlaisen haasteen asettaminen ja tehtävänannon rajaaminen

Ohjaaja voi huolellisen asiakastarpeiden arvioimisen avulla saada selville asiakkaiden teknisen lähtötason sekä motivaation asteen. Ohjaajalla ei aina kuitenkaan ole mahdollisuutta kartoittaa asiakkaiden tarpeita ennen toimintaa, jolloin se on tehtävä ohjauksen aikana asiakkaiden kanssa tapahtuvan vuorovaikutuksen avulla. Ryhmässä voi olla eriaisteisia ohjattavia niin taidoiltaan kuin motivaatiotasoltaankin, jonka takia on hyvä pyrkiä mahdollisimman yksilölliseen tehtävänantojen asettamiseen sekä motivoimisen tapaan. Ohjaajan asettama tehtävänanto nousi aineistossa merkittäväksi flow-kokemukseen johtavaksi tekijäksi.

Taideterapian alueelta löytyi tutkimusaineistoa tukevaa tietoa oikeanlaisen haasteen asettamisesta luovan toiminnan alueella. Rankanen (2010) lainaa Knilliä (2005), jonka mukaan asiakas, jolla on vain vähän kokemusta toiminnasta, turhautuu liian vaikeisiin tavoitteisiin. Hänen mukaansa optimaalinen motivaatiotaso voidaan saavuttaa etenemällä toiminnassa askel kerrallaan, antamalla selkeitä ohjeita sekä rajaamalla tekemisen kohde tarkasti. Rajaus ei saa olla liian kapea ja tylsistyttävä, muttei myöskään liian laaja-alainen, jolloin se helposti herättää voimattomuuden tunteen. Knill katsoo, että oikeanlainen rajaaminen mahdollistaa oivaltamisen ja leikinomaisen tutkimisen varmemmin kuin täysin vapaat mahdollisuudet. Jos

asiakkaalle annetaan esimerkiksi paljon materiaali- ja välinevaihtoehtoja, voi asiakas kokea ahdistusta ja päätyä tekemään jotakin entuudestaan tuttua ja turvalliseksi koettua, jolloin uudenlaisten luovien toimintatapojen kokeileminen estyy. Onnistuessaan rajausta herättää uteliaisuuden, luo turvallisuudentunnetta sekä mahdollistaa uusien toiminta- ja työskentelytapojen kokeilemisen. (Rankanen 2010, 94.)

Käytännössä olen huomannut, jos ryhmä on kovin suuri, on vaikeaa heti ohjauksen aloittaessa antaa tehtäviä ohjattavien taitojen mukaan. Tällöin on hyvä aloittaa tehtävänannosta, joka on niin yksinkertainen, että se antaa kaikille mahdollisuuden päästä kiinni toimintaan, mutta sallii taidoiltaan etevempien varioida tai edelleen kehittää tehtävää kompleksisemmaksi. Joka tapauksessa on tärkeää, että ensin koko ryhmä huomioidaan tarpeeksi selkeällä tehtävänannolla ja rajauksella, jonka jälkeen voidaan edityneimmille antaa vapauksia rajauksen suhteen.

6.2.3 Motivaatio ja usko omaan kykyihin

Ihmisen voi pakottaa tekemään jotain, mutta häntä ei koskaan voi pakottaa tahtomaan sen tekemistä. Tahto syntyy ihmisen sisällä, ja motivaatio on se sisäinen käyttövoima joka tekee työstä ilon. (Hagemann 1991, 7.)

Motivoituneisuus tuntui olevan tärkeä flow-kokemuksen mahdollistaja. Ohjaajan rooli motivoijana on tärkeä, sillä hän voi teoillaan muuttaa asiakkaan mielestä turhan tai epämiellyttävän toiminnan merkitykselliseksi, tai vahvistaa innostamalla jo ennestään motivoituneen asiakkaan motivaatiotasoa, näin mahdollisesti tukien flow-kokemusten syntymistä. Vahva sisäinen tarve, jonka haastateltavat mainitsivat flow-kokemukseen johtaneena tekijänä, liittyy sisäiseen motivaatioon.

Motivaatio tarkoittaa käyttäytymistä virittävien ja ohjaavien tekijöiden järjestelmää, joka virittää ja ylläpitää yksilön yleistä käyttäytymisen suuntaa. Sen kantasanalla, motiivilla, viitataan tarpeisiin, haluihin, vietteihin, sisäisiin yllykkeisiin sekä palkkioihin ja rangaistuksiin. Motiivit virittävät ja ylläpitävät käyttäytymisen suuntaa ja ne ovat joko tiedostetusti tai tiedostamattomasti päämääräsuuntautuneita. Puhutaan sisäisestä ja ulkoisesta motivaatiosta. Sisäisen motivaation syyt ovat yksilön sisäisiä ja ne liittyvät ylimmän asteen tarpeiden tyydytykseen, eli itsensä toteuttamisen ja kehittämisen tarpeisiin. Ulkoinen motivaatio sen sijaan on riippuvainen ympäristöstä, jolloin toiminnasta saadut palkkiot määrittelee joku muu kuin henkilö itse. Ulkoiset palkkiot tyydyttävät usein alemman asteen tarpeita, kuten yhteenkuuluvuuden tai turvallisuudentunteen tarpeita. (Ruohotie 1998, 36.)

6.2.4 Ohjaaja motivoijana

Ruohotie (1998, 39) määrittelee välttämättömiä edellytyksiä sisäisen motivaation syntymiselle. Kärsivällinen ja kannustava ohjaaja, joka ei aiheuta ohjattavissa pelkoa kriittisellä käytöksellä tai rangaistuksilla, sekä ohjaajan

kyky esittää tehtävät houkuttelevina oppimismahdollisuuksina, joista selviämiseen hän antaa mielellään apua, ovat tärkeitä tekijöitä. Myös tehtävät, jotka ovat mielenkiintoisia ja auttavat välttämään ikävystymistä ja kyllästymistä, ovat tarpeellisia sisäisen motivaation vahvistamiseksi. Ohjaaja voi kehittää oppijoiden ulkoista motivaatiota ja innostaa heitä esimerkiksi osoittamalla tietojen ja taitojen tarpeellisuuden myöhemmässä elämässä, sekä järjestämällä ohjaustilanteen tekijät sellaisiksi, että ohjattavat kokevat tekemisen mielekkääksi ja tärkeäksi.

Ruohotie tarkastelee motivaatiota, tahtoa ja oppimista. Hänen mukaansa on tärkeää, että oppija, tässä tapauksessa ohjaustoiminnan artenomien asiakas, tuntee itsensä kykeneväksi (*empowered*). Jos ihminen ei tunne itseään kykeneväksi mihinkään, on hän voimaton (*disempowered*.) Itseensä luotava oppija voi kokea esimerkiksi oppimisprosessiin liittyvän muuntautumisen kauttaaltaan positiivisena. Ruohotie puhuu uudistavasta oppimisesta, jonka tavoite ja edellytys on oppijan voimistaminen tai vahvistaminen, eli omien voimavarojen vapauttaminen. Nykyään vahvistumista ja voimavarojen vapauttamista voidaan kutsua yhteisesti vakiintuneella termillä voimautuminen. Voimautunut oppija kykenee täysin ja vapaasti osallistumaan toimintaan. (Ruohotie 1998, 27–28.)

Koska jokaisella ohjattavalla on omanlaisensa motivaatiotaso käsillä olevaan tehtävään, on mielestäni aiheellista kysyä ohjattavilta myös syytä toiminnan tai tietyn tehtävän tekemiseen, eli sitä, mitä tuotoksella halutaan ilmentää ja miksi sitä tehdään. Jos luova toiminta tapahtuu virkistystavoitteisessa ympäristössä, johon asiakkaat hakeutuvat omaehtoisesti, he ovat yleensä jo lähtötilanteessa motivoituneita toimintaan. Kaikki ohjaustoiminnan artenomien tuottama ohjaus ei kuitenkaan ole asiakkailleen vapaaehtoista. Ohjaustilanteissa, joissa ihminen itse ei ole hakeutunut toiminnan piiriin vaan se tapahtuu esimerkiksi varhaiskasvatuksessa, peruskouluympäristössä tai nuorten työllistämistoimenpiteiden piirissä, kuten työpajatoiminnassa, ei voida taata että ohjattavan motivaatiotaso olisi kovinkaan korkea, jolloin motivoimisen tärkeys korostuu.

6.2.5 Tunnelman luominen ja virittäytyminen toimintaan

Lehtosen (2011, 115) mukaan taiteesta nauttimista varten tarvitaan mahdollisuus virittäytyä aktiiviseen ja vastaanottavaan vuorovaikutukseen taiteen kanssa hetkellisesti vapaana jokapäiväisen elämän kiireestä, huolehtimisesta ja muusta kamppailusta. Hän mainitsee, ettei vuorovaikutus taiteen kanssa vaadi täydellistä irtautumista ympäröivästä todellisuudesta, mutta se vaatii luomiselle ja vastaanottamiselle sopivan mielentilan.

Ohjaajan rooli tunnelman luoja ja toimintaan virittäjänä on merkityksellinen. Parhaassa tapauksessa ohjaaja voi mielestäni tietynlaisen tunnelman luomalla keskittää asiakkaiden ajatukset muuhun, kuin esimerkiksi huonon tai hajanaiseen mielialaan tai alentuneeseen toimintakykyyn. Jos toiminnasta ja siihen liittyvistä mielikuvista tehdään yhdessä toimimisen itsetarkoitus, voi se muuttua alueeksi jossa toimitaan asiakkaisiin itseensä liittyvien, mahdollisesti negatiivissävytteisten elementtien sijasta. Ohjaaja ei voi muuttaa ihmisen fyysistä olemassaoloa, jos tämä on esimerkiksi sai-

ras tai invalidisoitunut, mutta ohjaajalla on mahdollisuus vaikuttaa ohjattavan tietoisuuden kautta hänen mielenmaisemaansa korostamalla tämän laajoja henkisiä toimintamahdollisuuksia.

Rankasen mukaan virittäytymisen avulla valmistaudutaan varsinaiseen luovaan syväprosessiin. Taideterapialle on tyypillistä käyttää virittäytymisvaiheessa kehotyöskentelyä ja muita taidemuotoja, kuin sitä johon ollaan ryhtymässä. (Rankanen 2010, 93–94.) Mielestäni samaa virittäytymisen tekniikkaa voi käyttää myös pedagogistavoitteisessa ohjaustoiminnassa sekä myös muuhun luovaan toimintaan kuin kuvataiteeseen lämmittävänä menetelmänä. Rankanen jatkaa edelleen, kuinka terapeutin, eli tässä tapauksessa ohjaajan, rooli virittäytymisessä on aktiivinen. Asiakasta voi auttaa luovan työskentelyn alkuun erilaisten spontaanisuutta ja leikkillisyyttä lisäävien sekä itsekritiikkiä hälventävien taidetyöskentelyn menetelmien kautta. Ohjaaja voi hyödyntää myös aisteja herkistäviä sekä aistiinformaation hienovireiseen havaitsemiseen tähtäviä harjoituksia. Tällaisiksi harjoituksiksi Rankanen mainitsee esimerkiksi kehotyöskentelyn ja meditatiiviset harjoitukset. (Rankanen 2010, 94.)

Kun minulle selvisi, että flow-kokemus monien haastateltavien kertomusten mukaan vaati syntyäkseen vapautuneisuuden tunteen, tulivat mieleeni heti erilaiset draamalliseen ja improvisaatiotyöskentelyyn virittävät lämmittelyharjoitukset. Kokemuksen perusteella olen sitä mieltä, että lähinnä kehollisuuteen perustuvat liikunnalliset harjoitukset virittävät sekä mielen että kehon avoimiksi luovaa työskentelyä varten.

Rankanen mainitsee virittäytymisen välineeksi myös toimintaan liittyvien vaihtoehtojen kokeilemisen. Toimintaan liittyviä erilaisia materiaaleja, välineitä ja työskentelytapoja kokeilemalla itse toimintaan paneutuminen helpottuu. Ohjaajan tulee kokeiluissa toimia rohkaisevassa roolissa. (Rankanen 2010, 94.) Uskon, että tekniikoissa käytettyihin välineisiin on hyvä saada tuntumaa ennen varsinaiseen toimintaan ryhtymistä, tai sen voi aloittaa pikku hiljaa harjoittamalla välineiden käyttämistä. Hyvä esimerkki on mielestäni piirustuksen croquis-tekniikka, jossa elävää mallia piirretään tai maalataan eri asennoissa. Jokaisella kerralla, kun mallin asento vaihtuu, aikaa piirtämiseen annetaan vähemmän. Tahdin kiihtyessä asennosta tulee tavoittaa enää mallin yksinkertaisimmat muodot ja linjat. Olen omakohtaisesti kokemuksesta itse piirtäessäni sekä croquis'ta ohjattessani huomannut, kuinka alkukankeuden jälkeen miltei jokainen hienoisen paineen alla ryhtyy vimmaisesti piirtämään. Olen huomannut, että tekniikka lämmittää käden motoriikkaa sekä käden ja silmän koordinaatiota, jonka jälkeen myös muihin kuvataiteellisiin tehtäviin on helpompi paneutua.

6.2.6 Esimerkki ja oivallus

Flow ympäristössä lisää flow'ta. Tunnelmaan virittäytymiseen ja näin ollen flow-kokemuksen syntymiseen vaikutti esimerkin näkeminen ja samankaltaisen toiminnan seuraaminen, kuin mihin itse oltiin ryhtymässä. Ihmisen aivoista löytyykin erilaisia peilimekanismeja, kuten esimerkiksi hiljattain kovasti kiinnostusta herättäneet peilineuronit eli peilisolut, joiden ansiosta aivoissa aktivoituvat samat alueet silloin, kun ekspressivistä toi-

mintaa suoritetaan, kuin silloin kun sitä ainoastaan tarkkaillaan. Tästä syystä ihmisillä on suhteessa toisiinsa hermostollisesti virittynyt mekeskinen tila. (Gallese 2001.) Tältä neurofysiologiseltakin pohjalta esimerkin ja toiminnan seuraaminen siis vaikuttaa ihmiseen virittävästi edesauttaen toimintaan ryhtymistä.

Ohjaaja voi vaikuttaa flow-kokemuksen syntyyn esimerkin avulla esimerkiksi siten, että ohjauksen alussa näyttää itse esimerkin, kuinka toimintaa lähdetään harjoittamaan. Esimerkin näyttämisen aikana on hyvä olla keskittynyt ja huolellinen koska ohjaajan oma läsnäolo ja toiminnan tyyli välittyvät ohjattavalle. Toinen neuvo esimerkin suhteen on se, että ohjaustilanteen aikana flow-tilassa olevaa asiakasta ei tule keskeyttää, ellei ole aivan pakko, sillä muut saattavat tällaista henkilöä seuratessaan itsekin tulla alttiimmiksi kokemuksen syntymiselle.

6.2.7 Flow-kokemusta häiritsevien tekijöiden poistaminen

Ohjaajan tulee myös minimoida flow-kokemuksen syntymisen estävät häiriötekijät, joiksi mainittiin häiritsevät äänet, henkilöt ja esimerkiksi huonokuntoiset työvälineet. Koska hyvä ilmapiiri oli ryhmässä työskennellessä flow-kokemuksen syntymisen suhteen tärkeä tekijä, on toiminta aina aloitettava huolellisella ryhmäytymisellä. Jos ryhmän kokoontuminen on kertaluontoinen, on hyvä käydä läpi vähintään sen jäsenten nimet ja jotakin, jota he voivat jakaa itsestään muulle ryhmälle, jotta voidaan lisätä yhteenkuuluvuuden tunnetta.

Flow-kokemus syntyessään on myös varsin herkkä keskeytyksille ja häiriöille. Esimerkiksi puhelimen soiminen tai odottamaton vieras saattavat katkaista kokemuksen, jolloin siihen palaaminen voi muodostua hankalaksi. (Koski 2001, 152.) Tästä syystä ohjaajan tulee pyytää asiakkaita vaimentamaan puhelimet toiminnan ajaksi ja ennen kaikkea tehdä se omalla kohdallaan. Myös muu toiminnan aikainen häiriötekijöiden minimointi on ohjaajan vastuulla. Paikasta riippuen ympäristöön vaikuttamalla ohjaajalla on monenlaisia valtuuksia ja mahdollisuuksia estää toimintaan kuulumattomien henkilöiden pääsy toimintatiloihin ja näin ollen estää häiriötekijöitä. Ohjaajan tulee oman persoonansa avulla luoda ohjattaville turvallisuudentunne sekä rauhallinen toimintaympäristö, jossa toiminta todennäköisimmin tuottaa flow-kokemuksia.

7 POHDINTAA

Tässä luvussa tarkastelen tutkimusprosessia sekä sitä, kuinka tutkimusta voisi mahdollisesti jatkaa.

7.1 Tutkimusprosessin reflektointia

Huomasin, että aineistoa kerätessäni sinne ilmaantui runsaasti yhteneväisyyksiä jo olemassa olevan, Csíkszentmihályin luoman aineiston kanssa. Jo olemassa ollut teoria sekä empiirisesti kerrytetty aineisto tukivat vahvasti toisiaan.

Tutkimuksellisen ajattelun kehittyminen ja aiheeseen liittyvien arvoitusten asteittainen ratkaiseminen on ollut miellyttävää. On tuntunut siltä, kuin aivoni olisivat kolmiulotteinen Tetris-peli, jossa palikat loksahdelevat paikoilleen. Myös sopimattomia palikoita on mahtunut joukkoon, eikä tietomuuri ole rakentunut tasaisesti, mutta uskon näin jälkikäteen osanneeni paikata myös sinne jääneitä aukkoja.

7.2 Ajatuksia tutkimuksen jatkamisesta

Suunnittelen tulevaisuudessa, elämäntilanteen salliessa jatko-opintoja joko taiteellisella tai pedagogisella alalla. Uskoisin, että voisin jatkaa saman aiheen tutkimista kummallakin alueella. Olen innostunut osaltaan mystisen, mutta osalle ihmisistä jopa suhteellisen helposti saavutettavan flow-kokemuksen ulottuvuuksien tarkastelusta. Mielestäni Flow'n kokeminen sekä parantaa elämisen laatua sekä eheyttää itseä.

Kokemusta voi tutkia niin filosofiselta, pedagogiselta kuin neurofysiologiseltakin kannalta. Voi miettiä esimerkiksi sitä, voisiko flow olla väylä psykosomaattisten oireiden lievitykseen, sen ollessa vahvasti itsen tarkkailun katoamiseen liittyvä kokemus? Kukaan haastateltavistani ei kertonut saavuttavansa flow-tilaa sairaana tai fyysisen toimintakyvyn ollessa muuten madaltunut. Toisaalta tutkimusaineiston kartuttamiseksi määritelty näyte oli verrattaen pieni ja tarkkaan rajattu ryhmä luovan alan toimijoita. Toisenlaisten henkilöiden ollessa kyseessä kokemuksen tutkimisesta voisi mahdollisesti olla hyötyä esimerkiksi erilaisille kipu tai ahdistuspotilaille.

Flow valjastettuna terapian välineeksi kiinnostaa. Oletan, että tietoisella pyrkimisellä kohti vaarattomia ja antoisia flow-kokemuksia tuottavia toimintoja, voisivat flow-kokemukset ehkä olla hyödyksi esimerkiksi masennuksen hoidossa tai omaa itsetuntemusta ja identiteettiä vahvistavissa toiminnoissa.

Flow'n piirre, jossa tietoisuus itsestä kokemuksen aikana katoaa, mutta palaa entistä voimakkaampana sen jälkeen, kiinnostaa minua pedagogiselta kannalta. Flow'lla on mielestäni oltava jonkinlainen läheinen yhteys kog-

nitioihin, eli prosesseihin, joiden avulla yksilö tiedostaa tai saa tietoa erilaisista kohteista, joten sen vaikutus tiedon käsittelemisen ja oppimisen prosesseihin vaatisi mielestäni vielä tarkempaa tarkastelua. Flow tapahtuu tilanteessa, jolloin käsillä on tehtävä jossa on mahdollisuus kehittyä. Kehitys tapahtuukin flow'n aikana, joten mitä on tämä automatisoitunut taitoa kehittävä toiminta, jossa oppimista tapahtuu, opettajan sekä oppijan näkökulmasta?

7.3 Tunnelmia

Henkilökohtaisesti lukuisia flow-kokemuksia kokeneena uskon flow'n mahdollisuuksiin työskentelyyn motivoivana voimana sekä kokemisen laadun parantajana. Minusta tuntuu nykyään siltä, kuin eläisimme jatkuvassa ajan kiihkomielisen täyttämisen kulttuurissa. Maailmassa, jossa olemme alati enenevien häiriötekijöiden armoilla, keskittymisestä vain yhteen asiaan kerrallaan on tullut haastavaa. Keskittymistä häiritsevillä häiriötekijöillä tarkoitan esimerkiksi teknologisoitumisen myötä miltei jokaiselta löytyviä laitteita, kuten älypuhelimia ja tabletteja, joiden välityksellä niiden käyttäjät ovat jatkuvasti yhteydessä muihin ihmisiin, kommunikation ja vuorovaikutuksen ylettyessä yhä enemmän myös muualle kuin läsnäolevaan tilanteeseen. Hektisyyden vastapainona ihmisen optimaalinen kokemus eli flow, jonka aikana tietoisuus kohdistuu vain yhteen käsillä olevaan asiaan, on mielestäni tavoittelemisen arvoinen tila.

Ennen kaikkea opinnäytetyöprosessi on ollut minulle itselleni tiivistelmä ohjaustoiminnan artonomiopintojen aikana kertyneistä tiedoista, toimintamalleista ja ideologiastani ohjaamisen taustalla. Mielestäni tulokset, kuten asiakastarpeiden arvioinnin tärkeys suhteessa tehtävänantoihin ja ohjauksen sisällön suunnitteluun, ohjaajan ratkaiseva rooli toimintaympäristön sekä toiminnassa käytettävien materiaalien ja välineiden suhteen, motiivoinnin tärkeys sekä luovuuteen kannustaminen, ovat tiivistelmä myös siitä, mitä olen näiden vuosien aikana sisäistänyt. Koen, että opinnoista on rakentunut vahva perusta, jolta voin rohkeasti, turvallisesti ja innoissani astua tulevaisuuden työelämään.

LÄHTEET

- Ahonen, H. 1994. Läytöretki itseen. Musiikki, kuva ja liike itseilmaisun välineenä ja itsetuntemuksen lisääjänä. Tampere: Tammerpaino, Oy.
- Csikszentmihályi, M. 2005. Flow. Elämän virta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Helsinki: Rasalas kustannus.
- Dewey, J. 2010. Taide kokemuksena. Tampere: Eurooppalaisen filosofian seura ry / niin & näin.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2000. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino Oy.
- Gallese, V. Intersubjektiivisuus neurotieteen näkökulmasta. Psykoterapia. <http://www.psykoterapia-lehti.fi/tekstit/gallese111.htm>. Viitattu 8.11.2013
- Hagemann, G. 1991. Motivoinnin taito. Espoo: Weilin + Göös.
- Kajaanin Ammattikorkeakoulu. 2009. Kokemus ja käsitys. http://www.kajak.fi/opari/Opinnaytetyopakki/Teoreettinen_materiaali/Tukimateriaali/Kokemus_ja_kasitys.iw3. Viitattu 26.5.2012.
- Hakala, J. 2010. Tutkimusmenetelmän valinnasta. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Jyväskylä: PS-kustannus, 12–25.
- Kananen, J. 2010. Opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylä: Jyväskylän Ammattikorkeakoulu.
- Koski, J. T. 2001. Luova hierre. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Vilka, H. 2005. Tutki ja Kehitä. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Oy Edita Ab.
- Ruth, J-E. 1985. Luova persoona, prosessi ja tuote. Teoksessa Haavikko, R. & Ruth, J-E. (toim.) Luovuuden ulottuvuudet. Espoo: Amer-yhtymä Oy Weilin + Göös kirjapaino, 13–35.

TEEMAHAASTATTELURUNKO

TAUSTATIEDOT

- Nimi ja ikä, sukupuoli
- Koulutushistoria
- Työhistoria

FLOW – KOKEMUS

- Kuvaile jotakin flow-kokemustasi tai -kokemuksiasi.
- Miltä flow tuntui?
- Mistä tunnistit flow-kokemuksen?

MOTIVAATIO

- Mikä motivoi flow-kokemukseen johtaneeseen tekemiseen?
- Miksi ryhdyit tekemään sitä mikä johti flow'hun?

YMPÄRISTÖ

- Minkälaisessa tilassa työskentelit?
- Keitä muita oli paikalla vai olitko yksin?
- Jos olit yksin, oliko mahdollista että paikalle saapuisi muita ja jos, niin miksi?
- Minkälaiset materiaalit ja välineet tai rekvisiittaa sinulla oli käytössäsi?

MIELIALA

- Kuvaile mielialaasi ennen flow-kokemusta.

FYYSINEN TILA

- Millainen oli vireystasosi (vireystaso tarkoittaen väsymystä tai virkeää tai jotakin siltä väliltä)?
- Kuvaile toimintakykyäsi

Fyysinen toimintakyky tarkoittaa minimissään elimistön toiminnallista kykyä selviytyä fyysistä ponnistelua edellyttävistä tehtävistä, päivittäisistä toiminnoista ja perustarpeiden tyydyttämisestä. Toimintakykyyn on saat-
tanut vaikuttaa esimerkiksi sairaus.

ELÄMÄNTILANNE

- Minkälainen elämäntilanne sinulla oli silloin kun koit flow-kokemuksen?

Tekemisen ulkopuolinen maailma joka aiheuttaa psyykkistä entropiaa joka flow-kokemuksen aikana järjestäytyy ja häviää häiritsemästä käsillä olevaa tehtävää.

- Erittele joitakin tiettyjä muistoja, haaveita tai tavoitteita jotka ovat olleet paljon ajatuksissa tuona aikana.
- Miten uskot sosiaalisten suhteiden vaikuttaneen flow-kokemuksen syntymiseen?

Sosiaalisilla suhteilla tarkoitan esimerkiksi mahdollista ystävien/kumppanin tukea ja luottamusta, mahdollisia erimielisyyksiä tai sovituja sellaisia, tai ylipäätään kaikkea sosiaalisen kanssakäymisen kautta elämäntilanteeseen, sekä flow-kokemusta edeltäviin hetkiin vaikuttavaa kuten esimerkiksi vuorovaikutusta ja jännitteitä muiden paikallaolijoiden kanssa ja välillä.

HAASTATELTAVAN OMA MIELIPIDE

Minkälaiset olosuhteet juuri sinun mielestäsi johtavat flow-kokemuksen syntymiseen?

Miksi koet flow-kokemuksen tärkeäksi?



SUOSTUMUS AINEISTON LUOVUTTAMISEEN OPINNÄYTETYÖTÄ VARTEN

Luovutan haastattelun avulla antamani informaation aineistoksi opinnäytetyötä varten. Opinnäytteessä tutkitaan flow – kokemuksen syntymiselle suotuisia olosuhdetekijöitä luovan toiminnan eri alueilla.

Olen selvillä siitä, että minuun liittyviä tietoja käsitellään luottamuksellisesti ja ainoastaan tässä opinnäytetyössä. Anonymiteettini säilytetään jokaisessa tutkimusprosessin vaiheessa, jollen itse toisin halua. Lopullisessa opinnäytetyöraportissa ei mainita haastateltavien nimiä.

____/____ 2012

Opinnäytetyöhön osallistujan allekirjoitus

Nimenselvennys

Aliisa Koivisto
Ohjaustoiminnan artemiopiiskelija
Hämeen Ammattikorkeakoulu
aliisa.koivisto@student.hamk.fi