

KULTAINEN KOKEMUS

Suunnistuksen maailmanmestareiden flow-kokemukset ja niiden yhteys huippusuoritukseen

Jenni Laine

Liikuntapedagogiikan

pro gradu -tutkielma

Syksy 2009

Liikuntatieteiden laitos

Jyväskylän yliopisto

Jyväskylän yliopisto

Liikuntatieteiden laitos/ liikunta- ja terveystieteiden tiedekunta
LAINE, JENNI: Kultainen kokemus. Suunnistuksen maailmanmestareiden flow-
kokemukset ja niiden yhteys huippusuoritukseen.
Pro gradu -tutkielma, 97 s., 3 s. liites.
Liikuntapedagogiikka
2009

Vuoden 2007 suunnistuksen maailmanmestaruuskilpailuissa suomalaiset Heli Jukola ja Minna Kauppi jakoivat pitkän matkan kultamitalin. Tutkimukseni lähtökohtana oli historiallisten maailmanmestareiden kokemusten perusteella tulkita ja ymmärtää suunnistuksessa saavutettua optimaalista kokemusta eli flow-tilaa. Tarkoituksena oli myös syventää ymmärrystä flow'n yhteydestä huippusuoritukseen sekä selvittää, miten tuo optimaalinen kokemus voitaisiin valjastaa.

Tutkimuksen aineisto koostui kahden huippusuunnistajan haastatteluista. Maailmanmestarit kertoivat kokemuksistaan kesällä 2009 käydyissä keskusteluissa, jotka muodattivat esitestatun teemahaastattelun runkoa. Litteroidut haastattelut käsitelmin aineistolähtöisesti teemoittelun avulla. Näkökulmani aineiston tulkintaan oli fenomenologinen.

Osoittautui, että flow'ssa suunnistaminen on helppoa ja sujuvaa. Huippusuoritusta kokemuksena kuvailtiin flow'n tavoin automaatioksi ja hallituksi suoritukseksi, jonka aikana saa keskittyä vain itse suoritukseen. Tutkimuksen tulokset antoivatkin aiheutta olettaa, että flow-kokemus on huippusuoritusten taustalla. Huippusuorituksen nähtiin koostuvan mahdollisimman vähistä virheistä, hyvästä fyysisestä vireestä sekä paineen kestävästä suorituksesta.

Suunnistuksessa vaadittavien kahden osatekijän, juoksun ja kognitiivisen suunnistus-tehtävän, haastava yhteensovittaminen ja odottamattomat eteen tulevat tilanteet saivat haastatellut päättelämään, että flow on mahdollista kokea lähinnä hetimitäin. Flow'n perusluonteen ymmärtäminen voi kuitenkin auttaa tavoiteltaessa parasta mahdollista uppoutuneisuuden tilaa. Omiin onnistuneisiin kokemuksiin palaaminen ja erilaiset ankkurit nähtiin keinoina löytää optimaalinen kokemus.

Vuoden 2007 maailmanmestaruus saavutettiin hyvin erilaisin kokemuksiin. Haastateltujen kokemusten perusteella tulkitsin, että maailmanmestaruuden voittamiseen saavutuksena voi olla tyytyväinen, mutta suorituksen aikainen kokemus ei välttämättä ole optimaalinen. Optimaalisen kokemuksen saavuttamisen kannalta olennaisinta näyttäisi olevan haasteiden ja taitojen tasapaino. Optimaalinen kokemus ei ole maailmanmestaruusmitalilla mitattavissa. Optimaalinen, kultaisin, kokemus löytyy suorittajan taitojen asettuessa juuri ja juuri totutun yläpuolelle.

Avainsanat: Flow, optimaalinen kokemus, huippusuoritus, suunnistus

SISÄLTÖ

1	ERILAISIN KOKEMUKSIN	4
1.1	Kultainen kokemus	4
1.2	Tutkimuksen tarkoitus	7
2	FLOW ON OPTIMAALINEN KOKEMUS	9
2.1	Flow-kokemus ja sen osatekijät.....	9
2.2	Flow'n sisarkäsitteet	11
2.3	Flow-kokemukseen läheisesti yhteydessä olevat teoriat	13
2.3.1	Sisäinen motivaatio	13
2.3.2	Tavoiteorientaatioteoria.....	15
3	ARVOITUKSEN JÄLJILLE – TUTKIMUKSEN METODISET REITINVALINNAT	18
3.1	Kokemus ja sen ymmärtäminen	18
3.2	Rastina suunnistajien kokemukset.....	19
3.3	Arvoituksen ratkaiseminen	22
3.4	Rata kokemuksiin – aineistoa käsittelevien lukujen sisältö	24
4	LÄHTÖKOLMIOSSA.....	26
4.1	Suunnistajan suojalasein – tutkijan esiymmärrys.....	26
4.2	Maailmanmestarit	28
5	FLOW ON HUIPPUSUORITUKSEN TAUSTALLA.....	31
5.1	Huippusuoritusta kuvaillaan automaationa	31
5.2	Huippusuorituksen rakennuspalikat	32
6	FLOW'SSA SUUNNISTAA VAAN EIKÄ MIETI MUUTA	36
6.1	Suunnistaminen on helppoa ja sujuvaa.....	36
6.2	Rutiinit pyörivät automaationa	38
6.3	Tavoite auttaa suuntaamaan tarkkaavaisuutta	40
6.4	Suunnistus on rennosti hallinnassa.....	42
6.5	Itsetietoisuus ja ajantaju katoavat	44
6.6	Toiminta palkitsee	45

7	FLOW’N KOKEMINEN ON MAHDOLLISTA HETKITTÄIN	48
7.1	Keskittyminen rajoittaa flow’n saavuttamista	48
7.2	Häiriötekijä muistuttaa reaaliaimasta	49
7.3	Juoksun flow voi häiritä suunnistustaidon flow’ta	51
7.4	Tiedostetut tauot	53
8	FLOW – EI MIKÄÄN TAJUTTOMUUSKOHTAUS	55
8.1	Kokemus voidaan valjastaa mieltä kohdistamalla	55
8.2	Ankkureiden avulla aivotoiminta päälle	57
8.3	Edellytykset flow’n saavuttamiseen	60
9	KULTAISIN KOKEMUS	66
10	TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS	70
10.1	Kokemukseen perustuvan tutkimuksen luotettavuuden arviointi	70
10.2	Subjektiviteetti	71
10.3	Tutkijan ja tutkittavan kokemuksen vastaavuus	73
10.4	Aineistonkeruu, analysointi ja tulkinta	75
11	POHDINTA	79
11.1	Kuljettu ura	79
11.2	Uudet reitinvalinnat	85
	LÄHTEET	89
	LIITTEET	98
	Liite 1. Teemahaastattelurunko	98
	Liite 2. Saatekirje ja suostumuslomake	99
	Liite 3. Suostumuslomake tutkimukseen osallistumiseksi	100

1 ERILAISIN KOKEMUKSIN

1.1 Kultainen kokemus

No siis kaikista jännittäväintä oli se, kun mä odotin, kun mä tulin ekana meistä kuitenkin maaliin ja mä olin juossut koko matkan oikeastaan yksin ja ei niinku yhtään tiennyt, että missä kohtaa olis voinut kiristää ja muuta. Ja sit kun mä odotin sitä, että tuleeeko se Heli ohi vai ei. Se oli ihan kauheeta et se oli kyllä sillee niinku tosi suuri helpotus kun se tuli jaetuksi. Se olis ollut tavallaan kumminkin päin ikävää sille toiselle jos se olisi ollut sekunti tai jotain. (Minna)

Yllä Minna Kauppi kuvailee tunteitaan jaetun suunnistuksen maailmanmestaruuden jälkeen. Hän ja Heli Jukkola leimasivat suunnistuksen pitkän matkan MM-kultaa 23.8.2007 sekunnilleen samalla ajalla 1:20:17. Tapaus on ainutlaatuinen niin suunnistuksen kuin urheilunkin MM-historiassa. Reilun yhdentoista kilometrin pituisen matkan taittaminen ja 23 rastin läpikäyminen oikeutti suunnistuksessa korkeimmalla mahdollisella tittelillä palkittuun suoritukseen. Maailmanmestareiden rataa käyttämä aika kätkee sisälleen kuitenkin kaksi ainutlaatuista kokemusta.

Heli

Se oli niin kuin henkisesti mielentilaltaan aivan erilainen¹. Eli se pitkän matkan suoritus oli sellainen, että mulla oli fyysisesti tosi huono vire, varsinkin aamulla ja edellisenä päivänä. – Ei sellasessa kunnossa olenkaan, joilla lähdetään MM pitkän matkan finaaliin juokseen fyysiseen kisaan. Sen tiesi ite, että mun jalat ei ole optimaalisessa kunnossa ja sitten kun on MM -finaali, mitä tietysti vuoden miettinyt, niin se on niin kuin tosi ikävää... Että ajatteli vaan, että ei tästä tuu niinkun mitään.

Mutta se siis, että siinä tapahtu sellasia jänniä asioita. Etukäteen olin ajatellut, että mä tavoittelen sitä ihan optimaalista huippusuoritusta ja sitä täydellistä lentovirettä ja kaikki planeetat kohdillaan. Ja haetaan tietysti sellasta päivää. Sitten totesin, että sellaista ei tule nyt ole-

¹ Heli Jukkola saavutti Ukrainan MM-kilpailuissa pitkän matkan kultamitalin lisäksi myös keskimatkan hopeaa ja viestin kultaa.

maan. Sitten pikkuhiljaa ne omat mielialat siinä vaihteli, että jos tän nyt kuitenkin jotenkin kunnialla hoitaisi.

– – Sitten tuli sellainen jännä olo, että ihan sama sitten vaikka on jalat jumissa. Saa sentään osallistua ja kaikki on suhteellista. Lähdetään nyt vaikka rämpimään se kisa läpi, kunhan nyt ei tee sitten virheitä niin kyllähän nyt aina on mahdollisuus sitten vaikka ihan hyvään sijaan. Ja onhan taas ensi vuonnakin MM-kisat ja tapahtui sellainen henkinen, että antoi itseltään pois ne pahimmat paineet.

Alussa pientä kankeutta huolimatta siitä rentoudesta. – – Sitten se meni kyllä aika itsestään. Jossain reitinvalinnoissahan siellä tuli hiukan takkiin mutta niitähän nyt tulee. Ja sitten siinä lopussa kun oli käynyt siinä kisakeskuksessa ja kuullut siitä tilanteesta, aivan täysin vääriä tietoja [naurua], niin sitten sen jälkeen oli kanssa aika vaikea keskittyä.

– – Onnistuin jotenkin joo mutta ei se enää niin keskittynyttä ollut jos vertaa sitä niin kuin loppulenkkin mielialaa.

Minna

Niin, se oli vähän sillee... No siis hieno kokemus sinänsä, mutta mä en niinku tiedä jos sillee suorituksen pohjalta. – – Että suorituksena niin ei se nyt ihan semmonen ollut... Niinku tuntunut, että se olis niin täydellinen ollut.

Mutta kyllä ilmeisesti mun jalat toimi aika hyvin sinä vuonna, ehkä. Ja siis siinä kisassakin. Se tuntui siis just senkin takia helpolta, vaikka oli jotain 35 lämmintä ja ... Ei nyt voi sanoa, että koskaan tuntuu niin hirveen helpolta mutta kuitenkin. Mutta ei ainakaan kuollut missään vaiheessa. Mutta... Mikäs siitä nyt erikoista...

MM-kisoissa on aina se ikävä puoli, että siellä on aika usein vaan kuitenkin paskat housuissa niin musta sinne on tosi vaikeaa saada se ihan huippu. Ehkä viime vuonna² tuli lähemmäksi sitä. Mutta mulle tuli kuitenkin virheitäkin siinä reissussa jonkun verran, että silleen jonkun, en mä nyt tiedä paljonko sitä tuli yhteensä mutta joku isokin virhe taisi sinne lipsahtaa. Niin se ei niinku tavallaan ehkä tuntunut sellaselta niin huippusuoritukselta. Mutta siten toisaalta, mun niinku taustoihin nähden, se oli taas tosi onnistunut arvokisasuoritus.

Mutta siis se ei ollut sellainen maailman sykähdyttävin voitto kuitenkaan, vaikka jotenkin se oli kuitenkin sellainen, että ajaa tälläkö nyt voidaan voittaa. Mutta siis totta kai mäkin olin niinku tosi, tosi tyytyväinen ja iloinen ja sillee, että onnistunut suoritus se sinällään oli mut-

² Vuoden 2008 suunnistuksen MM-kilpailut käytiin Tsekeissä. Kisoista Minna Kauppi saavutti henkilökohtaisilta matkoilta keskimatkalla kultaa ja sprintissä hopeaa sekä viestissä kultaa.

ta ei se nyt ollut mikään sellainen, että vau mä tein sen – toisin kuin viime vuonna tuli just se, että vitsi nyt mä onnistuin.

Kokemukset ovat henkilökohtaisia ja niiden keskinäinen vertailu on vaikeaa. Ihmisen toimintaa ja hänen kokemuksiaan voidaan ymmärtää hänen toimintaansa ohjaavien merkitysten kautta (Laine 2007, 29; Virtanen 2006, 165). Merkitykset eivät ole meissä synnynnäisesti, vaan niiden lähteenä on yhteisö, johon yksilö kasvaa ja kasvatetaan. Tutkimuksessa mukana olevat ihmiset, myös tutkija itse, ovat osa jonkin yhteisön yhteistä merkitysten perinnettä. Tämän takia yksilön kokemusten tutkimus voi paljastaa myös jotain yleistä. (Laine 2007, 30.)

Maailmanmestaruuden voittaminen vaatii lahjakkuutta, työtä ja tahtoa. Itse tittelin voittaminen vaatii pohjalleen suorituksen ja kokemuksen, joka lopulta oikeuttaa maailmanmestaruuteen. Edellä Heli ja Minna kertovat maailmanmestaruuteen johtaneista tuntemuksistaan. Heli muistelee aamuista pettymystään fyysisestä olotilasta: planeetat eivät sattuneetkaan kohdilleen ja ”täydellistä lentovirettä” ei ollut odotettavissa. Henkinen vapautuminen ja liikkeelle lähtö toivat lopulta rennon suorituksen. ”*Sitten se meni kyllä aika itsestään*”. Loppulenkkin häiriötekijät oli mahdollista vaikeuksista huolimatta sivuuttaa. Parhaansa tekeminen ja tarkkaavaisuuden keskittäminen riittivät lopulta aina korkeimmalle pallille saakka. Myös Minna kuvailee avoimesti tuntemuksiaan ensimmäisestä henkilökohtaisesta aikuisten maailmanmestaruudestaan. Päällimmäisenä mielessä olivat maalissa koetut jännityksen hetket kultamitalin kohdalosta. Oli vaikea tietää, missä kohtaa olisi ”*voinut kiristää*”. Loistava fyysinen vire armahti suunnistustehtävässä sattuneet virheet. Arvokisoissa virheet sallitaan ja tulos oli yhtä kultainen kuin alla kiitäneet tossut.

Maailmanmestaruuden voittamisen ylle langetettu taika itsensä ja normaaliuden yltämisestä voidaan kumota. Sijoitukseen voi olla tyytyväinen ja saavutukseensa iloinen mutta ”*maailman sykähdyttävän voitto*” ei maailmanmestaruuskaan aina ole. Niin hienoa kuin maailmanmestaruuden voittaminen varmasti on, antoivat haastattelujen kokemukset minulle lisää ajateltavaa. Eikö maailmanmestaruus olekaan aina huippusuoritus myös suorittajan itsensä mielestä? Mielessäni heräsi kysymys, sykähdyttääkö itse kokemus enemmän kuin mitali ja mahdollisimman nopea aika, vaikka kyseessä olisikin tavoitteellinen huippu-urheilija. Sekä Heli että Minna puhuvat tun-

teesta, jonka tulkitseen itsensä voittamiseksi, parhaansa tekemiseksi. Se on kokemusta siitä, että tekee omia kykyjä vastaavan suorituksen. Suorituksen, joka on itselle tarpeeksi haasteellinen. Haasteessa, joka on omilla kyvyillä mahdollista saavuttaa. Saavutuksella, jonka on itse saanut aikaiseksi.

Tällainen optimaalinen kokemus mahdollistuu silloin, kun ihminen ponnistelee suorittaakseen jotakin haastavaa ja arvokasta. Näitä elämämme parhaita hetkiä Csikszentmihalyi (1990, 18) kuvaa hetkiksi, jolloin ihmisen kyvyt ovat äärimmäisessä käytössä. Hänen mukaansa ”optimaalinen kokemus on siis jotakin, jonka me saamme tapahtumaan. Lapselle se voi olla se hetki, kun hän vapisevin sormin asettaa viimeisen rakennuspalikan rakentamansa, siihenastisen elämänsä korkeimpansa tornin huipulle; uimarille se voi merkitä oman ennätyksensä rikkomista ja viulistille sitä, että hän onnistuu soittamaan vaikean kappaleen. Jokaiselle on olemassa tuhansia haasteita, mahdollisuuksia ylittää omat rajansa.”

1.2 Tutkimuksen tarkoitus

Tutkimukseni lähtökohtana on syventää ymmärrystä optimaalisesta kokemuksesta eli flow’sta, ja sen mahdollisesta kytkeytymisestä huippusuoritukseen. Erityisesti haluan tutkimuksellani vastata seuraaviin kysymyksiin:

1. Miten huippusuunnistajat kuvailevat flow’ta ja huippusuoritusta? Ovatko nämä kuvaukset samankaltaisia?
2. Miten huippusuunnistajat kokevat voivansa vaikuttaa flow’n saavuttamiseen, ylläpitämiseen tai flow-tilaan palaamiseen?

Tutkimusotteeni on laadullinen. Laadullinen tutkimus pyrkii kuvaamaan ilmiötä, ymmärtämään tiettyä toimintaa tai antamaan teoreettisen tulkinnan ilmiölle (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85). Koska osa luonnollisista tilanteista on mahdotonta järjestää kokeeksi ja niissä ei voida hallita kaikkia ilmiöön vaikuttavia tekijöitä (Metsämuuronen 2006, 88), pyrkii laadullinen tutkimus ennen kaikkea löytämään ja paljastamaan ilmiön kannalta olennaisen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2004, 152). Tämän tutki-

muksen tavoitteena on haastateltavien kokemusten kautta löytää suoritukseen vaikuttavan kokemuksen perusluonne sekä paljastaa, kuinka tuo syventynyt ymmärrys voitaisiin hyödyntää kokemuksen parantamiseksi ja edelleen huippusuorituksen tekemiseksi.

Tutkimukseni perustuu kahden erilaisen yksilön kokemuksiin. Löytämisen ja paljastamisen on mahdollistanut värikäs, lähdöstä maaliin kuljettava aineisto, joka syntyi Heli Jukkolan ja Minna Kaupin haastatteluista. Lähestymistapani aineiston ymmärtämiseen ja haastateltavien kokemusten tulkintaan on fenomenologis-hermeneuttinen. Hermeneutiikan avulla etsin tutkijan subjektiivisuutta koettelevaa reittiä oikeiden tulkintojen äärelle. Tulkintojen rastien kautta löytyy lopulta se kultaisin kokemus.

2 FLOW ON OPTIMAALINEN KOKEMUS

2.1 Flow-kokemus ja sen osatekijät

Optimaalista kokemusta eli flow'ta käsittelevä teoria syntyi Csikszentmihalyin (1975, 1990) tutkimusten pohjalta. Hän paneutui eri toiminnoissa, muun muassa työn, taiteen, vapaa-ajan ja liikunnan aikana, saavutetun flow'n perusluonteeseen. Tutkimuksissa haastatellut ihmiset kuvailivat käsittämättömän yksimielisesti flow'n tunnetta – riippumatta siitä, minkä toiminnan parissa tämä optimaalinen kokemus oli saavutettu (Csikszentmihalyi 1990, 81–82). Tämä kuvailujen yhtäläisyys vihjaa, että tietoisuus tuottaa toiminnan aikana ainutlaatuisen kokemuksellisen tilan, joka on niin toivottava, että yksilö toivoo saavuttavansa sen aina uudelleen ja uudelleen (Csikszentmihalyi 1988, 29). Näiden eri kuvailujen pohjalta syntyi seuraavat kahdeksan osatekijää, jotka kuvailevat flow-kokemuksen perusluonnetta:

- (1) *Selkeä tavoite*. Toiminnalla on selkeät tavoitteet. Päämäärä on määritelty selvästi, palaute on välitöntä ja yksilö tietää heti, miten hyvin hän toiminnassaan suoriutuu.
- (2) *Haaste- ja taitotasapaino*. Toiminnan tarjoamat haasteet ja suorittajan taidot ovat tasapainossa.
- (3) *Toiminnan ja tietoisuuden yhteensulautuminen*. Toiminta ja tietoisuus sulautuvat yhdeksi kokonaisuudeksi.
- (4) *Keskittyminen*. Keskittyminen käsillä olevaan tehtävään on herpaantumaton. Merkityksettömät ärsykkeet katoavat tietoisuudesta ja huolet siirretään väliaikaisesti tuonnemmaksi.
- (5) *Hallinnan tunne*. Tunne siitä, että oma toiminta ja tilanne ovat hallinnassa.
- (6) *Itsetietoisuuden katoaminen*. Tunne kasvusta ja siitä, että on osa jotain suurempaa kokonaisuutta.
- (7) *Aikakäsityksen muutos*. Käsitys ajan kestosta muuttuu. Aika tuntuu yleensä kuluvan nopeammin.
- (8) *Autoteelinen kokemus*. Kokemuksesta tulee autoteelinen. Jos osa edellä mainituista seitsemästä ehdosta täyttyy, toiminnasta tulee autoteelistä eli sitä kannattaa tehdä toiminnan itsensä takia. (Csikszentmihalyi 1988, 32–34; Csikszentmihalyi 1990, 82; Csikszentmihalyi 1993, 232–233; Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 16–31.)

Edellä kuvatuista hetkistä syntyy optimaalinen kokemus eli flow-tila. Flow'ssa ihminen tuntee, että hänen kykynsä ovat täydessä käytössä. Tilanne on hallinnassa. Hän on ehjästi ja kokonaan oma itsensä. Tietoisuudessa vallitsee tällöin järjestys ja tarkkaavaisuus voidaan kohdistaa tavoitteiden suuntaamiseen ilman epäjärjestyksen uhkaa, jota vastaan itsen täytyisi puolustautua. Optimaalisen kokemuksen vastakohta, tietoisuuden epäjärjestys eli entropia, pakottaa tarkkaavaisuuden suuntautumaan väärin kohteisiin. Flow ja sen tarjoama syvä ilo edellyttävätkin ponnisteluja tietoisuuden epäjärjestyksestä vastaan. (Csikszentmihalyi 1990, 64–71.) Csikszentmihalyi (1990, 70) kuvaa tätä kamppailuksi itsen puolesta: ”flow-kokemuksen seurauksena itsen järjestys on aikaisempaa kompleksisempi.”

Nimenomaan kompleksisuus tekee flow-kokemuksesta iloa tuottavan ja erottaa sen vain mielihyvää tuottavasta toiminnasta (Csikszentmihalyi 1990, 78). Kompleksisuus on kahden psykologisen prosessin, differentiaation ja integraation, seurausta. Näissä käsitteissä on kyse liikkeestä kohti ainutlaatuisuuttamme (differentiaatio) sekä liittymisestä itsen ulkopuolella oleviin kokonaisuuksiin (integraatio), ihmisiin ja ajatuksiin. (Csikszentmihalyi 1990, 71.) Kompleksisuus käsittää sen, kuinka hyvin tieto on erilaistunut ja tarkentunut (differentiaatio) tai yhdentynyt kokonaisuudeksi (integraatio) ihmisen tietoisuudessa. Kompleksinen yksilö pystyy käyttämään tarkkaa ja jäsentynyttä tietoa ja osaa samalla yhdistellä sen eri osia toisiinsa. Tämä voi tarkoittaa sitä, että ihmisen halut, tunteet, ajatukset, arvot ja toiminta ovat voimakkaasti erikseen kehittyneet – eivät kuitenkaan ristiriidassa keskenään. (Csikszentmihalyi 1990, 356.) Flow voidaan jakaa kahteen tyyppiin toiminnan tarjoaman kompleksisuuden perusteella. Näistä mikroflow voidaan saavuttaa hyvinkin arkisissa toiminnoissa – yksinkertaisissa ja epämuodollisissa aktiviteeteissa, esimerkiksi kotitöiden parissa. Makroflow'n saavuttaminen vaatii taas kompleksisempia ja muodollisempia aktiviteetteja. (Csikszentmihalyi 1975, 54; Privette 1983.) Erilaisin säännöin ja ohjein raamitettu urheilu on hyvä esimerkki makroflow'n mahdollistavasta toiminnasta (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 6). Tässä tutkimuksessa keskityn kompleksisempaan makroflow'hun, josta käytän lyhyttä termiä flow.

Haastattelujen perusteella suunnistajat kokivat flow'n olevan hyvin henkilökohtainen kokemus. Minnan haastattelussa tuli ilmi kokemuksen ainutlaatuisuus. Haastattelussa esille noussut ”*niin, en mä tiedä onks se kaikilla*” kuvaa hyvin sitä, että kokemus

nähdään henkilökohtaisena. Yleisesti suunnistajat kokivat flow'n määrittelymisen vaikeaksi. Kummatkin haastateltavista mieltivät mihin vetää raja flow-kokemuksesta puhuttaessa. Minna toi esille flow'n arkipäiväisyyden ja osoitti epäilyksensä sen tottaolisia äärimuotoja kohtaan.

No se, että mihin vetäis tän rajan, että mikä on flow niin... en mä tiedä.
(Heli)

Niin, no tää on just vähän semmonen kun jotkut hehkuttaa, että ne on mennyt flow'ssa jonkun kisan eikä muista siitä mitään, että niillä on ollut niinku sellainen tajuttomuuskohtaus tyyliin [naurua]. (Minna)

Tämän rajojen vetämisen vaikeuden tulkitsemisen perustuvan tilan henkilökohtaisuudelle. Minnaa lainatakseni, on joskus vaikea hahmottaa kuinka ”*extreme*” tilan pitäisi olla, jotta voisi sanoa sen myös itse kokeneensa. Aikaisempien tutkimusten tavoin (Csikszentmihalyi 1988, 32–34; Csikszentmihalyi 1990, 19 ja 81–82; Csikszentmihalyi 1993, 232–233) haastateltujen kuvaukset flow-kokemuksesta ovat yhdenmukaiset:

– – *Suoritus vaan menee, ei joudu niinku tekeen töitä ja miettimään, että se vaan rutiinit pyörii ja antaa mennä vaan. Sillai helposti.* – – *Flow on sellainen, että suunnistaa vaan eikä mieti muuta. Se sujuu.* (Heli)

– – *Siis onhan se sellaista tietynlaista sujuvuutta ja semmosta helppoutta.* – – *Se sujuvuus on se avainsana, koska silloin kun sä olet niin sanottusti flow'ssa, sun ei tarvi niinku tuhrata aikaa semmisiin turhiin elementteihin.* – – *Varmaan se on se automaattisuus. Ja helpous on kyllä.* (Minna)

2.2 Flow'n sisäkäsitteet

Flow-tilaa voidaan kuvailla eri käsittein, jotka ovat pääasiassa syntyneet flow-tilan kokeneiden kuvailuista. *Optimaalinen kokemus* on yksi flow'sta käytettyjä termejä. Optimaalinen kokemus kuvastaa hyvin flow-tilaa, jonka koetaan monesti olevan paras mahdollinen: haastavakin tehtävä tuntuu helpolta.

Flow'ta kuvaillaan kokonaisvaltaiseksi tunteeksi, jossa ihminen tuntee olevansa täysin ”mukana ja automaattilla”. Urheilupsykologisessa kirjallisuudessa flow-tilaa kuvaillaan myös tunteena pakottamattomasta liikkeestä. (Weinberg & Gould 1995, 135–136.) Pakottamaton liike kuvaa hyvin flow-tilasta käytettyjä termejä *virta* ja *virtaus*. Virta-termi otettiin käyttöön suoraan haastateltujen käyttämästä optimaalisen kokemuksen kuvailusta (Csikszentmihalyi 1990, 70). Goleman (1995, 122) käyttää virtaus-termiä seuraavasti: ”virtauksen kokemus on ihmeellinen – spontaani ilon ja riemun tunne.”

Ilo käsitteenä ilmenee puhuttaessa optimaalisesta kokemuksesta. Osa liikuntatieteellisestä kirjallisuudesta puhuu myönteisestä tunnereaktiosta ja viihtymisestä (engl. enjoyment) liikunnassa (Scanlan & Lewthwaite 1986; Scanlan & Simons 1992, 202–203; Scanlan, Stein & Ravizza 1989; Wankel & Sefton 1989). Etenkin lapsia ja nuoria käsittelevissä tutkimuksissa hauskuus (engl. fun) ja viihtyvyys rinnastetaan usein synonyymeiksi (Garn & Cothran 2006; Wankel & Sefton 1989). Nämä myönteiset kokemukset voivat tuottaa myös iloa, mutta flow'n yhteydessä ilo nähdään mielihyvänä erillisenä käsitteenä (Csikszentmihalyi 1990, 78). Csikszentmihalyin (1990, 79) mukaan ilo vaatii kompleksisempia ominaisuuksia. Ilo syntyy itsensä ylittämisestä ja uusien esteiden voittamisesta (Csikszentmihalyi 1993, 229–230). Myös Hamilton, Haier ja Buchsbaum (1984) sekä Kimiecik ja Harris (1996) näkevät sisäisen ilon Csikszentmihalyin (1990, 82) näkemysten mukaan kompleksisempaan flow-kokemuksena.

Csikszentmihalyi (1990, 78) antaa esimerkin ilosta urheilun maailmassa. Toiminta ei välttämättä tunnu mukavalta juuri sillä hetkellä ja urheilija saattaa joutua ”venymään” äärimmilleen. Jälkeenpäin hän kuitenkin tietää muuttuneensa. Itse on kasvanut ja tullut kompleksisemmaksi tuon iloa tuottavan tapahtuman seurauksena. ”Iloa tuottavat tapahtumat ovatkin sellaisia, että yksilön jokin odotus täyttyy, tarve tai kaipaus tulee tyydytetyksi, mutta tämän lisäksi hän menee pidemmälle kuin mitä hänet on ohjelmoitu tekemään. Tällöin hän saavuttaa jotakin odottamatonta – kenties jopa kin mitä hän ei ole aikaisemmin osannut kuvitellakaan.” (Csikszentmihalyi 1990, 78.) Tässä tutkimuksessa tulen käyttämään ilo-termiä samassa merkityksessä kuin Csikszentmihalyi (1990, 82), Hamilton ym. (1984) sekä Kimiecik ja Harris (1996).

2.3 Flow-kokemukseen läheisesti yhteydessä olevat teoriat

Flow'n osatekijöiden ymmärtäminen vihjaa optimaalisen tilan läheisestä yhteydestä yksilön käsityksiin itsestään ja motivaatiosta toiminnan harjoittamiseen. Biddlen (1997, 60) mukaan suunta on ensimmäinen osoitin motivaatiolle. Päätöksenteko on tärkeää motivaation ymmärtämisessä, sillä nämä päätökset ovat yhteydessä yksilön käsityksiin itsestään. Valintoja voidaan tehdä kasvattamaan omia pätevyyden kokemuksia omaksumalla itsen keskeinen ydin, identiteetti.

Lehtisen ja Kuusisen (2001, 228–229) mukaan keskeistä flow-kokemuksen käsitteessä on, että se murtaa niitä olettamuksia, joita perinteiset motivaatiokuvaukset pitävät välttämättöminä. Ulkoisista palkkioista riippumaton toiminta ylittää osaan motivatioteorioihin, esimerkiksi behavioristiseen vahvistumisteoriaan, liittyvän kyllästymisen ongelman. Optimaalisen kokemuksen teoria pystyy selittämään äärimmäisen sisäisen motivaation synnyn. Heidän mukaansa Csikszentmihalyin flow-teoria (1975, 1990) antaa kuvan niistä toimintaprosesseista, joiden selittämiseen tavanomaiset ulkoiseen palkkioon tai oman minän arvoon perustuvat motivaatioteoriat eivät tyydyttävästi kykene. Autoteelisen kokemuksen käsite (Csikszentmihalyi 1990, 82; Csikszentmihalyi 1993, 232–233; Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 16–31) vihjaa vahvasti flow'n ja sisäisen motivaation yhteyksistä. Myös tutkimusten mukaan flow-tilan saavuttaneet raportoivat korkeampaa sisäistä motivaatiota (ks. esim. Nakamura 1988, 325–326). Flow ja sisäinen motivaatio ovat kuitenkin kaksi eri käsitettä (Kimiecik & Harris 1996).

2.3.1 Sisäinen motivaatio

Kognitiivisen evaluaatioteorian (Deci & Ryan 1985) mukaan yksilön sisäinen motivaatio on vahvimmillaan silloin kun yksilö tuntee pätevyyttä ja itseohjautuvuutta eli autonomiaa (Deci & Ryan 1985, 32; Deci & Ryan 2000; Ryan & Deci 2000b; Weiss & Chaumeton 1992, 69–70; Zuckerman, Porac, Lathin, Smith & Deci 1978). Näin kaikki suoritukseen liittyvä toiminta, mikä voi vaikuttaa yksilön pätevyydenkoke-

muksiin ja itseohjautuvuuden tunteeseen, vaikuttaa sisäisen motivaation syntyyn (Weiss & Chaumeton 1992, 69–70). Optimaaliset haasteet, itsensä toteuttamiseen kannustava palaute ja vähättelevän arvioinnin välttäminen voivat kasvattaa sisäistä motivaatiota (Ryan & Deci 2000a; Ryan & Deci 2000b). Ollakseen sisäisesti motivoitunut yksilön tulee tuntea itsensä vapaaksi pakotteista kuten ulkoiset palkkiot tai epävarmuustekijät (Deci & Ryan 1985, 29). Pääasiallinen palkinto on kokemus itsensä toteuttamisesta ja autonomiasta (Deci & Ryan 1985, 34). Sisäisesti motivoiva toiminta onkin sellaista, jota suoritetaan kaikkien ulkoisten, näkyvien tekijöiden puuttuessa (Deci & Ryan 1985, 44). Koska itseohjautuvuus nähdään perustana sisäiselle motivaatiolle, voidaan olettaa ihmisten motivoituvan lähinnä sellaiseen toimintaan, jossa he kokevat vahvimmin itseohjautuvuutta. Ihmiset, joilla on vapaus valita toiminta mielenkiintonsa mukaan, ovat sisäisesti motivoituneempia. (Zuckerman ym. 1978.) Hardyn, Jonesin ja Gouldin (1996, 75–76) mukaan huippu-urheilijat valitsevat vaikeita ja haastavia tavoitteita, joiden saavuttaminen vahvistaa heidän tuntemuksiinsa pätevyydestä ja itseohjautuvuudesta. Sitä kautta tavoitteet vahvistavat heidän sisäistä motivaatiotaan urheilua kohtaan. Jos urheilija kohtaa ongelmia henkilökohtaisten tavoitteidensa saavuttamisessa, voivat pätevyyden tunteet olla koetuksella vaikuttaen samalla urheilijan sisäiseen motivaatioon. Näin voi käydä esimerkiksi urheilijan loukkaannuttua. Voidaankin sanoa, että vahvan sisäisen motivaation ylläpitämiseksi urheilijan tulee saada myönteistä palautetta pätevyyden kokemuksilleen sekä tuntea, ainakin osittain, olevansa osallinen ja vastuussa saavuttamastaan menestyksestä.

Decin ja Ryanin (1985) itsemääräämisteoria on lähestymistapa ihmisten motivaatioon ja persoonallisuuteen. Itsemääräämisteorian mukaan ihmisen perustarpeet ovat pätevyyden, sosiaalisen yhteenkuuluvuuden ja itseohjautuvuuden eli autonomian kokemukset. (Ryan & Deci 2000a.) Erona kognitiiviseen evaluaatioteoriaan, itsemääräämisteoriassa perustarpeiksi huomioidaan myös sosiaalisen yhteenkuuluvuuden kokeminen. Itsemääräämisteoria on kehittynyt neljästä miniteoriasta: kognitiivisesta evaluaatioteoriasta, organismisen integraation teoriasta, kausaalisen orientaation teoriasta sekä perustarpeiden teoriasta (Deci & Ryan 1985, 43–175).

Itsemääräämisteoria on keskeinen lähestymistapa tutkittaessa motivaation ja flow'n yhteyttä, koska se erottelee ne erilaiset motivaation muodot, jotka pohjautuvat itseohjautuvuuden määrän mukaiseen jaotteluun. Itsemääräämisteoria sallii lähemmän tar-

kastelun erilaisten motivaation kahtiajakojen, sisäinen ja ulkoinen motivaatio sekä minä- ja tehtäväsuuntautunut tavoiteorientaatio, välillä. Itsemääräämisteoria ottaa huomioon myös motivaation eri tekijät. (Kowal & Fortier 1999.)

Sisäisesti motivoitunut ihminen kokee kiinnostusta toimintaa kohtaan, nauttii teke-mästään sekä kokee pätevyyttä ja itseohjautuvuutta. Hän käsittää käytöksensä kau-salisuuden omaan sisäiseen toimintaansa, ja joissain tapauksissa voi kokea flow'n. (Deci & Ryan 1985, 32.) Flow'ssa toiminnalla ei haeta ulkoista palkintoa, vaan itse toiminta on sisäisesti palkitsevaa (Csikszentmihalyi 1993, 232–233; Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 30; Weinberg & Gould 1995, 135–136). Tällöin flow-kokemus on syynä sen antamille myönteisille tunnereaktioille (Ojanen 2001, 111; Stein ym. 1995), mutta erona sisäiseen motivaatioon, nämä myönteiset tunnereaktiot eivät ole itse toiminnan alkuunpanijoita. Flow'ssa optimaalisen kokemuksen miellyt-tävyys synnyttää motivaatiota saavuttaa flow-tila uudelleen (Csikszentmihalyi 1990, 117–118). Näin flow voidaan nähdä sisäisen motivaation synnyttäjänä.

Kowalin ja Fortierin (1999) tutkimukset osoittavat flow'n olevan seurausta motivaatiosta: mitä itseohjautuneempi motivaatio yksilöllä on, sitä todennäköisemmin flow-kokemus on mahdollista saavuttaa. Vallerand (2001, 300) tähdentää Kowalin ja Fortierin (1999) tutkimusten osoittavan, että flow tulisi nähdä motivaation seurauksena ennemmin kuin sisäisenä motivaationa.

2.3.2 Tavoiteorientaatioteoria

Edellä todettiin, että omia pätevyyden kokemuksia kasvattamaan tehdyt valinnat, ovat tärkeitä yksilön motivaation kannalta (Biddle 1997, 60). Koettu pätevyys näh-däänkin tärkeänä osana motivaatiota (Roberts 1984, 264) ja se vaikuttaa osaltaan sii-hen, minkä tavoiteorientaation yksilö valitsee ja kuinka paljon autonomiaa hän toi-minnassa kokee (Harter & Connell 1984).

Koettu pätevyys on osa yksilön minäkäsitystä (Marsh 1997, 28). Minäkäsitys kertoo sen, miten yksilö näkee itsensä. Nämä käsitykset muokkautuvat vuorovaikutuksessa

muiden ihmisten ja ympäristön kanssa. (Marsh & Shavelson 1985.) Minäkäsitys voidaan jakaa fyysiseen (Fox 1997, 134; Marsh 1997, 28), sosiaaliseen ja kognitiiviseen minäkäsitykseen (Marsh 1997, 28), jotka kaikki sisältävät monia muita ulottuvuuksia. Esimerkiksi fyysiseen minäkäsitykseen kuuluu osana koettu pätevyys (Marsh 1997, 28). Koetulla fyysisellä pätevyydellä tarkoitetaan pätevyyden kokemuksia liikunnassa, urheilussa sekä leikeissä ja peleissä (Harter 1978, 1982). Koetun fyysisen pätevyyden on todettu olevan merkityksellinen muun muassa nuorten itsearvostuksen kannalta (Liimatainen 2000, 99) ja se voi ennustaa myös kykyä menestyä myöhemässä urheilusuorituksessa (Sonstroem 1997, 21).

Tavoiteorientaatioteoria on lähestymistapa motivaatioprosessien ymmärtämiseen suoritustilanteissa (Roberts 2001, 10). Urheilun lisäksi tavoiteorientaatiomallia on käytetty erilaisissa toimintaympäristöissä, esimerkiksi tutkittaessa koululuokkien motivaatioilmastoa (Ames 1992b; Ames & Archer 1988). Tavoiteorientaatio viittaa siihen, kuinka menestyminen koetaan ja pätevyys arvioidaan eri tilanteissa (Ames 1992a, 164; Duda 1989; Duda 2005, 319; Duda & Hall 2001, 417; Nicholls 1984a; Nicholls 1984b; Roberts 1992, 11). Urheilija voi arvioida pätevyyttään suhteessa omiin aikaisempiin suorituksiinsa ja taitoihinsa (Nicholls 1984a) sekä suhteessa kilpailijoihinsa (Nicholls 1984a; Nicholls 1984b, 41).

Tehtäväsuuntautuneella pätevyyden tunne syntyy joko tehtävän suorittamisen (Duda & Hall 2001, 418; Roberts 1984, 260) tai henkilökohtaisen suorituksen parantamisen myötä (Duda & Hall 2001, 418; Roberts 1984, 260). Tehtäväsuuntautunut keskittyy enemmän yrittämiseen, oppimiseen ja uusien taitojen kehittämiseen (Ames 1992a, 162; Ames & Archer 1988; Duda & Hall 2001, 418) kuin siihen, millainen hänen suorituksensa on suhteessa muihin (Roberts 1984, 272; Duda & Hall 2001, 418). Menestymisen ja pätevyyden tunteiden kannalta olennaista on oman suoritustason kohottaminen (Ames 1992a, 162). Tehtäväsuuntautunut suosii haastavia tavoitteita, joissa hänen on mahdollista onnistua (Nicholls 1984b, 47).

Minäsuuntautuneelle lopputulos kertoo sen, miten hyvin hän tehtävästään suoriutui (Duda 1989). Vaikka itse suoritus olisikin hyvä, voi minäsuuntautunut pettyä sijoituksessaan muita huonommin (Roberts 1984, 266). Minäsuuntautunut muodostaa pätevyyden ja kyvykkyyden tunteensa vertailemalla suoritustaan muihin (Duda 1989;

Duda & Hall 2001, 418; Nicholls 1984a; Roberts 1984, 265–266) ja arvioimalla tehtävän vaikeustason suhteessa muiden suorituksiin (Nicholls 1984b, 47). Minäsuuntautunut kokee pätevyyttä, jos hän suoriutuu tehtävästä mahdollisimman vähin ponnistuksin (Duda & Hall 2001, 418). Yksilö voi olla joko tehtävä- tai minäsuuntautunut (Duda 2005, 320) tai omaksua niiden erilaisia yhdistelmiä (Duda 2005, 322; Roberts 2001, 17). Se, minkä yksilö kulloinkin valitsee, riippuu hänen luontaisista taipumuksistaan sekä ympäristötekijöistä (Dweck & Leggett 1988).

Jackson, Ford, Kimiecik ja Marsh (1998) vertasivat sisäisen motivaation, koetun fyysisen pätevyyden ja tehtäväsuuntautuneisuuden kytkeytymistä flow-tilaan. Koetulla fyysisellä pätevyydellä havaittiin olevan kyseisessä tutkimuksessa vahvin yhteys flow-kokemukseen. Vastaaviin tuloksiin päätyivät Jackson ja Roberts (1992). Myös itsetunnon on paljastettu olevan yhteydessä flow’n saavuttamiseen. Flow-kokemukset ovat tärkeitä itsen arvioinnille tietyissä ympäristöissä ja rooleissa. (Wells 1988, 339.) Eri tutkimusten tulokset flow’n yhteydestä tehtäväsuuntautuneeseen orientaatioon ovat ristiriitaiset. Osa tutkimustuloksista osoittaa yhteyden tehtäväsuuntautuneisuuden ja flow-kokemusten välillä (Jackson & Roberts 1992, 164; Johansen 1997) Myös Stein ym. (1995) raportoi tehtäväsuuntautuneiden urheilijoiden kokevan flow’ta useammin kuin minäsuuntautuneiden. Tehtäväsuuntautuneisuus auttaa urheilijaa keskittymään käsillä olevaan tehtävään, keskittämään tarkkaavaisuuttaan ja kasvattamaan hallinnan tunnetta. Tämän tapaista sitoutumista urheilijat kuvaavat flow-kokemuksina (Roberts 1984, 272). Jackson ja Csikszentmihalyi (1999, 150) painottavat tehtäväsuuntautuneisuuden omaksumista etenkin suorituksen aikana. On mahdollista, että urheilija tavoittelee ulkoista palkkiota esimerkiksi voittoa, mutta itse suorituksen aikana hänen tulee olla tehtäväsuuntautunut.

3 ARVOITUKSEN JÄLJILLE – TUTKIMUKSEN METODISET REITINVALINNAT

3.1 Kokemus ja sen ymmärtäminen

Alasuutarin (1999, 39–44) mukaan laadullinen analyysi koostuu kahdesta vaiheesta. Nämä kaksi vaihetta, havaintojen pelkistäminen ja arvoituksen ratkaiseminen, nivoutuvat käytännössä toisiinsa. Arvoituksen ratkaiseminen tarkoittaa tulosten tulkintaa, joka merkitsee tuotettujen johtolankojen ja käytettävissä olevien vihjeiden pohjalta tehtyä merkitystulkintaa tutkittavasta ilmiöstä. Tämän tutkimuksen arvoitus ratkeaa suunnistajien kokemusten pohjalta.

Fenomenologian keskeisin tutkimuskohde on ihmisen kokemus (Laine 2007, 29; Virtanen 2006, 152). Tutkimuksen lähtökohtana ovat kaikki ihmisen mielessä muovautuneet merkitykset (Virtanen 2006, 157), joilla ladattua on ihmisen suhde ympäristöönsä (Laine 2007, 29–30). Tämä tarkoittaa sitä, että todellisuus ei ole neutraali, vaan näyttäytyy havaitsijalle aina hänen pyrkimystensä, kiinnostustensa ja uskomustensa valossa (Laine 2007, 29; Virtanen 2006, 157). Ihmisten toimintaa voidaan ymmärtää niiden merkitysten kautta, joiden pohjalta hän kulloinkin toimii. Kokemus muotoutuu merkitysten mukaan (Laine 2007, 29; Virtanen 2006, 165) ja näihin merkityksiin fenomenologinen tutkimus kohdistaa kiinnostuksensa (Laine 2007, 29).

Tämä tutkimus lähti liikkeelle kiinnostuksestani optimaaliseen kokemukseen. Aiheeseen syventyminen sai minut pohtimaan optimaalisen kokemuksen ja huippusuorituksen yhteyksiä. Kiinnostuin kokemuksista. Fenomenologisuus näkyy tutkimuksessani teemahaastatteluina, keskusteluina, jotka kävin haastateltavien kanssa. Kokemus on suhde subjektin, toiminnan ja kohteen välillä. Kokemus syntyy, kun ihminen suuntaa tajunnallisen toimintansa kohteeseen. Tätä suhdetta voidaan kutsua kokemuksen lisäksi merkityssuhteeksi. (Virtanen 2006, 165.)

Tutkimukseni on luonteeltaan fenomenologis-hermeneuttinen. Hermeneutiikka tuli esille silloin, kun haastateltavat pukivat sanoiksi kokemuksensa, johon tutkijana yritin löytää mahdollisimman oikean tulkinnan. Haastateltavien kokemus välittyi minulle haastateltavien puheen, ilmeiden ja eleiden kautta. (Laine 2007, 31.) Hermeneutiikka näkyy näiden kokemusten ymmärtämisen ja tulkintojen kautta (Laine 2007, 30–31; Rauhala 2006, 121). Tuomi ja Sarajärvi (2009, 31) tiivistävät hermeneuttisen kuvainnollisesti ”ymmärtäväksi otteeksi”. Ymmärrystäni ja tulkintojani testatakseni turvauduin reitilläni hermeneuttiseen kehään, joka kuvaa vuoropuhelua tutkijan ja tutkittavan aineiston välillä (Laine 2007, 36–37). Patton (2002, 497) puhuu osuvasti tulkkauksesta. Hermeneuttisen kehän avulla tutkija korjaa ja syventää ymmärrystään (Laine 2007, 36–37; Patton 2002, 497), irtautuu omasta minäkeskeisyydestään sekä syventää ymmärrystään rajoittuneesta subjektiivisuudestaan (Laine 2007, 36–37; Rauhala 2006, 144–145). Tutkijana koettelin esiymmärryksen, tulkintojen ja reflektion värittämää aineistoani tarkoituksena löytää todennäköisin ja uskottavin tulkinta siitä, mitä tutkittavat olivat tarkoittaneet (Laine 2007, 36–37). Tartuin aineistoon ymmärtävällä, tulkitsevalla otteella jo aineiston keruun alkuvaiheissa. Tutustuin lähdekirjallisuuteen perin pohjin ja tein tuttavuutta oman aineistoni kanssa. Ottamalla välillä etäisyyttä aineistoon vähensin turhan tiukkaa otetta omiin tulkintoihini. Näkökentän laajeneminen vähensi subjektiviteettiani ja auttoi minua lähestymään aineistoa aineistolähtöisesti eli aineistosta esille nousevien asioiden mukaan (Hirsjärvi ym. 2004, 248; Tuomi & Sarajärvi 2009, 97). Hermeneuttisen kehän avulla pystyin koettelemaan tekemiäni tulkintoja ja havainnoimaan uusia näkökulmia aiheeseen. Minusta tuntui monesti siltä, että uusi ura löytyi juuri silloin, kun uskalsi päästää irti vanhasta, omien ennakko-odotusten mukaisesta reitistä. Kuten monesti suunnistuksessakin, uusi polku avautui laajempaan ja johti uudelle rastille.

3.2 Rastina suunnistajien kokemukset

Tutkimuksen aineisto. Aineistona olivat suunnistajien haastattelut. Tutkimukseni eliittiotanta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 86) muodostui kahdesta suunnistuksen maailmanmestarista, jotka jakoivat maailmanmestaruuden vuonna 2007. Eliittiotannassa tutkimukseen valitaan ne yksilöt, joiden oletetaan antavan parhaiten tietoa tutkitta-

vasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 86). Valitsemalla mahdollisimman homogeenisien otosten halusin minimoida muiden tekijöiden esimerkiksi lahjakkuuden vaikutusta. Alasuutarin (1999, 50) mukaan valitsemalla ”tasalaatuisia” havaintoyksiköitä analyysin kohteeksi pyritään yleistettävyyteen. Tutkimukseni lähtökohtana oli kiinnostus näiden kahden suunnistajan kokemuksiin ja niiden mahdollisiin eroihin samaan tulokseen päättyneessä suorituksessa. Tavoittamalla kaksi samalla ajalla voitettua maailmanmestaria sain tutkimukseni otantaan kaikki ne suunnistajat, jotka pystyvät kokemuksesta kertomaan.

Aineistonkeruumenetelmä. Laadulliselle tutkimukselle on tyypillistä kerätä aineistoa, joka mahdollistaa monenlaiset tarkastelut. Tällöin aineistolle on ominaista sen ilmaisullinen rikkaus, monitasoisuus ja kompleksisuus. (Alasuutari 1999, 84.) Haastattelu aineistonkeruutapana antaa riittävän joustavan raamin, jotta haastateltavan kokemusmaailmasta saadaan kaikki olennainen irti – sen rikkautta ja monitasoisuutta tarvelemättä. Hirsjärvi ja Hurme (1985, 7) toteavat, että se mikä ihmisessä on inhimillistä, on myös vaikeimmin mitattavissa. Haastateltavan kertomus on ainoa keino tavoittaa yksilölliseen näkemykseen perustuva merkitysmaailma (Virtanen 2006, 157).

Tutkimuksen haastattelut toteutin teemahaastatteluina. Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit ovat ennalta määritellyt (Eskola & Suoranta 1998, 87–89; Hirsjärvi & Hurme 1985, 36; Hirsjärvi ym. 2004, 197; Patton 2002, 349) mutta avoimuudessaan se on lähellä syvähaastattelua (Tuomi & Sarajärvi 2009, 75) ja tavallista keskustelua. Menetelmälle on tyypillistä, että se keskittyy tiettyihin teemoihin, joista keskustellaan. Tästä johtuu nimitys teemahaastattelu. (Hirsjärvi & Hurme 1985, 36; Hirsjärvi & Hurme 2001, 47; Hirsjärvi ym. 2000, 195.) Haastattelujen kysymykset eivät olleet tarkoin muotoiltuja ja järjesteltyjä (Eskola & Suoranta 1998, 87–89; Hirsjärvi & Hurme 1985, 36), vaan valmiilla teemahaastattelurungolla (ks. liite 1.) varmistin, että kävin kaikki teema-alueet läpi kummankin haastateltavan kanssa. Teemojen järjestys ja laajuus voivat vaihdella eri haastattelujen välillä (Eskola & Suoranta 1998, 87–89; Hirsjärvi ym. 2004, 197), mutta haastattelujen yhdenmukaisuus ja yhdenmukainen esitysjärjestys vähentävät haastattelijan vaikutusta tutkimuksen tuloksiin (Patton 2002, 346). Siksi yritin yhdenmukaistaa haastatteluja noudattamalla haastattelurunkoa kummankin haastateltavan kohdalla.

Teemahaastattelurunkoon etukäteen valitut teemat perustuivat tutkimuksen viitekehukseen eli siihen, mitä tiesin etukäteen tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 76). Haastattelurungon muodostumista edesauttoi perehtymiseni aihetta käsittelevään kirjallisuuteen. Rungon rakentumista ohjasi myös kiinnostukseni haastateltavien elämysmaailmaan ja heidän määritelmiinsä eri kokemuksista (Hirsjärvi & Hurme 1985, 36). Patton (2002, 347) arvostelee teemahaastattelua siksi, että etukäteen suunniteltu haastattelurunko voi ohjata haastateltavaa liikaa. Myös fenomenologisen lähestymistavan mukaan haastattelussa esitettyjen kysymysten tulisi antaa tutkittavalle mahdollisuus kertoa mahdollisimman avoimesti kokemistaan aiheeseen liittyvistä mielikuvista ja elämyksistä (Virtanen 2006, 170). Jouduin haastavan tehtävän eteen: haastattelurunkoni tulisi tehdä oikeutta todellisuuden moni-ilmeisyydelle (Hirsjärvi & Hurme 1985, 128) ja antaa haastateltavalle mahdollisuus esittää yksilöllisiä tulkintoja (Eskola & Suoranta 1998, 87–89).

Varsinaisen haastattelun onnistumiseksi tein kaksi esihaastattelua, joiden tarkoituksena oli testata haastattelurunkoa, aihepiirien järjestystä ja kysymysten muotoilua. Hirsjärven ja Hurmeen (1985, 57; 2001, 72) mukaan esihaastattelun avulla saadaan kuva haastateltavien elämysmaailmasta ja heidän käyttämistään sanoistaan kuvailemaan ilmiötä. Tärkeää on myös harjaannuttaa itse haastattelijaa tehtäväänsä. Valitsin esihaastateltavat niin läheltä tutkimukseen osallistuvia kuin mahdollista, jotta esihaastattelut antaisivat mahdollisimman oikeaa tietoa. Päätin myös nauhoittaa esihaastattelut valmistaakseni itseäni mahdollisimman hyvin varsinaisiin haastatteluihin.

Esihaastattelin kahta junioreiden maailmanmestaruuskisoissa menestynyttä urheilijaa. Kummatkin haastateltavat olivat naisia, 26 – ja 19 -vuotiaita. Toinen haastateltavista oli kesäsuunnistuksen junioreiden maailmanmestari ja toinen hiihtosuunnistuksen junioreiden MM-hopeamitalisti. Esihaastattelut pidettiin 8.6.2009 minun luonani ja 11.6.2009 haastateltavan luona. Haastattelut kestivät noin 30 – 45 minuuttia. Tämän jälkeen esihaastateltavat antoivat minulle palautetta kysymyksistä ja toiminnastani haastattelutilanteessa.

Esihaastattelujen perusteella poistin muutaman oudoksi koetun kysymyksen. Ensimmäisessä esihaastattelussa kysyin vaatimattomissa kisoissa tehdyistä huippusuorituksista. Huomasin aihealueen ohjailevan haastateltavaa liikaa ja haasteen vaikutuk-

sesta puhuttiin jo muussa kohdassa. Poistin kysymyksen (Voiko huippusuorituksen tehdä vaatimattomissa kisoissa?) jo ennen toista esihaastattelua ja huomasin muutoksen toimivaksi. Toinen esihaastattelu pohjautui jo varsinaisten tutkimushaastattelujen runkoon. Toisen esihaastattelun perusteella päätin kuitenkin kiinnittää huomiota kysymysten asetteluun. Kummatkin esihaastateltavat olivat hämmentyneet huippusuorituksen vaikutuksista puhuttaessa (Millaisia vaikutuksia huippusuorituksella on?) ja päätin terävöittää kysymystenasetteluani ennen varsinaisia haastatteluja.

3.3 Arvoituksen ratkaiseminen

Haastattelut. Tutkimuksen aineistoksi muodostui kahden huippusuunnistajan haastattelut. Tutkimukseen osallistuviin otin yhteyttä puhelimitse. Puhelun varmistukseksi lähetin haastateltaville kirjallisena tutkimuksen saatekirjeen (liite 2) sekä suostumuslomakkeen tutkimukseen osallistumisesta (liite 3). Haastattelin Jyväskylässä kummatkin tutkimukseen osallistuneet suunnistajat. Helin kanssa tapasimme Laajavuoren rinnekahvilassa 16.6.2009 ja Minna kutsui minut kotiinsa 23.6.2009. Haastateltavien valitsemat tapaamispaikat tarjosivat rauhallisen haastatteluympäristön ja saimme keskustella aihealueista häiriöttä.

Litterointi. Nauhoitin haastattelut digitaalisella sanelukoneella. Haastattelut kestivät tutkimuksen aihealueiden osalta 43 (Heli) ja 46 (Minna) minuuttia. Nauhoitetut haastattelut litteroin haastateltavien puheen osalta. Litteroinnilla tarkoitetaan sanatarkkaa puhtaaksikirjoitusta (Hirsjärvi & Hurme 2001, 138). Se on mahdollista tehdä valikoiden vain haastateltavan puheesta (Hirsjärvi & Hurme 2001, 138) kuten tässä tapauksessa tein. En nähnyt tarpeelliseksi litteroida sanatarkasti omaa osuuttani haastatteluissa, koska tutustuessani nauhoitettuun aineistoon, huomasin oman puheeni rajoittuneen lähinnä teemahaastattelurungon mukaisiin kysymyksiin. Litteroitua tekstiä muodostui kummankin haastateltavan osalta 11 sivua eli yhteensä 22 sivua. Kuuntelin haastattelut ja luin litteroidut tekstit muutamaan kertaan hahmottaakseni kokonaisuuden ja palauttaakseni mieleen haastattelut. Halusin samalla tarkentaa niitä lyhyitä muistiinpanoja, joita olin kirjoittanut ylös haastattelutilanteessa.

Havaintojen pelkistäminen: teemoittelu. Syvennyin aineistooni lukemalla haastattelut ja tekemällä muistiinpanoja aineistosta ilmaantuvista, toistuvista teemoista. Teemoittelussa aineistosta nostetaan esille tutkimusongelmaa valaisevia teemoja. Aineistosta vertaillaan näiden eri teemojen esiintymistä ja ilmenemistä. (Eskola & Suoranta 1998, 175–176.) Erottelin tekstimassasta aineistolähtöisesti (ks. Hirsjärvi ym. 2004, 248; Tuomi & Sarajärvi 2009, 97) tutkimusongelman kannalta olennaisen tiedon. Kirjoitin litteroidut haastattelut värikoodein merkatuille korteille. Käytin värejä erotamaan sekä haastateltavat että haastattelurungon mukaiset aihealueet (persoonallinen historia, huippusuoritus, MM 2007 ja flow). Tässä vaiheessa kuljetin koko aineistoa mukana, että minulta ei jäisi huomiotta mitään olennaista. Rakensin ison miellekartan, johon jaoin aineistoni korttien avulla. Pääsin konkreettisesti asettamaan palapelin palasia kohdilleen. Miellekartan avulla muodostin tutkimukseni alustavat teema-alueet.

Kiinnitin huomiota myös haastateltavien välisiin eroihin. Laadullisen tutkimuksen kannalta tärkeät erot antavat tietoa siitä, mistä jokin asia johtuu tai mikä tekee sen ymmärrettäväksi. (Alasuutari 1999, 43.) Käytin eri värejä havainnollistamaan eri haastateltujen vastauksia, mikä auttoi minua yhtäläisyyksien ja erojen havainnoinnissa. Aineistosta alustavasti esiin nousseista teemoista tiivistyi lopulliset kuusi teema-alueita, joita käsittelevät tutkimuksen luvut 4–9. Aineistoa esittelevien lukujen sisällön esittelen kuviossa 1, joka löytyy sivulta 25. Teemoittelun avulla rakensin itselleni radan, joka johti aina maaliin asti.

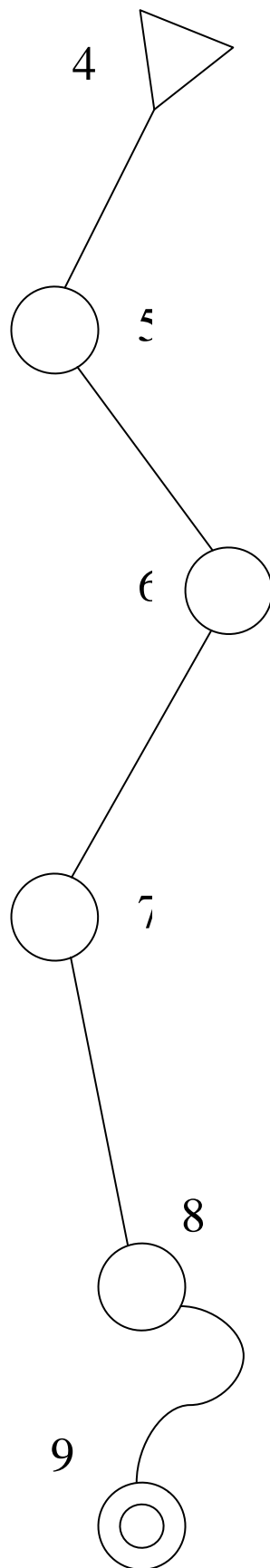
Tulosten tulkinnat. Maalissa minulla oli edessä tutkimukseni luotettavuuden kannalta olennainen tehtävä. Tarkistutin tulkintani tutkijan ja tutkittavan kokemuksen vastaavuuden kohdentamiseksi ja tutkimuksen luotettavuuden parantamiseksi (Culver, Gilbert & Trudel 2003; Eskola & Suoranta 1998, 212–213; Janesick 1998, 49–50; Perttula 1995, 100–104). Sekä Heli että Minna saivat lukea omista haastatteluistaan tehdyt tulkinnat. Minna oli yksimielinen tekemieni tulkintojen suhteen ja hyväksyi ne sellaisenaan. Hän tosin oudoksui hullunkuriselta kuulostavaa kieltä, joka näkyi suorissa aineistolainauksissa. Heli oli samaa mieltä kanssani tekemistäni tulkinnoista mutta pyysi minua tarkentamaan muutamaa kohtaa. Helin korjausten mukaan tarkensin huippusuorituksen määritelmää Helin antaman tarkentavan esimerkin avulla (ks. s. 32–33) sekä korjasin kahta hänen kokemuksistaan tekemääni tulkintaa. Kohdat

koskivat luvun 6.4 käsittelemiä asioita. Tekemäni tulkinnat tulen esittämään tarkemmin aineistoa käsittelevissä luvuissa 5–9.

3.4 Rata kokemuksiin – aineistoa käsittelevien lukujen sisältö

Aineistoa käsittelevien lukujen sisällön olen kuvannut suunnistusradan muodossa (ks. kuvio 1 sivulla 25). Tutkimusraportin lukujen mukaan numeroidut rastit paljastavat lopulliset kuusi teema-aluetta ja kertovat niiden keskeisen sisällön.

Vasemmasta sarakkeesta löytyy luvun numero, pääotsikko ja saman teeman alle kuuluvat alaotsikot. Oikea sarake kertoo luvun keskeisen sisällön. Ensimmäistä aineistoa käsittelevää lukua havainnollistan suunnistuksen ratapiirrosten mukaisesti lähtökolmiolla. Suunnistajien kokemuksia avaava rata päättyy kuvainnollisesti maaliin, jossa ratkeaa kultaisimman kokemuksen olemus.



4	Lähtökolmiossa	
4.1	Suunnistajan suojalasein – tutkijan esiymmärrys	Tutkijan esiymmärrys
4.2	Maailmanmestarit	Kertomuksia uran alusta ja sen käännekohtista
5	Flow on huippusuorituksen taustalla	
5.1	Huippusuoritusta kuvaillaan automaationa	Miten haastatellut kuvailevat huippusuoritusta
5.2	Huippusuorituksen rakennuspalikat	
6	Flow'ssa suunnistaa vaan eikä mieti muuta	
6.1	Suunnistaminen on helppoa ja sujuvaa	Miten haastatellut kuvailevat flow-kokemusta
6.2	Rutiinit pyörii automaationa	
6.3	Tavoite auttaa suuntaamaan tarkkaavaisuutta	
6.4	Suunnistus on rennosti hallinnassa	
6.5	Itsetietoisuus ja ajantaju katoavat	
6.6	Toiminta palkitsee	
7	Flow'n kokeminen on mahdollista hetkittäin	
7.1	Keskittyminen rajoittaa flow'n saavuttamista	Miten haastatellut kuvailevat flow-tilan hetkittävyyttä, katkoksia ja erilaisia häiriötekijöitä
7.2	Häiriötekijä muistuttaa reaali maailmasta	
7.3	Juoksun flow voi häiritä suunnistustaidon flow'ta	
7.4	Tiedostetut tauot	
8	Flow – ei mikään tajuuttomuuskohtaus	
8.1	Kokemus voidaan valjastaa mieltä kohdistamalla	Miten haastatellut kuvailevat flow-tilan valjastamista.
8.2	Ankkureiden avulla aivot toiminta päälle	
8.3	Edellytykset flow'n saavuttamiseen	
9	Kultaisin kokemus	Miten haastatellut kuvailevat flow'ta tyydyttävimpänä kokemuksena

KUVIO 1. Aineistoa käsittelevien lukujen sisältö

4 LÄHTÖKOLMIOSSA

4.1 Suunnistajan suojalasein – tutkijan esiymmärrys

Suunnistuksen ratapiirroksessa lähtöpaikkaa kuvataan aloituskolmiolla. Tämän tutkimuksen aloituskolmiossa seisovat kaksi huippu-urheilijaa ja yksi heidän kokemuksestaan kiinnostunut tutkijasuunnistaja. Aineistoa käsittelevien lukujen radan alkuun sijoitin kolmion siksi, että se toisi esille niitä lähtökohtia, joista tämä tutkimus lähtee liikkeelle. Suunnistuksessa käytettyjen suojalasiensuojalasein tarkoituksena on taas suojata suunnistajan silmiä, mahdollistaa herpaantumaton ympäristön havainnointi ja edesauttaa onnistuneen suunnistustehtävän suorittaminen. Samalla suojalasein suojaavat näkökenttää odottamattomilta suunnilta tulevilta yllätyksiltä. Tutkijasuunnistajan tulisi olla tietoinen kantamistaan suojalaseista ja pyrkiä näkemään myös totutun näkökentän ulkopuolelle. Varron (1992, 16) mukaan tieteellinen tutkiminen ei ole irrallinen saareke ihmisen maailmansuhteessa. ” – Se, mitä valitsemme tutkittavaksi, ja se, miten ymmärrämme tutkimuksemme lopputulokset, liittyy aina suoranaisesti omaan elämäämme.” Jotta tulisin tietoiseksi omien suojalasiensuojalasein olemassaolosta, lähtökolmioni alkaa esiymmärrykselläni.

Arkielämäämme ohjaavaa luontaista ymmärrystä kutsutaan tieteellisessä kirjallisuudessa esiymmärrykseksi. Esiymmärrys avaa tutkijan luontaisia tapoja ymmärtää tutkimuskohde jonkinlaisena jo ennen tutkimusta. (Laine 2007, 32.) Laadullista tutkimusta värittää tutkijan subjektiviteetti. Tällöin tutkijan omakohtaiset tulkinnat ja käsitykset on tärkeää tuoda esille tutkimuksen luotettavuuden kannalta (Eskola & Suoranta 1998, 17–18; Janesick 1998, 46; Laine 2007, 34; Nieminen 1997, 215; Virtanen 2006, 198). Tähän tutkimukseen vaikuttavaa subjektiviteettiä käsittelemme tarkemmin kappaleessa 10.2.

Olen aina ollut liikunnallinen. Äitini kertoi minun jo taaperona antaneen sydämen tykytyksiä äiti–lapsi-jumpan vetäjälle kiipeilemällä puolapuiden yläaisoilla. Koska muut lapset vielä hapuilivat maan tasalla, ohjaaja päätyi ehdottamaan meille hienova-

raista ryhmästä vetäytymistä. Tämä ei lannistanut minua, vaan laaja urheilulajien kirjo on aina värittänyt elämääni. Rakkaus liikkumiseen on kantanut lapsijumpan ajoista aina tähän päivään ja liikuntapedagogiikan opintoihin.

Sisaruskatraan keskimmäisenä lapsena valitsin paikkani turvallisesti takavasemmalta – innokkaasti osallistuen mutta alkuun tarkkailevan osallistujan roolissa. Samaan tuttuun asetelmaan turvautuen seurasin aikoinaan isääni ja isosiskoani suunnistuskouluun, oravapolulle³. Hyvin nopeasti oli selvää, että minua kiehtoi kartan mahdollisuus avata kätkemänsä arvoitus metsään piilotetuista rastilipuista ja siitä haasteesta, jonka vastaanottamalla arvoituksen saattoi ratkaista. Olin koukussa. Suunnistuksesta tuli nopeasti minulle elämäntapa, intohimo. Niin oma kuin perheenikin kalenteri täyttyi nopeasti harjoituksista, kilpailuista ja leireistä. Intohimoisesti pitämänsä lajiin sitoutunut investoi siihen energiaansa ja aikaansa. Tällöin toiminta yhdentyy osaksi identiteettiä ja intohimosta tulee keskeinen osa määrittämään yksilön identiteettiä. Jossain vaiheessa suunnistuksen harrastajasta tuli suunnistaja. (Vallerand ym. 2003.) Oman kilpailu-uran lisäksi olen toiminut aktiivisesti lasten ja nuorten ohjaajana sekä henkilökohtaisena valmentajana. Kokemuksia suunnistuksesta on tullut useasta näkökulmasta.

Liikuntapedagogiikan opinnoissa törmäsin Csikszentmihalyin (1975 ja 1990) flow-teoriaan. Tenttiin valmistautuminen muuttui syvemmäksi kiinnostukseksi aiheita kohtaan. Uppouduin täysin minua kauan askarruttaneisiin kysymyksiin. Tuntui siltä, että omat kokemukset saivat kirjoitetun vastineensa. Ajatukset siirtyivät nopeasti urheiluharrastukseen ja oman kokemukseen ja sitä kautta suunnistussuorituksen kehittämiseen. Löysin syvimmän, pyyteettömän, ilon lähteille. Kiinnostuin optimaalisen kokemuksen perusluonteesta ja siitä, miten se olisi mahdollista valjastaa. Optimaalisen kokemuksen ja suunnistuksen aihealueiden yhdistäminen oli luonnollinen valinta opintoni päättävälle pro gradu -tutkielmalle.

Olen suunnistanut 21 vuotta, kiertänyt satoja kilpailuja, tehnyt tuhansia harjoituksia ja leimannut lukemattomia rasteja kilpailukorttiini. Silti minulla on vielä monta arvoitusta ratkaisematta. Nyt turvaudun tuttuun tarkkailijan rooliini eksyessäni suunnistuksen maailmaan.

³ Lasten suunnistuskoulua kutsutaan yleisesti oravapolkukouluksi. Nimi juontaa aikoinaan oravapolkukoulua sponsoroineen pankin logoon, jota koristi oravan hahmo.

nistuksen, optimaalisen kokemuksen ja huippusuorituksen saloihin. Suunnistuksesta tuttu löytämisen ilo suuntautuu uusille kartoittamattomille alueille.

4.2 Maailmanmestarit

Peesaamalla oravapolkukouluun. Kumpikin haastateltu kuvailee suunnistusuran alkuaikoja perheen, sisarusten ja ystävien värittämänä aikana. Oma perhe oli merkittävässä roolissa. Heli kuvaili seuranneensa isäänsä ja isosiskoaan oravapolkukouluun ja kertoi, että ”*sieltä perheestä se ajatus lähti*”. Isän ja siskon jalanjäljissä oli hyvä seurata suunnistamaan ja aina seuran ”*karhunpentuleireille*” asti. Myös Minnan saivat houkuteltua suunnistuksen pariin vanhemmat sisarukset. Lopulta innostus tarttui myös perheen isään: ”*mutta siitä sitten syntyi sellainen suunnistusperhe kuitenkin, että me ruvettiin kaikki kolme harrastaan suunnistusta ja sitten meidän isäkin rupesi harrastaan suunnistusta loppujen lopuksi kuntorasteilla – –*”. Kiinnostusta lajia kohtaa kasvattivat sosiaaliset suhteet, joita laji tarjosi. Heli muisteli kuinka suunnistusporukassa sattui olemaan tyyppejä, joiden seurassa viihtyi: ”*Se oli vaan niin kuin tosi kivaa. Se oli tärkeätä, että siitä löytyi sopiva porukka*”. Nuoret kokevatkin yleisesti liikunnan tarjoaman sosiaalisuuden ja uusien ystävyys-suhteiden kivoimmaksi tekijäksi liikunnassa (Garn & Cothran 2006).

Kilpailullisuus. Kilpailut tulivat nopeasti mukaan haastateltujen suunnistusuralla. Alkujaan oravapolulle innoittaneet perheenjäsenet toimivat vetoapuna myös kilpailu-uran aloittamisessa. Fyysiset harrastukset tulivat esille kummassakin haastattelussa. Suunnistuksen ohella muun muassa kestävyysjuoksu ja hiihto kertovat suuntautumisesta ja lahjakkuudesta fyysisiin kestävyyslajeihin. Minna raotti suunnistusuransa alkuketkiä, jolloin suunnistaminen jäi vielä juoksun jalkoihin:

Ihan alun perin mä en kyllä osannut tai kun mä menin johonkin oravapolkukouluun niin mä juoksin vaan siellä sitä siimaria⁴ pitkin, että mä en katsonut karttaa oikestaan varmaan pariin ekaan vuoteen hirveästi. Musta tuntuu, että jotkut on ollut paljon rohkeampia silleen katsomaan karttaa ja uskaltamaan oikomaan sitä siimaria pitkin. Musta se oli aika

⁴ Siimari on yhtenäinen nauha, jolla viitoitetaan nuorimpien suunnistajien rata maastoon. Rastireitin rastit löytyvät siimarin varrelta.

pelottavaa ja mä pelkäsin aina, että mä eksyn ja mä olin ihan paniikissa. Sit mä vaan peesasin⁵.

Heli kertoi samasta jännityksestä. Suunnistukseen tarvittava suunnistustaito kehittyi iän ja rohkeuden myötä.

– – Mulle aina tuli jotenkin sellainen hirvee paniikki jos mä en ihan tiennyt missä mä olin. Et sitten mä pelkäsin, että mä eksyn ja tommosta silloin lapsena. Ja sehän ei ole ihan otollinen ympäristö oppia sitä suunnistusta jos on heti ihan paniikissa [naurua]. Sitten kun tuli vähän vanhemmaksi tajusi ettei siinä niinku eksy ja näin pois päin.

Nykyään suunnistuksen taitoelementin ja fysiikan yhdistäminen kiehtoo. Suunnistus on vaihtelevaa. Nuorempana kaveripiiri ja menestys auttoivat Minnaa valitsemaan suunnistuksen muiden lajien keskeltä ykköslajiksi.

– – Musta pitikin tulla hiihtäjä. Sitten ehkä joskus 16 -vuotiaana sitä ei enää pelännyt niin paljon. Ja sitä paitsi mä sain 15 -vuotiaana heti SM-mitalin. Se tuli kyllä melkein peesaamalla. Ja muutenkin siis, ehkä mä pärjäsin jossain KLL:ssä⁶ ja tämmösissä, kun niinku tiesi, että jos mä löydän ne rastit niin mä ehkä voitan. Sit mä yleensä en uskaltanut. Mutta sitten kun, mitäs mä nyt sanoisin, kai se tuli menestyksen myötä, joskus 16 -tai 17 -vuotiaana mä päätin, että nyt mä halua nuorten MM:iin. Ehkä sitten oli jo kavereitakin enemmän suunnistuksen kun hiihdon puolella.

Menestyksen myönteinen kehä. Minna ja Heli muistelivat kuinka nuoruusvuosien menestys auttoi lajivalintaan ja motivoi jatkamaan. Kummatkin haastatellut muistelivat kuinka onnistuneet nuoruusvuodet johtivat aina junioreiden arvokisoihin ja maa-joukkueuran alkuun. Pääsarjassa samainen menestyksen myönteinen kehä on auttanut myös ryhmien ovien aukeamisessa ja tukien saamisessa. Viime vuodet suunnistus on ollutkin päätoimista kummallekin suunnistajattarelle. Menestyksen pyörä ei pyöri itsestään, vaan matka maailmanmestariksi on vaatinut tavoitteiden asettamista, priorisointia ja ennen kaikkea työn tekoa.

Tietoinen päätös satsauksen aloittamisesta. Minna kuvaili kuinka sisaruskatraan nuorimmainen oppi pitämään puolensa myös liikunnan saralla: ”rinnalla on pitänyt py-

⁵ Termillä peesaaminen Minna viittaa toisen suunnistajan seuraamiseen.

⁶ Haastattelussa Minna viittaa Koululiikuntaliiton järjestämiin Suomen mestaruuskilpailuihin, jotka järjestetään koululaisille vuosittain.

syä niin sekin on saattanut potkia tietysti”. Urheilijan on opittava asettamaan tavoitteita ja oltava valmis ponnistelemaan niiden eteen. Sekä Heli että Minna kuvailivat tietoista päätöstään satsata urheiluun:

– – Sitten jollain asenteellisella tavalla mä silloin 2001 Tampereen MM:ien jälkeen rupesin seuraan sitä tilannetta, että jos tässä ei mikään muutu, että mä jatkan tässä opiskelua pääasiassa ja treenaan sitten mitä ehdin ja näin niin eihän tää tästä niin kuin muutu, että sitten menään vuosi toisensa perään tällä tasolla. – – Päätin, että en mene kesätöihin, että nyt käytetään säästöt ja kokeillaan, että mitä tästä tulee ja sittenhän siitä tulikin. (Heli)

Minna kuvaili sisäisen motivaation syntymistä ennen ensimmäisiä junioreiden arvokisojaan. Halu päästä joukkueeseen ja usko omiin mahdollisuuksiin sai tekemään töitä tavoitteensa eteen:

– – Kun mä halusin sinne junnu MM:iin sinne Tsekkeihin niin mulla oli sellanen kauhee siis joku semmonen niinku ihan, että mä mietin sitä ihan tosi usein lenkeilläkin. Ei mulla ehkä niinku niin vahvaa ole ollut tavallaan aikasemmin mihkään muuhun. Semmosta tavoitetta, että mä haluan sinne. Ei mulla ollut mitään tavoitetta pärjätä siellä vielä mutta mä pärjäsinkin ihan hyvin. – – Kyllä mä aina oon ollut kilpailuhenkinen. On mulla aina on ollut tavoitteet jossain.. Kyllä musta piti tulla olympiahiihtäjä tai joku vastaava.

Tavoitteelliseen työntekoon kuuluu myös priorisointi. Minna kuvaili kuinka asettaa tärkeysjärjestykseen elämänsä muut osa-alueet, jotta jaksaa tehdä töitä urheilun eteen:

– – Monet ei sitten niinku tajuu, että kun oikeasti ruvetaan satsaamaan urheiluun niin en mä noita opintoja siis... Musta tulee patalaiska. Että ehkä sitten myös osittain pitää olla se taito ymmärtää, että pitää satsata tiettyihin asioihin ja tehdä niitä oikein.

5 FLOW ON HUIPPUSUORITUKSEN TAUSTALLA

5.1 Huippusuoritusta kuvaillaan automaationa

Haastattelussa kysyin suunnistajilta, minkälainen kokemus huippusuoritus heidän mielestään on. Heli vastasi kysymykseen seuraavasti: ”*Sitä vois jotenki... Etukäteen vähän mietinkin jos mun pitää kuvailla mikä on niin kuin flow, niin ei ole hajua-kaan*”. Optimaalinen kokemus eli flow yhdistettiin huippusuoritukseen. Flow’ta ja huippusuoritusta kokemuksena haastatellut kuvailivat lähes identtisesti:

Eli se on sellainen suoritus, että tosiaan pystyy vaan suunnistaan. Ei tarvi, eikä saa murehtia mitään muita asioita tai iloita mistään muusta.
(Heli)

Suunnistajat kuvasivat huippusuoritusta automaatioksi. Suunnistustehtävän ratkaisuun vaadittavat toimenpiteet sujuvat automaattisesti, suorittaminen on hallittua ja rauhallista. Hyvä fyysinen vire auttaa keskittymään itse suoritukseen.

– – *Tavallaan semmonen automaatio, sä vaan niinku tiedät ne kaikki jutut, jotka sä olet joskus opetellut. Ne tulee niinku, ei ne välttämättä tuu mitenkään semmosena automaationa sinänsä, vaan sä niinku vaan muistat ne kaikki tavallaan, että sun ei tarvi miettiä, että mitäs mun pitäis nyt seuraavaksi tehdä, vaan sä vaan tiedät, että okei nyt tossa on vaikka mun mielestä toi kivi niin nyt mä tsekkaan vielä ton kumpareen tuolta. Mitä nyt sitten kun ei oikeastaan ole hyvä suoritus, niin sitten sä et tsekkaa sitä, vaan sä meet enemmän tuurilla [huokaisee].*

– – *Se on myös tosi aggressiivista, että sä tiedät aina missä kohtaa sä vedät täysiä ja jonkun mäen ylös ja sitten missä kohtaa sä voit vähän painaa jarrua. Semmosta hallittua.* (Minna)

Tulos sai minut olettamaan, että optimaalisen kokemuksen psykologinen prosessi on huippusuorituksen taustalla. Vastaavia tuloksia ovat saaneet muun muassa Jackson ja Roberts (1992), joiden tutkimusten mukaan flow optimaalisena kokemuksena on yhteydessä huippusuoritukseen. On yleistä, että urheilijat kokevat flow’n huippusuori-

tuksen aikana mutta ei ole itsestään selvää, että jokaista flow-kokemusta seuraisi huippusuoritus (Jackson & Csikszentmihlyi 1999, 11–13; Krane & Williams 2006, 210). Flow ja huippusuoritus eivät näin ollen ole yhtäläisiä käsitteitä.

Huippusuoritusta käytetään kuvailemaan parasta mahdollista suoritusta (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 11), joka on seurausta ihmisen äärimmäisestä kyvystä ja mahdollisuudesta jonkin toiminnan suorittamiseen (Jackson & Roberts 1992; Privette 1983). Huippusuoritus voi näkyä tuloksekkaina, luovempina tai tehokkaampina kuin muu toiminta (Cohn 1991; Privette 1983). Urheilijat ovat kuvailleet huippusuoritusta muun muassa hurmion, ihastuksen ja transsin tunteiden avulla. Myös suoritusten aikana koettu pelottomuus sekä pidättäytyneisyyden ja heikkouksien poissaolo on tyypillistä huippusuoritukselle. Huippusuoritus on yksilöllinen kokemus koko olemuksen ja toiminnan yhtenäisyydestä. (Cohn 1991.)

Huippusuorituksen aikana urheilija on keskittynyt ja uppoutunut käsillä olevaan tehtävään (Cohn 1991). Suoritus on pakottamatonta ja vähän energiaa vievää. Huippu-urheilijoiden vähän tietoista hallintaa vaativa suoritus pohjautuu erinomaisiin motorisiin taitoihin kyseisessä lajissa. Automaattisuuden tunne on yhteydessä urheilijoiden laajaan harjoittelupohjaan, joka vähentää urheilijan tietoista tarvetta hallita liikettään. (Cohn 1991.) Myös tässä tutkimuksessa haastatellut suunnistajat kuvailevat huippusuoritusta automaationa, jossa voi keskittyä vain olennaiseen. Suoritus tuntuu sujuvan itsestään. Huippusuorituksen aikana harjoitellut asiat ja suunnistusajattelun rutinit pyörivät kuin itsestään. Vähäinen, tietoinen, suorituksen hallinta nähdään tärkeänä huippusuoritukseen vaadittavana henkisenä ominaisuutena (Cohn 1991). Mitä paremmat lajiin vaadittavat taidot urheilijalle on, sitä suurempi mahdollisuus hänellä on hallita suoritustaan (Krane & Williams 2006, 207–208).

5.2 Huippusuorituksen rakennuspalikat

Heli painotti kuinka painotti kuinka vaikeaa huippusuorituksen määrittelemisen suunnistuksessa on. Hän käytti esimerkkinä kansallisissa kisoissa ja arvokisoissa tehdyjä juoksuja ja vertaili niitä suorituksina toisiinsa. Haastateltu maailmanmestari poh-

ti, onko kotimaan kansallisissa kisoissa tehty suoritus huippusuoritus, jos kisa olisi-kin ollut arvokisa ja samalla ajalla olisi tullut MM-kilpailuista ylivoimainen voitto. Jos taas MM-kisoissa käyttäisi samaan rataa minuutin kauemmin ja olisi mitaleilla, olisiko se enemmän huippusuoritus, koska olosuhteisiin (paineet, pienempi riskinotto ym.) nähden se olisi erittäin hyvä onnistuminen? Helin mukaan kansallisissa kisoissa nopeampaan aikaan päätyy, ”kun on lähtenyt juurikaan kisaan keskittymättä tosi rennosti painelemaan epäonnistumista varomatta, ja suoritus lähtee kulkemaan hyvin ja rennosti ja keskittyy vaan siihen, kun taas MM-kisoissa ainakin itselle samanlaisen rennon fiiliksen saaminen on mahdotonta ja tilanteessa suoritus on tökkivämpi ja kankeampi.” Huippusuorituksen määrittelemisen hankaluutta kuvaa hyvin Helin toteamus, että ”se on kyllä tosi vaikee erottaa se suoritus niin kuin saavutuksesta”. Suorituksen ulkopuolisilla olosuhteilla on vaikutusta.

Haastattelujen perusteella huippusuorituksen voidaan katsoa rakentuvan hyvästä fyysisestä vireestä, vähäisistä virheistä ja paineen kestävästä suorituksesta. Kumpikin haastateltu luokitteli selvästi huippusuorituksen paineenalaisena tehdyksi suoritukseksi ja huippusuoritukset yhdistettiin lähinnä arvokisatasolle. Haastateltavat eivät kokeneet täyttä virheettömyyttä välttämättömyydeksi, mutta kokivat virheettömyyden optimitilanteeksi, johon huippusuoritus tähtää. Minnan mukaan ”se on se ideaali mutta esimerkiksi se keskimatka, se oli mulle huippusuoritus mutta se ei ollut virheetön”. Huippusuorituksessa voidaan sallia pienet virheet, koska suorituksessa huomioidaan haastavat olosuhteet.

– – Jos tavallaan ajattelis niin, että jos suunnistaa jossain kuntorasteilla tai piirinmestaruuskisoissa niin voi tulla niin kuin vahingossa sellasia tosi rentoja tykkijuoksujia. Mutta ajattelis kuitenkin, että ne ei ole koskaan huippusuorituksia, vaan huippusuorituksia ovat ne, jotka tehdään sellaisessa tilanteessa, jolloin on myös niitä onnistumispaineita ja odotuksia. Eli puhuisin nyt tavallaan vaan arvokisatasosta. (Heli)

– – Se kulminoituu virheettömyyteen tai niinku mahdollisimman vähäisiin virheisiin ja sitten siihen, että kulkee tosi hyvin juoksu. Että vaikka sä tekisit virheettömän suorituksen, mutta sä olet hidas norsu, niin ei se niinku siinä tapauksessakaan sitten ole huippusuoritus. Mutta sitten taas se, että jos nyt ajattelee, että useimmin huippusuoritus kulminoitu siihen, että se on tosiaan isossa kisassa eli siihen täytyy olla se paine, koska niin – – . (Minna)

Paineita tarvitaan huippusuoritukseen vaadittavan keskittymisen saavuttamiseksi. Minnan mukaan paineet määrittävät pitkälti sen, mitä itsestä saa irti suorituksen aikana. Jos ei ”huvita”, on vaikeaa saada itseään toimimaan huippusuorituksen velvoittamalla tavalla. Esimerkkinä hän käyttää arvokisoissa käytäviä karsintakilpailuja:

Jos sä juokset jonkun takahikiän kansallisen tosi hyvin, niin so what, kun ei sillä ole sitten väliä. Se ei ole kuitenkaan paineenalainen suoritus.

Tasapainon löytäminen riittävien ja liiallisten paineiden välillä näyttää olevan tärkeää huippusuorituksen kannalta. Hermojen hallinta on tärkeä huippusuoritukseen vaadittava henkinen ominaisuus (Cohn 1991). Minna kuvailee kokemiaan paineita, jotka hän kohdisti itselleen vuoden 2008 maailman mestaruuskilpailuiden keskimatkalla onnistumiseen:

– – Mä olin päättänyt, että nyt tänä vuonna mun päätavoite on keskimatka ja koska mä en ollut päässyt harjoitteleen kunnolla niin sit mä olin vaan, että nyt mä voitan sen keskimatkan. Ja sitten tavallaan kun on itselleen asettanut sen tavoitteen olla siellä, niin onhan se ihan semmonen niinku järkyttävä paine... Pitää sietää aika kovat paineet.

Tavoitteiden asettaminen, ja samalla paineiden kasaantuminen, on kuitenkin välttämätöntä huippusuoritukseen yltämiseksi. Siedettävissä olevat paineet löytyvät omien taitojen ja haasteen kohdatessa toisensa. Jacksonin ja Roberts (1992) mukaan huippusuorituksen saavuttamiseen vaikuttavat suorittajan taidot ja edessä olevan haasteen taso. Huippusuoritusta tavoiteltaessa urheilijan tulisi suosia tilanteita, joissa tämä tasapaino on mahdollista löytää. Jos tasapainoa ei löydy, urheilijan pitäisi itse pystyä määrittelemään uusi haaste, jotta huippusuoritus olisi saavutettavissa:

Ja varsinkin keväisin, kun ei ole vielä ollut missään. Se on paljon jännittävämpää. Ja sitten toinen saattaa olla just joku tällainen Venlojen viesti tai vastaava, että missä sitten... Varsinkin jos on vielä mahdollisuuksia johonkin. Siis kyllä se niinku, tavallaan sä näät jonkun mitä sä haluat blokata sieltä taivaalta... niin joku tavoiteltava. (Minna)

Esille noussut suorituksen paineenalaisuus erottaa huippusuorituksen flow’n käsitteestä. Cohnin (1991) mukaan huippusuorituksen aikana itse on tiedostettuna ja tarkkaavaisuus on kohdistettu sekä itsen että prosessiin. Huippusuoritus kokonaisuutena

kuvaa suorituksen tasoa silloin, kun huippukokemus on yhteydessä mielen tilaan. Huippusuoritus ja huippukokemus eivät näin ollen ole yhtäläisiä käsitteitä (Jackson & Roberts 1992). Privette (1983) näkee huippusuorituksen, huippukokemuksen ja flow'n erillisinä ilmiöinä, joilla on sekä yhteisiä että eriäviä ominaisuuksia. Huippusuoritukseen vaikuttava huippukokemus syntyy onnellisuuden hetkistä, jotka voivat johtua joko omasta tai muiden toiminnasta (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 11). Toisin kuin huippukokemus, flow on kokemus, jonka me itse saamme tapahtumaan (Csikszentmihalyi 1990, 18). Omista ponnistelusta syntyneitä kokemuksia Csikszentmihalyi (1990, 18) kuvaa ”elämämme parhaiksi hetkiksi”. Flow'n erottaa huippusuorituksen käsitteestä sen syntyminen autoteelisen toiminnan kautta (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 13; Privette 1983) ilman ulkoisen hyödyn tavoittelua (Csikszentmihalyi 1993, 232–233; Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 30; Weinberg & Gould 1995, 135–136).

Tavoiteltaessa huippusuoritusta urheilijat joutuvat tasapainoilemaan paineiden ja paineettomuuden välillä. Heli kuvaili, miten hän hakee suoritusta kahden ääripään välistä. Tasapainon löytäminen johtaa optimaaliseen kokemukseen, jossa ”on tarpeeksi keskittynyt siihen, että keskittyy vaan suunnistukseen”:

Niin omalla luonteella mä haen sitä huippusuoritusta tavallaan niin kuin kahden ääripään välistä. Että mulla helposti se ongelma arvokisoissa on se, että suoritus menee helposti liian jäykäksi eli mä en pysty keskittyn pelkästään suorituksen tekemiseen sen takia, että mä niinkun... Ne paineet kangistaa mun. Multa puuttuu niin kuin se riittävä rentous. Ja taas toisaalta, jos mulla ei ole riittäviä paineita, niin se suoritus on liian rento ja ajatus karkailee.

Ja tavallaan se, että haetaan siitä välistä sellainen suoritus, joka on riittävän rento siihen, että pystyy keskittymään vaan suunnistukseen mutta on tarpeeksi keskittynyt siihen, että keskittyy vaan suunnistukseen.

Huippusuoritus on kokonaisuus, jonka tavoiteltava osa optimaalinen kokemus eli flow on. Flow'n saavuttaminen auttaa huippusuorituksen – sen korkeimman, tehokaimman, luovimman ja tuloksekkaimman suorituksen – tavoittelussa.

6 FLOW'SSA SUUNNISTAA VAAN EIKÄ MIETI MUUTA

6.1 Suunnistaminen on helppoa ja sujuvaa

Jos on jännittynyt, niin helposti tulee ylivarmistelua ja ajatukset eivät vaan toimi niin lennokkaasti. Mulla on itsellä sellaisia ongelmia, että kun oikein jännittää kisaa niin ajatukset jää pyöriin sellasta kehää, vaikka mä kuin yritän [nauraa] yrittää rentoutuu. Se on joskus ihan hirveetä kun on oikein MM-startti ja mä lähden liikkeelle.

Se on niin rankkaa. Sitten yrittää vaan pusertaa. Että verrattuna flow'un niin tollasessa tilassa suunnistaminen on... Huh, tosi rankkaa. Ja tökkivää. Että siinä jää sitten niitä, no tosi vähä, sekunteja. Siitä puuttuu se rentous.

Heli kuvaili suunnistamista jännittyneessä ja levottomassa olotilassa. Csikszentmihalyin (1990, 64–71) mukaan tietoisuuteen vaikuttava epäjärjestys pakottaa tarkkaavaisuuden suuntautumaan väärin kohteisiin. Tämän tutkimuksen haastattelujen mukaan flow on sellainen keskittymisen tila, jossa suorituksen ulkopuoliset tekijät eivät ole yhtä häiritseviä kuin tavallisesti. Suoritusta kuvaa tällöin sujuvuus, helppous ja automaattisuus. Flow-tilan helppous ja sujuvuus voi Minnan mukaan näkyä lopulta myös suorituksen lopputuloksessa. Vastaavia tuloksia flow'n suoritusta parantavasta vaikutuksesta löytyy tutkimuskirjallisuudesta (ks. esim. Cohn 1991; Jackson, Thomas, Marsch & Smethurst 2001; Stein ym. 1995).

*Ehkä se sujuvuus on se avainsana, koska silloin kun sä olet niin sano-
tusti flow'ssa, sun ei tarvi niinku tuhrata aikaa semmisiin turhiin ele-
mentteihin. Ehkä siten jopa muut kilpailijat eivät ole niin häiritseviä.
Tai jotenkin se tuntuu sellaiselta helpolta, että sinänsä sitten on paljon
itsevarmempi olokin. Aika paljon suunnistus pohjautuu siihenkin kenel-
lä on eniten itseluottamusta. Varsinkin niinku tiukoissa paikoissa. Sitä
helposti sitten jos ei usko itseensä niin mokaa ihan täysin kyllä. Mutta
tota, niin, mitähän siihen suoritukseen ylipäättään... Varmaan se on se
automaattisuus. Ja helppous on kyllä. Sitä kautta tulee sitten yleensä
aika hyviä suor... tuloksia. (Minna)*

Kuvailut saumattomasta, mielen ja toiminnan yhdistävästä, tunteesta ovat yleisiä flow-kokemuksissa. Tämä toiminnan ja tietoisuuden yhteensulautuminen on yksi

flow'n osatekijöistä (Csikszentmihalyi 1975, 38–42; Goleman 1995, 122; Lehtinen & Kuusinen 2001, 230; Stein ym. 1995; Weinberg & Gould 1995, 135–136). Urheilussa toiminnan ja tietoisuuden yhteensulautuminen ilmenee muun muassa kykynä unohtaa kipu ja uupumus. Urheilijat voivat käyttää kaiken tahtonsa ja kestävyytensä suorituksen loppuunsaattamiseen, siirtää taka-alalle kivun, tuskan ja väsymyksen ja silti kuvailla suoritusta jälkeenpäin huumavaksi ja iloa tuottavaksi (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 20).

Virtauksessa olevan ihmisen katseleminen saa suorituksen näyttämään helpolta – jopa äärettömän vaikea suoritus voi näyttää jokapäiväiseltä. Sama ilmiö toistuu tutkimusten mukaan myös aivoissa: kaikista haastavimpiinkin tehtäviin kuluu vain vähän energiaa optimaalisen kokemuksen aikana. Flow'n aikana aivot käyvät ”säästöliekillä”, kun aivoratojen toiminnan tiheys vastaa vain tarkalleen toiminnan vaatimuksia. Kun ihmiset ovat uppoutuneet toimintaan, joka vangitsee täysin heidän mielenkiintonsa, aivot rauhoittuvat ja aivokuoren⁷ toiminta laantuu. Flow'un yhteydessä oleva aivokuoren tehokkaampi ja tarkoituksenmukainen toiminta saattaa heijastaa jopa luovuutta tai kykyä leikkisyyteen. (Hamilton ym. 1984.)

Goleman (1995, 123) ihmettelee edellä kuvailtua ilmiötä. Äärimmäisistä suorituksista puhuttaessa voisi ilmiön kuvitella olevan päinvastainen: huippusuoritus vaatisikin kiivaampaa aivotoimintaa. Selityksen epäillään löytyvän siitä, että flow saavutetaan yleensä taitojen ylärajoilla, siellä missä kyvyt ovat huippuunsa hiottuja ja hermoradat tehokkaimmillaan. Tämä käsitys on yhtäläinen Csikszentmihalyin (1990, 148) ajatusten kanssa siitä, että flow ei ole vain huippujen etuoikeus. Suoritus voi olla minkä tahansa tahansa, kunhan suorittaja hallitsee toiminnan asettamat vaatimukset. Tällöin suoritukseen vaadittava taito osataan ja aivoihin on muodostunut taitoa vastaava hermopunos (Eloranta 2007, 218; Laakso & Numminen 2004, 23). Kuin suoraan tutkimuskirjallisuudesta, kertoo Minna kokemuksistaan:

Jotenkin tavallaan se on rauhallistakin silloin se suorittaminen, koska sulla ei tuu sitä kiireen tuntua. Sä pystyt, en mä tiedä, ehkä aivosolut toimii silloin nopeammin kuin yleensä.

⁷ Aivokuori on välttämätön useimmille tarkkuutta vaativille hermotoiminnoille, kuten tahdonalaisten liikkeiden aikaansaamiselle. Aivokuoren motorinen kuorialue säätelee sekä pienten että suurten lihasten liikkeitä. (Nienstedt, Hänninen, Arstila & Björkqvist 2002, 532–553.)

6.2 Rutiinit pyörivät automaationa

Optimaalisen kokemuksen aikana voi keskittyä vain suunnistamiseen. Helin sanoin: ”– – *flow on sellainen, että suunnistaa vaan eikä mieti muuta. Se sujuu.*” Flow’ssa keskittyminen on suunnattuna vain käsillä olevaan tehtävään (Csikszentmihalyi 1988, 32–34; Csikszentmihalyi 1990, 82; Csikszentmihalyi 1993, 232–233; Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 16–31). Suunnistus on tällöin nopeaa ja aikaa ei tuhraannu turhiin elementteihin. Samalla olo on rauhallinen ja luottavainen. Optimaalisen kokemuksen aikana tietää mitä tekee. Johansenin (1997) mukaan suunnistaja kokee flow’n, kun rasti löytyy ilman epäilystä ja turhaa ajanhukkaa.

Musta tuntuu, että se flow, tai siis mun kohdalla se on ennemminkin sitä, että se on just semmonen rauhallinen olotila ja sitten mä tavallaan toteutan kaikki ne jutut mitä pitääkin. Eikä mun tarvi pakottaa tai eikä mun tarvi panikoida, eikä olla epävarma välttämättä. Tai no tietysti pieni epävarmuuskin on ihan paikallaan välillä. (Minna)

Nimensä mukaisesti flow’ssa suoritus tuntuu virtaavan (Csikszentmihalyi 1990, 70). Tällöin suoritukseen vaadittavien osatekijöiden pyörittäminen ei vaadi tietoista kontrollia. Heli kuvailee: ”*että suoritus vaan menee, ei joudu niinku tekeen töitä ja miettimään. Että se vaan, rutiinit pyörii ja antaa mennä vaan. Sillai helposti.*” Myös Minna kertoi haastattelussaan saumattoman suorituksen mahdollistavista rutiineista:

– – Tavallaan semmonen automaatio, sä vaan niinku tiedät ne kaikki jutut, jotka sä olet joskus opetellut. Ne tulee niinku, ei ne välttämättä tuu mitenkään semmosena automaationa sinänsä, vaan sä niinku vaan muistat ne kaikki tavallaan, että sun ei tarvi miettiä, että mitäs mun pitäis nyt seuraavaksi tehdä, vaan sä vaan tiedät, että okei nyt tossa on vaikka mun mielestä toi kivi niin nyt mä tsekkaan vielä ton kumpareen tuolta. Mitä nyt sitten kun ei oikeastaan ole hyvä suoritus, niin sitten sä et tsekkaa sitä, vaan sä meet enemmän tuurilla [huokaisee].

Tulkitsen haastateltujen kuvailemien rutiinien tarkoittavan suunnistukseen vaadittavia kognitiivisia prosesseja, jotka mahdollistavat suunnistussuorituksen onnistumisen ja tekevät siitä mutkatonta. Näistä prosesseista voidaan käyttää termiä ajatusmylly, jolla kuvaillaan suunnistusajattelun osatekijöitä eli kartanlukua ohjaavia sisäisiä malleja: suunnitelma, ennakointi, odotusaika ja havainnointi (Nikulainen 1994, 64–66).

Jokaisella suunnistajalla voidaan ajatella olevan tällainen omaa toimintaa ohjaava mallinsa (Nikulainen ym. 1995, 4–6).

Kun kartan kuvaus maastosta hahmottuu suunnistajalle, hän pystyy kiinnittämään huomiota taidollisen toiminnan ohjaukseen. Suunnitelman aikana hän valitsee edullisimman, varhimman ja nopeimman reitti seuraavalle rastille. Ennakoimalla suunnistaja hankkii kartan avulla tietoa reitillä vastaantulevista olennaisista kohteista. Niin kutsuttu odotusaika muodostuu siitä ajasta, joka kuluu kuljettavaan matkaan ennen ennakoituja kohteita. Saavuttaessa kohteiden luo, suunnistaja varmistaa odotuksien vastaavuuden kartasta. Toisin sanoen suunnistaja havainnoi ympäristöään odotusten ja ennakoinnin perusteella. Tiivistetysti voidaan sanoa, että suunniteltua reittiä käydään läpi ennakoivalla kartanluvulla ja havainnoimalla ennako-odotusten mukaisesti. (Nikulainen 1994, 64–65; Nikulainen ym. 1995, 4–10.) Kun suunnistaja kokee, että hänen etukäteen muodostamansa mielikuva maastosta vastaa hänen odotuksiaan, hän voi kokea flow’n. (Johansen 1997.)

Kummatkin haastateltavat kuvailivat rutiinien automaatiota haastatteluissaan. Helin haastattelun jälkeen varmistin häneltä ensimmäisellä kerralla esiin tulleiden rutiinien ilmenemisestä. Tällöin tuli esille kognitiivisten prosessien mutkaton sujuminen flow’n aikana:

Rutiinien voisi ajatella sisältävän kaiken suunnistamalla etenemisessä: reitinvalinnan teko, suunnitelma, seuraavan kohteen ennakointi, havainnot... Jos suunnistus ei suju eli on jotenkin ylijännittynyt, juuri pummannut tms. homma ei suju 'itsekseni', vaan jotenkin joudun ajattelemaan tekemisiäni tiedostetusti. Saatan jopa sanoa itselleni, mitä olen tekemässä. Siis pidän suoritusta kasassa tiedostetusti, kun se ei suju itsestään. Flow'ssa en joudu käymään vuoropuhelua itseni kanssa siitä, mitä olen tekemässä.

Heli puhui kuvainnollisesti vuoropuhelusta. Flow'ssa ei joudu neuvottelemaan tai suostuttelemaan itseään saadakseen suunnistusajattelunsa sujumaan. Flow'ssa suunnistus sujuu itsestään – sanattomalla yhteydellä. Sanaton kommunikointi ei tarkoita tarkkaavaisuuden päiväunia.

6.3 Tavoite auttaa suuntaamaan tarkkaavaisuutta

Tarkkaavaisuuden suuntaaminen tarkoittaa huomiokyvyn kohdentamista niin, että tavoitteen kannalta tärkeät seikat suodattuvat tarkempaan käsittelyyn muiden ympäröivien ärsykkeiden ja mielessä pyörivien ajatusten joukosta. Kun ihminen kohdentaa tarkkaavaisuuttaan, hän sitoutuu sen mukaiseen toimintaan ja irrottaa samalla sitoumuksensa muista toiminnoista. (Kuikka, Pulliainen & Hänninen 2001, 194–195.) Valitsemalla tavoitteen ja suuntaamalla siihen tarkkaavaisuutensa keskittymiskyvyn rajoille asti, on mahdollista saada iloa kaikesta mitä tekee (Csikszentmihalyi 1990, 72).

Csikszentmihalyin (1990, 60) mukaan tarkkaavaisuus on tärkein työkalumme pyrittäessä kokemuksen laadun parantamiseen. Flow on mielen tila, jossa keskittyneisyys on niin syvällistä, että täydellinen paneutuminen toimintaan on mahdollista (Goleman 1995, 122; Jackson ym. 2001; Weinberg & Gould 1995, 135–136). Flow'ssa kaikki ylimääräiset ajatukset ja häiriötekijät suljetaan mielen ulkopuolelle. Urheilijat kuvaavat täydellistä keskittymistä tehtävään esimerkiksi tunteena muuttumisesta itse toimintansa rytmiksi. (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 25.) Toiminnasta saatu välitön palaute auttaa yksilöä kohdistamaan tarkkaavaisuuttaan tavoitteiden suuntaisesti. Flow'n mahdollistava palaute voikin syntyä joko kinesteettisesti, urheilijan liikkeiden ja kehon kautta, tai ulkoisista tekijöistä, esimerkiksi rastin löytymisestä. (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 22.) Keskittyminen tässä ja nyt on yhdistetty myös huippusuorituksen psykologiaan (Jackson & Csikszentmihalyi 1999). Kyky keskittyä käsillä olevaan hetkeen näyttää lisäävän onnistuneen suorituksen todennäköisyyttä. Tällöin tarpeettomien menneiden tai tulevien tapahtumien vaikutukset on mahdollista sulkea pois mielestä. (Kee & Wang 2008.)

Heli kertoi flow'n olevan ”*oman päään sisäinen juttu*” ja samalla äärettömän keskittyneisyyden tila. Flow'ssa ei ajattele muita asioita – normaalin arkielämän asioita, myönteisiä tai kielteisiä tuntemuksia.

Jos olis oikein stressaava elämäntilanne – ja sen jälkeen pitäis lähteä suunnistaan, niin en tiedä onnistuisko [nauraa].

Kai se joltain voi onnistuakin. Mutta tavallaan, että se flow olis just sitä, että onhan normaalistikin kaiken näköisiä asioita, joita mietiskelee, että mitä nyt tekis sen ja tän suhteen ja mitä tekisi huomenna ja sitä ja tätä [naurua].

Musta ehdottomasti optimaaliseen suoritukseen liittyy ettei mitään tällaisia asioita mieti siellä, vaan saa vaan niinku suunnistaa! En tiedä sitten jotkut positiiviset asiat, että jos jossain kohdin miettii, että vitsi kun menee hyvin tai olis siistii voittoa, niin voiks se liittyä siihen... No ei se kyllä oikein. Kyllä siinä tehdään vaan sitä suoritusta. Seuraava piste vaan ja sinne. Että musta kyllä oikein positiivisetkaan asiat... Ei ne kyllä siihen liity. (Heli)

Tarkkaavaisuuden keskittäminen käsillä olevaan hetkeen ei ole aina helppoa. Keskitymistä voivat herpaannuttaa myös suorituksen aikana tulevat asiat esimerkiksi edessä odottavat rastivälit:

Jos mä tiedän, että siellä on joku pitkä reitinvalinta, jota mä en vielä tiedä miten mä olen päättänyt sen meneväni, niin se stressaa mua koko ajan. Mikä on ihan tosi tyhmää. Mitä mä sitä mietin puoli rataa, että sieltä on tulossa reitinvalinta. Sitten kun tehdään se valinta, niin tehdään, ja keskitytään aina vain siihen hetkeen. Että mä olen jopa sprinteissä⁸ tehnyt itseni kanssa sellaisen sopimuksen, että sitä loppurataa ei niinku vilkuilla yhtään. Että suunnistetaan vaan tätä väliä, että sitä ei niinku murehdata. Mutta mä joudun painimaan itseni kanssa, kun tekisi niin mieli tietää, mitä sieltä on vielä tulossa. (Heli)

Jotta tarkkaavaisuuden suuntaaminen ja flow'n saavuttaminen on mahdollista, tulee tietää etukäteen mitä on tekemässä. On tärkeää muodostaa itselleen selvä suunnitelma tulevasta. Huippusuunnistajien parissa tehty tutkimus paljasti, että flow'n kokeva suunnistaja on tietoinen tavoitteestaan ja tämä kokonaisvaltainen ajattelu ohjaa hänen ajatteluaan ja myöhemmin arviointiaan siitä, miten hän tehtävästään suoriutui (Johansen 1997). Urheilijoiden kuvailemissa optimaalisissa liikuntasuorituksissa nouseekin kaksi tavoitteisiin liittyvää teemaa vahvasti esiin: (1) selvä, sisäistetty tieto siitä, mitä urheilijan tulee suorituksen aikana tehdä sekä (2) intuitio siitä, että suoritus tulee sujumaan hyvin. (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 21–22.)

⁸ Sprintti on suunnistuksen virallisista arvokisamatkoista lyhyin ja profiililtaan nopeavauhtisin. Se testaa suunnistajan kykyä lukea sekä tulkita karttaa haastavassa ympäristössä ja haastaa suunnistajan suunnittelemaan ja toteuttamaan reitinvalintoja nopeassa vauhdissa. (International Orienteering Federation 2009.)

6.4 Suunnistus on rennosti hallinnassa

Flow-kokemukselle on ominaista kasvanut hallinnan tunne sekä omiin toimintoihin että ympäristöön (Csikszentmihalyi 1975, 44; Stein ym. 1995; Weinberg & Gould 1995, 135–136). Flow’n saavuttaneet urheilijat raportoivat hallinnan tunteen olevan korkeimmillaan flow-tilassa (Stein ym. 1995). Hallinnan tunne antaa voittamattomuuden tunteen, jonka avulla uskaltaa kohdata vaativankin haasteen ilman epäonnistumisen tai vaaran pelkoa. Hallinnan tunne syntyy kuitenkin tunteesta, että omat taidot riittävät käsillä olevaan haasteeseen. Liian suuri hallinnan tunne, sen tietoinen hakeminen tai hallinnan puute voivat heikentää flow’n saavuttamista. Hallinnan puute aiheuttaa flow’n sijaan ahdistusta. (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 26.)

Esimerkiksi liikunnan mahdollisuus flow’n synnyttäjänä perustuu sen tarjoamaan mahdollisuuteen hallita tilannetta (Csikszentmihalyi 1990, 114). Hallinnan tunteen merkitys on ilmeinen erityisesti vaarallisissa urheilulajeissa esimerkiksi kiipeily haastavissa olosuhteissa. Jokaisen liikkeen hallitseminen henkeä uhkaavissa olosuhteissa on palkitsevaa: keskittyessä jokaiseen liikkeeseen keskittyminen ja sitä kautta hallinnan tunne ovat korkeimmillaan. Vastoin yleistä luuloa, vaarallisten lajien kiehtovuus pohjautuukin niiden tarjoamaan hallinnan tunteeseen ja sitä kautta flow-kokemukseen – ei pelkästään hengissä selviämisen huumaan. Csikszentmihalyi (1990, 97) haastatteli tutkimuksissaan myös näitä ”riskeihin erikoistuneita” ihmisiä. Yllättävintä oli se, että haastateltujen mukaan koettu ilo ei johtunut itse vaarasta, vaan ennemminkin heidän kyvystään minimoida se. Heidän kokemansa myönteinen jännitys ei johtunut ”patologisesta kiintymyksestä, joka syntyy katastrofilla leikkimisestä”, vaan tunteesta, että he kykenevät hallitsemaan potentiaalisesti vaarallisia voimia.

Flow’ssa suunnistus on rennosti hallinnassa. Suunnistaminen on rohkeampaa ja luovempaa sekä päätöksenteko spontaanimpaa ja päättäväisempää. Tarkkaavaisuus keskittyy vain suoritukseen. Heli kertoi kokemuksistaan rennoista ”tykkijuoksuista”:

*Mutta se just, että on se olo, että on ollut koko ajan hallinnassa niin...
No varmaan siis jollain tapaa. Enhän mä vedä siellä kilometriä katto-
matta karttaa mutta että sillai niinku rennommin hallinnassa, että sem-*

mosia rohkeempia, että tietää missä mäessä on eikä että tietää missä kumpareella on. Löysemmästi hallinnassa ja luottaa enemmän, että kylä mä tuolta saan kiinni ja ettei mun tarvi niin kaikkee lukee.

Aikaisempi huippusuunnistajien parissa tehty tutkimus paljasti, että flow'n saavuttaneet suunnistajat hallitsivat suoritustaan tekemällä itselleen sopivia ja tarkoituksenmukaisia reitinvalintoja (Johansen 1997). On yleistä, että reitinvalinta aiheuttaa epärointiä ja suorituksen aikana miettii, valitsiko juuri sen nopeimman reitin. Flow'ssa tilanne on toinen. Flow'n aikana suunnistajan tarkkaavaisuus kohdistuu vain suoritukseen ja valintoja ”oikeellisuutta” arvioidaan vasta maalissa. Helin mukaan flow'ssa voi valita myös epäsuotuisamman reitinvalinnan mutta ”valinta sujuu päätäväisesti, homma sujuu ja keskittyy olennaiseen”.

MM:ssä niinku voi että se on niin raskasta tehdä se lopullinen päätös, että jos tää on se väärä! Mutta kun nyt ei voi tehdä väärää. Jossain pikkukisoissa tekee nyt vaan jonkun ja jos hävitään minuutti niin entäs sitten. Lähdetään nyt juokseen sitä reitinvalintaa, jolloin sitten sen tekee nopeammin, pitää kiinni päätöksistään, ei turhaa jahkaile sitä, että olisko joku muu ollut nopeempi. Eihän se enää hyödytä jahkailla sitä ja yleensä myöskin se, että vaikka sitä katsoisi pidempään niin ei se reitinvalinta siitä muutu, että kun vaan tekee, lähtee ja toteuttaa. Niin se menee.

Että esimerkiksi sekin varmasti liittyy siihen optimaaliseen suoritus-tasoon, että päätöksenteko on sellasta riittävän ... järjestelmällistä mutta riittävän spontaania kuitenkin ettei jää turhaan murehtimaan.
(Heli)

Suunnistuksen voidaan nähdä koostuvan seuraavista kognitiivisista osatekijöistä: (1) olennaisen tiedon hahmottaminen kartasta reitinvalinnan tekemiseksi, (2) kartan ja maaston vastaavuuden vertailu kartanluvun aikana, (3) maaston ja kartan vastaavuuden vertailu sijainnin selvittämiseksi sekä (4) nopea virheiden havaitseminen. (Seiler 1996.) Olennaisen hahmottaminen auttaa suunnistajaa ylläpitämään mahdollisimman kovaa etenemisnopeutta ja suunnistaa samalla sujuvasti ja virheettää. Heli kuvailee suunnistusajatteluaan optimaalisen kokemuksen aikana. Rennon suorituksen aikana ”tietää missä mäessä on, eikä että missä kumpareella on”. Suorituksen aikana ei ole kuitenkaan oloa, ”että missään vaiheessa olisi ihan ollut poissa ja taas huhhuijaa kymmenes kerta ja satuinpas nyt tulemaan oikein”.

Erilaisia maastonmuotoja kuvaavat korkeuskäyrät ovat tutkimusten mukaan merkittävimmät kartan informaatiota avaavat merkit (Seiler 1989). Sujuva suunnistus perustuu olennaisten kohteiden hahmottamiselle, joita korkeuskäyrät selkeinä, kauaksi erottuvina ja ikuisina maastonkohteina ovat (Nikulainen ym. 1995). Ero taitavan ja kokemattoman suunnistajan kognitiivisessa ajattelussa syntyy pitkälti korkeuskäyrien ymmärtämisestä. Kolmiulotteisen todellisuuden hahmottaminen kaksiulotteisena karttakuvana vaikeuttaa taitamattoman suunnistustehtävän suorittamista. (Seiler 1996.) Kokonaisuuden luova hahmottaminen avaa kartan arvoituksen lukijalleen, säästää aikaa ja tekee suunnistuksesta nopeampaa ja sujuvampaa.

Flow'ssa suoritus on rennosti hallinnassa ja uskaltaa luottaa siihen, että ei tarvitse lukea pienimpiäkin karttamerkkejä – olennaiset kohteet riittävät. Heli halusi tarkentaa, että tarvittaessa, useinkin, olinpaikka pitää tietää hyvin tarkasti. *”Mutta rennossa suorituksessa ylivarmistelu jää pois, ajatus kulkee hyvin ja keskittyy olennaisiin asioihin, ei muihin. Ja sehän on optimaalista etenemisvauhdille. Asiaa voisi ajatella myös jotenkin ’juuri sopivan riskitason’ etenemisen saavuttamisena”*. Flow'ssa suunnistajan kulkemaa reittiä osoittava viiva voikin näyttää kaarrosta mutta on ajallisesti nopeampi kuin takkuileva suurempi vaihtoehto.

6.5 Itsetietoisuus ja ajantaju katoavat

Itsetietoisuuden katoaminen (Csikszentmihalyi 1975, 38–42; Stein ym. 1995; Weinberg & Gould 1995, 135–136) on tyypillistä flow-kokemukselle. Itsetietoisuuden katoaminen ei tarkoita, että yksilö kadottaisi täysin otteensa omaan fyysiseen todellisuuteen, vaan yksilön tietoisuus sisäisistä prosesseistaan syventyy. (Csikszentmihalyi 1975, 43.) Optimaalisen kokemuksen jälkeen palaava tietoisuus antaa tunteen itsen kasvusta (Csikszentmihalyi 1990, 105; Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 27).

Flow'n eri osatekijöistä hallinnan tunne, itsetietoisuuden katoaminen ja ajantajun muutos ovat läheisesti toisiinsa yhteydessä (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 27). Flow-tilassa aika voi tuntua kuluvan joko nopeammin tai hitaammin kuin tavallisesti. Pitkäkin aika voi vierähtää nopeasti tai lyhyt hetki tuntuu riittävän suorituksen perus-

teelliselle suorittamiselle. (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 29.) Ajantajun katoaminen on tyypillistä kokemuksen aikana (Goleman 1995, 122; Lehtinen & Kuusinen 2001, 231; Stein ym. 1995). Näyttää siltä, että ajantajun katoaminen on seurausta tottaalisesta keskittymisestä suoritukseen. Kun on täysin keskittynyt käsillä olevaan tehtävään, ei ajankulua huomaa. Jälkeenpäin yksilöllä voi olla muuttunut käsitys suorituksen aikaisesta ajankulusta. (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 29.) Ajan kokemuksen muutos saattaa johtaa elämykselliseen olotilaan: suorituksen jälkeen huomaa yllätyksekseen, kuinka paljon aikaa on kulunut ilman, että siihen on kiinnittänyt huomiota (Lehtinen & Kuusinen 2001, 231).

Urheilussa vastaan tulevat häiriötekijät ja keskeytykset voivat häiritä itsetietoisuuden katoamista ja flow-kokemuksen tavoittelua. Yhtäjaksoinen kilpailu tai urheilusuoritus näyttäisikin edesauttavan flow'n saavuttamista. Keskeytyksiä sisältävissä liikuntasuorituksissa näyttäisi liikkuja kohtaavan useammin hallitsemattomia tilanteita. (Jackson ym. 2001, 149.) Kun tietoisuus toiminnan aikana katkeaa niin, että toimintaa ohjailtaankin ”ulkoapäin”, flow keskeytyy. Tosin flow-tilaa on vaikea ylläpitää ilman edes hetkellisiä keskeytyksiä. (Csikszentmihalyi 1975, 38.) Myös tässä tutkimuksessa haastatellut olivat sitä mieltä, että flow saavutetaan suunnistuksessa lähinnä hetkittäin. Flow-tilalle ominaista herkästyntä tarkkaavaisuutta on vaikea ylläpitää väliaikojen ja katkosten yli, joiden aikana suunnistajat omaksuvat helposti niin kutsutun ulkopuolisen kontrollon. Oman sisäisen ohjattavuuden ja keskittymisen katkokset tunnistaa helposti mieleen syntyvistä ajatuksista. Kun urheilija kysyy itseltään esimerkiksi sitä, miten juuri sillä hetkellä pärjää, on flow-tila keskeytynyt. (Csikszentmihalyi 1975, 38.) Mieleen hiipivät ajatukset mahdollisesta pärjäämisestä ja häiriötekijöistä ovat esteenä optimaaliselle kokemukselle.

6.6 Toiminta palkitsee

Että ehkä ihan suorituksena saattaa jopa olla, että elämän parhaat suunnistukset on tullut vähän semmosissa kisoissa, joissa no olisi ihan kiva onnistuukin mutta ei sen niin väliä vaikka vähän rysäyttäiskin.
(Heli)

Heli kuvailee elämänsä parhaiden suunnistusten tulleen ilman suorituspaineita. Suorituksen jäykäksi tekevä jännittäminen syntyy virheiden pelosta. Heli vertailee arvokisoja pienempiin kisoihin, joissa on helpompaa löytää paineeton olotila:

– – Että mä en pelkäisi sitä epäonnistumista siellä, mikä tekee sen suorituksen jäykäksi, että antaisi itselleen luvan, että tää voi onnistua tai sitten olla onnistumatta. Että tää joko onnistuu tai epäonnistuu. Ei voi mitään.

Ettei niinku lähtisi pelkäämään sitä epäonnistumista, mitä mää en sitten pelkää jossain piirinmestaruuskisoissa ja silti mä en epäonnistu, vaan mä juoksen niinku tosi hyvin, koska mä suunnistan enkä pelkää sitä, että mä teen virheen.

Jännittäessä tarkkaavaisuus kohdistuu pois itse tehtävästä ja optimaalisen kokemuksen saavuttaminen vaikeutuu.

Samoin niinku vauhti puuttuu tai siis mulla ainakin se miksi mulla tulee sellainen jännitys niin mä en tavallaan lähde vaan suunnistaan vaan mä lähden niinku ehkä välttämään virheitä jolloin mä en niinku keskity siihen normaaliin suunnistamiseen. (Heli)

Mahdollisen epäonnistumisen, virheen, tai odotusten miettiminen ei kuulu optimaaliseen kokemukseen. Autoteelinen aktiviteetti viittaa sellaisiin toimintoihin, joihin ei liity ulkoista palkkiota: toimintoja tehdään niiden itsensä tähden (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 30; Lehtinen & Kuusinen 2001, 229). Toiminnalla ei haeta ulkoista palkintoa, vaan aktiviteetti itsessään riittää palkinnoksi ponnisteluista (Weinberg & Gould 1995, 135–136). Autoteelinen persoona viittaa yksilön taipumukseen löytää autoteelisiä kokemuksia erilaisista toiminnoista. Sekä autoteelinen aktiviteetti että autoteelinen persoona ovat ymmärrettävissä muuttuvina ominaisuuksina. (Lehtinen & Kuusinen 2001, 229.)

Flow’n saavuttaminen voi olla yhteydessä suorittajan tehtäväsuuntautuneisuuteen (Jackson & Roberts 1992, 164; Johansen 1997; Stein ym. 1995) etenkin itse suorituksen aikana (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 150). Myös suunnistajilla tehty tutkimus paljasti flow’n kokeneiden urheilijoiden olleen tehtäväsuuntautuneita: he olivat hyvin tarkkoja ja suunnittelivat aktiivisesti reitinvalintojaan ja kykenivät aktiivoimaan tavoitteidensa suorittamiseen vaadittavat prosessit, esimerkiksi ennakoivan

kartanluvun. (Johansen 1997.) Kun toimintaa tehdään autoteelisesti, toiminnan itsensä takia, keskittyminen kohdistuu itse tehtävän suorittamiseen. Suunnistuksessa tämä voi tarkoittaa lajin vaatimien kognitiivisten prosessien pyörittämistä (ks. Seiler 1996).

Samoin kuin optimaalisen kokemuksen tavoittelussa, huippusuorituksen paradoksi pohjaa täydelliseen keskittymiseen ilman ulkoisen palkkion tavoittelua: Huippusuoritus on sitä vaikeampi saavuttaa, mitä enemmän urheilija sen saavuttamiseen keskittyy. (Jackson & Roberts 1992.) Tavoiteltaessa huippusuoritusta keskittyminen kohdistuu pois itse tehtävästä. Urheilijoiden tulee olla tietoisia siitä, että huippusuorituksia ei tehdä pakosta: on opittava olemaan kärsivällinen. (Cohn 1991.) Tässä piilee tavoitteellisen urheilijoiden ansa: keskittyessä liiaksi tuloksiin saattaa hukata optimaalisen kokemuksen (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 13).

7 FLOW’N KOKEMINEN ON MAHDOLLISTA HETKITTÄIN

7.1 Keskittyminen rajoittaa flow’n saavuttamista

Suunnistus on kuitenkin aina myös tietyllä tavalla sellaista työntekoa ja vaatii keskittymistä ja päälle niinku hirveen rankka. Ei aina millään jaksais [naurua]. Kisoissa sitä tiukkaa keskittymistä. Ja välillä kisoissa niinku miettiikin, että keskity nyt! Vielä kymmenen minuuttia! Sitten saat loppupäivän olla aivot narikassa mutta yritä nyt [naurua]. Kymmenen minsaa vielä!

Heli kuvaili haastattelussaan kuinka rankkaa ja energiaa vievää myös itse keskittyminen voi olla. Keskittymisen haastavuus sai Helin miettimään, voiko flow yleensä-kään kestää lähdöstä maaliin vai saavuttaako sen vain hetkittäin. Tässä seikassa haastateltavat olivat hyvin yksimielisiä.

Voihan se olla tietysti vaan hetken aikaa se flow siinä suorituksessa ja sitten se voi katketa. Ja sitten sä ammut itseesi otsalohkoon kun sä tajuat, että sä oot mennyt johonkin ihan perseeseen. (Minna)

Suunnistajat kuitenkin uskoivat optimaalisen kokemuksen olemassaoloon: ”että varmasti siis pätkittäin huippusuorituksessa tai tavallisessa suorituksessa tai harjoituksessakin.” Helin mielestä optimaalisen kokemuksen voi saavuttaa sekä kisoissa että harjoituksissa.

Omia kokemuksia lähdöstä maaliin kestäneestä flow’sta haastateltavilla ei ole. Haastatteluista saatu tulos hetkittäisyydestä saa tukea myös aikaisemmista tutkimuksista. Tutkimuskirjallisuuden mukaan flow-tilaa on vaikea ylläpitää ilman edes hetkellisiä keskeytyksiä (Csikszentmihalyi 1975, 38). Keskittymisen haastavuutta lisää myös suunnistuksen fyysinen tekijä. Suunnistussuoritus on kova fyysinen ponnistus, josta mahdollisimman vähillä virheillä selvitäkseen vaaditaan maksimaalisen korkeaa hapenottokykyä ja korkeaa anaerobista kynnystä⁹ (Chalopin 1994). Kognitiivisten toi-

⁹ Anaerobinen kynnys kuvaa korkeinta työtehoa tai sykettä, jolla maitohapon muodostus ja poisto pysyvät vielä tasapainossa. Anaerobinen kynnys on noin 65–90% yksilön maksimaalisesta hapenottokyvystä (Mero, Nummela, Keskinen & Häkkinen 2004, 339). Maksimaalista hapenottokykyä käytetään yleisesti kuvailemaan yksilön maksimaalista suorituskkyä (Mero ym. 2004, 105).

mintojen kuten kartan luvun ja päätöksen teon on todettu kärsivän, jos fyysinen rasitus on pitkiä aikoja anaerobisen kynnyksen yläpuolella (Seiler 1994). Fyysisen rasituksen tuoma väsymys vaikeuttaaakin olennaisesti keskittymistä suunnistustehtävään (Almeida 1997).

Kyllä mä sanoisin, että jollain tavalla myös ihan oma pää on sillai rajoittunut, että semmosta flow-tilaa, niin voiko se pysyä kovin kauaa. Että väkisin vaan jotain sitten aivot tarvii semmosta jotain niinku lepoa tai harhautumista muille ajatuksille. Tai semmosta pientä tökkimistä. Semmonen just optimaalinen suunnistusvire optimaalisella riskitasolla liikkuminen ja tämmönen niin ei se vaan kovin pitkään mee. Aina tulee sellaisia kohtia, että joutuukin yhtäkkiä, että hei, mites tää nyt olikaan! (Heli)

7.2 Häiriötekijä muistuttaa reaali maailmasta

Optimaalisen kokemuksen aikana toiminta ja tietoisuus sulautuvat yhdeksi kokonaisuudeksi (Csikszentmihalyi 1988, 32–34; Csikszentmihalyi 1990, 82; Csikszentmihalyi 1993, 232–233; Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 16–31). Heli kuvaili aikaisemmin flow'ta oman päänsisäiseksi jutuksi, jossa keskittyy vain omaan tekemiseen. ”Teet sitä työtäsi vähän niin kuin siitä hetkestä. Sun normaali elämäntilanteen hetkestä irtaantuneena vaan siihen suoritukseen.” Tietoisuuteen tunkeutuva häiriötekijä muistuttaa reaali maailmasta ja flow katkeaa: ”niin sitten kun joku tuo sen reaali maailman siihen jollain tavalla”. Myös Minna kuvaili erilaisia suorituksen aikana eteen tulevia häiriötekijöitä, jotka voivat katkaista optimaalisen kokemuksen:

Ehkä ne just, esimerkiksi jos sieltä tulee kauhee akkalauma ja ne on ollut jossain pörräämässä. Sekottaahan se. Tai jos sä näät, että ne menee johonkin ihan hassuun suuntaan niin pysäyttäähän se, että hetkinen olenko mä menossa ihan väärään suuntaan vai onko noi menossa väärään suuntaan.

Sehän voi pysähtyä vaikka siihen, että sä näät karhun tai sitten vaikka, että siis usein varmaan mä voisin kuvitella, että kenelläkään ei voi olla flow päällä silloin kun ne tulee yleisörastille. Nykyään kun arvoki-soissa on melkein aina yleisörasti ja siellä sä kuulet tilanteet ja ihmisten hurraukset tai muut ja tavallaan sellainen voi olla kans semmoinen, joka pysäyttää sitä omaa tekemistä. Tulee niitä ylimääräisiä asioita päähän.

Toiset suunnistajat, suunnistusajattelua sekoittava vauhdikas juoksuväli, vastaantulevat yllättävät asiat, yleisörasti tai fyysinen rasitus voivat tunkeutua suoritukseen. Myös Almeida (1997) sai vastaavanlaisia tuloksia huippusuunnistajien parissa. Fyysinen väsymys, arkielämän asiat ja henkilökohtaiseen elämään liittyvät asiat vaikeuttivat keskittymistä. Onnistuminen suunnistussuorituksen alussa nähtiin ensiarvoisen tärkeänä. Radan alkupään rastien sujuva löytyminen auttaa pääsemään sisälle kartan ja maaston yhteensovittamiseen sekä keskittymiseen. Tutkittavien mukaan virheet radan alkupäässä johtivat kompromisseihin radan loppuosalla, koska keskittyminen ei ollut enää optimaalinen. (Almeida 1997.) Flow'n katkaiseva häiriötekijä voi olla myös omat harhateille johtavat ajatukset. Jackson ja Csikszentmihalyi (1999, 150) painottavat suorituksen aikaista tehtäväsuuntautuneisuutta. On mahdollista, että urheilija tavoittelee ulkoista palkkiota, esimerkiksi voittoa. Itse suorituksen aikana hänen tulisi kuitenkin olla tehtäväsuuntautunut: keskittynyt täydellisesti vain itse tehtävään ja sen suorittamiseen. Haastatellut kuvailivat suorituksen aikana ajatuksiin hiipiviä menestymishaaveita ja miten se vie keskittymisen pois suunnistustehtävästä.

Mutta sitä aina ajattelee ettei saa ajatella sitä ainakaan liian aikaisin, koska sekin on niin monesti kostaunut. Sitten kosauttaa. Mäkin olen pummannut monesti viimeistä rastia niinku enemmän kuin kukaan muu varmaan. Tai niinku yleisörastia just. Koska on päästänyt ajatukset just siihen, että vitsit nyt mä pärjään. (Minna)

– – Että sitten kun mä huomasin, että mun pitäis mennä niinku hänen ohi, että mulla on kyllä parempi vauhti, niin se yllätti itsenikin ja tuli tietysti kauhee sellanen tsemppi, kun toisaalta oli niinku vaikee keskittyä. Kyllä se häiritsikin siinä. Mietti just niitä hajontajuttuja ja tollasta, vaikka ei yhtään sais. Että yritä nyt. Kerran vuodessa on MM-kisat niin suunnista maaliin asti väli kerrallaan ja sitten ehtii miettiä ne hajontatilanteet. (Heli)

Heli otti esille suorituksen aikana mieleen hiipivät myönteiset huomiot omasta suoritamisesta. Hänen pohdintansa tulos on yhdenmukainen tutkimuskirjallisuuden kanssa: flow'n saavuttaneet huippusuunnistajat ovat tehtäväsuuntautuneita (Johansen 1997).

En tiedä sitten jotkut positiiviset asiat, että jos jossain kohdin miettii, että vitsi kun menee hyvin tai olis siistii voittaa, niin voiks se liittyä siihen... No ei se kyllä oikein. Kyllä siinä tehdään vaan sitä suoritusta.

Seuraava piste vaan ja sinne. Että musta kyllä oikein positiivisetkaan asiat, ei ne kyllä siihen liity.

Flow-tilan katkosten aikana suunnistajien on huomattu olevan minäsuuntautuneita. Minäsuuntautuneina heidän keskittymisensä maaston kohteiden havainnointiin oli puutteellista ja heidän keskittymisensä kohdistui asioihin, jotka eivät olleet yhteydessä itse tehtävän suorittamiseen, reitinvalintaan tai sen toteuttamiseen. (Johansen 1997.) Optimaalisen kokemuksen autoteelisuus saavutetaan ilman itsen vertailua tai ulkoisen hyödyn tavoittelua (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 30; Weinberg & Gould 1995, 135–136). Tarkkaavaisuus ei eksy edes myönteisten ajatusten urille.

7.3 Juoksun flow voi häiritä suunnistustaidon flow'ta

Suunnistaja pyrkii karttaa ja kompassia apuna käyttäen löytämään mahdollisimman nopeasti karttaan ja maastoon merkityt rastipisteet (Seiler 1996). Huipputasolla lajin haastavuutta lisää suunnistustehtävän suorittaminen nopeassa juoksuvauhdissa (Ottosson 1996). Suunnistussuorituksen onnistuminen ratkeaa pitkälti näiden kahden eri osatekijän onnistuneella yhdistämisellä. Heli kuvailee asiaa ”*optimaalisen suunnistusvireen*” ja ”*optimaalisella riskitasolla liikkumisen*” yhdistelmänä. Samoin Minna mainitsi onnistuneen liiton olevan avain optimaaliseen kokemukseen: ” – – *koska ei-hän voi puhua, että tulee flow silloin jos ei ole hyvä fyysinen päivä ja hyvä suunnistuksellinenkaan päivä – –*.” Itsensä fysiikan kautta urheilevaksi laskeva Minna otti esille suunnistuksen lajiominaisuuden – juoksun ja suunnistuksen yhdistämisen. Hänen kokemansa mukaan sujuva juoksupäivä auttaa myös suunnistuksellisesti hyvän päivän löytämiseen:

Enemmäinkin se on just sitä, että tavallaan ehkä se hyvän olon tunne tulee mulle, kun mä olen niin fysiikan kautta urheileva kuitenkin niin just siitä, että on se uskomaton kulku päivä ja mikään ei tunnu miltään ja sä pusket vaan menemään. Ja sitä kautta tulee yleensä aika hyvä suorituskin mutta ei se aina mene sillee.

Minna mainitsi haastattelussaan termit suunnistus- ja juoksufLOW. Tulkitsen Minnan ajatuksia niin, että optimaaliseen suoritukseen vaaditaan kummankin osatekijän tasa-

painoinen yhteistyö. Muutoin ne voivat jopa häiritä toisen osatekijän onnistunutta kokemusta ja suoritusta.

Joskus mä olen miettinyt, että mä olen ollut flow'ssa mutta sitten se on mulla ehkä sellanen vaarallinen oloila, koska yleensä se liittyy siihen, että mulla kulkee hirveen hyvin juoksu ja sitten mä vaan juoksen sairaan kovaa ja tuntuu makeelta ja sitten tavallaan se ehkä kärsii se suunnistussuorituksen flow.

*Että sitten se on ollut tavallaan enemmän juoksufLOW. Ja sitten saat-
taa tulla joku isompi virhe, vaikka se tuntuis, että menee kun rasvattu ja
näin. Mutta sitten taas kun se on tiedostetumpaa ja semmosta niinku
fiksumpaa ja järkevämpää se touhu niin sitten se on ehkä se mun suunnistustaidon flow päällä. (Minna)*

Hyvän juoksuvireen päivänä jaksaa suunnata tarkkaavaisuutensa suunnistukseen, kun aivot eivät ole fyysisen rasituksen johdosta ”hapoilla”. Energiaa ja aikaa jää suunnistustehtävälle – keskittymiseen. Minnan kokema juoksufLOW voi toimia myös suunnistusajattelun häiriötekijänä: ”jos on esimerkiksi tyylin alamäktiväli, jossa mennään tosi kovaa niin sit sä vaan annat virran viedä kun on niin kiva juosta alamäkeen ja tajuaa, että juoksin muuten ihan liian lujaa alas. Semmosessa tulee se tyrnä vastaan, että oho ei tää väli mennytkään ihan niin puikkoihin”. Minnan kuvailemaan fyysiseen hurmioon löytyy selitys myös urheilulääketieteellisestä kirjallisuudesta.

Aivolisäke¹⁰ vapauttaa kivuntunnetta vähentäviä endorfiineja elimistöä kohtaavan akuutin stressin seurauksena (Tendzegolskis, Viru & Orlova 1991). Näin voi käydä myös liikunnan aikana (Koehl ym. 2008). Ilmiöstä käytetään termiä juoksijan pilvi (engl. runner's high). Vapautuvan endorfiinin määrä vaihtelee harjoituksen intensiteetin ja keston mukaan (Goldfarb & Jamurtas 1997; Schwarz & Kindermann 1992) mutta endorfiinien vapautuminen kasvaa merkittävästi anaerobisella tasolla. Tällöin yksilö työskentelee noin 90 % teholla maksimaalisesta hapenottokyvystään ja veren laktaatti- eli maitohappopitoisuus on yli 4 millimoolia litralta. (Schulz, Harbach, Katz, Geiger & Teschemacher 2000.) Fysiologisten mittausten mukaan suunnistus- suorituksen aikana työskennellään lähinnä juuri anaerobisella kynnyksellä (Gjerset, Johansen & Moser 1997; Moser, Gjerset, Johansen & Vadder 1995). Edellä kuvattu-

¹⁰ Aivolisäke sijaitsee aivojen alla, kitaluun syvennyksessä. Se on keskeinen umpirauhanen, joka erittää hormoneja. (Nienstedt ym. 2002, 374.)

jen tulosten perusteella voidaan olettaa, että endorfiineja vapautuu suunnistussuorituksen aikana ja ne voivat osaltaan vaikuttaa juoksun hurmion kokemiseen.

7.4 Tiedostetut tauot

Tutkimuksen haastatteluissa tuli esille optimaalisen kokemuksen hetkittäisyys. On vaikeaa ylläpitää flow'ta pitkiä aikoja ilman edes hetkittäisiä taukoja (Csikszentmihalyi 1975, 38). Hankaluutta perusteltiin muun muassa lajinomaisuudella, lajin fyysisellä ja ajallisella rasittavuudella sekä aivojen tarpeella pieniin katkoksiin, ”lepotaukoihin”. Keskittyminen fyysisen rasituksen alla on haastavaa (Almeida 1997). Helin haastattelussa tulikin esille niin kutsutut leporeitinvalinnat, joita suunnistajat käyttävät rytmittämään rankkaa suunnistustehtävää. Pohdintaa herätti kysymys, katkeaako optimaalinen kokemus samalla.

Leporeitinvalinta tarkoittaa reitinvalintaa, jolla suunnistaja luo itselleen lepotauon rankasta suunnistussuorituksesta. Suunnistaja voi valita hyväkulkuisen, hieman kiertävänkin, reitinvalinnan säästääkseen fyysistä tai henkistä räsitystään (Seiler 1989). *”Jos on tosi vaativa kisa ja tosi sellasta puristusta suunnistus jatkuvasti. Sitten kun pääsee jollekin polulle, se on sellanen ah, ihanaa kun saa vaan juosta hetken [nau-raa].”* Paluun tiukkaan suunnistustehtävään voisi kuvitella olevan vaikeaa. *”Musta se on helppoa, että siinä on saanut aivot hetken levätä ja jaksaa taas.”* Henkinen lepotauko auttaa Helin mukaan keskittymään.

Tartuin kiinni tähän ajatukseen ja kysyin tauolta palaamisen vaikeudesta. Helin mukaan *”saahan siinä tarkkana olla, mutta eihän tässä tauossa puhuta kun ehkä viides-tä sekunnista. Mutta kun sekin on jo joskus pitkä aika saada sitä lepoa.”* Heli jatkaa: *”mutta sillonkin ehkä jos on pitkä polku niin mä katson tulevia välejä”*. Tarkensin kysymällä tauosta ja sen mahdollisesta kuulumisesta optimaaliseen kokemukseen.

Jotkut suunnistajat tekee kai niinkin, että he jollain tavalla niinku tiedostavat sen, että heidän täytyy saada joskus pieni ajatustauko ja ne ottaa ne tiedostetusti. Että nyt mä olen kaksi sekkaa ajattelematta mitään ja että nyt mä jaksan taas, että varmasti ainakin heillä se kuuluu.

Leporeitinvalinta siirtää suunnistusajattelua näkökentän ulkopuolelle. Helpolla rastivälillä suunnitellaan tulevia rastivälejä tai levätään – tiedostetusti. Tauko otetaan vain tässä hetkessä tapahtuvasta suunnistustyöstä ja energia siirretään hetkeksi tulevaan. Tulkitsen, että tarkkaavaisuus ei välttämättä katkea missään vaiheessa ja nämä tiedostetut ”tauot” voivat kuulua optimaaliseen suoritukseen. Minnan ajatuksia mukailen voi olla, että silloin juoksun flow saa tilaa suunnistuksen flow’lta. Toiminnat, joita urheilija tekee tarkkaavaisuutensa ylläpitämiseksi ratkaisevat optimaalisen kokemuksen jatkumisen.

Tehdä hallitusti. Mä en ole ehkä itse koskaan tehnyt sitä niin. Tää on kyllä hyvä kun keskusteltiin, rupesin miettiin, että pitäiskö tehdä sitä vielä enemmän. Kun vihdoinkin pääsee sinne polulle niin sitten hirveen ahneesti katsoo tulevia välejä ja muuta, että jos joskus ottaiskin sen viisi sekkaa vaan itselle. Että vaikka silleen jotenkin vähän rentoutuisi ja ottais sellasen tietynlaisen vaikka ajatusjutun siihen, että niinku jonkun hyvän ankkurin ja hankkis taas sen optimaalisen mielialan jos on vaikka ollut tosi vaativa suunnistusta ja tuntuu, että on jo vähän stressaantunut siitä, että alkaa vaikka pikkuhiljaa suunnistus jäämään vähän jalkoihin tai muuta. Kun tunnistaa sen mielialan, niin silloin ottais aina sellasen pienen... (Heli)

8 FLOW – EI MIKÄÄN TAJUTTOMUUSKOHTAUS

8.1 Kokemus voidaan valjastaa mieltä kohdistamalla

Tutkimusten tulokset vihjaavat optimaalisen kokemuksen psykologisen prosessin olevan huippusuoritusten taustalla (Jackson & Roberts 1992). Flow’n saavuttamisen on todettu vaikuttavan liikuntasuoritukseen. Optimaalisen tilan saavuttaneet urheilijat raportoivat hallitsevansa omaa suoritustaan vahvimmin flow-tilassa. Tulokset vihjaavat myös paremmasta keskittyneisyydestä. (Cohn 1991; Stein ym. 1995.) Vaikutukset suoritukseen ovat kiistatta myönteiset. Flow’n saavuttaminen ennustaa jossain määrin jopa loppusijoitusta (Jackson ym. 2001). Tätä tulosta tukee toinen golfin pelaajien keskuudessa tehty tutkimus: flow’n saavuttanut urheilija menestyi liikuntasuorituksessaan vertaisryhmäläistään paremmin (Stein ym. 1995). Minna kuvailee optimaalista kokemusta ja liittää samalla sen ominaispiirteet hyviin suorituksiin ja siitä kautta tuloksiin. *”Sitä kautta tulee sitten yleensä aika hyviä suor... tuloksia.”* Flow’n myönteinen vaikutus menestymiseen johtuu Minnan mukaan siitä, että flow’n saavuttamiseen vaaditaan sekä fyysisen että taidollisen puolen onnistumista. Näin ollen on luonnollista, että flow’n saavuttaminen näkyy myös suoritusten tuloksissa. Samoin edellä kuvatut flow’n ominaisuudet esimerkiksi sujuvuuden lisääjänä näkyvät parantuneena sijana.

– – *Eihän voi puhua, että tulee flow silloin jos ei ole hyvä fyysinen päivä ja hyvä suunnistuksellinenkaan päivä. Niin sitäkin kautta tulee se hyvä tulos ja suoritus.*

On selvää, että suoritukseen vaikuttava kokemus halutaan valjastaa. Keen ja Wangin (2008) mukaan tietoisuus flow’sta on tärkeää itse flow’n kokemisen kannalta. Pyrkimys tietoisuuteen ennemmin kuin ponnistelu flow’n saavuttamiseksi voi olla parempi keino saavuttaa tämä optimaalinen kokemus. Tämän ”tarkoituksettomuuden” hengessä voidaan todeta, että flow ja suoritusten parantaminen olisivat ennemminkin aktiviteetin sivutuotteita kuin lopputavoitteita. Tutkimuskirjallisuuteen vedoten on perusteltua sanoa, että optimaalisen kokemuksen saavuttamiseen voi itse vaikuttaa.

Tietoinen harjoittelu ja pyrkimys flow'n luonteen ymmärtämiseen voivat auttaa jo-
kaista saavuttamaan näitä iloa tuottavia optimaalisia kokemuksia. Csikszentmihalyin
(1990, 300–306) mukaan autoteellinen itse muuttaa flow'ksi toiminnan, joka voisi
synnyttää tietoisuuden epäjärjestystä eli entropiaa. Itsen kehittämisen säännöt poh-
jautuvat yksinkertaisuudessaan flow'n malliin: tavoitteiden asettamiseen, toimintaan
uppoutumiseen, tarkkaavaisuuden suuntaamiseen ja välittömästä kokemuksesta naut-
timiseen. Näillä mielen kohdistamisen avaimilla on mahdollista tehdä toiminnasta
iloa tuottavaa. ”Flow'n kokemiseen ei ole mitään oikotietä, mutta jos ymmärrämme,
miten se toimii, meidän on mahdollista muuttaa elämäämme” (Csikszentmihalyi
1990, 73).

Csikszentmihalyin (1990, 148) mukaan fyysiset toiminnot muutetaan iloa tuottaviksi
seuraavilla keskeisillä askeleilla: (1) Yksilö asettaa itselleen tavoitteen ja niin monta
osatavoitetta kuin hänen on realistisesti mahdollista toteuttaa. (2) Tavoitteiden poh-
jalta keksitään keino miten mitata edistystä asetettujen tavoitteiden suhteen. (3) Itse
toiminnan aikana keskittyminen kohdistetaan itse tekemiseen ja mahdollistetaan
haasteiden pienimpienkin vivahteiden näkeminen. Tärkeintä ei ole mitä tekee, vaan
miten sen tekee. Csikszentmihalyi (1990, 165) antaa oivan vertauksen tarkkaavai-
suuden keskittämisestä: Olennaisinta ei ole kuuleminen vaan kuunteleminen. (4) Yk-
silön on myös kehitettävä taitoja tarjolla olevien tilanteiden hyödyntämiseksi. (5) Ur-
heilutermein: on säädeltävä riman korkeutta mielenkiinnon ylläpitämiseksi. Näyttää-
kin siltä, että tasapaino haasteiden ja suorittajan taitojen välillä on kriittinen tekijä
urheilussa saavutettavalle flow'lle (Csikszentmihalyi 1975, 50; Jackson ym. 2001).

Kokemuksen tietoisien parantamisen avaimet löytyvät flow'n osatekijöistä (Csiks-
zentmihalyi 1990, 82; Csikszentmihalyi 1993, 232–233; Jackson & Csikszentmihalyi
1999, 16–31) ja niiden mekanismien paremmasta ymmärtämisestä. Heli kuvaili, mi-
ten ajatustauon voisi ottaa tiedostetusti. Tarkkaavaisuuden suuntaamisen avuksi hän
mainitsi ankkurit, joiden avulla olisi mahdollista kohdistaa tarkkaavaisuutensa ja
päästä optimaaliseen mielentilaan. Tämän kaltaiset, tietoisesti tehdyt ratkaisut, viit-
taavat siihen, että flow ei ole mikään ”*tajuttomuuskohtaus*”. Flow-tila on mahdollista
saavuttaa suuntaamalla tarkkaavaisuuttaan – myös katkoksen jälkeen.

8.2 Ankkureiden avulla aivot toiminta päälle

Flow-tilan harjoittelu koetaan vaikeaksi. Minna pohti, miten mielentila voisi yleensä ollakaan harjoitettavissa. Flow-kokemuksen henkilökohtaisuus tulee esille myös sen harjoitettavuudessa: on löydettävä se omalle kokemukselle optimaalisin tapa.

Varmaan vois mutta jotenkin mä ajattelen, että se on just niitä semmosia ihmismielen juttuja ja sä et välttämättä pääse siihen ihan oikeeseen, parhaaseen, flow'un sillä, että sä niinku harjoittelun tuloksena. Se ei jotenkin tunnu niin aidolta välttämättä. Tai no mistä mä tiedän kun mä en harjoittele sitä. Voihan se olla ja kyllä tavallaan tietyt jututahan onkin semmosia, mitkä... Joka kerta on harjoitus kun sä meet kisaankin. Harjoitus sitä varten että sä pääsisit sit siihen, olkoon se nyt sitten flow tai oikea fiilis tai semmonen, mitä sä tiedät, että tällä olotilalla mä olen vetänyt ennenkin hyvin. Mutta en mä sitten tiedä. Ah, onko sitä sitten harjoiteltava... [miettiä] Varmaan ne, joille sitten mielikuvaharjoittelu sopii, niin voin kuvitella, että tekee.

— Sit kun mä rupeen tekeen jotain sillee tiukkapipoisesti niin se ei ole enää kivaa ja sit mä en halua enää koko laji harrastaa. Että sinänsä siihen flow'un liittyy myös se, että sen täytyy olla kivaa ja sun pitää haluta tehdä sitä. Eikä se voi olla, sinänsä just se flow'n harjoittelu kuulostaa vähän sellaselta niinku, ei. Ei oikein mukavalta. (Minna)

Optimaaliseen kokemukseen kuuluu kaikki autenttinen – siinä hetkessä tapahtuva. Näitä asioita on vaikea tuoda suoraan harjoitteluun. Haastattelujen perusteella optimaalinen kokemus on aidoimmillaan ja optimaalisimpana autenttisessa tilanteessa.

Mä en kyllä siihen henkiseen mielialaan itseäni saa. Varmaan siihen on mahdollista oppia. Jotenkin jos harrastaa paljon keskittymisharjoituksia, että jotenkin niinkun saada itsensä suunnistamaan nämä välit niin kuin olisin jossain kilpailussa. Mutta en mä kyllä itse pääse koskaan siihen mielialaan. Kyllä se vaatii sen autenttisen tilanteen. Voi sitä niinkun saada oikein hyvän harjoituksen ja oikein henkisesti latautua ja miettiä, että tää on nyt valmistava harjoitus ja suunnistat kunnolla. Kyllä silloin parempi tulee kun, että tosta vaan nykäsee itsensä yhtäkkiä ja kiertää jonkun radan. Mutta millään ei siihen samaan mielialaan pääse kyllä. (Heli)

Flow'un voi pyrkiä hakemalla oikeaa fiilistä keskittymällä myönteisiin ajatuksiin. Kummatkin tytöt mainitsivat uskovansa osan urheilijoista käyttävän mielikuvaharjoittelua optimaalisen vireen löytämiseen. Kuitenkin haastatelluista kummatkin uskoivat enemmän omiin hyviin kokemuksiin, suorituksiin ja sijoituksiin peilaamiseen. Palaaminen omiin optimaalisiin kokemuksiin tuottaa parhaimman tuloksen. Omien optimaalisten kokemusten peilaamisen teho löytyy motivaatiosta. Jacksonin ja Csikszentmihalyin (1999, 20–21) mukaan optimaalinen kokemus ja sen aikainen toiminnan ja tietoisuuden yhteensulautuminen tuntuu jälkeensä hyvin miellyttävältä. Tällaisten tuntemusten uudelleen kokemisen tarve synnyttää motivaatiota ja antaa urheilijalle ”pohjapiirustukset” optimaalisen tilan uudelleen rakentamiseen. Myös Jacksonin (1995) mukaan aikaisemmat flow-kokemukset kasvattavat mahdollisuutta kokea tila uudelleen. Onnistuneet flow-kokemukset ohjaavat osaltaan myös urheilijan tavoitteellista harjoittelua:

Se on kuin osa sitä harjoitusohjelmaa. Jos menee pieleen, pitää miettiä. Jos taas tulee tosi optimaalinen ja hyvä fiilis... Että näin se jää päälle ja siitä saa sitten jotain. Mutta se voi olla myös fyysinen harjoitus. (Heli)

Heli uskoi flow'n harjoittelun olevan mahdollista. ”Siis varmasti voi harjoitella. Eri-laisilla henkisillä harjoituksilla.” Kysyttäessä hänen käyttämiään menetelmiä Heli naurahtaa ja kieltää käyttävänsä mitään. Lopulta hän päätyy onnistuneisiin suorituksiin palaamiseen: ”yritän miettiä jotain semmosia sopivia, mukavia, menneitä kisoja”. Kun eteen tuleviin asioihin ja tilanteisiin osaa suhtautua, on optimaalisen kokemuksen kannalta itse suorittamiseen uppoutuminen mahdollista saavuttaa. Heli käyttää esimerkkinä katsastuskilpailuja, joissa suunnistajat antavat näyttöjä arvokisajoukkueeseen:

Ja ihan toistojen määräkin varmasti vaikuttaa. – – Keskittyy vaan olennaiseen kun ei ensimmäistä kertaa näe metsässä sitä kansakilpailijaa, vaan se on jo sadas kerta niin kyllähän siihen tottuu, että sitä ei tarvi niin miettiä. Tai samoin joku tietty, jos olet ensimmäistä kertaa katsastuskisoissa niin onhan se tietysti aika jännää verrattuna siihen, että olet sadatta kertaa.

Myös Minna kuvaili tuttuuden ja turvallisuuden vaikutusta keskittymisen kohentajana:

Juu, tuttu tilanne. Tietää mitä on tulossa ja voi keskittyä vaan siihen suoritukseen. Ei tarvi miettiä niin muita asioita.

Tähän asioiden tutuksi tekemisen ajatukseen liittyvät myös erilaiset ankkurit. Heli uskoi, että ”varmaan jotkut harjoittelevat jonkun ankkureiden avulla sitä flow’hun pääsyä”. Minnan haastattelussa tuli esille erilaiset keskittymistä auttavat ankkurit.

Enemmänkin se on sellainen fiiliksen haku ja se oikea tunnelman luominen, että kyllä se jotenkin. Varmaan jotain sellaista positiivista ajattelua siinä kannattaa ainakin ajatella. Mä en ole hirveen hyvä tekemään mitään mielikuvaharjoittelua. Ne on mulle jotenkin sellaista vääntämistä, että tuntuu jotenkin et sitä kautta mä en ainakaan tuu saamaan sitä hyvää fiilistä.

Enemmänkin, tai siis ehkä mullakin on, että mä vedän jotain arvokisoja ennen... Joskus mä olin ihan riippuvainen, kun meidän hierojalla on aina ollut suklaata, oikeastaan niinku mua varten siellä kisoissa. Sitten mä aina vedän Fazerin sinistä jonkun puoli tuntia ennen lähtöä tai 15 minsaa ennen lähtöä. Niin sekin on vähän semmonen, että hei nyt mun aivotoiminta laitetaan päälle! Ei se ehkä nykyään enää oo ollut niin. Se oli silloin joskus sellainen juttu.

Eikä mulla ole mitään pikkuhousujakaan. Että mä käyttäisin aina samoja. On tietysti jotain kirottuja sukkia, mitä ei laiteta isoihin kisoihin. En mä tiedä onko mulla niitäkään enää. Ne on varmaan heitetty pois. Mutta on se totta, että jos sä olet juossut jollain, siis mulla on nykyin, kun mä juoksin tosi hyvin sen sprintin, niin mulla oli Viivi ja Wagner -pikkuhousut, niin mä kyllä mietin, että kyllä niitä pitää käyttää uudestaan.

Suklaa, sukat ja pikkuhousut saattavat kuulostaa taikauskaiselta. Minnan kuvailemilla ankkureilla on kuitenkin äärettömän tärkeä tehtävä: niillä ”aivotoiminta laitetaan päälle”. Ankkureiden tehokkuus perustuu Minnan mukaan tuttuuden ja turvallisuuden tunteeseen.

Varmaan se on siis semmonen, että tarvii sellasia tiettyjä tukipilareita, että sä tiedät et sulla on nää kunnossa ja sä oot tehnyt nää mutta sitten sulla on vielä ne pikkuhousut ja sitten sä saat vielä ton ja ton. Ne on tavallaan sellaisia keskittymistä ja itseluottamusta kasvattavia... Tai ainakin sitten, että niinku luottaa. Sä oot kuitenkin niin yksin siinä lähtöviivalla ja tavallaan siinä kisassa kokonaan. Niin sitten sulla tarvii olla jotain sellaisia tuttuja ja turvallisia juttuja. Suunnistuksessa kun mi-

kään muu ei paljon sitten ole tuttua ja turvallista. Kun siellä on aina niin eri haasteet.

Näillä itseluottamusta ja keskittymistä kasvattavilla asioilla voi olla vaikutusta optimaalisen kokemuksen saavuttamiseen. Csikszentmihalyi (1990, 227) kuvaili tutkimuksensa kirurgeja, jotka valmistautuivat tärkeään leikkaukseen nauttimalla tutun aamiaisen, pukeutumalla samoihin vaatteisiin ja ajamalla tuttua reittiä sairaalaan. Tapa ei perustunut taikauskoon, vaan jakamattoman tarkkaavaisuuden mahdollistavan ”automaattiohjauksen” käynnistämiseen. Huippu-urheilija tekee kaikkensa valmistautuakseen edessä olevaan suoritukseen. Ankkurit voivat olla antamassa urheilijalle varmuutta siitä, että kaikki tarvittava on tehty ja kunnossa. Minnan sanoin, olennaisinta on kuitenkin se, miten uskoo itse valmistautuneensa:

Ei niinkään voi sanoa, koska mähän en elä koskaan täysin orjallisesti urheilun ehdoilla eli et kyllä mä sen tiedän, että mä voisin venytellä, vaikka joka päivä. Edes joka viikko. Mut siis silleen, että kun niitä ei saa ajatella sitten ennen sitä suoritusta. Vaan sitä ennen sun pitää ainakin uskotella, että sä oot tehnyt kaiken hyvin ja lähes niin hyvin kun voit.

8.3 Edellytykset flow’n saavuttamiseen

Mä en tiedä mulla on ainakin sellainen, että mä pystyn kyllä blokkamaan sen jotenkin niinku pois päästä, kun sä oot siinä kisasuorituksessa. Mä oon monesti voinut pummata,¹¹ vaikka ykköstä ja sitten mä olen sen jälkeen niinku hanskannut sen homman. No toki myös joskus en ole hanskannut, vaan olen ruvennut pummaamaan lisää. Mutta siis silloin kun se hanskattua, sen vaan jotenkin blokkaa kauas ja unohtaa ettei sitä sitten silloin välttämättä enää muistakaan. (Minna)

Almeidan (1997) tutkimus paljasti, että onnistuminen radan ensimmäisillä rasteilla auttoi suunnistajia keskittymään paremmin myös myöhemmän suorituksen aikana. Edellä Minna kuvailee virheiden jälkeistä suoritusta ja pohtii flow-tilaan palaamisen haasteellisuutta. Jos flow on keskeytynyt esimerkiksi virheen takia, se tulisi pystyä sulkemaan pois mielestä optimaaliseen kokemukseen palaamisen mahdollistamiseksi. Ei ole harvinaista, että urheilun saralla mietitään, mikä henkinen tekijä erottaa to-

¹¹ Suunnistuksessa käytetään yleisesti termiä pummi suunnistustehtävässä tehdystä virheestä.

dellisen huipun muista huipuista. Edellä suunnistuksen maailmanmestari kertoi kyvystään ”*blokata*” pois matkalla sattunut virhe ja ”*hanskata*” suoritus myös virheen jälkeen. Ei voida kiistatta sanoa, että toisilla olisi paremmat mahdollisuudet kokea flow toiminnoissaan kuin toisilla. Joitain tulkintoja tutkimuskirjallisuuden perusteella voidaan kuitenkin tehdä.

Kyky keskittyä ja kontrolloida tarkkaavaisuutta. Tutkimusten valossa näyttäisi siltä, että ”ylivoimaisuus” optimaalisen kokemuksen saavuttamiseen voisi liittyä kykyyn keskittyä ja kontrolloida tarkkaavaisuutta. Csikszentmihalyin mukaan (1990, 136) ihmisillä, jotka kykenevät kokemaan flow’n eri tilanteissa, on kyky seuloa eri ärsykeitä ja keskittyä vain siihen, minkä he päättävät olevan tarkoituksenmukaista toiminnan kannalta. Tavallisesti tarkkaavaisuuden kohdistaminen merkitsee kasvanutta ”tiedon prosessoinnin taakkaa”, joka ylittää normaalin ponnistuksen tason. Niille ihmisille, jotka ovat oppineet hallitsemaan tietoisuuttaan, tarkkaavaisuuden kohdistaminen on suhteellisen ponnistuksetonta, koska he voivat sulkea pois kaikki tilanteen kannalta epärelevantit mielen prosessit. Joillain yksilöillä näyttäisi myös olevan paremmat tarkkaavaisuuden ylläpitämisen kyvyt (Hamilton ym. 1984). Myös Lehtinen ja Kuusinen (2001, 231) uskovat keskittymisen kehittämisen voimaan. Heidän mukaansa yksilön kyvyt ja taito sulkea pois keskittymistä häiritsevät ajatukset oman toiminnan alkuunpanijoista tai ulkopuolisten ajatuksista ovat tärkeitä optimaalisen kokemuksen tavoittelun kannalta: ”E erityisen merkitykselliseltä näyttää yksilön kehityshistorian aikana muotoutuneiden, omaan minään liittyvien motivationaalisten tulkintojen ja sosiaalisten odotusten poisrajaaminen.” (Lehtinen & Kuusinen 2001, 231.) Yksilön kyvyt ja taito sulkea pois keskittymistä häiritsevät ajatukset oman toiminnan alkuunpanijoista tai ulkopuolisten ajatuksista on tärkeää. Optimaalista kokemusta tavoittelevan tulisikin pystyä siirtämään vahvat, jokapäiväistä elämäämme ohjaavat, käsitykset taka-alalle. Se, miten itsensä suorituksen aikana näkee, on merkityksellistä.

Ihmiset eroavat toisistaan keskittymiskykynsä suhteen. Siten jotkut soveltuvat toisia paremmin analysoimaan suurta tiedon määrää. Toiseksi jotkut yksilöt vaikuttaisivat olevan herkempiä ympäristön ärsykeille. He lukevat ja reagoivat eteen tulevaa tietoa muita herkemmin. (Nideffer & Sagal 2001.) Kolmanneksi jotkut yksilöt ovat kyvykkäämpiä luomaan häiriintymättömän keskittymisen tilan. Tämä on todettu maa-

ilman kovimmilla urheilijoilla. (Nideffer, Sagal, Lowry & Bond 2000, Nidefferin ja Sagalin 2001 mukaan.) Eroja voi löytyä myös tarkkaavaisuuden kohdentamisesta. Käytännön tilanteissa teemme monesti kahta asiaa samaan aikaan. Kahden paljon tietoista, kontrolloitua prosessointia vaativan tehtävän yhtäaikainen sujuva suorittaminen on mahdollista joko harjaantumalla huomiokyvyn jakamiseen tai siirtämällä huomiokyky nopeasti kahden tehtävän välillä. (Kuikka, Pulliainen & Hänninen 2001, 200.)

Tehtäväsuuntautuneisuus. Aikaisemmat tutkimukset osoittavat yhteyden flow-kokemusten ja suorittajan tehtäväsuuntautuneisuuden välillä (Jackson & Roberts 1992, 164; Johansen 1997; Stein ym. 1995). Huippusuunnistajilla toteutetun tutkimuksen perusteella minäsuuntautuneisuus näyttäisi liittyvän flow'n katkoksiin tai tilan saavuttamattomuuteen. Minäsuuntautuneilla suunnistajilla näyttäisi olevan vaikeuksia päätöksenteossa. He ovat epätarkempia reitinvalinnoissaan, passiivisia suorittamaan käsillä olevaa suunnistustehtävää eivätkä he muodosta tavoitteita toiminnalleen. Tämä johtaa siihen, että heidän muodostamansa kuva maastosta ei vastaa todellisuutta ja heidän täytyy toistuvasti suunnitella samaa reitinvalintaa. (Johansen 1997.) Myös tässä tutkimuksessa tuli selvästi esille tehtäväsuuntautuneisuus. Heli kuvaili, että flow-tilassa saa vaan suunnistaa: ” – – kyllä siinä tehdään vaan sitä suoritusta. Seuraava piste vaan ja sinne – – ”. Tavoitteellisen, paljon töitä uransa eteen tekevän urheilijan, on joskus vaikea kuvitella olevan tehtäväsuuntautuneen. Tehtäväsuuntautuneisuus olisi kuitenkin tärkeää – etenkin suorituksen aikana (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 150). Jacksonin ja Robertsin (1992) mukaan itsevarma ja mahdollisuuksiinsa uskova urheilija on taipuvaisempi omaksumaan tehtäväsuuntautuneen lähestymistavan, myös silloin kun hänen kykynsä asetetaan testiin esimerkiksi kilpailutilanteessa.

Itseluottamus. Minna kuvailee optimaalisen kokemuksen aikaista itseluottamusta. Jacksonin (1995) mukaan itseluottamuksen määrällä on vaikutusta optimaalisen kokemuksen saavuttamiseen. Myös Keen ja Wangin (2008) tutkimukset vihjaavat, että urheilijan myönteinen suhtautuminen itseensä mahdollistaa yksilön olla ottamatta raskaita kyvykkyydestään. Tämä saattaa johtaa suotuisampaan näkökulmaan haasteista ja omista taidoista samalla mahdollistaen flow'n. Liiallinen itsen tarkkailu on este kokea flow (Csikszentmihalyi 1990, 131–132). Suorittamalla tehtävä kykyjensä mu-

kaan ja uskomalla omiin mahdollisuuksiinsa yksilöllä on mahdollisuus saavuttaa flow (Jackson & Roberts 1992).

– – Kun sä olet niin sanotusti flow’ssa, sun ei tarvi niinku tuhrata aikaa semmosiin turhiin elementteihin. Ehkä siten jopa muut kilpailijat eivät ole niin häiritseviä. Tai jotenkin se tuntuu sellaiselta helpolta, että siinänsä sitten on paljon itsevarmempi olokin. Aika paljon suunnistus pohjautuu siihenkin kenellä on eniten itseluottamusta. Varsinkin niinku tiukoissa paikoissa. Sitä helposti sitten jos ei usko itseensä niin mokaa ihan täysin kyllä. (Minna)

Flow-kokemukset voivat myös rakentaa itseluottamusta (Csikszentmihalyi 1990, 73). Haastattelussa Minna aukaisi niitä tekijöitä, joiden hän uskoo vaikuttaneen omaan uraansa, sen kehittymiseen ja lopulta menestykseen. Synnynnäinen itseluottamus on yksi uraan myötävaikuttaneista tekijöistä: *– – mutta varmaan se on sitten se, ehkä synnynnäisestäikin on joku kova itseluottamus.* Jacksonin ym. tutkimukset (2001) vahvistivat oletuksen optimaalisen suorituksen, henkisen kapasiteetin ja itsetunnon yhteyksistä. Odottamaton löytö oli kuitenkin flow’n, suorituksesta saadun palautteen sekä suorituksessa tehtyjen virheiden välinen yhteys. Suunnistajilta saatujen tulosten valossa näyttäisi siltä, että suoritusta koskevalla palautteella, silloin kun se keskittyy virheisiin ennemmin kuin suorituksessa onnistuneisiin osa-alueisiin, saattaa olla virheitä lisäävä vaikutus. (Jackson ym. 2001.) Cohnin (1991) mukaan virheiden liiallinen analysoiminen saattaa ajaa urheilijat ennemminkin märehtimään epäonnistumisiaan ja pelkäämään virheitä kuin ponnistelemaan kohti erinomaisia suorituksia. Virheiden välttely suorituksen aikana häiritsee tarkkaavaisuutta ja keskittymistä. Keskittymällä taas välittömään palautteeseen urheilija kasvattaa itseluottamustaan ja kokee tietoisuuden ja toiminnan yhteensulautumista. Cohn (1991) ehdottaa, että urheilijoiden tulisi pyrkiä palauttamaan onnistuneita suorituksiaan mieleen ja välttää jäämästä jatkuvan analysoinnin ja virheiden pelkäämisen ansaan. Itsetuntoa ja myönteistä mielialaa kohottavalla suorituksella vaikuttaisi olevan myönteisimmät vaikutukset optimaaliseen suoritukseen.

Mä olen itse yrittänyt lähestyä sitä enemmän myös niin, että oppisi myös niistä, jos käy tekeen reenin ja jos tulee vaikka joku pari virhettä, niin sitten kyttää aina vaan niitä virheitä. – – Oppisi niistä eikä aina vain opettelisi välttämään virheitä. Mutta se on kyllä mahdottoman vaikeeta käsitellä niitä hyviä välejä, että miksi toi meni niin hyvin [nauraa].

Eikä aina lähestyisi sieltä negatiivisen kautta. Että kisassakin jos tekee yhden virheen ja sitten ei menekään niin hyvin se kisa niin miksi sitä pitää sitten märehtiä koko loppuulta. Sitä yhtä virhettä, vaikka on juossut tunti viisitoista minuuttia hyvin. Ja oppia siitä kun yrittää vaan jatkossa miettiä miten mä voin välttää noi virheet. (Heli)

Keskittymiskyvyn harjaannuttaminen. Jacksonin (1995) huippu-urheilijoiden parissa tehty tutkimus paljasti, että yli 70 % flow-tilan keskeytyksistä johtui ympäristö- tai tilannetekijöistä, jotka olivat urheilijoiden hallitsemattomissa. Harjoittelulla voi kehittää kykyä palauttaa keskittyminen toimintaan ja löytää uudelleen optimaalinen haasteen ja taitojen tasapaino keskeytysten jälkeen. Csikszentmihalyi (1990, 18) painottaa, että optimaaliset hetket eivät synny ainoastaan silloin kuin ulkoiset olosuhteet ovat suotuisat. Tutkimustensa perusteella hän on todennut ihmisen voivan keskittymisen avulla kokea optimaalisia kokemuksia jopa äärimmäisten olosuhteiden vallitessa. Harjoittelun tuottavuutta käsitellyt Orlickin ja Partingtonin (1988) tutkimus paljasti, että kyvyttömyys keskittyä häiriötekijän, esimerkiksi keskeytyksen, jälkeen on yksi suurimmista huippusuorituksen saavuttamisen esteistä. Suuri osa olympialaisissa epäonnistuneista urheilijoista koki alisuoriutuneensa huonon valmistautumisen, totuttujen mallien muuttamisen tai myöhäisen kisoihin valinnan takia. Harjoiteltavissa olevat keskittyminen ja suorituksen hallinta olivat merkityksellisimpiä tekijöitä myös olympialaisissa menestymisen kannalta.

Myös fyysisen harjoittelun voidaan osaltaan nähdä vaikuttavan keskittymiskyvyn parantumiseen. Fyysinen rasitus vaikeuttaa keskittymistä (Almeida 1997) ja suunnistuksessa vaadittavien kognitiivisten toimintojen toteuttamista (Seiler 1994). Suunnistajalta vaaditaan hyvää aerobista kuntoa (Gjerset ym. 1997; Moser ym. 1995) ja kykyä toteuttaa suunnistustehtävää, kun elimistöön muodostuu maitohappoa (Gjerset ym. 1997). Koska suunnistussuoritus tapahtuu pääasiassa niin kutsutulla anaerobisella kynnyksellä (Gjerset ym. 1997; Moser ym. 1995), voidaan fyysisen harjoittelun ja anaerobisen kynnyksen nostamisen olettaa kehittävän suunnistajan keskittymiskykyä kiihtyvän juoksuvauhdin aikana.

Krane ja Williams (2006) summaavat, että ne urheilijat, jotka keskittyvät käsillä olevaan tehtävään, oppivat olemaan luottavaisia, hallitsevat ahdistustaan ja asettavat tarkoituksenmukaisia ja haasteellisia tavoitteita, voivat kokea flow'n ja tehdä huip-

pusuorituksen useammin. Tietoisuudessa vallitsee järjestys, kun tarkkaavaisuus on kiinnittynyt realistisiin tavoitteisiin ja kun taidot ja toiminnan mahdollisuus vastaavat toisiaan (Csikszentmihalyi 1990, 22). Maailmanmestaruuden kultaiseen kokemukseen meillä kaikilla ei ole mahdollisuuksia, mutta siihen kultaisimpaan kokemukseen on.

9 KULTAISIN KOKEMUS

– – Mutta siis totta kai mäkin olin niinku tosi, tosi tyytyväinen ja iloinen ja sillee, että onnistunut suoritus se sinällään oli. Mutta ei se nyt ollut mikään sellainen, että vau mä tein sen. Toisin kuin viime vuonna tuli just se, että vitsi nyt mä onnistuin.

No koska se oli paljon vaativampi kisa ja se meni paljon paremmin.
– – Että kyllä se oli jotenkin eri kuin se, että ei tullut sitten hyvää suoritusta. (Minna)

Minna kuvaili ristiriitaisia tuntemuksiaan vuoden 2007 suunnistuksen pitkän matkan MM-kullan jälkeen. Tulkitsen Minnan ajatuksia niin, että kokemuksesta jäi puuttumaan oman parhaansa tavoittaminen. Tyytyväisyyttä ja iloa varjostivat tarve itsensä voittamiseen – omia kykyjä vastaavan suorituksen tekemiseen. Pyysin Minnaa kertomaan tarkemmin vuoden 2008 keskimatkan kokemuksesta, johon Minna haastattelussa viittasi:

– – No alle minuutti virheitä. Ja sitten kun se oli tosiaan niin vaikee. Suurin osahan kämmäs itsensä ihan täysin ulos ja sitten kun jotenkin mä siis jo siellä matkan varrella tajusin, että ei vitsi löydänsä mä tota seuraavaakaan rastia ja sit mä löysin ja sit mä vedin sillai jotenkin ihan niin kuin... Se oli aika semmosta, se oli jopa pelottavaa siellä metsässä ja sit lopuks kun tulín varvaamaan¹² niin tiesi, että oli ylivoimaisesti kärjessä. Mutta mä olin tietysti lähtenyt ihan alussa ja sitten ei tiennyt yhtään mitä siellä toiset tekee ja vedin sitten siinä lopussa ihan viimeiset tiheiköt ja siellä mulle tulikin sitten se mun isompi virhe. Joku puolen minuutin virhe.

Se oli vaan siis semmonen, että ehkä itsekään en olisi uskonut että selviytyy arvokisoissa siitä radasta niin hyvin. Tai ne oli vähän eri tason suunnistusradat se Ukrainan pitkä matka ja tää, toi viime vuotinen.

Minna koki kuvaamansa keskimatkan suorituksen olleen huippusuoritus. Oman tyytyväisyyden suoritukseen ja sen kokemiseen huippusuorituksena vaikutti haasteiden ja taitojen tasapaino. Kun pystyy omaan parhaimpaansa, riittävän mutta itselle mah-

¹² Varvaamisella Minna viittaa varoitusrastille saapumiseen. Varoitusrasti on yleensä kilpailukeskuksessa yleisön nähtävissä.

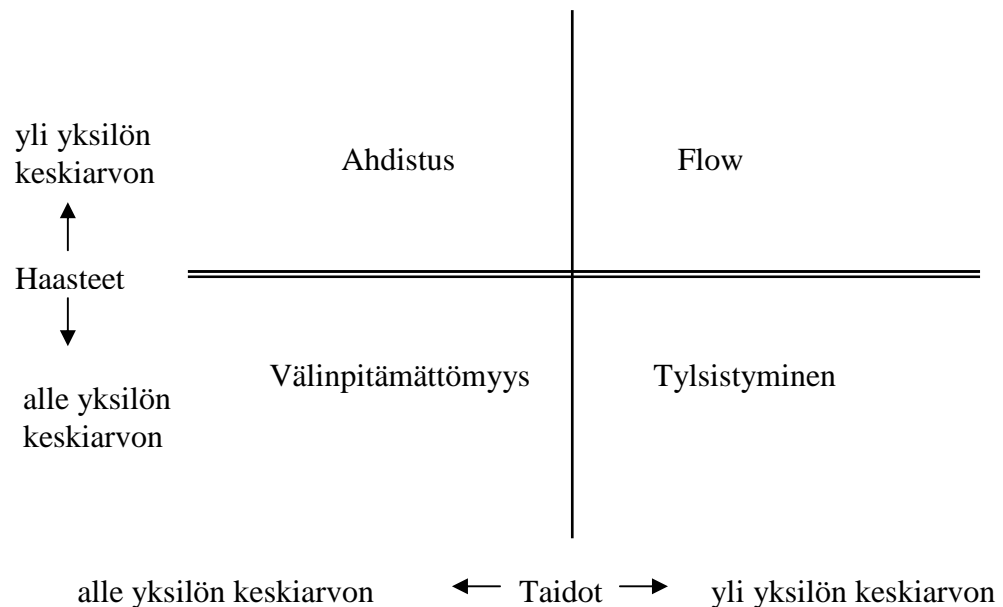
dollisen haasteen edessä, kokemus on optimaalinen (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi 1988, 30; Csikszentmihalyi 1990, 116–119; Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 36–38; Jones, Hollenhorst & Perna 2003; Lehtinen & Kuusinen 2001, 232; Stein ym. 1995; Weinberg & Gould 1995, 136).

Flow on mahdollista saavuttaa omaa taitotasoa vastaavalla haasteella (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi 1988, 30; Stein ym. 1995; Weinberg & Gould 1995, 136).

Flow-kokemukset eivät näin ollen ole vain huippujen etuoikeus (Csikszentmihalyi 1990, 148), vaan jokaisen saavutettavissa (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 17).

Jos haasteiden ja taitojen välillä on epätasapainoa, voi suoritus herättää pitkästymistä tai ahdistusta flow'n sijaan (Jackson ym. 2001; Weinberg & Gould 1995, 136) ja aiheuttaa jopa alisuoriutumista (Weinberg & Gould 1995, 136). Ilmiö pätee myös toiseen suuntaan: jos haaste on olematon tai sitä ei ole ollenkaan, suorittaja tylsistyy ja suoriutuu tehtävästään laiskasti ja heikommin kuin mihin hänellä todellisuudessa olisi mahdollisuuksia (Csikszentmihalyi 1975, 50; Weinberg & Gould 1995, 136).

Haasteiden ja taitojen tasapaino voidaan esittää nelikenttänä (ks. kuvio 2; Csikszentmihalyi 1975, 49; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi 1988, 259; Csikszentmihalyi 1990, 116–119; Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 36–38; Jones ym. 2003; Lehtinen & Kuusinen 2001, 232).



KUVIO 2. Haasteiden ja taitojen tasapaino (mukailtu Csikszentmihalyi 1975, 49).

Nelikenttä opastaa optimaalisimpaan tilaan, joka löytyy haasteen ylittäessä tiukasti suorittajan totutut taidot. Jos taas taidot ja haaste ovat alhaiset, suorittaja kokee välinpitämättömyyttä. Samaisen ilmiön voi saavuttaa myös yksitoikkaisilla harjoitteilla. Haasteen ollessa korkea mutta taitojen vähäiset, suorittaja kokee ahdistusta. Päinvastaisessa tilanteessa, haasteen ollessa matala ja taitojen korkeat, suorittaja tylsistyy ja ikävystyy: haaste ei riitä vastaamaan taitotasoa. Nelikenttä käsittää ajatuksen siitä, että haasteita pitää nostaa flow'n uudelleen saavuttamiseksi. ”Riman korkeuden säätäminen” on tärkeää flow'n saavuttamisen, tylsyyden välttämisen ja jopa urheilun lopettamisen kannalta. Nakamuran (1988, 322–323) tutkimusten mukaan haasteiden ja taitojen asettuessa juuri ja juuri totutun keskitason yläpuolelle flow mahdollistuu. Lehtinen ja Kuusinen (2001, 232) tarkentavat vielä mallin perustuvan oletukselle, että ihminen on toimintatilanteessa tietoinen suuresta mahdollisuuksien määrästä, mikä taas asettaa hänelle tiettyjä toimintavaatimuksia. Samalla hän on aiemman kokemuksensa perusteella tietoinen niistä toimintamahdollisuuksista, joita hänellä on kyseisten vaatimusten suhteen. Jos yksilöön kohdistuu vaatimuksia, joita hän ei kykene täyttämään, johtaa se mallin mukaan ahdistukseen.

Optimaalisen suorituksen kannalta on olennaista siirtyä eteenpäin ”miellyttävyyden vyöhykkeeltä”. Esimerkiksi kohdatessa heikomman vastustajan voitolla oleva voi kehittää uusia haasteita suoritukselleen. (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 45.) ”Säilyttääkseen flow-tilan yksilön tulee kasvattaa kompleksisuutta kehittämällä joko uusia taitoja tai kohtaamalla uusia haasteita” (Csikszentmihalyi 1988, 30). Flow saavutetaan asettamalla uusi harjoituksella saavutettava haaste (Csikszentmihalyi 1990, 117–118).

Kaikkein kriittisintä optimaalisen kokemuksen tavoittelussa on uskallus kohdata haaste, joka on vastassa (Weinberg & Gould 1995, 137). Myös Csikszentmihalyi (1990, 218) painottaa, että flow on seurausta tietoisesta pyrkimyksestä kohdata haasteet. Mielenkiintoinen huomio haaste- ja taitotasapainon yhteydessä on toimijan omat uskomukset omista kyvyistään. Jacksonin ja Csikszentmihalyin (1999, 17) mukaan objektiiviset kyvyt eivät ole merkittävimmät haaste- ja taitotasapainossa, vaan ennemminkin se, miten yksilö näkee omat kykynsä suhteessa vastassa olevaan haasteeseen. On tärkeää ymmärtää, että se mihin yksilö uskoo pystyvänsä, määrittelee suoritusta enemmän kuin hänen realistiset kykynsä. Tämän tutkimuksen haastattelussa

maailmanmestari ei päästänyt itseään helpolla edes korkeimman tittelin saavutettuaan. ”*Vau mä tein sen*” jäi uupumaan. Ainutlaatuinen tunne parhaaseensa pystymisestä valtasi maailmanmestarin vuotta myöhemmin:

Vaikka siinä lopussa tulikin se puolen minuutin virhe niin ei se niinku sille radalle ollut paljon ja oli se ainakin semmonen, että jos arvokisoissa tekee tommosen suorituksen niin, tai kun teki, niin mulla oli ainakin siis maalissa kun mä tiesin...Tai siis se oli ihan mieletön se tunne. Ihan erilainen kuin missään muussa kisassa aikaisemmin.

– – *Niin mutta sitten se on tietenkin jos sieltä tuleekin joku takaa. Mutta tavallaan sit ajattelinkin, että jos nyt joku tulee niin en mä ainakaan paljon tämän parempaan pystyisi.* (Minna)

Tulkintani mukaan Minnan kanssa käydyt keskustelut piirteitä löytyi myös Helin vastauksista. Pitkän matkan finaalin aamuna Heli ”*antoi itseltään pois ne pahimmat paineet*”. Päivän kunto ei vastannut urheilijan odotuksia ja henkinen vapautuminen omista odotuksista auttoi määrittelemään uuden haasteen ja löytämään tasapainon tämän ja taitojen välillä. ” – – *Että ei tästä nyt ihan tullut huippuu mutta näillä nyt mennään ja hyvä näinkin*”. Sen hetkisessä tilanteessa parhaansa tekeminen ja omia kykyjä vastaavaan suoritukseen pääseminen johtivat huippusuoritukseen, jossa tulkitsen olleen flow-kokemuksia: ”*sitten se meni kyllä aika itsestään*”.

Huippusuorituksen ei tarvitse haastattemieni suunnistajien mukaan olla täydellinen. Matkalle osunut koukku tai kierros suvaitaan paineiden alla tehdyssä suorituksessa. Kokemusta kohtaan ollaan vaativampia. Ainutlaatuinen, optimaalisin, kokemus antaa täydellisen tyydytyksen jo ulkoisen palkinnon, esimerkiksi maailmanmestaruuden, saavuttaneelle urheilijalle. Aiemmin on todettu, että sisäinen motivaatio on yhteydessä flow’n saavuttamiseen (Kowal & Fortier 1999). Jos sisäisesti motivoituneen urheilijan pääasiallinen palkinto on kokemus itsensä toteuttamisesta ja autonomiasta (Deci & Ryan 1985, 34) tulee hänen kokea itse olevansa osallinen suoritukseensa (Hardy ym. 1996, 75–76). Omia kykyjä vastaavan suorituksen tekeminen ja parhaaseensa yltäminen tuovat optimaalisen kokemuksen. Sen kultaisimman kokemuksen.

10 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS

10.1 Kokemukseen perustuvan tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Jokaisen tutkimuksen tavoitteena tulisi olla tulosten ja todellisuuden mahdollisimman hyvä vastaavuus (Hirsjärvi & Hurme 1985, 128). Kuten Metsämuuronen (2006, 81) asian ilmaisi, tutkimuksen tekemisessä on olennaista päästä niin lähelle totuutta kuin mahdollista. Metodikirjallisuudessa luotettavuuden yhteydessä käytetyt luotettavuuden ja pätevyyden käsitteet perustuvat ajatukselle siitä, että tutkija voi päästä käsiksi yleispätevään, puolueettomaan ja tasapuoliseen todellisuuteen ja totuuteen (Hirsjärvi & Hurme 2001, 185). Tutkimuksen pätevyys eli validiteetti kertoo tutkimustulosten luotettavuudesta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136) eli siitä, miten tutkimuksen tulos vastaa tutkimukselle asetettuja päämääriä ja tutkimuskohdetta (Varto 1992, 103). Luotettavuus eli reliabiliteetti kertoo tulosten toistettavuudesta (Hirsjärvi & Hurme 2001, 186; Hirsjärvi ym. 2000, 213) eli kyvystä antaa tuloksia, jotka eivät perustu sattumanvaraisuuteen (Hirsjärvi ym. 2000, 213). Varron (1992, 103–104) sanoin: ”tutkimuksen luotettavuudella tarkoitetaan sen vapautta satunnaisista ja epäolennaisista tekijöistä”. Luotettavuuden ja pätevyyden käsitteitä käytetään lähinnä määrällisen tutkimuksen luotettavuuden arvioinnin kriteereinä. Nieminen (1997, 215) antaa määrällisen tutkimuksen puolelta tutuille käsitteille laadullisen tutkimukseen sopivat esimerkit. Hänen mukaansa pätevyysongelmia saattaa syntyä, kun aineisto ei anna vastausta tutkimuskysymyksiin, aineiston keruussa on puutteita tai aineisto ei ole edustava. Luotettavuusongelmat syntyvät taas aineiston analysoinnin ja sen tulokinnan vaiheissa.

Laadullisessa tutkimuksessa ei ole yhtä yleisesti hyväksyttyjä luotettavuuden arviointikriteerejä kuin määrällisen tutkimuksen puolella. Luotettavuuden ja pätevyyden käsitteiden käyttöä on kritisoitu juuri siksi, että ne ovat syntyneet määrällisen tutkimusperinteen puolella ja niiden ala vastaa lähinnä määrällisen tutkimuksen tarpeisiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 136; Tynjälä 1991) ja siksi, koska tutkijalla ei ole yhtä ”riippumatonta” asemaa laadullisessa tutkimuksessa (Tynjälä 1991). Käsitteiden so-

veltuvuus laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerinä saa epäilyä osakseen (Eskola & Suoranta 1998, 212; Hirsjärvi & Hurme 2001, 185; Janesick 1998, 50–51; Perttula 1995, 99). Kun arvioidaan laadullisen tutkimuksen luotettavuutta, luotettavuuden ja pätevyyden käsitteet saavat määrällisestä tutkimuksesta poikkeavan sisällön (Nieminen 1997, 215). Vaikka käsitteiden perinteiset muodot hylätään, tutkimuksen on pyrittävä paljastamaan tutkittavien käsityksiä ja heidän maailmaansa niin hyvin kuin mahdollista (Hirsjärvi & Hurme 2001, 188–189). Käsitteitä tärkeämpää on kuitenkin se, mikä sisältö niille annetaan (Eskola & Suoranta 1998, 212). Eskola ja Suoranta (1998, 212–213) tarjoavat vaihtoehtoisiksi laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereiksi uskottavuutta, siirrettävyyttä, varmuutta ja vahvistuvuutta.

Tutkimukseni on kiinnostunut kahden suunnistajan kokemuksista. Kokemuksiin perustuvan tutkimuksen luotettavuuden kriteereihin on metodikirjallisuudessa paneuduttu myös erikseen (ks. esim. Perttula 1995, 102–104). Tämän tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa käytin niitä luotettavuuden kriteereitä, jotka olivat mielestäni tämän tutkimuksen kannalta olennaisia. Perttulan (1995, 100) mukaan laadullisen tutkimuksen keskeisinä rakennetekijöinä voidaan pitää toisen ihmisen kokemusta, hänen tapaansa ilmaista kokemuksensa, tutkijan kokemusta tutkittavan kokemuksesta ja sen ilmaisusta, sekä tapaa, jolla tutkija tuo esille kokemuksensa toisen ihmisen kokemuksesta. Luotettavuuden tarkastelussa terävöitin huomioni kriteereihin, jotka muodostin Perttulan (1995, 100) näkemyksiin tukeutuen: tutkijan subjektiviteettiin, tutkijan ja tutkittavien kokemusten vuoropuhelun vastaavuuteen sekä aineiston keruun, analysoinnin ja tulkinnan raportointiin.

10.2 Subjektiviteetti

Laadullisessa tutkimuksessa objektiivisuus on vaikeaa saavuttaa perinteisellä tavalla, koska ” – tietäjä (tutkija) ja se, mitä tiedetään, kietoutuvat saumattomasti toisiinsa” (Hirsjärvi ym. 2004, 152). Laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kannalta on tärkeä tiedostaa tutkijan vaikutus tutkimukseen. Ei ole harvinaista, että laadullinen tutkimus kohtaa ankaruutta tutkijan tekemien havaintojen takia. Välimatkan ottaminen tutkittavaan ilmiöön ei kuitenkaan Pattonin (2002, 575) mukaan osoita tutkimuksen

objektiivisuutta, vaan lähinnä tutkijan ja tutkittavan ilmiön välisen välimatkan olemassaolon. Eskola ja Suoranta (1998, 211) puhuvat tutkijan avoimesta subjektiviteetista. Avoin subjektiviteetti tarkoittaa sitä, että tutkija myöntää avoimesti olevansa tutkimuksensa yksi tutkimusväline. Pääasiallinen luotettavuuden kriteeri on tutkija itse ja luotettavuuden arviointi kohdistetaan koko tutkimusprosessiin (ks. myös Janesick 1998, 46). Laadullisen tutkimuksen objektiivisuus syntyy siis subjektiivisuuden tunnistamisesta (Eskola & Suoranta 1998, 17–18). Myös Pattonin (2002, 566) ja Tynjälän (1991) mukaan tutkimuksen luotettavuuden pääperiaatteena on raportoida kaikki se tutkijaan liittyvä tieto, joka saattaa vaikuttaa aineistonkeruuseen, analysointiin ja tulkintaan. Erittelin esiyymmärrykseni kappaleessa 4.1 havainnollistaakseni niitä lähtökohtia, jotka minulla on tätä tutkimusta tehdä. Esiymmärryksessä tarkastelin lähemmin omaa suunnistustaustaani, joka on auttanut minua hallitsemaan aihealueen käsitteitä. Hirsjärvi ja Hurme (2001, 187) painottavat tutkijan ja tutkittavien käyttämien käsitteiden vastaavuutta. Toisen ymmärtäminen on mahdollista sitä paremmin, mitä tarkemmin ymmärrämme käyttämiämme käsitteitä. Tynjälän (1991) mielestä on olennaista, että tutkija ja haastateltava ymmärtävät puheena olevat käsitteet samalla tavalla. Tässä uskon suunnistustaustani ja sitä kautta haastateltavien kanssa käyttämän ”saman kielen” lisäävän tutkimukseni luotettavuutta.

Koska fenomenologisen tutkimuksen kohteena on subjektiivinen kokemus, pyritään sen luonne saamaan esille mahdollisimman aitona – sellaisena kuin tutkittavan kokemus on. Tätä kutsutaan ilmiön kohdallisuudeksi. Kohdallisuuden tavoitteluun vaikuttavat myös tutkijan omat lähtökohdat esimerkiksi tutkijan mielenkiinto aiheeseen. (Virtanen 2006, 167–168.) Jo edellä totesin, että tutkijan oma tutkijanäkökulma vaikuttaa myös tutkimuksen luotettavuuteen. ”Tutkijalla on omat ennakkokäsityksensä, intressit, esitulkkeituneisuus ja situaatio lähteä tutkimaan valitsemaansa kohdetta.” (Virtanen 2006, 198.) On hyvä muistaa, että myös tutkimuksessa tuotettu tulkinta on tutkijan persoonallinen näkemys ilmiöstä ja tulkintaa värittävät hänen omat tunteensa ja intuiionsa (Nieminen 1997, 215). Laine (2007, 34) korostaa tutkijan itsekritiikkiä: luotettavuuden kannalta on tärkeää, että tutkija kyseenalaistaa tulkintansa ja asettaa ne koetukselle.

Tutkijan tulee siis olla tietoinen tulkintojensa, käsitystensä ja usein myös puolueellisen näkemyksensä vaikutuksesta tutkijan ja tutkittavien kokemusten yhteensovitta-

miseen. Perttula (1995, 100) määritteli tutkijan kokemuksen tutkittavan kokemuksesta ja sen ilmaisun yhdeksi laadullisen tutkimuksen rakennetekijöistä. Tutkijan ja tutkittavien kokemusten vastaavuus sopii yhdeksi tämän tutkimuksen luotettavuuden kriteereistä.

10.3 Tutkijan ja tutkittavan kokemuksen vastaavuus

Tutkijan ja tutkittavan kokemusten vastaavuus on tärkeä laadullisen tutkimuksen luotettavuuden mittari (Culver ym. 2003; Janesick 1998, 49–50; Perttula 1995, 100). Eskola ja Suoranta (1998, 212–213) puhuvat uskottavuudesta tutkimuksen luotettavuuden kriteerinä. Uskottavuuden käsitteellä he tarkoittavat, että tutkija tarkastaa vastaavatko hänen käsitteellistyksensä ja tulkintansa tutkittavien käsityksiä. Tutkijan tulkintaan kuuluu kaikki aina tutkijan aineistosta esiin nostamasta tiedosta, selitysten tarjoamiseen ja johtopäätösten tekemiseen asti (Patton 2002, 480). Tämän vuoksi on perusteltua tarkastuttaa tutkittavilla ne tulkinnat, jotka tutkija on haastateltavien kokemuksista tehnyt. Culver ym. (2003) tarkastelivat 1990-luvun laadullisia liikunta-psykologian tutkimuksia. Tutkimustensa perusteella he tähdentävät, että tutkijan tulisi tarkastuttaa aineiston lisäksi myös tekemänsä tulkinnat haastatelluilla luotettavuuden parantamiseksi. Kun tutkitaan kokemuksia, ei voida suhteuttaa tutkijan ajatuksia tutkittavan ulkopuoliseen todellisuuteen, koska merkityssuhteet ovat olemassa ainoastaan ihmisen koetussa maailmassa (Perttula 1995, 100). Fenomenologinen tutkimus pyrkii kohti toisen ihmisen yksilöllisen tiedon ja tutkijan siitä tekemän tulkinnan ja uudelleen rakentamisen identtisyttä (Perttula 1995, 104). Virtanen (2006, 169) puhuu deskription käsitteestä tarkoittaessaan tutkittavan kuvausta kokemuksestaan sekä tutkittavan ja tutkijan kuvauksien vastaavuutta. Tämä kokemusten vastaavuus tulee esille etenkin tutkimusprosessin analyysivaiheessa.

Tämän tutkimuksen luotettavuutta parantaakseni tarkistutin omiin kokemuksiin pohjautuvat tulkintani tutkimukseen osallistuneilla. Lähetin kirjoittamani tekstin heille sähköpostitse ja he kommentoivat tulkintojani vastaamalla minulle kirjallisesti. Urheilijat olivat tyytyväisiä tekemiini tulkintoihin. Minna ei kokenut tarvetta muuttaa mitään häntä koskevista kohdista. Lähinnä hymyn sai suupieliin tekstin puhekielinen

muoto. Heli oli tyytyväinen haastateltujen kertomusten perusteella rakentamaani huippusuorituksen määritelmään, mutta tarkensi vielä ajatuksiaan seuraavan esimerkin avulla:

Suunnistuksessa tuo huippusuorituksen määrittelemine on kyllä mahdolloman vaikeaa! Jos tekee kansallisissa huippusuorituksen, siis huippusuorituksen aikana mitattuna, sanotaan vaikka 33min, ja jos se olisi ollut MM-kisa olisi sillä ajalla tullut ylivoimainen voitto, onko se huippusuoritus? Jos MM-kisoissa menee samaan rataa 34min ja on mitaleilla, onko se enemmän huippusuoritus, koska olosuhteisiin (paineet, pienempi riskinotto, kun ei ole varaa epäonnistua ym.) huomioiden se on erittäin hyvä onnistuminen. Kansallisissa 33min aikaan päätyy, kun on lähtenyt juurikaan kisaan keskittymättä tosi rennosti painelemaan epäonnistumista varomatta, ja suoritus lähtee kulkemaan hyvin ja rennosti ja keskittyy vaan siihen, kun taas MM-kisoissa ainakin itselleni samanlaisen rennon fiiliksen saaminen on mahdotonta ja tilanteessa suoritus on tökkivämpi ja kankeampi.

Lupasin myös muokata kahta tekemääni tulkintaa enemmän Helin ajatuksia vastaavaksi. Ensimmäinen koski flow'ssa tehtyjä päätöksiä, reitinvalintoja. Näin Heli kirjoitti asiasta:

Siis voi sitä tehdä vääriäkin valintoja. Valinta kuitenkin syntyy päättäväisesti, homma sujuu ja keskittyy oleelliseen.

Ja toinen kohta käsitteli suunnistusajattelua flow-tilassa, jota Heli oli aikaisemmin kuvaillut esimerkillä, että "tietää missä mäessä on, eikä että missä kumpareella on".

Siis jos pitää tietää tarkasti niin pitää tietää tarkasti, mutta rennossa suorituksessa turha ylivarmistelu jää pois, ajatus kulkee hyvin ja keskittyy oleellisiin asioihin, ei muihin. Ja sehän on optimaalista etenemisvauhdille. Asiaa voisi ajatella myös jotenkin "juuri sopivan riskitason" etenemisen saavuttamisena.

Tarkistuttamalla tekemäni tulkinnat sain korjattua tutkimukseni selkärangan haastateltavien ajatuksia vastaavaksi sekä pystyin syventämään aineistoa kuvailevaa tekstiäni Helin antamien lisätarkennusten ja esimerkkien avulla. Tulkintojen tarkistaminen parantaa tutkimukseni luotettavuutta (Culver ym. 2003; Eskola & Suoranta 1998, 212–213; Janesick 1998, 49–50; Perttula 1995, 100) ja mikä parasta, antoi minulle rauhan tekemieni tulkintojen vastaavuudesta. Henkilökohtaisesti koin tärkeäksi kuul-la mitä mieltä tutkittavat olivat lopputuloksesta – etenkin tutkimuksen erikoispiir-

teen, julkisuuden, takia. Kaikista mukavinta oli kuitenkin kuulla, että toinen haastatelluista koki saaneensa työkaluja suorituksensa kehittämiseen.

10.4 Aineistonkeruu, analysointi ja tulkinta

Laadullisessa tutkimuksessa ei pyritä yleistettävyyteen. Kun määrällisen tutkimuksen puolella puhutaan aineiston edustavuudesta, laadullisen tutkimuksen tutkija pyrkii kokoamaan aineiston sieltä, missä tutkimuksen kohteena oleva ilmiö esiintyy – luonnollisissa oloissa. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 188; Nieminen 1997, 216.) Aineiston, tässä tutkimuksessa haastatteluaineiston, luotettavuuden arviointi on olennaista koko tutkimuksen luotettavuuden kannalta. Hirsjärven ja Hurmeen (1985, 128) sekä Hirsjärven ym. (2004, 217) mukaan haastattelun luotettavuutta punnittaessa tulee kiinnittää huomio niihin seikkoihin, jotka tutkimuksen eri vaiheissa vaikuttavat luotettavuuteen. Luotettavuustarkastelun tulee koskea koko tutkimusprosessia. Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta parantaa tutkijan tarkka kuvaus tutkimuksen toteuttamisesta. Laadullista tutkimusta on mahdollista arvioida kohdistamalla huomio tutkimusaineiston keräämiseen, aineiston analysointiin ja tutkimuksen raportointiin (Nieminen 1997, 216). Kokemuksellisen tutkimuksen puolelta Perttula (1995, 102–104) esittää yhdeksän kriteeriä luotettavuudelle, joihin sisältyy muun muassa tutkimusprosessin ja siihen vaikuttaneiden tekijöiden raportointi ja tutkijan tekemien valintojen perustelu. Seuraavaksi paneudun tutkimusprosessini luotettavuuteen Niemisen (1997, 216) ja Perttulan (1995, 102–104) ajatuksia mukaillen.

Aineiston kerääminen. Keräsin tutkimuksen aineiston teemahaastattelulla, jonka teemat olivat ennalta määritellyt (ks. Eskola & Suoranta 1998, 87–89; Hirsjärvi & Hurme 1985, 36; Patton 2002, 349). Koska fenomenologisen lähestymistavan tavoitteena on saada esille tutkittavan välitön kokemus, tulisi tutkijan vaikutus tutkittavien kokemuksiin minimoida. Haastattelussa esitettyjen kysymysten tulisi olla väljiä ja antaa haastateltavalle mahdollisuus kertoa kokemistaan mielikuvista ja elämyksistä aiheeseen liittyen. (Virtanen 2006, 170.) Myös Hirsjärven ja Hurmeen (2001, 184) mukaan tutkimuksen luotettavuutta parantaa hyvä haastattelurunko ja haastattelukoulutus. Testasin haastatteluissa käyttämäni teemahaastattelurunkoa (liite 1.) kahdessa

esihaastattelussa. Valitsin esihaastateltaviksi nuorten maailmanmestaruuskisoissa menestyneitä urheilijoita, jotta esihaastatteluni antaisivat mahdollisimman tarkkaa tietoa tulevia haastatteluja varten. Koska toimin itse haastattelijana kaikissa haastattelutilanteissa (esihaastattelut sekä varsinaiset haastattelut), oli esihaastattelun tarkoituksena toimia lähinnä oman haastattelutaidon ja itseluottamuksen harjaannuttajana sekä testinä haastattelurungon toimivuudesta. Esihaastatteluiden perusteella muutin teemahaastattelurunkoa väljemmäksi ja poistin muutamia etukäteen suunnittelemani tarkentavia kysymyksiä. Jälkeenpäin valinta tuntuu oikealta. Haastateltavan vapaalle kertomukselle jäi enemmän tilaa ja nyt haastatteluissa käydyt keskustelut johtivat aihealueisiin, joita en osannut odottaa.

Tutkimuksen luonteen ja perusjoukon vähäisyyden vuoksi, päädyin kahteen haastateltavaan. Tavoitteitani tuki myös se, että Minna ja Heli olivat voittaneet maailmanmestaruuden täysin samalla ajalla. Paras lähtökohta sisäisen kokemuksen tutkimiseen toteutui, kun maailmanmestareiden kokemuksiin vaikuttavat ulkoiset olosuhteet (kilpailurata ja -maasto, sääolosuhteet jne.) olivat täysin samat. Tutkimukseni lähtökohdana oli kiinnostus näihin samoissa ulkoisissa olosuhteissa saavutettuihin kokemuksiin. Kultamitalin jakaneet suunnistajat muodostivat tutkimukseni eliittiotannan (Tuomi & Sarajärvi 2009, 86). Eskolan ja Suorannan (1998, 62) mukaan aineiston koolla ei ole välitöntä vaikutusta tai merkitystä laadullisen tutkimuksen onnistumiseen. Aineiston tehtävänä on toimia tutkijan apuna rakennettaessa käsitteellistä ymmärrystä tutkittavasta ilmiöstä. Kysymykseen aineiston koosta liittyy yleensä huoli siitä, että kuinka paljon aineistoa tulisi kerätä, jotta tutkimus olisi tieteellistä, edustavaa ja yleistettävissä (Tuomi & Sarajärvi 2009, 85). Alasuutarin (1999, 50) mukaan ”useiden samaa ilmiötä kuvaavien ’tasalaatuisten’ havaintoyksiköiden ottaminen analyysin kohteeksi liittyy – keinoon, jolla laadullisessa tutkimuksessa pyritään yleistettävyyteen” (Alasuutari 1999, 50).

Yksi tapa ratkaista aineiston riittävyys on kylläntyminen eli saturaatio (Eskola & Suoranta 1998, 62). Kylläntyminen kuvaa tilannetta, jossa aineisto alkaa toistaa itseään. Tällöin uudet tapaukset eivät tuota tutkimusongelman kannalta enää mitään uutta tai olennaista tietoa. (Eskola & Suoranta 1998, 62; Tuomi & Sarajärvi 2009, 87.) Kun aineisto alkaa toistaa itseään, voidaan jo pienestä aineistosta tehdä yleistyksiä. Yleensä kylläntyminen yhdistetään yleistettävyyteen. (Tuomi & Sarajärvi 2009,

87–88.) Aineiston kylläntymiseen vetoaminen ei kuitenkaan sovellu kaikkiin laadullisiin tutkimuksiin (Tuomi & Sarajärvi 2009, 87). Myös Hirsjärvi ym. (2004, 171) epäilevät kylläntymiseen vetoamista. Heidän mukaansa on mahdotonta sanoa, missä vaiheessa aineisto ei enää tuota uutta tietoa, koska uusien näkökulmien löytäminen riippuu myös tutkijan oppineisuudesta. He painottavat myös sitä, että kaikki tapaukset ovat ainutlaatuisia. Tässä tutkimuksessa tutkin kahden suunnistuksen maailmanmestarin kokemuksia. Minulla ei ollut tarvetta etsiä aineiston kylläntymispistettä, koska tavoitteena ei ollut pyrkiä yleistykseen. Tämän tutkimuksen kannalta olennaisinta olivat suunnistajien kokemukset, ei yleistäminen.

Toimitin tutkimukseen osallistuneille etukäteen ja kirjallisena tutkimuksen saatekirjeen sekä suostumuslomakkeen tutkimukseen osallistumisesta (liite 2 ja 3). Sekä saatekirje että suostumuslomake olivat mukana haastattelutilanteessa ja kummatkin haastateltavat allekirjoittivat suostumuksensa tutkimukseen osallistumisesta ennen haastattelua. Tutkimukseen osallistujat olivat alusta alkaen tietoisia tutkimuksen erityispiirteistä eli julkisuudesta ja siitä, että he ovat tunnistettavissa tutkimusraportista. Yksityisyyden kunnioittaminen tarkoittaa sitä, että yksilöllä tulee olla oikeus määrittää mitä tietojaan he tutkimustyöhön antavat. Luottamuksellisuus viittaa taas yksittäisiä ihmisiä koskeviin tietoihin ja näiden tietojen käytöstä annettuihin lupauksiin. Lupausten aineistonkäyttötavoista on annettava tutkimukseen osallistujille jo tehtäessä sopimusta tutkimukseen osallistumisesta. (Kuula 2006, 64.) Sekä yksityisyyttä että luottamuksellisuutta kunnioitin sopimalla tietojen julkisuudesta jo ennen tutkimukseen osallistumista. Luottamuksellisesta aineistonkäytöstä sovin tutkimuksen saatekirjeessä ja suostumuslomakkeessa. Kaikki tutkimuksessa kerättävä aineisto on ollut ainoastaan minun ja tutkimukseni ohjaajan käytössä. Ennen haastattelua käytiin Virtasen (2006, 172) ajatusten mukaan avoimesti läpi, mistä tulevassa on kyse. Pyysin myös luvan haastattelun nauhoittamiseen. Edellä mainitut seikat parantavat tutkimukseni luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2009, 140–141).

Aineiston analysointi ja tulkinta. Laadullisen tutkimuksen haasteena on saada selvää laajasta aineistosta (Patton 2002, 432). Tässä tutkimuksessa haastatteluista muodostui yhteensä 22 sivua litteroitua tekstiä. Mainitussa sivumäärässä on mukana haastateltujen osuus sanatarkasti litteroituna. Litteroin kummatkin haastattelut itse ja heti

haastattelujen jälkeisinä päivinä. Nopea litterointi aineistonkeruun jälkeen lisää Hirsjärven ja Hurmeen (2001, 185) mukaan luotettavuutta.

Tuomi ja Sarajärvi (2009, 141) kehottavat kiinnittämään huomiota tutkimuksen luotettavuuden arvioinnissa siihen, miten aineisto on koottu ja analysoitu (Tuomi & Sarajärvi 2009, 141). Tutkimuksen luotettavuutta parantaa aineistonkeruun tarkka kuvaus (Hirsjärvi ym. 2004, 217) ja analyysin synnyn alkujuurien ja perusteiden esille tuominen (Hirsjärvi ym. 2004, 217). Aineistonkeruun, aineiston analyysin ja analyysiin johtaneet perusteet esittelen tarkasti luvuissa 3.2, 3.3 ja 3.4. Tulkintojeni luotettavuutta parantamaan olen käyttänyt suoria haastatteluotteita tutkimuksen haastatteluista. Suorat haastatteluotteet auttavat lukijaa arvioimaan tutkimuksen luotettavuutta: sitä, millä perusteella tutkija esittää tulkintansa ja, mihin hän päätelmänsä perustaa (Hirsjärvi ym. 2004, 218). Tulkintojeni luotettavuutta parantaa myös tulkintojeni tarkistuttaminen tutkimukseen osallistuneilta (käsitelty tarkemmin luvussa 10.3).

11 POHDINTA

11.1 Kuljettu ura

Suunnistajaa ei suositella vilkuilemaan taaksepäin. Omaa suoritusta tulisi toteuttaa keskittyneesti muusta välittämättä. Tutkijasuunnistajan on kuitenkin hyvä kääntyä, katsoa taakse muodostunutta uraa ja ottaa oppia askelistaan. Kuljettu ura paljastaa onnistuneet ja epäonnistuneet reitinvalinnat sekä antaa suunnan tulevaisuuden tutkimuksille. Tämän pohdintaluvun tarkoitus on tiivistää ja arvioida kahden suunnistuksen maailmanmestarin kokemuksista tekemäni tulkinnat. Tulkintojani apuna käyttäen suuntaan eteenpäin ja esitän jatkotutkimusideoitani.

Tutkimuksen tavoitteena oli ymmärtää flow-kokemusta ja selvittää sen mahdollisia vaikutuksia huippusuoritukseen. Lähtökohtana olivat suunnistajien kuvailut flow-tilasta ja huippusuorituksesta sekä siitä, liittyivätkö nämä kuvaukset toisiinsa. Halusin myös selvittää, miten suunnistajat kokevat voivansa vaikuttaa flow'n saavuttamiseen, ylläpitämiseen ja flow-tilaan palaamiseen katkosten jälkeen. Flow-tilaa maailmanmestarit kuvailivat sanoilla ”helppous”, ”sujuvuus” ja ”automaattisuus”.

Flow'ssa saa vaan suunnistaa eikä tarvitse miettiä muuta. Huippusuoritusta he kuvaivat flow'n tavoin automaatioksi ja hallituksi suoritukseksi, jonka aikana keskittyy vain itse suoritukseen. Myös Cohn (1991) kuvaili huippusuoritusta flow-kokemuksen tavoin täydellisen keskittyneisyyden ja uppoutuneisuuden tilana. Kuten aiempien tutkimusten (Jackson & Roberts 1992; Krane & Williams 2006, 210) tulokset, tämä tutkimus antaa aihetta olettaa, että flow-kokemus on huippusuorituksen taustalla.

Osasin odottaa, että kokemukset flow'sta ja huippusuorituksesta saattavat olla yhtäläisiä. Tutkimuskirjallisuuden perusteella minulle oli myös muodostunut käsitys siitä, miten suunnistajat saattavat flow-kokemusta kuvailla. Suurimman löytämisen riemun tutkijasuunnistajana koin, kun uskalsin irrottautua omista näkökulmistani, ottaa askeleen taaemmaksi ja katsoa aineistoa uusin silmin. Jouduin kuuraamaan ennakoon syntyneet käsitykseni flow'sta ja tuulettamaan odotukseni tutkimusta kohtaan. Sii-

voustalkoot mahdollistivat aineistolähtöisyyden ja onnistuin kuuntelemaan suunnistajien kokemuksia, joita en osannut odottaakaan.

Huippusuorituksen rakennuspalikat. Haastattelemani suunnistajat näkivät huippusuorituksen kokonaisuutena, johon vaikuttaa suorituksen aikaisen kokemuksen lisäksi erilaiset tilannetekijät. Huippusuoritus koostuu mahdollisimman sujuvan suunnistuksen ja hyvän juoksuvireen yhdistämisestä sekä paineenalaisena tehdystä suorituksesta. Maailmanmestarit erottelivat huippusuorituksen selkeästi arvokisatason kilpailusuorituksiin, jolloin suoritukseen kohdistuu omia odotuksia. Huippusuoritusta on aiemmin käytetty kuvailemaan korkeinta suoritusta (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 11), joka on seurausta yksilön kyvystä ja mahdollisuudesta toiminnan suorittamiseen (Jackson & Roberts 1992; Privette 1983). Huippusuoritus voi näkyä tavallista tulokseksikaampana suorituksena (Cohn 1991; Privette 1983). Huippusuorituksen luokittelu omien odotusten ja paineiden läsnäolon mukaan on uusi, aiempaa tutkimuskirjallisuutta täydentävä tulos. Suunnistuksen lajiominaisuuksien, kognitiivisen suunnistustehtävän ja fyysisen suorituksen, oletetaan löytävän tasapainon kun puhutaan huippusuorituksista. Tämän mutkattoman vuoropuhelun onnistumisen tulkitsein kuuluvan myös huippusuorituksen perustana olevaan optimaaliseen kokemukseen.

Juoksun ja suunnistuksen flow. Yksilöiden väliset erot ovat tärkeitä laadullisessa analyysissä. Ne antavat tietoa siitä, mistä jokin asia johtuu tai mikä tekee sen ymmärrettäväksi. (Alasuutari 1999, 43.) Tutkimukseen osallistuneista urheilijoista toinen eritelti kokemuksensa juoksussa ja suunnistuksessa saavutetusta uppoutuneisuuden tilasta. Minna kuvasi kokemuksiaan juoksun ja suunnistustaidon flow-kokemuksina. Aikaisemmin juoksun ja suunnistuksen liittoa on kuvailtu lähinnä lajianalyysin (Ottosson 1996), fysiologian (Chalopin 1994) tai kognitiivisten prosessien (Almeida 1997) kautta tasapainona, jossa juoksuvauhdin tulee asettua tasolle, jossa mahdollisimman virheetön suunnistaminen on vielä mahdollista. Nyt Minna nosti esille kaksi kokemusta, joiden yhdistäminen on suorituksen onnistumisen kannalta tarpeellista.

Flow-kokemuksen hetkittäisyys. Suunnistuksen osatekijöiden haastava yhdistäminen sai haastatellut päättelämään flow'n olevan mahdollista lähinnä hetkittäin (ks. myös Csikszentmihalyi 1975, 38). Lähdestä maaliin kestäviä flow-kokemuksia ei haastatelluilla ole ollut ja he näkivät ne epätodennäköisinä. He kuitenkin uskoivat, että

flow'n saavuttaminen suunnistuksessa on mahdollista niin harjoituksissa kuin arvokisoissakin (tällöin kokemus saattoi näkyä huippusuorituksena). Aikaisemmat flow-kokemukset auttavat tavoittelemaan optimaalista kokemusta uudelleen myös tutkimuskirjallisuuden mukaan (ks. myös Jackson 1995) Heli ja Minna näkivät omiin onnistuneisiin kokemuksiin palaamisen ja erilaiset ankkurit keinoina löytää optimaalinen tila. Tähdätessä kokemuksen parantamiseen ja lopulta huippusuorituksen tekemiseen, autenttinen tilanne on edellytys myös aitojen paineiden syntymisen kannalta.

Haastatellut puhuivat paineista, jotka muodostuvat, kun urheilijalla on odotuksia suorituksensa suhteen. Jännittäminen syntyy taas pelosta epäonnistua näiden odotusten edessä: *"sitähän se on. Että nyt ei ole varaa tässä kisassa epäonnistua"*. Haastattelussa tarkensin Helin vastausta kysymällä, tarkoittaako epäonnistuminen virheen tekemistä vai sijoitustoiveiden valumista hukkaan. Vastaus oli yksinkertainen: *"siis tekee virheitä"*. Flow'n saavuttaakseen urheilijan tulisi olla tehtäväsuuntautunut (ks. esim. Jackson & Roberts 1992, 164; Johansen 1997) – ainakin itse suorituksen aikana (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 150). Tulokset saivat minut pohtimaan, voiko virheitä olla olemassa ilman odotuksia menestymisestä. Tuskinpa maailmanmestarin tarvitsee jännittää eksyvänsä metsään. Heli mainitsi haastattelussaan, että flow'ssa ei tee vääriä reitinvalintoja. Tehtyjä päätöksiä ei arvoteta kesken suorituksen, vaan keskitytään vain suorittamiseen. Tämä seikka sai minut miettimään, arvioiko suunnistaja koukun tai kaarroksen kautta löytyneen rastin virheeksi silloin, kun hän miettii ajanhukkaa tai omien odotusten täyttymättömyyttä. Tällöin suunnistajan keskittyminen on kääntynyt itse suorituksesta omien valintojen arvottamiseen. Onko flow'ssa mahdollonta tehdä virheitä? Vai määrittäykö virhe oman haaste- ja taitotasapainon mukaan?

Haasteiden ja taitojen tasapaino. Eniten minua yllätti tutkimusmatka maailmanmestaruuden voittamisesta optimaalisimpaan kokemukseen. Tavoitteellistakaan urheilijaa ei tyydytä pelkkä ulkoinen palkinto, vaan sisäinen kokemus määrittelee tyytyväisyyden tason. Minna kuvaili kokemuksiaan maailmanmestaruuteen johtaneen suorituksen jälkeen. Maailmanmestaruuden voittamiseen *sijoituksena* voi olla tyytyväinen, mutta *kokemuksena* suoritus ei ollut optimaalinen. Kokemus armahtaa myös pienet virheet, jos urheilija kokee suoriutuneensa kykyjensä mukaisesti. Flow'n saavuttaa omaa taitotasoa vastaavassa haasteessa (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi

1988, 30; Stein ym. 1995; Weinberg & Gould 1995, 136). Jos suunnistaja kokee suoriutuneensa radasta taitoihinsa nähden optimaalisesti, myös kokemus on optimaalisin (vrt. Minnan suoritus keskimatkalla 2008). Merkittävintä on se, minkälaisena yksilö näkee omat kykynsä suhteessa vastassa olevaan haasteeseen (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 17). Optimaalinen kokemus ei ole maailmanmestaruusmitalilla mitattavissa. Optimaalinen, kultaisin, kokemus löytyi haasteiden ja taitojen tasapainosta.

Osoittaako tulos samalla sisäisen motivaation ja tehtäväsuuntautuneisuuden yhteydet flow'n ja edelleen huippusuorituksen saavuttamiseen? Sisäisesti motivoitunut urheilija osallistuu urheiluun toiminnan itsensä takia ja hänen sitoumuksensa perustuu luonnolliseen urheilusta saatuun mielihyvään (Duda & Treasure 2006, 64). Myöskään flow'ssa toiminnalla ei haeta ulkoista palkintoa, vaan itse toiminta on sisäisesti palkitsevaa (Csikszentmihalyi 1993, 232–233; Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 30; Weinberg & Gould 1995, 135–136). Minna kuvaili ainutlaatuista kokemustaan keskimatkan maailmanmestaruuden jälkeen ja kertoi miettineensä ennen viimeisten kilpailijoiden maaliintuloa, *”että jos nyt joku tulee niin en mä ainakaan paljon tämän parempaan pystyisi”*. Kokemus omaan parhaaseensa yltämisestä oli optimaalisin. Tehtäväsuuntautunut urheilija saa palkintonsa suoritetusta tehtävästä (Duda & Hall 2001, 418; Roberts 1984, 260) tai henkilökohtaisen suorituksen parantamisen myötä (Duda & Hall 2001, 418; Roberts 1984, 260). Muista tutkimuskirjallisuuden esittämistä flow'hun läheisesti yhteydessä olevista teorioista koettu pätevyys tuli esille lähinnä tavoitteen asettelussa. Minna kuvaili asettaneensa tavoitteen, *”kun tiesi, että siihen voisi olla mahiksia”*. Sonstroemin (1997, 19–21) mukaan ihmiset ovatkin motivoituneita niillä elämänsä alueilla, joilla he kokevat tai joilla heillä on paremmat mahdollisuudet kokea pätevyyttä ja kunnioitusta. Näin ollen koettu pätevyys voi ennustaa myös kykyä menestyä myöhemmässä urheilusuorituksessa. Tämä tutkimus ei paljastanut suoranaista yhteyttä flow'n saavuttamiseen. Flow'hun läheisesti yhteydessä olevien teorioiden, sisäisen motivaation, tavoiteorientaatioteorian ja etenkin koetun pätevyyden, vaikutus kokemukseen jääkin tulevaisuuden tutkimusten tehtäväksi.

Ennen jatkotutkimusideoiden esittämistä on hyvä arvioida tämän tutkimuksen onnistuneita ja epäonnistuneita reitinvalintoja. Koen onnistuneeni rakentamaan yhtenäisen kokonaisuuden, joka on aineistollaan uskollinen. En voi kuitenkaan vähätellä sitä to-

siasiaa, että se on omien valintojeni ja tulkintojeni pohjalle rakennettu. Oman subjektiivisuuden vaikutusta tekemiini tulkintoihin yritin vähentää hermeneutiikan avulla. Ottamalla välillä etäisyyttä aineistoon ja palaamalla aineiston pariin tyhjennetyin ajatuksin, tavoittelin irtaantumista omista näkemyksistä ja odotuksista. Näinä hetkinä olisin kaivannut myös kolmatta keskustelukumppania tueksi minun ja aineiston väliseen vuoropuheluun. Keskustelukumppani ei olisi kuitenkaan poistanut vastuuta tehdystä valinnoista ja tulkinnoista. Koska tutkimukseen osallistuneet urheilijat esiintyivät omilla nimillään, koin haastavaksi tehdä tulkintoja heidän kokemuksistaan. Vaikka tarkistutin tekemäni tulkinnat heillä ja varmistin näin tulkintojen vastaavan haastateltavien ajatuksia, en voi täysin pois sulkea sitä mahdollisuutta, että tulkintani ovat vaikuttaneet haastateltavien ajatuksiin tutkittavasta ilmiöstä. Tulkintojen tarkistuttaminen oli kuitenkin eettinen periaate, jonka halusin ehdottomasti toteuttaa.

Esiymmärryksessä kuvailin omaa suunnistushistoriaani, johon vetosin myös tutkimuksen luotettavuuden parantajana, esimerkiksi haastattelussa käytettävän puheen osalta (Hirsjärvi & Hurme 2001, 187; Tynjälä 1991). Onko oma suunnistustaustani jossain määrin myös haitannut tutkimusta? Käymämme keskustelut ovat muokkautuneet kahden suunnistajan keskusteluiksi, joissa tutkittavan ei välttämättä tarvitse kuulla vastauksiaan yhtä perinpohjaisesti kuin silloin, jos haastattelija ei olisi myös itse suunnistaja. Tämä sama, ”näennäinen” yhteys, on voinut vaikuttaa myös tekemiini tulkintoihin. Suunnistava haastattelija voi tahtomattaan kuulla ja tulkita omia käsityksiään tukevia asioita. Samoin esitetyt kysymykset voivat johdatella haastateltavaa vastaamaan odotetulla tavalla.

Oma suunnistustaustani, samaan suunnistusyhteisöön kuuluminen ja tutkimuksen julkisuus ovat saattaneet vaikuttaa haastateltujen vastauksiin. Sosiaalinen suotavuus (engl. social desirability) viittaa haastateltavan vastausten vääristämiseen, joka perustuu yksilön tarpeelle vastata kulttuurisesti suotavalla tavalla (Crowne & Marlowe 1960; Marlowe 1962). Haastateltava arvioi esille nostamansa asiat niiden sosiaalisen suotavuuden tai epäsuotavuuden perusteella. Koska itsekin suunnistajan, on hyvin todennäköistä, että tulemme törmäämään haastateltavien kanssa myös tulevaisuudessa. Samaa suunnistusyhteisöön kuuluva haastattelija ja tutkimuksen julkisuus voivat houkutella vastaamaan näennäisesti suotavalla tavalla. Toisaalta oma suunnistustaustani on voinut olla myös avuksi haastattelutilanteissa. Samaa ”suunnistuskieltä” pu-

huva haastatteli ja voidaan kokea turvalliseksi ja sama lajitietämys virittää puhumaan lajin yksityiskohtaisistakin (esimerkiksi leporeitinvalinnat) piirteistä.

Haastattelutilanteessa huomasin kokemattomuuteni. Esihaastattelut toimivat erinomaisena kenraaliharjoituksena, ja uskon saavuttaneeni paremman tuloksen niiden ansiosta. Huomasin, että asianmukainen kysymysten asettelu haastattelutilanteessa vaatii kuitenkin kokemusta. Aineiston litterointivaiheessa totesin muutaman esittämäni kysymyksen ennemminkin tyrehdyttäneen kuin tarkentaneen haastateltavan vastausta. Esimerkiksi rutiineista halusin kysyä Heliltä vielä jälkeinpäin, koska tunsin keskustelun jääneen niiden osalta vajavaiseksi. Tässä kohtaa minua on voinut häiritä myös oma lajitausta ja omat käsitykset suunnistuksen rutiineista. Jälkeinpäin olen tyytyväinen, että tarkensin tekemääni kysymystä. Tällä kertaa haastattelijan innokkuus esittää tarkentavia kysymyksiä ei rajoittanut haastateltavan vapaata kerrontaa kokemuksistaan. Fenomenologisen lähestymistavan mukaan haastattelussa esitettyjen kysymysten tulisikin antaa tutkittavalle mahdollisuus kertoa mahdollisimman avoimesti kokemistaan aiheeseen liittyvistä mielikuvista ja elämyksistä (Virtanen 2006, 170). Haastattelurungon tulisi näin tehdä oikeutta todellisuuden moni-ilmeisyydelle (Hirsjärvi & Hurme 1985, 128) ja antaa haastateltavalle mahdollisuus esittää yksilöllisiä tulkintoja (Eskola & Suoranta 1998, 87–89). Teemahaastattelurunkoni (ks. liite 1.) toimi hyvin haastattelutilanteissa. Mielestäni onnistuin rakentamaan riittävän kattavan mutta samalla väljän rungon, joka kuljetti keskustelua eteenpäin. Todellisuudessa en johdatellut haastateltavia kertomaan jokaisesta haastattelurungon kohdasta, vaan haastattelijoiden kertomukset vastasivat niihin jo itsessään. Haastattelujen jälkeinen tunne oli hämmentävä. Olimme keskustelleet suunnittelemani rungon mukaan mutta täysin minut yllättänein sisällöin. Tämä yllätys katki kaksi ainutlaatuista keskusteluhetkeä, jotka samalla loivat pohjan tutkimukseni rakenteelle.

Aineistosta esille nousseiden teemojen mukaan järjestin aineistoni kuuteen aineistoa käsittelevään lukuun. Aineiston käsittelyvaiheessa rakentamani miellekartta johti aina yhden vastauksen äärelle. Tähän optimaalisimpaan kokemukseen johtavaan reittiin tukeuduin myös valmiin tutkimukseni rakenteessa. Vaikka tutkimus on hyvin itseni näköinen, onnistuin mielestäni antamaan aineistolle sen ansaitseman puheenvuoron. Tämä tutkimus oli matka, ennen kaikkea minulle harjoittelevana tutkijasuunnis-

tajana, mutta etenkin tutkimusmatka kahden suunnistajan ajatusmaailmaan ja kokemuksiin. Tulkitsin sen kokemusten matkan johtavan kultaisimmalle rastille.

11.2 Uudet reitinvalinnat

Laadullinen aineisto ei pyri yleistettävyyteen (Hirsjärvi ym. 2004, 171). Alun perin taustalla vaikuttaa kuitenkin ajatus siitä, että yksittäisestä voidaan nähdä myös jotain yleistä. Tutkimalla yksittäistä tapausta tarkasti, voidaan saada näkyviin se, mikä ilmiössä on merkittävää ja mikä toistuu tarkasteltaessa ilmiötä yleisemmällä tasolla. (Hirsjärvi ym. 2004, 171.) Tämän tutkimuksen lähtökohtana olivat kahden suunnistajan kokemukset. Osa kahden haastateltavan esiin tuomista asioista voidaan nähdä toteutuvan myös yleisellä tasolla, vaikka yleistykseen en pyrkinytkään. Tutkimuksen tulosten ja aikaisemman tutkimuskirjallisuuden vuoropuhelun perusteella tein muutamia huomioita siitä, miten tutkimuksessa ilmi tulleet asiat voitaisiin hyödyntää optimaalisen kokemuksen ja huippusuorituksen tavoittelussa. Samalla esittelen mielessäni heränneet jatkotutkimusaiheet.

Haasteiden ja taitojen tasapaino. Suunnistaja voi saavuttaa flow’n omaa taitotasoa vastaavan haasteen edessä (ks. Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi 1988, 30; Stein ym. 1995; Weinberg & Gould 1995, 136). Tulosta voidaan soveltaa suoraan urheilijan pyrkimyksiin parantaa kokemustaan ja sitä kautta suoritustaan (ks. Cohn 1991; Jackson ym. 2001; Stein ym. 1995). Harjoittelu tai kilpaileminen taidoilleen liian vaikeilla radoilla aiheuttaa urheilijalle ahdistusta. Liian helppo haaste saa taas urheilijan ikävystymään. (Csikszentmihalyi 1990, 116–119; Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 36–38; Jones ym. 2003; Lehtinen & Kuusinen 2001, 232.) Optimaalisin haaste on tiukasti yli suorittajan taitojen (Nakamura 1988, 322–323). Haasteiden ja taitojen kohtaaminen on perusteltua myös siinä määrin, että aikaisemmat flow -kokemukset auttavat saavuttamaan tilan uudelleen (Jackson 1995).

Tätä tietoa voidaan soveltaa esimerkiksi nuorten suunnistajien harjoitteluun. Toimiekseni itse lasten suunnistuksen ohjaajana olen huomannut ratojen haastavuuden olevan yleinen ongelma. Lapsen on vaikea kokea onnistumista, saati saavuttaa flow,

jos hän työskentelee taidoilleen liian haastavissa olosuhteissa. Ahdistuksesta on vaikea muuttaa kokemus optimaaliseksi ja käyttää aikaisemmin saatuja kokemuksia myöhemmissä pyrkimyksissä huippusuorituksiin. Taitojen riittäessä korkeammalle, ratojen tarjoamia haasteita tulisi nostaa flow'n uudelleen saavuttamiseksi. Aikaisempi tutkimuskirjallisuus (Csikszentmihalyi 1990, 116–119; Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 36–38; Jones ym. 2003; Lehtinen & Kuusinen 2001, 232) puhui ”riman korkeuden säätämisestä”, joka on tärkeää flow'n saavuttamisen, tylsyyden välttämisen ja jopa lajin parissa lopettamisen kannalta. Helin sanoin ”*semmosesta tilanteesta on hirveen luontevaa koko ajan vaan jatkaa*” ja mahdollisesti myös menestyä. Haasteiden ja taitojen tasapainoa voidaan soveltaa myös muun elämän alueille. Esimerkiksi työelämän tulisi flow'n perusluonteen mukaan tarjota työntekijälle hänen haaste- ja taitotasoaan vastaavia tehtäviä, jotta hän voisi kokea iloa ja flow'n työssään.

Selkeä tavoite ja tavoitteen edistymistä mittaava testi. Haastattelussaan Minna kuvaili haasteen vaikutusta suoritukseen: ”*Siis kyllä se niinku, tavallaan sä näät jonkun mitä sä haluat blokata sieltä taivaalta... niin joku tavoiteltava. Niin kyllä se tavallaan vaikuttaa tosi paljon siihen mitä sieltä voi tulla.*” Edessä oleva haaste synnyttää tavoitteen. Tavoite on tärkeä pyrittäessä kokemuksen parantamiseen. Asettamalla itselle realistinen tavoite ja keksimällä keino miten mitata edistystä asetettujen tavoitteiden suhteen, on mahdollista muuttaa toiminta iloa tuottavaksi ja saavuttaa flow (Csikszentmihalyi 1990, 148). Rastin löytyminen on aina hyvä keino mitata tavoitteen toteutumista. Palatakseni edelliseen esimerkkiin lasten suunnistusratojen ja taitotason kohtaamisesta kysyisin, minkälaisen palautteen löytämätön rasti lapselle antaa. Onko toiminta iloa ja flow-kokemuksia antavaa, jos rastia ei ponnisteluista huolimatta löydä? Selkeän tavoitteen ja edistystä mittaavan palautteen tarvitsee myös kehittyneempi suunnistaja. Miksi ponnistella tavoitteen eteen, jos ei ole mitään keinoa mitata edistymistään?

Csikszentmihalyi (1990, 148) painotti flow'n tavoittelussa löytämään keino, jolla mitata edistymistä tavoitteiden suhteen. Heli kuvaili optimaalisten kokemusten olevan myös osa harjoitusohjelmaa: ”*Se on kuin osa sitä harjoitusohjelmaa. Jos menee pieleen, pitää miettiä. Jos taas tulee tosi optimaalinen ja hyvä fiilis... Että näin se jää päälle ja siitä saa sitten jotain.*” Saavutettu optimaalinen kokemus kertoo urheilijalle, että suunta kohti tavoitetta on oikea. Uskaltaisin väittää, että monet ”jähdyt-

televät” urheilijat kokevat tavoittelemattomuuden tyhjiön, koska heillä ei ole selvää tavoitetta eikä keinoja mitata edistymistään. Itsekin yli 20 vuotta suunnistaneena olen törmännyt tähän tavoittelemattomuuden tyhjiöön. Oman haaste- ja taitotasapainon mukaan asetettu tavoite auttaisi suuntaamaan tarkkaavaisuutta ja kokemaan iloa, vaikka en mestaruuksia tavoittelisikaan. Uuden ja oudomman lajin parissa tavoite on helpompi asettaa ja mitata. Koen syvää iloa kun saan vihdoinkin tuplapiruetin onnistumaan musiikin tahdissa. Mutta ikäni suunnistaneena haastetasoni on turhan korkea nykyiseen harjoittelemattoman taitotasooni nähden. Minun on vaikea asettaa itseä tyydyttäviä, saavutettavia tavoitteita ja keksiä edistymistäni mittaava testi.

Keskittyminen. Keskittyminen ja tarkkaavaisuuden suuntaaminen ovat olennaisia tekijöitä flow-kokemusten tavoittelussa (Csikszentmihalyi 1990, 82; Csikszentmihalyi 1993, 232–233; Csikszentmihalyi 1988, 32–34; Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 16–31). Keskittymiseen, flow’n saavuttamiseen ja tilaan palaamiseen vaikuttavat seikat olisivat tärkeitä selvittää kokemuksen valjastamisen mahdollisuuksien selvittämiseksi. Sveitsin maajoukkuesuunnistajilla tehty keskittymistutkimus sai tutkijat kehottamaan, että keskittymistä tulisi mitata fyysisen työn aikana (Seiler & Wetzel 1997). Näkökulma on perusteltu, sillä aikaisemmin on todettu, että suunnistussuorituksen aikainen rasitus ei saisi ylittää anaerobista kynnystä pitkäksi aikaa, jotta se ei vaikuttaisi kielteisesti kognitiivisiin toimintoihin kuten kartan lukuun ja päätöksentekoon (Seiler 1994). Fyysinen rasitus vaikuttaa kielteisesti keskittymiseen niin Almeida (1997) kuin myös tämän tutkimuksen tulosten mukaan. Tutkiminen autenttissa tilanteessa voisi selventää lisää haastatteluissa esille tulleiden ankkureiden käyttöä ja niiden käyttökelpoisuutta. Tällöin tutkimusmenetelmiä tosin olisi syytä vaihtaa. Yksi käyttökelpoinen ehdotus suorituksen aikaisten ajatusten selvittämiseksi voisi olla Ottossonin (1996) ehdotus pyytää tutkittavaa ajattelemaan ääneen (think-aloud) suorituksensa aikana. Lähempi paneutuminen voisi paljastaa lisää keskittymisestä ja myös itseluottamusta kasvattavista ankkureista.

Katkosten voittaminen. Tutkimuksessa tuli selvästi esille flow’n hetkittäisyys suunnistussuorituksen aikana. Kokemuksen paremman ymmärtämisen ja kokemuksen hallinnan kannalta olisi tärkeää paneutua kokemuksen katkoksiin. On totta, että katkosten tunnistaminen vaatii lisätutkimusta (ks. Seiler 1994) mutta itse toivoisin tulevaisuuden tutkimusten paneutuvan etenkin katkosten voittamiseen ja flow-tilaan pa-

laamiseen. Jos flow saavutetaan lähinnä hetkittäin, olisi erityisen tärkeää löytää keinot flow-tilaan palaamiseen, jotta olosuhteet onnistuneen suorituksen tekemiselle olisivat optimaaliset.

Juoksun flow ja suunnistuksen flow. Seiler (1994) kannusti tulevaisuuden tutkimusten kiinnittämään huomiota suunnistuksen ja juoksun vuorovaikutukseen. Kuin vastauksena tutkijan toiveelle Minna avasi kahden eri osatekijän vuorovaikutusta optimaalisen kokemuksen kannalta. Juoksun flow, suunnistuksen flow ja näiden eri kokemusten onnistunut vuoropuhelu on tärkeää suunnistussuorituksessa saavutettavan flow'n ymmärtämisen kannalta. Tulevaisuuden tutkimuskohteena juoksun ja suunnistuksen flow antaisi uutta tietoa ja pystyisi tarkemmin käsiteltynä erottelemaan myös urheilun aikaisten fysiologisten muutosten vaikutukset kokemukseen. Ymmärrystä endorfiinin yhteydestä juoksun flow'hun olisi mielestäni mielenkiintoista syventää. Näen Minnan kuvailemien kokemusten jatkotutkimukset tärkeinä suunnistuksessa saavutetun flow'n ymmärtämiseksi. Olisi mielenkiintoista selvittää antoivatko Minnan henkilökohtaiset kokemukset Alasuutarin (1999, 43) ajatusten mukaisesti tietoa siitä, mistä jokin asia johtuu tai mikä tekee sen ymmärrettäväksi.

Tulevaisuuden tutkimukset voivat löytää ja paljastaa uutta tietoa iloa tavoitteleville. Uusi tieto voi auttaa flow'n tavoittelussa ja edelleen suorituksen kehittämisessä. Tämän tutkimuksen toivon osaltaan auttaneen ymmärtämään suunnistuskokemusta. Minulle henkilökohtaisesti tutkimuksessa paljastuneet seikat ovat kuitenkin aukaisseet uuden näkökentän, jota Csikszentmihalyi (1990, 165) kuvasi osuvasti: ”olennaisinta ei ole kuuleminen vaan kuunteleminen”. Suoritus ja saavutus voivat olla kisan kulta, kokemus ei koskaan. Aito, kultainen, kokemus syntyy oman toimintamme johdosta – mahdollisuudesta ylittää omat rajansa.

LÄHTEET

- Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. Tampere: Vastapaino.
- Almeida, K. 1997. Decision making in orienteering. *Scientific Journal of Orienteering* 13, 54–64.
- Ames, C. 1992a. Achievement goals, motivational climate, and motivational processes. Teoksessa G. C. Roberts (toim.), *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 161–176.
- Ames, C. 1992b. Classrooms: goals, structures and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261–271.
- Ames, C. & Archer, J. 1988. Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, 80, 260–267.
- Biddle, S. J. H. 1997. Cognitive theories of motivation and the physical self. Teoksessa K. R. Fox (toim.), *The physical self. From motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics, 59–110.
- Chalopin, C. 1994. Physical and physiological characteristics of french orienteers. *Scientific Journal of Orienteering* 10, 58–62.
- Cohn, P. J. 1991. An exploraty study on peak performance in golf. *The sport psychologist* 5, 1–14.
- Crowne, D. P. & Marlowe, D. 1960. A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting Psychology*, 24, 349–354.
- Csikszentmihalyi, M. 1975. *Beyond boredom and anxiety*. San Fransisco, CA: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. 1988. The flow experience and human psychology. Teoksessa M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (toim.), *Optimal experience. Psychological studies of flow in consiousness*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. 1990. *Flow – elämän virta*. Helsinki: Rasalas Kustannus.
- Csikszentmihalyi, M. 1993. *Kehittyvä minuus. Visioita kolmannelle vuosituhannele*. Helsinki: Rasalas Kustannus.
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I. S. 1988. Introduction to part IV. Teoksessa M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (toim.), *Optimal*

- experience. *Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. & Hunter, J. 2003. Happiness in everyday life. The uses of experience sampling. *Journal of Happiness Studies* 4, 185–199.
- Culver, D. M., Gilbert, W. D. & Trudel, P. 2003. A decade of qualitative research in sport psychology journals: 1990–1999. *The Sport Psychologist* 17, 1–15.
- Deci, E. & Ryan, R. 1980. The empirical exploration of intrinsic motivational processes. Teoksessa L. Berkowitz (toim.), *Advances in experimental social psychology*. Volume 13. New York, NY: Academic, 39–80.
- Deci, E. & Ryan, R. 1985. *Intrinsic motivation and self-determination in human behaviour*. New York, NY: Plenum press.
- Deci, M. & Ryan, L. 2000. Intrinsic and extrinsic motivations. Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology* 25, 54–67.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. 2008. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology* 49, 182–185.
- Duda, J. L. 1989. Relationship between task and ego orientation and the perceived purpose of sport among high school athletes. *Journal of Sport and Exercise*, 11, 318–335.
- Duda, J. L. 2005. Motivation in sport. The relevance of competence and achievement goals. Teoksessa A. J. Elliot & C. S. Dweck (toim.), *Handbook of competence and motivation*. New York, NY: Guilford Press, 318–335.
- Duda, J. L. & Hall, H. K. 2001. Achievement goal theory in sport: Recent extensions and future directions. Teoksessa R. N. Singer, H. A. Hausenblas & C. A. Janelle (toim.), *Handbook of sport psychology*. Volume 2. New York, NY: John Wiley and Sons, 417–443.
- Duda, J. L. & Treasure, D. C. 2006. Motivational processes and the facilitation of performance, persistence and well-being in sport. Teoksessa J. M. Williams (toim.), *Applied sport psychology. Personal growth to peak performance*. New York, NY: McGraw Hill, 57–81.
- Dweck, C. S. & Leggett, E. L. 1988. A social-cognitive approach to motivation and personality. *Psychological Review*, 95, 256–273.

- Eloranta, V. 2007. Ydinkeskeinen motorinen oppiminen. Teoksessa P. Heikinaro-Johansson & T. Huovinen (toim.), *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. Helsinki: WSOY, 216–231.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Jyväskylä: Vastapaino.
- Fox, K. R. 1997. The physical self and processes in self-esteem development. Teoksessa K. R. Fox (toim.), *The physical self. From motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics, 111–139.
- Garn, A. C. & Cothran, D. J. 2006. The fun factor in physical education. *Journal of Teaching in Physical Education* 25, 281–297.
- Gjerset, A., Johansen, E. & Moser, T. 1997. Aerobic and anaerobic demands in short distance orienteering. *Scientific Journal of Orienteering* 13, 4–25.
- Goldfarb, A. H. & Jamurtas, A. Z. 1997. B-endorphin response to exercise. *Sports Medicine* 24, 8–16.
- Goleman, D. 1995. *Tunneäly. Lahjakkuuden koko kuva*. Keuruu: Otavan kirjapaino.
- Hamilton, J. A., Haier, R. J. & Buchsbaum, M. S. 1984. Intrinsic enjoyment and boredom coping scales: Validation with personality, evoked potential and attention measures. *Personality and Individual Differences* 5, 183–193.
- Hardy, L., Jones, G. & Gould, D. 1996. *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practise of elite performers*. Chichester: Wiley.
- Harter, S. 1978. Effectance motivation reconsidered. Toward a developmental model. *Human Development* 21, 34–64.
- Harter, S. 1982. The Perceived competence scale for children. *Child Development* 21, 87–97.
- Harter, S. & Connell, J. P. 1984. Competence, control and motivational orientation. Teoksessa J. Nicholls (toim.), *The development of achievement motivation*. Greenwich: Jai Press, 219–250.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1985. *Teemahaastattelu*. Helsinki: Gaudeamus.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2001. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Helsinki University Press.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara P. 2004. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.
- International Orienteering Federation. *Foot orienteering competition rules 2009*. Viitattu 22.9.2009.

http://www.orienteering.org/i3/index.php?/iof2006/document_library/rules_and_guidelines/foot_orienteering

- Jackson, S. A. 1995. Factors influencing the occurrence of flow in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology* 7, 138–166.
- Jackson, S. A. & Csikszentmihalyi, M. 1999. Flow in sport. The keys to optimal experiences and performances. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Jackson, S. A., Ford, S. K., Kimiecik, J. C. & Marsh, H. W. 1998. Psychological correlates of flow in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 20, 358–378.
- Jackson, S. A. & Roberts, G. C. 1992. Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist* 6, 156–171.
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W. & Smethurst, C. J. 2001. Relationships between flow, self-concept, psychological skills, and performance. *Journal of Applied Sport Psychology* 13, 129–153.
- Janesick, V. J. 1998. The dance of qualitative research design. Metaphor, methodology and meaning. Teoksessa N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (toim.), *Strategies of qualitative inquiry*. London: Sage, 35–55.
- Johansen, B. T. 1997. Thinking in orienteering. *Scientific Journal of Orienteering* 13, 38–46.
- Jones, C. D., Hollenhorst, S. J. & Perna, F. 2003. An empirical comparison of the four channel flow model and adventure experience paradigm. *Leisure Sciences* 25, 17–31.
- Kee, Y. H. & Wang, C.K. J. 2008. Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach. *Psychology of Sport and Exercise* 9, 393–411.
- Kimiecik, J. C. & Harris, A. T. 1996. What is enjoyment? A conceptual/ definitional analysis with implications for sport and exercise psychology. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 18, 247–263.
- Koehl, M., Meerlo, P., Gonzales, D., Rontal, A., Turek, F. W. & Abrous D. N. 2008. Exercise-induced promotion of hippocampal cell proliferation requires β -endorphin. *The FASEB Journal* 22, 2253–2262.

- Kowal, J. & Fortier, M. S. 1999. Motivational determinants of flow: Contributions from self-determination theory. *The Journal of Social Psychology* 139, 355–368.
- Krane, V. & Williams, J. M. 2006. Psychological characteristics of peak performance. Teoksessa J. M. Williams (toim.), *Applied sport psychology. Personal growth to peak performance*. New York, NY: McGraw Hill, 207–227.
- Kuikka, P., Pulliainen, V. & Hänninen, R. 2001. *Kliininen neuropsykologia*. Porvoo: WSOY.
- Kuula, A. 2006. *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys*. Tampere: Vastapaino.
- Laakso, L. & Numminen, P. 2004. *Liikunnan opetusprosessin A, B, C. Liikuntakasvatuksen julkaisuja 5*. Jyväskylän yliopisto. Liikuntakasvatuksen laitos.
- Laine, T. 2007. Miten kokemusta voidaan tutkia? Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 28–45.
- Lehtinen, E. & Kuusinen, J. 2001. *Kasvatuspsykologia*. Helsinki: WSOY.
- Liimatainen, E. 2000. Prososiaalinen käyttäytyminen, minäkäsitys ja liikuntaharrastus 11- ja 17- vuotiailla nuorilla. *LIKES Research Reports on Sport and Health* 126.
- Marlowe, D. 1962. Need for social approval and the operant conditioning of meaningful verbal behaviour. *Journal of Consulting Psychology*, 26, 79–83.
- Marsh, H. W. 1997. The measurement of physical self-concept: A construct validation approach. Teoksessa K. R. Fox (toim.), *The physical self. From motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics, 27–58.
- Marsh, H. W. & Shavelson, R. 1985. Self- concept: It's multifaceted, hierarchical structure. *Educational Psychologist* 20, 107–123.
- Mero, A., Nummela, A., Keskinen, K. & Häkkinen, K. 2004. *Urheiluvalmennus*. Lahti: VK-Kustannus Oy.
- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen perusteet. Teoksessa J. Metsämuuronen (toim.), *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Helsinki: International Methelp, 79–148.

- Moser, T., Gjerset, A., Johansen, E. & Vadder, L. 1995. Aerobic and anaerobic demands in orienteering. *Scientific Journal of Orienteering* 11, 3–30.
- Nakamura, J. 1988. Optimal experience and the uses of talent. Teoksessa M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (toim.), *Optimal experience. Psychological studies of flow in consciousness*. Cambridge: Cambridge University Press, 319–326.
- Nicholls, J. G. 1984a. Achievement motivation: Conceptions of ability, subjective experience, task choice and performance. *Psychological Review*, 91, 328–346.
- Nicholls, J. G. 1984b. Conceptions of ability and achievement motivation. Teoksessa R. E. Ames & C. Ames (toim.), *Research on motivation in education. Student motivation*. Volume 1. Orlando, FL: Academic Press, 39–73.
- Nideffer, R. M. & Sagal, M-S. 2001. Concentration and attention control training. Teoksessa J. M. Williams (toim.), *Applied sport psychology. Personal growth to peak performance*. New York, NY: McGraw Hill, 312–332.
- Nieminen, H. 1997. Kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuus. Teoksessa M. Paunonen & K. Vehviläinen-Julkunen (toim.), *Hoitotieteen tutkimusmetodiikka*. Helsinki: WSOY, 215–221.
- Nienstedt, W., Hänninen, O., Arstila, A. & Björkqvist, S-E. 2002. *Ihmisen fysiologia ja anatomia*. Helsinki: WSOY.
- Nikulainen, P. 1994. *Suunnistus ja ajattelu*. Salo: SASApaino.
- Nikulainen, P., Vartiainen, B., Salmi, J., Minkkinen, J., Laaksonen, P. & Inkeri, J. 1995. *Suunnistustaito*. Lievestuore: ER-paino.
- Ojanen, M. 2001. Liiku oikein – voi hyvin. Liikunnan merkitys hyvinvoinnille. Liikuntatieteellisen seuran julkaisu 153. Helsinki: Liikuntatieteellinen seura.
- Orlick, T. & Partington, J. 1988. Mental links to excellence. *The Sports Psychologist* 2, 105–130.
- Ottosson, T. 1996. Cognition in orienteering: Theoretical perspectives and methods of study. *Scientific Journal of Orienteering* 12, 66–72.
- Patrikainen, R. 1997. Ihmiskäsitys, tiedonkäsitys ja oppimiskäsitys luokanopettajan pedagogisessa ajattelussa. Joensuun yliopiston kasvatustieteellisiä julkaisuja 36. Joensuu: Joensuun yliopistopaino.
- Patton, M. Q. 2002. *Qualitative research & evaluation methods*. Volume 3. London: Sage Publications.

- Perttula, J. 1995. Kokemus psykologisena tutkimuskohteena. Johdatus fenomenologiseen psykologiaan. Tampere: Suomen fenomenologinen instituutti.
- Privette, G. 1983. Peak experience, peak performances and flow: A comparative analysis of positive human experiences. *Journal of Personality and Social Psychology* 45, 1361–1368.
- Rauhala, L. 2006. Ihminen kulttuurissa – kulttuuri ihmisessä. Helsinki: Yliopistopaino.
- Ravizza, K. 1977. Peak experiences in sport. *Journal of Humanistic Psychology* 17, 35–40.
- Roberts, G.C. 1984. Achievement motivation in children's sport. Teoksessa J. G. Nicholls (toim.), *The development of achievement motivation*. Greenwich: Jai Press, 251–281.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 2000a. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist* 55, 68–78.
- Ryan, R. M. & Deci, E.L. 2000b. Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology* 25, 54–67.
- Scanlan, T. K. & Lewthwaite, R. 1986. Social psychological aspects of competition for male youth sport participants IV. Predictors of sport enjoyment. *Journal of Sport Psychology* 8, 25–35.
- Scanlan, T. K. & Simons, J. P. 1992. The Construct of sport enjoyment. Teoksessa G. C. Roberts (toim.), *Motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 199–215.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L. & Ravizza, K. 1989. An in-depth study of former elite figure skaters II: Sources of enjoyment. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 11, 65–83.
- Schulz, A., Harbach, H., Katz, N., Geiger, L. & Teschemacher, H. 2000. B-endorphin immunoreactive material and authentic β -endorphin in the plasma of males undergoing anaerobic exercise on a rowing ergometer. *International Journal of Sports Medicine* 21, 513–517.
- Seiler, R. 1989. Route planning and route choice. *Scientific Journal of Orienteering* 5, 74–84.

- Seiler, R. 1994. Recent trends and future directions of research in orienteering. *Scientific Journal of Orienteering* 10, 3–23.
- Seiler, R. 1996. Cognitive processes in orienteering –a review. *Scientific Journal of Orienteering* 12, 50–65.
- Seiler, R. & Wetzel, J. 1997. Concentration of Swiss elite orienteers. *Scientific Journal of Orienteering* 13, 65–72.
- Sonstroem, R. J. 1997. The Physical self-system: A mediator of exercise and self-esteem. Teoksessa K. R. Fox (toim.), *The physical self. From motivation to well-being*. Champaign, IL: Human Kinetics, 3–26.
- Stein, G. L., Kimiecik, J. C., Daniels, J. & Jackson, S. A. 1995. Psychological antecedents of flow in recreational Sport. *Personality and Social Psychology Bulletin* 21, 125–135.
- Tendzegolskis, Z., Viru, A. & Orlova, E. 1991. Exercise-induced changes of endorphin contents in hypothalamus, hypophysis, adrenals and blood plasma. *International Journal of Sports Medicine* 12, 495–497.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. *Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi*. Helsinki: Tammi.
- Tynjälä, P. 1991. Kvalitatiivisten tutkimusmenetelmien luotettavuudesta. *Kasvatus* 22, 387–398.
- Vallerand, R. J. 2001. A hierarchical model of motivation. Teoksessa G. C. Roberts (toim.), *Advances in motivation in sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics, 263–320.
- Vallerand, R. J., Blanchard, C. M., Mageau, G. A., Koestner, R., Ratelle, C., Léonard, M., Gagné, M. & Marsolais, J. 2003. Les passions de l'âme: On obsessive and harmonious passion. *Journal of Personality and Social Psychology* 85, 756–767.
- Varto, J. 1992. *Laadullisen tutkimuksen metodologia*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Virtanen, J. 2006. Fenomenologia laadullisen tutkimuksen lähtökohtana. Teoksessa J. Metsämuuronen (toim.), *Laadullisen tutkimuksen käsikirja*. Helsinki: International Methelp, 149–214.
- Wankel, L. M. & Sefton, J. M. 1989. A season-long investigation of fun in youth sports. *Journal of Sport & Exercise Psychology* 11, 355–366.
- Wells, A. J. 1988. Self-esteem and optimal experience. Teoksessa M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (toim.), *Optimal experience*.

Psychological studies of flow in consciousness. Cambridge: Cambridge University Press, 327–341.

Weinberg, R. S. & Gould, D. 1995. Foundations of sport and exercise psychology. Volume 2. Champaign, IL: Human Kinetics.

Weiss, M. R. & Chaumeton, N. 1992. Motivational orientations in sport. Teoksessa T. Horn (toim.), Advances in sport psychology, 61–101. Champaign, IL: Human Kinetics.

Zuckerman, M., Porac, J., Lathin, D., Smith, R. & Deci, E. L. 1978. On the importance of self-determination for intrinsically motivated behaviour. Personality and Social Psychology Bulletin 4, 443–446.

LIITTEET

Liite 1. Teemahaastattelurunko

Persoonallinen historia

Suunnistustausta
Urakehitys (uran tärkeät kulmakivet, käänkökohdat)

Huippusuoritus

Minkälainen kokemus on huippusuoritus?
MM 2007?
Onko haasteella vaikutusta huippusuoritukseen?

Optimaalinen kokemus, flow

Mitä on flow?
Minkälainen kokemus on flow?
Missä tilanteessa/ tilanteissa olet kokenut flow'n?
Miten flow näkyy suunnistussuorituksessa?
Miten flow-tilaa voi tavoitella?
Mitkä tekijät auttavat/ haittaavat
Harjoittelu
Miten flow-tilaa voi ylläpitää?
Häiriötekijät (pitkä kilpailu, fyysinen väsymys, viimeiset rastit...)
Miten flow-tilaan voi palata katkosten jälkeen?
Häiriötekijät (muut kilpailijat, paineet, virhe, yleisörasti, hajonnat, kuulutus, väsymys...)

Liite 2. Saatekirje ja suostumuslomake

Teen opinnäytetyötäni

SUUNNISTUKSEN MAAILMANMESTAREIDEN OPTIMAALISESTA KOKE- MUKSESTA JA SEN MAHDOLLISISTA VAIKUTUKSISTA HUIPPUSUORI- TUKSEEN.

Tällä kirjeellä kutsun Sinut osallistumaan Jyväskylän yliopiston liikuntatieteiden laitokselle tehtävään pro gradu -tutkimukseen.

Optimaalinen kokemus eli flow on kokonaisvaltainen tunne, jonka voi kokea täydellisesti aktiviteettiin sitoutuneena. Tutkimukseni tarkoituksena on syventää tietämystä suunnistajien optimaalisista kokemuksista. Tila on kokemuksellinen ja sen merkitykset määrittelee jokainen yksilö itse. Avainasemassa tutkimuksen kannalta ovat haastateltavien omat kokemukset. Lisäksi pyrin tutkimuksessa aukaisemaan huippusuoritukseen vaadittavaa kokemusta. Tavoitteenani on selvittää, onko optimaalisella kokemuksella yhteyttä huippusuoritukseen. Tutkimus tehdään teemahaastatteluna, jossa aihealueeseen liittyvien teemojen avulla haastattelen tutkimukseen osallistuvaa hänen kokemuksistaan.

Tutkimuksen luonteen ja perusjoukon vähäisyyden vuoksi tutkittavien henkilöllisyys on tunnistettavissa tutkimuksen tuloksista. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja pyydän suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta ja henkilötietojen julkisuudesta tutkimukseen osallistuvilta. Kirjallisen suostumuksen pyydän haastattelutilanteessa. Kaikki tutkimuksessa kerättävä aineisto tulee jäämään ainoastaan minun ja tutkimukseni ohjaajan käyttöön.

Haastatteluajan sovin haastateltavan kanssa henkilökohtaisesti. Haastattelu vie aikaa noin 1-1½ t. Haastateltava voi kieltäytyä osallistumasta tutkimukseen ja hän voi missä tahansa vaiheessa kysyä lisätietoja tutkimuksesta tai perua osallistumisensa tutkimukseen. Haastattelut tullaan haastateltavan luvalla nauhoittamaan ja haastattelussa esiin tulleita asioita voidaan käyttää lopullisessa tutkimusraportissa. Lopullisen tutkimusraportin lähetän haastatelluille tutustumista ja tietojen tarkistamista varten.

Ystävällisin terveisin,

Jenni Laine
liikuntapedagogiikan
opiskelija
Liikuntatieteiden laitos

Marja Kokkonen
PsT, lehtori
Liikuntatieteiden laitos

Jarmo Liukkonen
LitT, varajohtaja
Liikuntatieteiden laitos

Liite 3. Suostumuslomake tutkimukseen osallistumiseksi

Olen saanut riittävästi tietoa suunnistuksen maailmanmestareiden optimaalisesta kokemuksesta ja sen yhteydestä huippusuoritukseen käsittelevästä pro gradu -tutkimuksesta ja haluan osallistua tutkimukseen. Olen tietoinen siitä, että osallistumiseni on täysin vapaaehtoista ja voin keskeyttää osallistumiseni milloin tahansa ilman, että se vaikuttaa kohteluuni nyt tai vastaisuudessa.

Olen tietoinen siitä, että tutkimus tullaan tekemään omalla nimelläni ja henkilöllisyyteni on tutkimuksesta tunnistettavissa. Olen saanut tiedon siitä, että haastatteluni tullaan nauhoittamaan ja aineistoa tullaan käyttämään tutkimuksessa. Osallistun tutkimukseen vapaaehtoisesti ymmärtäen, etteivät tutkimuksen tekijät luovuta minuun liittyvää haastattelumateriaalia kenellekään tutkimuksen ulkopuoliselle.

Paikka ja päiväys

Allekirjoitus

Nimen selvennys
