

**ONKO HYVÄ FLOW?**  
**MIKÄ TEKEE MUSIIKISTA JA URHEILUSTA VAIVAN ARVOISTA**

Miikka Laihonen  
Pro gradu -tutkielma  
Musiikkikasvatus  
Kevät 2012  
Jyväskylän yliopisto

# JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta – Faculty Humanistinen tiedekunta	Laitos – Department Musiikin laitos
Tekijä – Author Miikka Laihonen	
Työn nimi – Title Onko hyvä flow? Mikä tekee musiikista ja urheilusta vaivan arvoista	
Oppiaine – Subject Musiikkikasvatus	Työn laji – Level Pro Gradu
Aika – Month and year Kevät 2012	Sivumäärä – Number of pages 60
Tiivistelmä – Abstract <p>Tämä opinnäytetyö käsittelee musiikkia harrastavan urheilijan sekä urheilua harrastavan muusikon suhdetta ja motivaatiota näiden kahden eri alan tekemiseen. Tarkemmin ottaen, miten esimerkiksi ammattimuusikko motivoituu omaan leipätyöhönsä ja miten taas harrastukseensa urheiluun. Vastaavasti toisin päin tutkittava saattaa olla ammattimainen urheilija, joka harrastaa vapaa-ajallaan musiikkia. Perusteena näiden kahden eri alan yhdistämiseen tässä tapauksessa on musiikin ja urheilun luonteiden samankaltaisuus. Molemmat vaativat hurjasti harjoittelua sekä motivaatiota, jotta kehittyminen lajeissa on mahdollista.</p> <p>Pro Graduni teoriaosiossa on perinteisen motivaatiotutkimuksen lisäksi Mihaly Csikszentmihalyin luoman flow-teorian esittely. Tutkimushaastattelun kysymykset on rakennettu juuri flow-teoriasta esiin nousevista teemoista. Näitä teemoja ovat mm. suhtautuminen kovaan harjoitteluun, mielihyvä ja onnellisuus. Tutkimuksen pääongelmaksi muodostui se, miten flow-teoria ilmenee käytännössä musiikkia ja urheilua harrastavien ihmisten elämässä. Toinen tutkimusongelma käsittelee sitä, miten haastateltavat suhtautuvat harjoitteluun musiikissa ja urheilussa sekä harrastuksena että ammattina. Tutkimus toteutettiin puolistrukturoituna haastattelututkimuksena ja tulokset on analysoitu sisällönanalyysillä.</p> <p>Tutkimusaineisto on koottu laadullisena haastattelututkimuksena. Haastateltavina on kolme eri taustoista tulevaa musiikin tai urheilun huippuosaajaa. Kriteereinä haastateltaville oli joko musiikin ammattilaisuus tai urheilun puolella vähintään Suomenmestaruustasoa vastaavat saavutukset. Vastaavasti haastateltavien harrastuksen osalta rajoituksena on ainoastaan se, että harrastuksen pitää olla säännöllistä.</p> <p>Tutkimustulosten osalta flow-teoria tarjoaa hyvät lähtökohdat haastatteluiden analysointiin teorian yleispätevyuden ansiosta. Haastatteluista on löydettävissä selviä flow-ilmiöitä kaikilta haastateltavilta, mitkä ilmenevät parhaimmillaan heidän elämässään melko kokonaisvaltaisesti. On kyseessä sitten urheilusta tai musiikista kumpuava flow, niin vallalla olevalla flow-tilalla voi olla selkeitä positiivisia vaikutuksia ihmisen olotilaan myös urheilun tai musiikin ulkopuolella.</p> <p>Aineistosta nousee esiin myös haastateltavien identiteetti. Esimerkiksi tutkimuksen miespuoliset haastateltavat ovat selvästi muusikoita luonteeltaan ja heidän vastauksista käy ilmi, että urheilu on heillä osaltaan tukemassa musiikintekoa. Urheilu selkiyttää ajatuksia ja auttaa pysymään paremmassa kunnossa. Tällä seikalla on tutkittavien mielestä nähtävissä myös musiikkiuraa parantava vaikutus. Urheileminen antaa pakotien musiikista, mutta samalla se tarjoaa kehitysmahdollisuuden myös ammatissa musiikin parissa.</p>	
Asiasanat – Keywords Musiikki, urheilu, harjoittelu, motivaatio, flow-teoria	
Säilytyspaikka – Depository	
Muita tietoja – Additional information	

# SISÄLLYS

<b>1</b>	<b>JOHDANTO</b> .....	<b>4</b>
<b>2</b>	<b>MOTIVAATIO</b> .....	<b>6</b>
	2.1 Yleisesti motivaatiosta .....	6
	2.2 Motivaatio urheilussa .....	8
	2.3 Motivaatio musiikissa .....	10
	2.3.1 Muusikon persoonallisuus.....	13
	2.3.2 Lahjakkuus musiikissa .....	14
	2.3.3 Musiikki, tunteet ja itsesäätely .....	15
<b>3</b>	<b>FLOW</b> .....	<b>17</b>
	3.1 Flow käsitteenä.....	17
	3.1.1 Flown teoriaa.....	17
	3.2 Flow ja urheilu .....	21
	3.3 Flow ja musiikki.....	22
<b>4</b>	<b>TUTKIMUSASETELMA</b> .....	<b>25</b>
	4.1 Tutkimuskysymykset.....	25
	4.2 Tutkimusmenetelmät.....	25
	4.3 Tutkimuksen luotettavuus .....	26
	4.4 Haastateltavat .....	28
	4.4.1 Lassi .....	28
	4.4.2 Vesa.....	28
	4.4.3 Pirjo .....	29
	4.5 Haastattelukysymykset.....	29
<b>5</b>	<b>TULOKSET</b> .....	<b>30</b>
	5.1 Mikä motivoi sinua harjoittelemaan .....	30
	5.2 Yhteiset ja eriävät motiivit harjoitteluun musiikissa ja urheilussa .....	32
	5.3 Motivaation vaihtelut uran aikana.....	35
	5.4 Motivaation puute.....	37
	5.5 Hyvä motivaatio .....	40
	5.6 Mielihyvä .....	42
	5.7 Onnellisuus .....	45
	5.8 Kyky ruoskia itseä kovaan harjoitteluun .....	47
	5.9 Harjoituksesta nauttiminen .....	48
	5.10 Musiikki vs. urheilu .....	49
	5.11 Elämän kohokohta.....	51
<b>6</b>	<b>TULOSTEN TARKASTELU</b> .....	<b>53</b>
<b>7</b>	<b>PÄÄTÄNTÖ</b> .....	<b>57</b>
<b>8</b>	<b>LÄHTEET</b> .....	<b>58</b>

# 1 JOHDANTO

Olen koko ikäni kuullut puhuttavaan lahjakkuudesta musiikin ja urheilun yhteydessä. Ihmisten kanssa keskustellessa saattaa tulla herkästi siihen tulokseen, että lahjakkuus on ratkaisevin tekijä, mikäli aiot huipulle. Parhaimmissa tapauksissa kuulee uskomuksia siitä, että jos on syntynyt oikeaan perheeseen, niin se tarkoittaa automaattisesti sellaista lahjakkuutta, jolla voi päästä huipulle.

Musiikkia opiskellessa, ja aikanaan urheilua harrastaessa, ainakin minulle muodostui hyvin erilainen käsitys ammattilaiseksi pääsemisestä. Opettajilta harvoin kuulee mainintaa lahjakkuudesta tai lahjattomuudesta. Sitä vastoin puheenaiheena on vuodesta toiseen harjoittelu. Keskustelut siitä, millä tavoin pitäisi harjoitella, ja varsinkin miten paljon, vellovat joka oppilaitoksessa. Ainaisen puheen aiheesta olen alkanut ymmärtää aloitettuani opettajan työt. Kehittymisen erot ovat nopeasti nähtävissä hyvin ja huonosti harjoittelevien oppilaiden välillä.

Minua on viime vuosina kiinnostanut eniten ihmisten motiivit harjoitteluun. Miksi muusikko soittaa samoja asteikoita koko elämänsä ajan tai minkä takia urheilija lähtee juoksulenkille rëntäsateeseen? Mitkä tekijät saavat meidät voittamaan luontaisen laiskuutemme, välillä jopa niin kovasti, että teemme kehollemme hallaa? Tutkimuksessani haastattelin joko musiikkia harrastavia urheilijoita tai urheilua harrastavia muusikoita, lähinnä heidän harjoittelustaan ja suhtautumisestaan sekä musiikkiin että urheiluun. Tarkoitukseni on saada tietoa heidän motiiveistaan laittaa itsensä likoon.

Olen yhdistänyt musiikin ja urheilun samaan viitekehykseen, koska mielestäni niissä on erittäin paljon yhtäläisyyksiä. Molemmat alat perustuvat yleisesti ottaen kovaan harjoitteluun, suuriin mekaanisiin toistomääriin, tavoitteen asettamiseen, kovaan tahtoon, sitoutumiseen, leikinomaisuuteen, hahmottamiseen ja yleisön vuorovaikutukseen. Sekä urheilussa että musiikissa on hiuksen hieno raja onnistumisen ja pettymyksen välillä. Yhtäläisyyksiä on paljon, eroavaisuuksia musiikin ja urheilun välillä on olemassa vähemmän. Olennaisin ero

näiden välillä taitaa olla niiden luonteessa. Urheilu useasti perustuu kilpailuun ja voittamiseen, kun taas musiikkia ohjaa yleensä taiteellisemmat arvot.

Tässä opinnäytteessä käsittelen perinteisiä motivaatioteorioita, mutta niiden lisäksi tärkeimmäksi tekijäksi nousee unkarilaisen tutkijan Mihaly Csikszentmihalyin flow-teoria, joka tarjoaa hyvin kattavan pohjan tutkimukselleni.

## 2 MOTIVAATIO

### 2.1 Yleisesti motivaatiosta

Opiskelijana ja soittajana kuulen usein puhuttavan motivaatiosta ja motivaation puutteesta. Harvoin silti tulee ajatelleeksi sitä, mitä motivaatio sanatakseni tarkoittaa. Ruohotie (1998) kuvaa motivaatiota seuraavalla tavalla: ”Motivaatio on alun perin johdettu latinalaisesta sanasta movere, joka merkitsee liikkumista. Myöhemmin termiä on laajennettu tarkoittamaan käyttäytymistä virittävien ja ohjaavien tekijöiden järjestelmää. Motivaation kantasana on motiivi. Motiiveista puhuttaessa on usein viitattu tarpeisiin, haluihin, vietteihin ja sisäisiin ylläkköihin sekä palkkioihin ja rangaistuksiin.” (Ruohotie 1998, 36.)

Motivaatio jaetaan useasti kahteen eri luokkaan: 1) sisäinen motivaatio, 2) ulkoinen motivaatio. Näitä kahta asiaa erottaa suorittajan oma tahto. Jos toimija työskentelee, harrastaa tai suorittaa asioita omasta halustaan ilman kannustimia tai pelkoa rangaistuksista, on kyseessä sisäinen motivaatio. Vastaavasti, jos motivaation luojana on esimerkiksi raha tai rankaiseminen, voidaan puhua ulkoisesta motivaatiosta. Sisäinen motivaatio syntyy lähinnä toiminnan ilosta ja ulkoiseen motivaatioon liittyy useammin negatiivisempia sävyjä. (Liukkonen, Jaakkola & Kataja 2006, 28.) Ruohotie (1998) tosin muistuttaa, ettei sisäistä ja ulkoista motivaatiota voi aina erottaa toisistaan. Ulkoinen palkinto saattaa samanaikaisesti kasvattaa myös sisäistä motivaatiota, jolloin niiden erottaminen toisistaan saattaa olla hankalaa (Ruohotie 1998, 38). Motivaation moninaisuutta ja kompleksisuutta todistaa myös sen jakaminen yleis- ja tilannemotivaatioon. Yleismotivaatiota pidetään pitkäaikaisena tilana, joka on luonteeltaan melko pysyvä. Arkikielessä voisi puhua asenteesta yleismotivaation yhteydessä. Motivaatio on silti hyvin tilannesidonnaista. Vaikka tekijällä voi olla hyvä asenne tiettyä asiaa kohtaan, niin sen hetkinen motivaatio tekemistä kohtaan voi olla huono. Ruohotie kuvailee motivaatiota psyykkiseksi tilaksi, joka vaikuttaa siihen miten aktiivisesti yksilö tekee sen hetkistä asiaa ja miten hän siihen paneutuu. (Ruohotie 1998, 41-42.)

Uusien asioiden oppiminen on myös olennainen asia motivaatiotutkimuksessa. Ruohotie (1998) puhuu oppimisen osalta itsemääräämisen ja itsesäätelyn tärkeydestä motivaation ja

suorituksen laatuun. Tähän itsemääräämiseen ja itsesääteilyyn liittyvät olennaisena osana autonomisuus, itsereflektio, itseohjautuvuus ja kykenevyys. Autonomisuus on oppimisen tulosta ja yksilö pystyy valintoihin ja suunnitelmallisuuteen, jonka kautta pystyy toimimaan laadukkaammin. Itsereflektiossa arvioimme omia motiivejamme ja pyrkimyksiämme. Itseohjautuvuus tarkoittaa ihmisten itsenäisesti tekemää valintaa, kykyä ryhtyä tekemään tiettyä asiaa ilman, että häntä olisi tekemiseen määrätty. Kykenevyys antaa ihmiselle tunteen, että hän pystyy tekemään asiaa ja oppimaan uutta. Tällöin ihminen pystyy myös paremmin vapauttamaan voimavarojaan. Kykeneväisyyden vastakohtana pidetään voimattomuutta, jolloin uusien asioiden oppiminen on mahdotonta. (Ruohotie 1998, 26-28.) Tutkija kuvaa saavutusorientaatioksi ihmisen yksilöllisiä tekijöitä, jotka liittyvät motivaatioon. Näitä tekijöitä ovat mm. yksilölliset suoritustarpeet, pelot epäonnistumisista, tavoitteet ja ajankäyttösuunnitelmat. Tahto ja tavoitteet näyttelevät suurta roolia pyrkimykseen pääsemisessä. Juuri sinnikkyys ja ponnistelu tavoitteen saavuttamiseksi ovat itsesääteilyn olennaisia osa-alueita. (Ruohotie 1998, 44.)

Motivaatioteoriat ovat vuosien saatossa kehittyneet pelkästä ihmisen fyysisyydestä enemmän kokonaisvaltaisempaan suuntaan. Sigmund Freud oli ensimmäinen motivaation tutkija. Hän perusti teoriansa ihmisen vietteihin, kuten seksuaalisten tarpeiden tyydyttämiseen ja aggressioon. Freudin näkemyksen mukaan ympäristön ärsykkeet ohjaavat ihmistä tietynlaiseen toimintaan. Toisin sanoen elämän perustarpeet ohjaavat käytöstämme. (Liukkonen, Jaakkola & Kataja 2006, 13.)

Viettiteorioiden jälkeen motivaatiotutkimuksen saralla nousi vallalle behavioristiset teoriat. Merkittävä sana tässä yhteydessä on ehdollistuminen. Suunta jakautui vielä kahteen haaraan klassiseen ja välineelliseen ehdollistumiseen. Kolmas behavioristinen teoria tunnetaan nimellä mallioppimisen teoria. Klassisen ehdollistumisen lähtökohtana oli Pavlovin koirakokeet. Skinner vastaavasti perusti teorioitaan palkitsemiseen ja rankaisuun. Hänen lähtökohtana oli palkita hyvä käyttäytyminen ja vastaavasti rankaista huonosta toiminnasta. Tällöin ihminen tai eläin oppi palautteen avulla. Bandura taas kehitteli haaraa, jossa ihminen oppii asiat muilta ihmisiltä. Esimerkiksi lapsi oppii tarvittavat tiedot ja taidot vanhempiaan seuraamalla. (Liukkonen, Jaakkola & Kataja 2006, 14-17.)

Tämän jälkeen motivaatioteoriatutkimus sai myös humanistisia vaikutteita. Maslow kehitti hierarkioita tarpeille. Freudin painottamat fyysiset tarpeet olivat alemmalla tasolla hierarkiassa ja ylemmällä tasolla olivat henkiset tarpeet. Hän nosti esimerkiksi itsensä toteuttamisen ylimmälle tasolle hierarkiassa. Tämän jälkeen motivaatiotutkimuksessa vallalla ovat olleet kognitiiviset ja sosiokognitiiviset teoriat. Alettiin puhua suoritusmotivaatiosta ja myös ahdistuksesta suoritusta kohtaan. Nykyisin motivaatiota ajatellaan entistä monimutkaisempana kokonaisuutena. Tällä hetkellä motivaatiotutkimuksessa kokonaisuutta nähdään persoonallisuuden, sosiaalisen ympäristön ja kognitioiden yhteispelinä. (Liukkonen, Jaakkola & Kataja 2006, 17-24.) Tähän aiemmin mainittuun itsensä toteuttamiseen ja luovuuteen paneudutaan tutkielmassa tarkemmin flow-teorian (luku 3) yhteydessä. Tyytyväisyys ja motivaatio kulkevat myös lähellä toisiaan, mutta Ruohotie varoittaa niiden erilaisuudesta. Hän kertoo tyytyväisyyden olevan seurausta suoritusten palkitsemisesta, kun vastaavasti motivaatio liittyy olennaisesti palkkiota koskevaan odotukseen. Suorituksen oikeanlainen palkitseminen saattaa olla hankalaa ja vääränlainen palkitseminen saattaa jopa heikentää motivaatiota. Pelkästään tästä syystä olisi pitkäkestoisen motivaation ja tyydytyksen takia olennaista ulkoisen palkitsemisen sijasta keskittyä siihen, miten tekijän olisi mahdollista saada ennemmin sisäistä tyydytystä. (Ruohotie 1998, 46.) Tyytyväisyys on riippuvainen myös itsesäätelystä. Mikäli ihminen kokee onnistuneen suorituksen olleen kiinni sinnikkästä työstä ja ponnisteluista, niin hän on tyytyväisempi kuin silloin jos kysymys olisi ollut tuurista. Ihmiset vertaavat jatkuvasti suorituksiaan aiempiin, ja tyydytystä tuovat paremmat suoritukset. (Ruohotie 1998, 61.) Myös tätä asiaa käydään yksityiskohtaisemmin läpi flow-teorian näkökulmasta.

## **2.2 Motivaatio urheilussa**

Urheilijat ovat tunnetusti hyvin motivoituneita tekemiseensä ja nostavat asian esille haastatteluissa. Samoin urheilijat monesti korostavat tulevia tavoitteitaan ja kovaa harjoittelua. Nämä kansalliset vientituotteet saattavat mainita tavoitteekseen esimerkiksi tulevat olympialaiset, jotka saattavat olla monen vuoden päässä nykyhetkestä. Tämä kertoo kuvaavasti urheilun tavoitteellisuudesta. Urheilun lievempänä muotona voidaan nähdä liikunta, joka on vahvasti kytköksissä urheiluun. Metsämuuronen (1995) on Saariseen (1984) viitaten kuvannut suomalaisia tutkimuksia liikuntamotiiveista seuraavalla tavalla: Motiivit



liikkumiseen ovat sukupuolineutraaleja. Miehillä ja naisilla on suurin piirtein samat motiivit urheilla. Enemmän eroa syntyi nuorten ja aikuisten välillä. Tämä eroavaisuus selitetään yksilön muuttumisella; tavoitteet muuttuvat samalla kun kokemuksia tulee lisää. Viisi yhtäläistä liikuntamotiivia nuorilla ja aikuisilla kuitenkin havaittiin: fyysisen kunnon, kestävyuden ja psyykkisen suorituskyvyn parantaminen, virkistys ja stressin poisto. Vastaavasti Metsämuuronen (1995) viittaa Silvennoiseen (1987), joka havaitsi tyttöjen ja poikien suurimmaksi eroksi liikuntamotiiveissa poikien suorituskeskeisyyden tyttöihin verrattuna. Tytöillä taas korostui poikia enemmän motiivi ulkoiluun. (Metsämuuronen 1995, 42-43.)

Urheiluharrastus alkaa usein jo lapsuudessa, jolloin lajia kohtaan herää kiinnostus. Vanhemmat ovat ohjanneet urheilun pariin tai muut syyt ovat olleet osallisena harrastuksen aloittamiseen. Lapsilla ja nuorilla ei motiivit tekemiseen yleensä ole kovin selkeitä. Usein heille selkeimmät tavoitteet urheilussa ovat kilpailumenestys tai lajin sosiaalinen merkitys eli kaverit. Tärkeimmäksi motiiviksi nousee kuitenkin lajin harrastaminen itsessään. (Puro 1999, 15.) Sisäisellä ja ulkoisella motivaatiolla on merkitystä myös urheilussa ja liikunnassa. Hagger & Chatzisarantis (2007) erottavat urheilun/liikunnan ja harjoittelun. Liikunta ja urheilu on enemmän sisältä kumpuavaa toimintaa kuin harjoittelu (Hagger & Chatzisarantis 2007, 4). Toisin sanoen harjoittelu vaatii keskimääräisesti enemmän ulkoisia motivaation lähteitä kuin liikunta tai urheilu. Mitä amatöörimäisempää urheilu on, niin sitä enemmän se yleensä kumpuaa ihmisen sisältä itsestään (Hagger & Chatzisarantis 2007, 4). Ulkoisia motivaation lähteitä ei juurikaan tarvita. Urheilua harrastetaan tässä tapauksessa kiinnostuksesta lajia kohtaan, puhtaasta nautinnosta ja ilosta. Tosin pitkäaikainen harjoittelu vaatii yleensä vahvan sisäisen motivaation toiminnan ylläpitämiseksi. (Hagger & Chatzisarantis 2007, 4-5.) Aiempia väitteitä tukee myös Metsämuuronen (1995) väitöskirjatutkimus. Hän selvitti sitoutumista eri harrastuksiin ja totesi, että urheiluun sitoudutaan yleisesti ottaen erittäin hyvin. Urheiluun sitoutuminen oli selkeästi vahvempaa kuin esimerkiksi käsitöihin ja kieliharrastuksiin sitoutuminen. Tosin sitoutuminen urheiluun ei aluksi ole niin vahvaa kuin vuosien harrastamisen jälkeen, joten sitoutuminen lajiin kasvaa harrastuneisuuden myötä. Tutkimuksissa selvisi myös urheiluharrastajien olevan erittäin sisäisesti sitoutuneita. Tätä seikkaa Metsämuuronen selittää osittain harrastuksen ominaisuuteella. Urheilu on helppo nimetä harrastukseksi, kun taas monia muita asioita voidaan kokea esimerkiksi elämäntapana. (Metsämuuronen 1995, 254-256.)

Vaikka urheiluun on helppoa sisäisesti sitoutua ja harrastajien motiivit ovat pitkälti sisäisiä, niin urheilussakin tarvitaan ulkoista tukea sisäisen rinnalle. Hagger ja Chatzisarantis (2007) kertovat esimerkkejä, joita urheilumaailmassa tavataan tällä saralla. Esimerkkeinä näistä ulkoisen tuen antajista mainittakoon ainakin harrastuksen mukana kulkevat ystävät ja sukulaiset. Lisäksi vaikutusta kokonaisuuteen on tulosodotuksilla ja motivaatiolla, jolla tarkoitetaan kiinnostamattomuutta asiaa kohtaan. (Hagger & Chatzisarantis 2007, 6.)

Urheilun parissa pysyminen ja motivaation säilyttäminen vaativat positiivisia kokemuksia. Positiiviset kokemukset ohjaavat meitä eteenpäin ja auttavat löytämään pidempiaikaisen motivaation. Tämän lisäksi urheilijan tavoitteiden tulee olla realistisia, jotta urheilija saa energiaa tulevaisuuden haasteisiin. Urheilijat ovat myös jatkuvan vertailun kohteena, joten sosiaalista painetta pitää kestää, jotta pysyy lajin parissa. (Singer 1984, 2.) Positiivisten kokemusten lisäksi tärkeää on huomioida tappioiden merkitys. Voitontahtoisilla ihmisillä motivaatio saattaa karista tappion myötä. Samoin ihmiset, jotka harrastavat urheilua tai liikuntaa ilosta saattavat menettää motivaationsa urheiluun, jos heitä painostetaan liikaa voittamiseen tai kilpailemiseen. (Hagger & Chatzisarantis 2007, 5-6.) Näin ollen voisi todeta urheilun olevan hyvin herkkä laji, johtuen monista mahdollisista motivaation eri muodoista. Meillä kaikilla on omat syytme liikkua tai olla liikkumatta.

### **2.3 Motivaatio musiikissa**

Kosonen (2001) toteaa motivaatioon liittyen osuvasti, että motivaatiota ei tule ajatelleeksi silloin, kun sitä on. Tämä lausahdus viittaisi, että motivaatio on erittäin luonnollinen osa meidän elämäämme myös soitossa, vaikei asiaa tule ajatelleeksi. Toisaalta motivaation puute on sellainen tunne, johon on erittäin helppo vedota. (Kosonen 2001, 7.) Vaikka motivaatio ja sen puute ovat luonnollisia asioita meille kaikille jo lapsesta asti, niin soittajat tarvitsevat apua ja kannustusta ulkopuolisilta. Opettajan ja vanhempien tuki ja esimerkki voivat olla ratkaisevassa asemassa varsinkin nuoren soittajan harjoitteluun liittyvissä asioissa (Lehmann, Sloboda, Woody 2007, 45). Vanhempien kannustamattomuus aiheuttaa monesti musiikkiharrastuksen loppumisen tai harrastuksesta nauttimisen vähenemisen. Samoin, jos

lasta yritetään väkisin painostaa soittamaan ja harjoittelemaan, niin tulokset voivat olla samankaltaisia kuin vailla kannustusta olevissa perheissä. (Lehmann, Sloboda, Woody 2007, 50.)

Motivaation löytymiseen ja sen ylläpitämiseen vaaditaan pitkäjänteisyyttä ja positiivisia kokemuksia. Soittamaan ei opita pelkällä lahjakkuudella, vaan siihen vaaditaan roimasti tehtyjä työtunteja. Tämän vuoksi nousee esille tärkeänä tekijänä yksilön motivaatio. Soittajan pitäisi ponnistella määrätietoisesti, jotta hän saavuttaa asetetun tavoitteen. (Kaartinen 2005, 180.) Soittajalla pitäisi siis olla vahva tahto opiskeluun, niin kuin muillakin aloilla. Positiiviset musiikkikokemukset itsessään taas ovat korvaamattomia soittajalle. Tehdystä harjoitustyöstä saatu palaute saattaa aiheuttaa positiivisen kierteen: suorituksen parantuessa myös soittajan itseluottamus kohoaa ja tätä kautta lisääntyy myös mielenkiinto kyseistä asiaa kohtaan. (Kaartinen 2005, 177.) Samaa signaalia viestittää myös Lehmann, Sloboda & Woody (2007, 46-47) sanoessaan, että ne soittajat, jotka ovat lapsena saaneet vahvoja kokemuksia musiikista jatkavat musiikkiharrastustaan todennäköisemmin kuin ne, jotka eivät ole saaneet näitä kokemuksia.

Kaartinen (2005) tutki väitöskirjassaan musiikin ammattiopiskelijoita eri instituutioista, kuten Sibelius-Akatemiasta ja eri ammattikorkeakouluista. Yli puolet vastaajista oli sitä mieltä, että sinnikkyydellä on suuri vaikutus musiikin opiskelussa. Ainoastaan seitsemän prosenttia vastaajista kiisti sinnikkyuden merkityksen. Syy siihen on kyllä hyvin perusteltavissa: heidän mielestään kutsumusta alaa kohtaan ja sinnikkyyttä ei voi mainita samassa lauseessa. Toisin sanoen he ovat niin ihastuneita musiikkiin, että he eivät koe harjoittelua lainkaan rasitteena. Musiikin tekeminen on heidän mielestään kevyttä ja kehittyminen tapahtuu kuin itsestään. Kuitenkin pääosin vastaajat olivat sinnikkyuden takana. (Kaartinen 2005, 158-159.) Sinnikkyuden lisäksi opiskelijat pitivät yleisesti tärkeänä kriittisen ajattelun omaksumista. Tähän liittyi mm. syy- ja seuraussuhteiden pohdintaa oppimiseen liittyen, sekä tarkoituksenmukaisuuden ja järkevyyden perusteiden mietiskelyä. (Kaartinen 2005, 165)

Kaartinen tutki nimenomaan musiikinopiskelijoita, mutta kuitenkin pitää muistaa, että suurin osa soittajista on musiikin harrastajia. Tällöin heille ei liity harrastukseensa ammattisuunnitelmia, vaikka se saattaisi olla jopa mahdollista (Kosonen 2001, 12.) Silloin

motivaation lähteenä pitää olla jokin muu kuin edessä siintävä ammatti tai koulutus ammatikseen. Iso motivaation rakentaja harrastajille on kuitenkin se, että soittaminen on hyvin vahvasti emotionaalisesti latautunutta toimintaa ja myös erittäin henkilökohtainen tapa itsensä ilmaisuun. (Kosonen 2001, 12.)

Kuten motivaatiotutkimuksessa yleisesti niin myös musiikin osalta keskiössä ovat motivaation kaksi päätyyppiä: sisäinen ja ulkoinen motivaatio. Musiikin saralla sisäinen motivaatio kumpuaa itse soittamisesta. Nautinto itsessään musiikista ja soittamisesta on korvaamatonta. Monet harrastavat musiikkia pelkästään siitä saatavan ilon ja tyydytyksen takia. Tosin musiikkiharrastusta voi olla hankalaa analysoida sen kompleksisuuden takia. Harrastukseen liittyy monia sisäisiä motivaation lähteitä samoin kuin ulkoisiakin. Tietyissä tilanteissa kuten esiintymisissä voivat yhtäaikaisesti jyllätä monet eri motivaatiot. Esiintymisestä saatava henkilökohtainen nautinto, sosiaaliset syyt ja palkkio (mm. aplodit) voivat kaikki olla yhtä aikaa soittajan mielessä. Tällöin on hankala sanoa ohjaako toimintaa sisäiset – vai ulkoiset motiivit. (Lehmann, Sloboda, Woody 2007, 44-45.) Perssonin (1993) luokittelun mukaan muusikon uralle ja esiintymiselle on kolme päämotiivia: hedonistinen -, sosiaalinen – ja suoritusmotiivi. Hedonistinen motiivi tarkoittaa sitä, että muusikko hakee positiivisia tunnekokemuksia soittamisesta. Sosiaalinen motiivi vastaavasti kuvastaa ryhmään kuulumista ja ryhmäidentiteettiä. Tästä esimerkkinä voisi toimia vaikka jousisoittaja tai bändisoittaja. Molemmat heistä tuntevat kuuluvansa tiettyyn ryhmään. Suoritusmotiivi on taas jaettu viiteen pienempään osaan: a) halu näyttää saavutuksiensa tuloksia, b) itsenäisyys c) riippuvuus (saavutukset tärkeitä, muttei pääasia) d) esteettiset motiivit (halu näyttää tarkoituksena) e) ulkopuolinen kannustus mm. opettajalta ja vanhemmilta. Hedonistinen motiivi nousi tärkeimmäksi, koska tyydytys tekemisestä on olennaista. Itse tekeminen ja siitä nauttiminen on tärkeää ja suoritusmotiivit ovat epäolennaisempia tässä tapauksessa. (Juslin & Sloboda 2010, 276-277.)

Oma osansa motivaation luomisessa on kehon fyysisellä hyvinvoinnilla. Henkisen hyvinvoinnin lisäksi soittamisesta voi saada myös fyysistä nautintoa. Soittaja voi nimenomaan pyrkiä keholliseen rentouteen, vireyteen tai aktiivisuuteen. Tällöin soittajalle saattaa olla tärkeää soittaminen itse toimintana, eikä aina suinkaan esimerkiksi tärkeänä oppimiskokemuksena. (Kosonen 2001, 17.) Toki mikään ei estä sitä, että fyysisen nautinnon

lisäksi soittamisesta voi samalla ottaa irti tärkeitä oppimiskokemuksia. Tässä suhteessa soittaminen voi motivoida tekijää monella tapaa yhtäaikaisesti.

Välitön suhde soitettavaan musiikkiin on itsessään mielenkiintoinen yksityiskohta. Tämä suhde voi luoda monenlaisia merkityssuhteita. Tästä esimerkkeinä toimivat juuri nautinto, muistot, osaamisen tunne ja parempaan lopputulokseen pyrkiminen. Jos vielä soittaja motivoituu soittamiseen uuden oppimisen tai itsensä kehittämisen takia, niin tällöin soiton opiskeluun liittyvät motiivit nousevat keskeisiksi. (Kosonen 2001, 34.) Pienenä tiivistyksenä edelliselle: Uuden oppiminen voi olla jopa parempi motivaation luoja kuin esimerkiksi soittamisesta saatu nautinto tai hyvä olo.

### **2.3.1 Muusikon persoonallisuus**

Ihmisen persoonallisuudella on suuri merkitys siihen, millainen soittaja ja harjoittelija hänestä kehkeytyy. Maijala (2003) jakaa muusikot karkeasti kahteen luokkaan: uranrakentajiin ja elämäntapamuusikoihin. Hänen jakonsa perustui tekemiinsä haastatteluihin, joissa selvitettiin ammattisoittajien suhtautumista harjoitteluun ja soittamiseen ylipäättäen. Maijala näkee, että elämäntapamuusikot kokevat musiikin olevan luonnollinen osa elämää ja elämän olevan osa musiikkia. Luovuus ja yksilöllisyys ovat keskiössä tämän ihmistyypin elämänvaiheissa. Luonnollinen lahjakkuus on korostuneessa asemassa. Uranrakentajamuusikot vastaavasti luottavat enemmän kurinalaisuuteen ja suunnitelmallisuuteen. He näyttivät myös harjoittelevan elämäntapamuusikoita enemmän. Myös maallinen mammona näytteli uranrakentajilla suurempaa roolia elämässä kuin elämäntapamusiikilla. Tosin heidänkään mielestä uraa ei rakenneta maineen ja mammonan takia, vaan itsensä. Toisin sanoen molempien ryhmien kohdalla motivaation lähde on pääosin sisäistä. Uranrakentajilla on vahva tavoiteorientaatio ja ahkera harjoittelu on tärkeä osa elämää. (Maijala 2003, 117-119.)

Maijalan (2003) tutkimusaineiston haastateltavilla on ollut hyvä minäkäsitys. Muusikot uskovat hyvin siihen, mitä osaavat ja uskovat myös sitä kautta itseensä. Tosin ammattisolistit joutuvat jatkuvasti tuntemaan pelkoa tulevaisuudestaan sekä töidensä riittävydestä. Maijala kokee muusikoiden minäkäsityksen menevän vahvasti käsi kädessä heidän uransa kanssa. Muusikko kokee itsensä niin hyväksi kuin sen hetkinen uratilanne antaa ymmärtää. Muusikoiden persoonan ja elämän käsi kädessä menemisestä Maijala mainitsee myös

sellaisen seikan, että ihmiset useasti soittavat samalla tavalla kuin käyttäytyvät. (Maijala 2003, 120-123.) Kliseisesti todeten vilkas ihminen soittaa myös vilkkaammin kuin rauhallinen yksilö ja toisinpäin.

Kaikista haasteltavistaan Maijala (2003) näki heidän yleisesti olevan sinnikkäitä, itsepäisiä, päämäärätietoisia ja kunnianhimoisia. Kunnianhimo sinänsä ei tarkoita muusikoiden kilpailemista urheilijan tavoin toisiaan vastaan tai sitä, että muusikko vertailisi itseään muihin soittajiin, vaan tärkeintä on itsensä kehittäminen. Kunnianhimoon liittyy ikäviä varjopuoliakin, koska pelko osaltaan ruokkii kunnianhimoa. Koskaan ei voi tietää, miten ura jatkuu. Soittajan oman ammattitaidon kehittäminen on positiivisempi näyte kunnianhimosta. Itsensä kehittämisen oivana esimerkkinä toimii uuden materiaalin opettelu, mikä on muusikoille tärkeää. (Maijala 2003, 124-126.)

Muusikoiden persoonaan olennaisena osana kuuluu esiintymisjännitys. Kyseessä on yksilöllinen asia ja Arjas (2010) on jakanut jännittämisen kahteen päätyyppiin: positiivinen - ja negatiivinen jännittäminen. Näitä kahta tyyppiä voi vertailla myös sanoilla esiintymispelko ja vireytyminen. Esiintymispelko on itsessään negatiivinen asia, koska pelkäämisellä voi pilata esityksen. Positiiviseen esiintymisjännitykseen kuuluva vireytyminen taas on omiaan antamaan sen viimeisen silauksen ikään kuin kirsikan kakun päälle. Pieni jännitys esiintymistilanteessa auttaa keskittymään ja saamaan soittajasta kaiken irti. Positiivinen vireytyminen luo tarvittavan tunnetilan huippusuoritukseen. (Arjas 2010, 311.)

### **2.3.2 Lahjakkuus musiikissa**

Lahjakkuuden vaikutuksesta motivaatioon keskustellaan paljon yleisellä tasolla. Asiasta kuulee useasti kahden suuntaisia kommentteja. Yhtäältä pohditaan sitä, jaksako lahjaton harjoitella, kun ei välttämättä saa tyydytystä tekemisestään kehittymisen muodossa ja toisaalta, onko todella lahjakkaalla motivaatiota harjoitella, kun kaikki tuntuu tulevan ilmaiseksi. Mutta mitä on musiikillinen lahjakkuus?

Maijalan (2003) tutkimuksissa ammattimuusikot luonnehtivat lahjakkuutta seuraavin tavoin: Olennaista on musiikin kokonaisvaltainen ymmärtäminen. Reagointi musiikin sisällä oli

haastateltavien mielestä musiikillista lahjakkuutta. Teknisen osaamisen eli motoriset taidot he sulkivat lahjakkuuden ulkopuolelle. Muusikot kokivat tekniikan olevan vain väline musiikin tekemiseen, ja sitä yritetään kehittää ja ylläpitää mahdollisimman hyvin. (Maijala 2003, 129.)

Maijalan tutkimat muusikot eivät kaikki ymmärrä käyttää lahjakkuuttaan. Heidän mielestään pelkillä lahjoilla ei voi kehittyä hyväksi muusikoksi, vaan on pauskittava lujasti töitä tavoitteidensa eteen. Harjoittelu nähdään erittäin tärkeänä seikkana ja haastateltavat nostivat jopa ahkeruuden yhdeksi lahjakkuuden muodoksi. Ahkeruus on musikaalisuutta ja lahjakkuutta. Myös intohimo musiikkia kohtaan nähdään erittäin olennaisena asiana tässä yhteydessä. (Maijala 2003, 128-130.) Pelkästään edellä olevilla asioilla ei välttämättä vielä kehity huippumuusikoksi. Maijalan haastateltavat painottivat oikeaa oppimisympäristöä, sillä heidän mielestään musikaalisuus kehittyy musikaalisessa ympäristössä (Maijala 2003, 131).

### **2.3.3 Musiikki, tunteet ja itsesäätely**

Musiikki vaikuttaa vahvasti ihmisen tunteisiin. Viime vuosien aikana näitä tunteisiin ja emootioihin liittyviä asioita on tutkittu viljalti ympäri maailmaa eri musiikintutkimusyksiköissä. Musiikin positiivisista tunnekokemuksista hyvinä esimerkkeinä toimivat monet arkipäiväiset asiat. Musiikki luo yhteenkuuluvuuden tunnetta, tukee minäkuvaa, vahvistaa itsetuntemusta ja ihminen voi tuntea vaikuttavansa ympäristöönsä musiikin avulla (Saarikallio 2010, 283).

Musiikki vaikuttaa tunteisiin voimakkaasti, koska se aktivoi ihmisen monella tasolla, kuten Saarikallio tutkimustuloksia referoi. Näitä tasoja ovat mm. primaarit refleksin omaiset kokemukset, psykodynaaminen taso ja kognitiivinen prosessointi. Kaikki nämä tapahtuvat suurissa tunnekokemuksissa. (Saarikallio 2010, 282.) Yllä olevasta on siis nähtävissä musiikin suuret vaikutukset kokonaisvaltaisesti ihmisen ruumiissa ja mielessä. Nämä vaikutukset tapahtuvat sekä tietoisesti että tiedostamattomasti.

Musiikin tiedetään vaikuttavan eri tavalla sukupuolesta riippuen. Tutkimuksissa on havaittu eroja miesten ja naisten välillä siinä, mitä he hakevat musiikista keskimääräisesti. Naisten on havaittu tavoittelevan tunnetilan muutosta musiikin avulla. Musiikilla yritetään muuttaa

henkistä tunnetilaa tarpeen mukaan iloisemmaksi tai surullisemmaksi. Tähän vaikuttaa, mitä musiikkia kuuntelee tai soittaa aina kyseisessä tilanteessa. Miehillä on huomattu taipumuksena saada musiikilla energiatason nousua keskimääräisesti enemmän kuin naisilla. (Saarikallio 2010, 286-287.) Tästä voisi käyttää stereotyyppisenä esimerkkinä vaikka jääkiekkjoukkuetta, joka kuuntelee pukukopissa sopivaa musiikkia ennen ottelun alkua, jotta pelaajat saavat energiatason tilanteen vaativalle tasolle.

Yksi tärkeä tekijä ihmisen musiikkiharrastuksessa on musiikista saatavat tunnekokemukset. Siinä missä urheilumaailmassa mielihyvää saadaan fyysisesti, niin musiikin puolella mielihyvä on enemmän henkistä. Musiikki ja tunnekokemukset ovat lähekkäin monella tavalla. Saarikallio (2009, 226) mainitsee, että yleiset psyykkiset tarpeet ja musiikin tunnekokemukset ovat suoraan yhteydessä toisiinsa, mikä vaikuttaa myös ihmisen päämäärien toteutumiseen.

Ihmisten tunnekokemuksiin liittyy osaltaan myös psyykeen itsesäätely. Kaartinen (2005, 14-15) kuvailee itsesäätelyn olevan tahdonalainen psyykkinen toiminto. Åkerblad (2001) tutki nuorten tyttöjen musiikin kuuntelua ja sen vaikutusta tunteisiin. Hänen haastatteluistaan nousi esille kolme olennaista teemaa: Musiikki on oiva väline purkamaan negatiivisia tunteita ja vastaavasti lisäämään entisestään positiivisia tunteita. Näiden lisäksi musiikin avulla saa rauhoitettua ihmistä. (Åkerblad 2001, 34.) Kosonen (2001) sivuaa samaa asiaa soittoharrastuksesta. Kososen mukaan ilo, virkistys ja mielenrauha nousevat jopa oppimista ja osaamista tärkeämmiksi tekijöiksi pianonsoitossa (Kosonen 2001, 113). Åkerblad (2001) pohtii musiikin suhdetta psyykkiseen itsesäätelyyn. Hänen mukaansa musiikki ei suoranaisesti toimi psyykkisen itsesäätelyn keinona, vaan pikemmin musiikki mahdollistaa psyykkisen itsesäätelyn. Musiikki ikään kuin avaa ihmiselle luovan tilan, jossa itsesäätely on mahdollista. (Åkerblad 2001, 41.)



## 3 FLOW

### 3.1 Flow käsitteenä

Motivaatiotutkimuksessa on viime vuosikymmenten aikana alettu puhua ilmiöstä nimeltä flow, joka yleisesti yhdistetään arkikielessä tekemisen riemuun tai asioiden sujumiseen ikään kuin itsestään. Sanakirjakäännöksenä flow taipuu virtaukseksi (Rekiaro & Robinson 1999, 912). Alan pioneerina voidaan pitää psykologian professori Mihaly Csikszentmihalyita, joka on tutkinut ilmiötä ja kirjoittanut siitä jo vuosikymmenien ajan.

Juhani Kirjonen (1995) on suomentanut flown toiminnan lumoksi. Vastaavasti Mihaly Csikszentmihalyi puhuu omassa kirjallisuudessaan optimaalisesta kokemuksesta (Csikszentmihalyi 2005, 68). Näillä termeillä (flow, toiminnan lumo, optimaalinen kokemus) tarkoitetaan sitä hetkeä, kun johonkin tiettyyn asiaan on niin paneutunut, että aika ja muut tavallisesti mieltä vaivaavat seikat menettävät merkityksensä. Ainut asia, jolla siinä hetkessä on merkitystä, on itse suoritus (Csikszentmihalyi 2005, 70). Tästä eteenpäin käytän näitä kaikkia kolmea edellä mainitsemaani termiä flow, toiminnan lumo ja optimaalinen kokemus tarkoittaen samaa asiaa.

#### 3.1.1 Flown teoriaa

Mihaly Csikszentmihalyi on erittäin arvostettu flow-tutkija, joka on haastatellut ihmisiä ympäri maailmaa eri ammattien ja harrastusten piiristä. Hän yhdistää flow-tilan saavuttamisen ihmisen tietoisuuteen liittyväksi asiaksi, joka vaatii itsekuria ja ponnisteluja, jotta optimaalisen kokemuksen on mahdollista syntyä. Oma mieli pitää saattaa sisäiseen järjestykseen ja tärkeätä on pystyä kontrolloimaan omia ajatuksia ja kokemuksia. Flow on nimenomaan ihmisen sisällä tapahtuva asia. Toisin sanoen ihminen tekee asioita juuri itsensä tai suorituksen takia, ei niinkään rahan tai muiden palkintojen vuoksi (vrt. sisäinen vs. ulkoinen motivaatio). (Csikszentmihalyi 2005, 21-23.) Flow-teorian keskeisenä seikkana voidaan pitää tavoitteiden asettamista ja päätöksien noudattamista. Kun tavoite on asetettu sopivaksi, niin huippukokemus on helpompi saavuttaa. Oikean tavoitteen tekeminen tosin on haastavaa, koska se ei saa olla liian vaatimaton eikä myöskään liian korkea. Liian matala

tavoite keskimääräisesti tylsistyttää tekijänsä ja vastaavasti liian korkea tavoite saattaa masentaa suorittajan. Miten tehdä itsestään tyytyväinen, on Csikszentmihalyin asettama kysymys tavoitteiden asettelussa. Hänen mukaansa tyytyväisyyttä ja flow-kokemuksia voi kokea melkein missä vain. Mielekkäiden harrastusten ja intohimojen lisäksi flown voi kokea myös arkipäiväisissä asioissa, kun tavoitteet on asetettu sopiviksi ja tietoisuus on järjestäytynyt. Oma mieli kuitenkin päättää kokemusten luonteen ja saman asian voi kokea monella eri tavalla. Tästä esimerkkinä Csikszentmihalyi käyttää vertausta kahden ihmisen välillä, joista toinen elää keskitysleirillä ja toinen lomailee hienossa lomakohteessa. Lähtökohdista huolimatta keskitysleirillä elävä saattaa tuntea enemmän onnen hetkiä kuin lomailija, koska hän on joutunut harjoittamaan tietoisuuttaan tilanteeseen sopivaksi. Oikeanlaiset ja oikean tasoiset haasteet ovat tärkeitä mielekkyyden kokemiseen, mutta siihen hyvänä lisäapuna toimii välitön palaute (mm. tenniksessä pallon lyöminen verkon yli). Flown saavuttaminen ei myöskään ole kiinni henkilökohtaisista taidoista. Toisien sanoen alan ammattilainen ei välttämättä nauti enempää tekemästään asiasta kuin amatööri. Kysymys on siitä, mitä uskoo osaavansa, eikä mitä todellisuudessa osaa. Csikszentmihalyi näkee, että itsen kasvu on tärkeä osa flowta. Löytämisen ilo ja toiminnan luovuus ovat yleensä läsnä flowsta puhuttaessa. Nämä edellä mainitut seikat nostavat tekijän rimaa jatkuvasti ja ihminen voi saavuttaa jotain sellaista, mitä ei ennen edes uskonut voivansa saavuttaa. (Csikszentmihalyi 2005, 22-28, 116-119.)

Csikszentmihalyi (2005) näkee, että tietoisuuden kehittämiseen ei liity mitään ylikuonnollista, vaan se on pitkällisen harjoittelun tulosta ja siihen ei ole oikopolkuja. Hänen mukaansa lähes kaikki huippusuoritukset ovat luokiteltavissa tähän samaan kastiin. Oli kyse sitten viulistista, urheilijasta, hindufakiirista tai putkimiehestä, niin kaikkien edellä mainittujen huippusuoritukset juontavat juurensa energian ja tietoisuuden keskittämisestä itse asiaan. Kaikkien näiden huippusuoritukset ovat samalla tavalla hyvinkin selitettävissä ja ymmärrettävissä vaikka monella ei olekaan mahdollisuutta itse toteuttaa kyseisiä ihmetekoja. (Csikszentmihalyi 2005, 47-48.)

Vaikka kaikki huippusuoritukset ovat osaltaan tekniikkaa, niin Csikszentmihalyi (2005) luokittelee flow-ihmisiä erikseen muista. Hänen mukaansa osa väestöstä on kykeneväisempiä järjestämään paremmin tietoisuuttaan ja kokemusmaailmaansa verrattuna toisiin. Nämä flow-ihmiset pystyvät keskittymään erittäin hankalissa olosuhteissa oman mielen sopukoihin ja

keskittämään tarkkaavaisuutensa haluamiinsa asioihin. Tämä kaikki tapahtuu flow-teorian pääperiaatteiden mukaisesti: asetetaan tavoite ja edetään sen mukaisesti. Kun tavoite on saavutettu, voidaan siirtyä seuraavalle askelmalle ja luoda uusia haastavampia tavoitteita. Tällöin ulkopuolelta tulevat ärsykkeet eivät haittaa olennaisesti keskittymistä. Oivia esimerkkitapauksia näistä mielensä hallitsijoista ovat Csikszentmihalyin mukaan mm. vankileireillä asuneet ihmiset. Kurjimmista mahdollisissa olosuhteissa asuneet ihmiset ovat pystyneet elämään elämäänsä juuri tietoisuuttaan muuttamalla. Oma mielikuviutus on täysin poissa sen hetkisestä todellisuudesta haastaen ajatustoimintaa progressiivisesti antaen mahdollisuuden kokea mielekkyyttä myös mahdottomissa oloissa. (Csikszentmihalyi 2005, 139-143.) Yllä olevien kaltaisia ihmisiä Csikszentmihalyi luonnehtii autoteeliseksi persooniksi. He pystyvät keskittämään energiansa itse tekemiseen ja nauttivat tekemisestä siinä määrin, että mitkään ulkopuoliset asiat eivät haittaa suoritusta. Autoteelinen yksilö pystyy siis keskittämään energiansa ja tarkkaavaisuutensa yhteen asiaan. Tutkimuksissa on havaittu jopa tällaisen ihmisen keskittyttyään johonkin suoritukseen käyttävän vähemmän energiaa kuin tavallisesti ollen keskittymättä johonkin tiettyyn asiaan. Kaikki energia suuntautuu itse tekemiseen, jolloin energiaa kuluu vähemmän, eikä sitä valu hukkaan. Autoteelisen ihmisen vastakohtina Csikszentmihalyi pitää tarkkaavaisuushäiriöstä ja skitsofreniasta kärsiviä ihmisiä. Heidän on hankalaa hallita tietoisuuttaan ja tarkkaavaisuuttaan, joten mentaalienergia kohdistuu kaikkiin ulkopuolisiin ärsykkeisiin. Tällöin yhteen asiaan keskittyminen on miltei mahdotonta ja tätä kautta myös flown kokeminen vaikeutuu. Tarkkaavaisuus on liian monessa asiassa yhtä aikaa, jolloin energian kohdistaminen on hankalaa. (Csikszentmihalyi 2005, 130-136.)

Csikszentmihalyi (2005) näkee, että vanhemmilla ja perhe-elämällä on myös vaikutusta autoteelisen persoonan kehittymiseen. Tutkimuksissa on selvinnyt viisi seikkaa, jotka ovat yhteydessä perhe-elämään ja nuoren autoteelisuuden kasvuun (Csikszentmihalyi 2005, 136-137):

1. Tavoitteiden ja palautteen selkeys, jotta lapsi tietää, mitä häneltä odotetaan
2. Lapsen pitää kokea, että vanhemmat ovat oikeasti kiinnostuneita hänen tekemisistään
3. Mahdollisuus valita nähtiin myös tärkeänä. Tähän kohtaan liittyy myös seurausten kantaminen valinnoistaan
4. Luottamus ja sitoutuminen myös olennaista, jotta lapsi tuntee olonsa turvalliseksi ja energiaa vapautuu olennaisiin asioihin
5. Lapsille pitää tarjota haasteita kehityksen turvaamiseksi

Aiemmin sivuttiin flow'n liittymistä elämän huippukokemusten lisäksi arkeen. Flow-kokemukset eivät ole taiteilijoiden ja urheilijoiden etuoikeus, vaan pikemminkin jokamiehen oikeus. Ilmiötä on tutkittu ihmisten tavallisten kansalaisten työssä ja vapaa-ajassa. Csikszentmihalyi (2005) mainitsee flow'n kokemisen olevan kiinni jälleen siitä, miten hyvin tavoitteet, haasteet ja odotukset ovat suhteessa toisiinsa. Eri ammattien välillä huomattiin eroja flow'n kokemisessa työmaalla. Johtavissa asemissa olevat ihmiset ymmärrettävästi kokivat enemmän toiminnan lumoa kuin muut, mutta he kokivat vastaavasti keskimääräisesti enemmän apatiaa vapaa-ajallansa kuin muut. Yhtä kaikki tutkimuksissa selvisi flow-kokemuksia olevan ihmisillä selvästi enemmän töissä kuin vapaa-ajallaan. Tämä yksityiskohta toteutui ammattikunnasta riippumatta. Ilmiö on selitettävissä sillä, että työaika on vapaa-aikaa järjestäytyneempää. Järjestäytymättömyys elämässä aiheuttaa taas herkästi apatiaa. Kaikesta huolimatta vaikka ihmiset kokivat enemmän apatiaa vapaa-ajallaan, niin he olivat mieluummin vapaalla kuin töissä. Tässä yhteydessä työn ikävyyttä voidaan selittää sen ulkopuolelta tulevilla määräyksillä. Työ koetaan pakoksi ja siitä ei sovi nauttia, vaikka kokemukset vapaa-ajalla saattavat olla negatiivisempia kuin työssä. (Csikszentmihalyi 2005, 228-234.) Tästä voi vetää taas sen johtopäätöksen, että ihminen voi vaikuttaa kokemuksiinsa työstään ja vapaa-ajastaan tietoisuutensa avulla.

### 3.2 Flow ja urheilu

Urheilu on omiaan antamaan ihmiselle optimaalisia kokemuksia, nautintoa ja mielihyvää. Varmasti kaikki urheilusta ja liikunnasta pitävät voivat kertoa tarinoita omista suorituksistaan ja tunnetiloistaan joko lenkkipolulta, uimahallista tai urheilukentiltä. Urheilusta saatavat elämykset on helppo ymmärtää, mutta mikä saa ihmisen juoksemaan vesisateessa sen sijaan, että katsoisi televisiota kotona? Tosin kysymyksen voi asettaa myös toisinpäin ja miettiä miksi useasti lysähdämme kotisohvalle, vaikka vaihtoehtona olisi urheileminen. Tässä luvussa selvitetään sitä, mikä saa ihmiset urheilemaan ja mistä flow-kokemukset syntyvät.

Susan Jackson ja Mihaly Csikszentmihalyi (1999) ovat tutkineet urheilun flowta ja mainitsevat toiminnan lumon olevan psyykinen asia myös tällä saralla. Kysymys on täydellisestä keskittymisestä ja ulkopuolisen maailman poissulkemisesta. Urheilija pystyy keskittymään pelkästään suoritukseensa, jolloin suorittaminen tuntuu helpolta ja vaivattomalta. Flowssa keho ja mieli ovat yhtä, ja parhaimmillaan jopa ympäröivä maailma on samaa perhettä. Tällaisia tilanteita voi tulla vastaan esimerkiksi uimarilla, joka kokee veden olevan yhtä ruumiinsa kanssa tai pyöräilijä, jonka kulkuväline polkupyörä on ikään kuin kehonjatkeena. Keskiöön nousee nauttiminen itse tekemisestä. Nauttiminen antaa mahdollisuuden flown kokemiseen elämän tähtihetkien lisäksi myös arkisessa puurtamisessa. Ihmisen ei tarvitse päästä olympialaisten finaaliin tai voittaa jotain suurta, jotta flow mahdollistuu. Jälleen kerran tietoisuus ratkaisee asian. Monilla urheilijoilla voi jopa olla hankaluuksia päästä flow-tilaan, vaikka periaatteessa urheilu sinällään on erittäin helppo tapa päästä sitä kokemaan. (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 4-6, 19.) Optimaaliseen kokemukseen pääseminen vaatii urheilussakin sopivat tavoitteet. Tavoitteen pitää olla suhteessa omiin taitoihin ja molemmat näistä elävät koko ajan. Koska ihmisen taitotaso kehittyy harjoittellessa, niin pitää myös muuttaa tavoitteita, jottei tapahdu pitkästymistä. Ihmisellä on myös taipumus ja halu kokea flowta jatkuvasti. Tämä halu taas aiheuttaa urheilusuoritusten ja taitojen parannusta, koska se pakottaa tekemään ja harjoittelemaan. (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 6-7, 13-14.) Tätä tilaa voisi ajatella kaksisuuntaisena kokemuksena: Halu päästä flow-tilaan aiheuttaa taitojen kasvua ja taitojen kasvu auttaa flowhun pääsemistä. Näin ollen flow toimii huumeen lailla aivoissamme ja koukuttaa ihmisiä urheilemaan.

Haasteiden ja taitojen lisäksi tarvitsemme muita avuja saavuttaaksemme flow'n kilpailutilanteissa. Jackson ja Csikszentmihalyi (1999) puhuvat stressinsietokyvystä. Stressaavan tilanteen kääntäminen voimavaraksi kovissa paikoissa on oiva mahdollisuus flow-tilan saavuttamiseen (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 17-18). Tämä ilmiö on verrattavissa aiemmin mainitsemaani Päivi Arjaksen (2010, 311) esimerkkiin ammattimuusikoiden positiivisesta vireytymisestä, jossa jännitys tekee suorituksesta paremman tavalliseen suoritukseen verrattuna. Kysymys on itseluottamuksesta. Ensinnäkin urheilijan aiemmat positiiviset kokemukset auttavat rakentamaan tietoisuutta vahvempaan suuntaan ja toiseksi pitää tiedostaa omat taidot ja uskoa niiden riittävyyteen (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 17-18). Usko onnistumiseen auttaa flow'n löytymisessä ja tätä kautta voi keskittyä suoritukseen täydellä energialla. Tästä asiasta hyvänä muistutuksena toimii eräs näkemäni pilapiirros, jossa klassinen lyömäsoittaja soittaa käsilautasia orkesterissa odottaen tähtihetkeään ja hänen ajatuskuplassaan luki teksti: ”nyt en mokaa, nyt en mokaa”. Valitettavasti soittajalta jäi huomaamatta, ettei hänellä ole lainkaan lautasta toisessa kädessä. Toisin sanoen hänen tietoisuutensa keskittyi ainoastaan virheen pelkäämiseen, mikä johti varmaan epäonnistumiseen. Haasteet, taidot, aiemmat kokemukset ja itseluottamus yhdessä auttavat urheilijaa saamaan flow-tilan päälle. Jacksonin ja Csikszentmihalyin (1999) haastatteluissa eräs rugby'n pelaaja totesi pelaamansa mm-finaalin olleen jännittävä tilanne. Heidän joukkueensa suhtautui kuitenkin tilanteeseen kovana haasteena sen sijaan, että olisivat ajatelleet sen olevan ylitsepääsemätön este. He tiesivät, että heillä on taitoa olla siinä henkisesti kovassa paikassa. (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, 17.) Tämä rugby-pelaajan lausahdus on toimiva esimerkki taitojen ja haasteiden välisestä tasapainosta. Maailmanmestaruuden voittaminen on kovin mahdollinen haaste, mutta he tiesivät olevansa tarpeeksi hyviä sen tavoitteen saavuttamiseksi.

### **3.3 Flow ja musiikki**

Musiikki on meille jokapäiväinen asia ja sen kanssa olemme jatkuvasti tekemisissä, halusimme sitä tai emme. Musiikkia on välillä vaikea paeta, koska sitä kuuluu vähintään taustamusiikkina monissa arjen ja juhlan hetkissä. Millä tavoin tämä vaikuttaa meidän kokemuksiimme musiikista? Flow-teoria omalta osaltaan selittää myös syitä musiikista nauttimiseen.

Mihaly Csikszentmihalyi (2005) on musiikin osalta samoilla linjoilla flow-kokemusten suhteen kuin flown muilla osa-alueilla. Hänen mukaansa flow voi toteutua musiikissa helpommin silloin, kun musiikkiin keskittyy tietoisesti. Tässä tapauksessa on olennaista erottaa musiikin vastaanottamisessa kuulemisen ja kuuntelemisen. Kuunteleminen on aktiivista toimintaa, jolla on jokin tarkoitus. Kuuleminen on taas passiivista ja musiikki vain soi taustalla. Tällöin todellinen nauttiminen musiikista on vaikeampaa. Tutkija painottaa jälleen tietoisuutta ja tarkkaavaisuutta musiikin hahmottamisessa. (Csikszentmihalyi 2005, 163-165.) Seuraava lainaus kirjasta *Flow: elämän virta*, kuvastaa hyvin musiikin flown kokemista:

”Musiikki, joka on järjestäytyneitä kuuloinformaatiota, edistää sen ihmismielen järjestystä, joka kiinnittää siihen tarkkaavaisuutensa, ja siksi se vähentää psyykkistä entropiaa eli epäjärjestystä, jota koemme kun sattumanvarainen informaatio tulee tavoitteidemme tielle. Musiikin kuuntelu karkottaa pitkästymisen ja ahdistuksen, ja kun tarkkaavaisuus kiinnittyy siihen vakavasti, se voi tuottaa flow-kokemuksia.” (Csikszentmihalyi 2005, 164.)

Jälleen kerran tietoisuus ohjaa meidän flow-kokemuksia. Samoin kuin aiemmin on jo todettu, että pitää nähdä vaivaa, jotta flow-tila voi tapahtua. Keskittyminen ja paneutuminen asiaan ovat jälleen ne avainsanat, ei niinkään pelkkä musiikki itsessään. Toisin sanoen tässäkin asiassa laatu on määrää tärkeämpi tekijä. Vaikka kuulemme paljon musiikkia, niin se ei edesauta flowta, vaan tärkeää on se musiikki, johon todella keskitymme (Csikszentmihalyi 2005, 165).

Musiikin kuuntelussa Csikszentmihalyi (2005) painottaa sopivia strategioita flow-tilan saavuttamiseen liittyen. Hänen kokemuksensa mukaan ihmiset, jotka ovat hyvin suunnitelleet musiikin kuunteluhetkensä voivat helpommin lumoutua musiikista. Esimerkkinä hän käyttää sitä, että valitsee tarkkaan kuunneltavan levynsä ja oikean ajankohdan sekä järjestelee ympäristönsä mahdollisimman sopivaksi itse kuunteluhetkeä varten. Tällöin olosuhteet ovat optimaaliset ja flown kokeminen helpottuu. Csikszentmihalyin mukaan musiikin analyttinen kuuntelu on erittäin suotuisaa flown kannalta. Tällöin ihminen haastaa itsensä poimimaan tiettyjä asioita musiikista ja tutkijan mukaan tällöin on mahdollista saada välitöntä palautetta. Aivan kuten tenniksen pelaaja saa palautteen siitä, että pallo menee verkon yli, niin musiikin analyttinen kuuntelija voi saada palautteensa musiikissa toteutuneista asioista. Tämän johdosta on entistä helpompaa kokea iloa musiikista. (Csikszentmihalyi 2005, 166-167.)

Näissä tilanteissa käytämme siis psyykkisen energiamme itse asiaan, epäolennaisten asioiden sijaan. Tietoisuutemme järjestyy ja flown kokeminen helpottuu.

Musiikin tekeminen on flow-teorian pääperiaatteiden mukaisesti erittäin flow-ystävällistä maastoa. Toiminta on tavoitteellista ja vaatii huomattavasti psyykkistä energiaa sekä tarkkavaisuutta antaen kuitenkin välittömän palautteen itse suorituksesta. Csikszentmihalyi varoittaa kuitenkin musiikin harrastajia ja heidän vanhempiaan vääränlaisista tavoitteista. Hänen mukaansa liika suorituksen korostaminen voi aiheuttaa ilon kokemisen sijaan epäjärjestystä tietoisuudessa, jolloin se kääntyy itseään vastaan (Csikszentmihalyi 2005, 168-169). Nautinnon sijasta tekijä kokee stressiä, mikä ei välttämättä ole itsetarkoitus ja voi johtaa myös tuhoisiin seurauksiin. Eli yksinkertaistettusti: musiikista nauttiminen on avain flow-tilan saavuttamiseen ja liika puristaminen voi vaikeuttaa tilan aikaan saamista.



## **4 TUTKIMUSASETELMA**

### **4.1 Tutkimuskysymykset**

Tämän opinnäytteen on tarkoitus auttaa ensinnäkin ymmärtämään musiikin ja urheilun eroja ja yhtäläisyyksiä. Toiseksi on tarkoitus perehtyä ihmisen sielunmaailmaan harjoittelun näkökulmasta. Miksi ihminen tekee, niin kuin tekee? Samoin tutkijan näkökulmasta on mielenkiintoista nähdä, miten hyvin Mihaly Csikszentmihalyin (2005) flow-teoriaa voi hyödyntää tämän opinnäytetyön tulosten analyysissä ja tulkinnassa.

Haastattelun pääteemat kulkevat harjoittelun, musiikin, urheilun ja motivaation alueilla. Tämän opinnäytteen haastattelun kysymykset on laadittu Mihaly Csikszentmihalyin Flow: elämän virta -kirjassa (2005) esille nousseista teemoista. Tutkimuksessa on kaksi tutkimuskysymystä: 1) Miten flow-teoria ilmenee käytännössä musiikkia ja urheilua harrastavien elämässä 2) Millä tavoin haastateltavat suhtautuvat harjoitteluun musiikissa ja urheilussa sekä harrastuksena että ammattina. Ensimmäistä tutkimuskysymystä analysoidaan Csikszentmihalyin flow-teorian pohjalta ja toista kysymystä lähestytään yleisemmällä tasolla.

### **4.2 Tutkimusmenetelmät**

Tämän opinnäytetyön tutkimusosio on toteutettu puhtaasti laadullisilla menetelmillä. Kvalitatiiviset menetelmät ovat luonnollinen valinta tälle tutkimukselle jo sen omintakeisuutensa vuoksi. Tähän mennessä on vähän yhdistetty urheilua ja musiikkia samaan tieteelliseen tutkimukseen, jonka lisäksi mahdollisia vastaajia on olemassa rajallinen määrä, joten määrällinen tutkimus olisi ollut erittäin hankalaa toteuttaa tämän opinnäytteen aiheesta. Hirsjärvi ja Hurme (2000, 34) puhuvat tässä yhteydessä tuntemattomasta alueesta, mitä halutaan selvittää haastattelun avulla. Toiseksi tässä työssä yritetään ymmärtää, miksi ihminen tekee jotakin. Tällöin asioiden mittaaminen matemaattisen kylmästi ei olisi edes tarkoituksen mukaista. Pääpaino tutkimuksessa on asioiden ymmärtämisessä ja kuvailemisessa. Tutkimuksessa on kolme haastateltavaa, jotka omaavat hyvin erilaiset taustat.

Tutkimus on puolistrukturoitu haastattelututkimus. Haastattelutilanteet ovat vapaamuotoisia ja keskustelunomaisia, joten esimerkiksi haastattelukysymykset on kysytty kaikilta haastateltavilta hieman eri tavalla. Haastateltavat olivat tutkimustilanteessa kahden haastattelijan kanssa yksityisessä tilassa ja keskustelut tallennettiin ääninauhalle. Analyysia varten ääniraita purettiin litteroinneiksi paperimuotoon. Haastattelussa oli käytössä valmiiksi mietitty kysymysrunko, mutta tutkittaville esitettiin tarvittaessa tarkentavia lisäkysymyksiä. Haastatteluista kerääntynyt materiaali on analysoitu sisällönanalyysilla. Haastatteluista on poimittu esiin tutkimuksen kannalta oleellisia seikkoja. Tutkimusta voi ajatella myös kolmena erillisenä tapaustutkimuksena tutkimuksen yksilöllisyyden takia. Tämän opinnäytteen tutkimuksen aihe on kuitenkin hyvin yksilöllinen ja tutkittavien taustat poikkeavat hyvin paljon toisistaan. Hirsjärven (2000, 123) mukaan tapaustutkimuksessa tutkitaan yksittäisiä tapauksia tavoitteena kuvata ilmiöitä ja saada mahdollisimman yksityiskohtaista tietoa tutkittavasta asiasta.

Kaikki tutkimukseen osallistuneet saivat suurin piirtein samat lähtötiedot haastattelua varten, joten sen ei pitäisi vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin. He saivat tietää tutkimuksen liittyvän motivaatioon, urheiluun ja musiikkiin. Muita tietoja, kuten tarkkoja haastattelukysymyksiä ei annettu etukäteen nähtäväksi. Huomionarvoista haastatteluista on myös se, että ne käytiin suljetuissa huoneissa ilman ulkopuolisia katkoksia, jotka olisivat voineet vaikuttaa lopputulokseen. Kaikkiin kolmeen haastatteluun saatiin aikaiseksi valoisa ja rento tunnelma, joten myös se auttoi mahdollisimman realististen ja luotettavien vastausten saamista.

### **4.3 Tutkimuksen luotettavuus**

Haastattelu on hyvin henkilökohtainen johtuen jo pelkästään haastattelun luonteesta. Haastatteluissa ei ollut mukana muita ihmisiä haastattelijan ja haastateltavan lisäksi. Haastattelijana toimi tutkija itse. Tutkittavien oikeaa henkilöllisyyttä ei paljasteta missään vaiheessa. Heidän yksityisyysuojansa turvataan koodinimien avulla. Nämä koodinimet eivät ole siis tutkittavien oikeita nimiä, vaan nimet ovat tutkijan luomia. Salanimiä käytetään tutkimuksen lukemisen ja tulkitsemisen helpottamiseksi. Tulososiota on helpompaa tarkastella, kun nimet vastaavat aina samaa henkilöllisyyttä. Haastateltavat ihmiset ovat

ristitty Lassiksi, Vesaksi ja Pirjoksi. He kaikki toimivat huipputasolla joko musiikissa tai urheilussa ja harrastavat aktiivisesti toista näistä. Hirsjärven (2000, 155) mukaan laadulliseen tutkimukseen kuuluu haastateltavien tarkka valitseminen ja tulosten tulkitseminen ainutlaatuisena tapauksena. Tässä tutkimuksessa nämä edellä mainitut kohdat täyttyvät.

Tutkijan oma suhde tutkittavaan aiheeseen on melko läheinen. Lapsuus ja nuoruus on ollut musiikin ja urheilun täyttämää. Nämä kaksi asiaa on tehnyt lähtökohtaisesti elämässä sen tilanteen, että on aikanaan joutunut useasti valitsemaan kahden harrastuksen väliltä. Samoin kokemus asetelmasta musiikkialan ammattilaisena ja urheilun harrastajana on omakohtainen. Tämä luo automaattisesti sen tilanteen, että omia ennako-olettamuksia löytyy monen kysymyksen kohdalla. Tämän ei pitäisi vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen, koska tutkija ei sinänsä vaikuttanut haastattelun kulkuun muuten kuin kysymysten esittäjänä ja laatijana.

Tutkimustulosten luotettavuuteen vaikuttaa laadullisessa tutkimuksessa mahdollisimman tarkka kuvaus kaikesta tekemisestä. Tulosten luokittelu tässä suhteessa parantaa luotettavuutta ja antaa enemmän läpinäkyvyyttä. Luotettavuutta kohentaa myös haastatteluista poimitut tutkittavien suorat lainaukset. Lainaukset antavat tutkimuksen lukijalle enemmän pelimerkkejä ymmärtää, mistä on todella kyse. Laadullista tutkimusta tehdessä ja analysoitaessa pitää ottaa huomioon myös se, että haastateltavana on ihminen ja haastattelijana toimii ihminen. Täydellinen objektiivisuus tutkimuksen tekemisessä ei siis ole edes mahdollista, vaan tulosten tulkitseminen on jossain määrin subjektiivista. Tutkimuksessa on objektiivisuutta tärkeämpää, että ilmi tulevia asioita kuvaillaan mahdollisimman laadukkaasti. (Hirsjärvi 2000, 152, 214-215.) Tässä tutkimuksessa on käytössä tutkijan näkemysten lisäksi suoria lainauksia haastateltavilta, jotka tukevat esille nousevia tuloksia. Tutkimuksen luotettavuuden kohdalla pitää ottaa huomioon, että yksi haastatteluista on tehty englanniksi, koska haastateltava ei puhunut sanaakaan suomea. Tämä seikka on voinut vaikuttaa tutkimuksen luotettavuuteen, koska vieraalla kielellä puhuminen saattaa aiheuttaa erilaisia tulkintoja sekä kysyjän että vastaajan puolesta. Itse haastattelunauhut ovat kaikkien kohdalla hyvälaatuisia, joten sen puolesta aineiston analysoiminen on erittäin luotettavaa. Tätä asiaa pidetään yleisesti tärkeänä haastattelun luotettavuuden kannalta (Hirsjärvi & Hurme 2000, 185).

Tämän opinnäytteen on tarkoitus auttaa ensinnäkin ymmärtämään musiikin ja urheilun eroja ja yhtäläisyyksiä. Toiseksi on tarkoitus perehtyä ihmisen sielunmaailmaan harjoittelun näkökulmasta. Miksi ihminen tekee, niin kuin tekee? Samoin tutkijan näkökulmasta on mielenkiintoista nähdä, miten hyvin Mihaly Csikszentmihalyin (2005) flow-teoriaa voi hyödyntää tutkimustulosten analysoinnissa ja tulkinnassa.

## **4.4 Haastateltavat**

### **4.4.1 Lassi**

Ensimmäinen haastateltava on nimetty Lassiksi. Hän on 27-vuotias mies ja musiikin ammattilainen. Lassi opiskelee ammattikorkeakoulussa musiikkipedagogiksi pääsoittimenaan kontrabasso. Hän on ollut aiemmin sähköbassolla myös kansanopistossa ja konservatoriossa. Konservatoriosta Lassilla on toisen asteen muusikon tutkinto. Opiskelujen lisäksi hän elättää itsensä keikkamuusikkona kiertäen ympäri Suomea. Urheilun puolella hänellä on taustaa useasta lajista. Aikuisiällä Lassi on keskittynyt lähinnä ju-jutsun harrastamiseen.

### **4.4.2 Vesa**

Vesa on tutkittavista selkeästi ammatillisesti kokenein. Hän on noin 35-40-vuotias yliopiston opettaja. Hänen oma instrumenttinsa on piano. Pianonsoiton ja sen opetuksen lisäksi Vesa tekee paljon myös säestyksiä. Vesan erikoisuutena haastatteluun on hänen taustansa. Hän on kotoisin Etelä-Afrikasta ja asuu myös siellä. Vesa on harrastanut muutaman vuoden ultramaratonit kurinalaisesti musiikkiuran ohessa. Ultramaraton eroaa perinteisestä maratonista sillä, että 42 kilometrin sijaan juostaan 90 kilometriä.

### 4.4.3 Pirjo

Pirjo on 21-vuotias musiikin ammattiopiskelija. Hän suorittaa musiikkikasvatuksen opintoja yliopistossa ja hänen pääinstrumenttinsa on piano. Opiskelujen ohella Pirjo kilpailee Sm-tasolla yleisurheilukentillä. Hänen ykköslajinsa on seitsenottelu.

## 4.5 Haastattelukysymykset

Haastatteluun kuului yhteensä 11 kappaletta varsinaisia kysymyksiä, mitkä esitettiin kaikille tutkittaville. Tämän lisäksi saatettiin esittää lisäkysymyksiä, mikäli haastateltava ei vastannut varsinaiseen kysymykseen tai aihepiiri, jota käsiteltiin vaikutti mielenkiintoiselta tutkimusta ajatellen. Kysymykset ovat laadittu Csikszentmihalyin flow-teoriaa esittelevän kirjan (2005) perusteella pääaiheina harjoittelu, motivaatio, mielihyvä ja onnellisuus. Haastattelussa esitettiin yhteisesti kaikille seuraavat kysymykset:

- 1) Mikä motivoi sinua harjoittelemaan?
- 2) Ovatko motiivit olleet samoja musiikissa ja urheilussa?
- 3) Onko motivaatio vaihdellut uran aikana (pidempiä ajanjaksoja)?
- 4) Jos sinulla on huono motivaatio, niin mitä teet silloin?
- 5) Entä, jos on hyvä motivaatio?
- 6) Mitä vaikutuksia mielihyvällä on suorituksen aikana?
- 7) Onko musiikki/urheilu tehnyt sinut onnelliseksi?
- 8) Miten valmis olet itsesi piiskaamiseen tavoitteen saavuttamiseksi?
- 9) Nautitko rajusta treenaamisesta tässä ja nyt vai vasta jälkeenpäin?
- 10) Mikä on musiikin ja urheilun tärkeyssuhde sinulle? Esim. 50/50 vai 90/10?
- 11) Mainitse jokin elämäsi kohokohta

## 5 TULOKSET

### 5.1 Mikä motivoi sinua harjoittelemaan

Harjoittelun tärkeyttä on kaikessa tekemisessä mahdotonta sivuuttaa. Näin on myös musiikin ja urheilun kohdalla. Tässä luvussa tarkastelen tutkittavien syitä harjoitteluun. Mikä ajaa ihmisen harjoittelemaan päivästä toiseen ja vuodesta seuraavaan. Haastattelun ensimmäinen kysymys kuului yksinkertaisesti: mikä motivoi sinua harjoittelemaan?

Haastateltavista Lassi vastasi hyvin realistisesti arkisten haasteiden motivoivan harjoitteluun. Hän totesi ammatissa pärjäämisen olevan olennainen osa harjoittelumotivaatiota. Toisin sanoen pelkästään kelkassa pysyminen vaatii harjoittelua. Taitojen ylläpitämisen lisäksi Lassi nosti esille itsensä kehittymisen. Näitä seikkoja hän kuvaa seuraavalla tavalla:

”No, musiikin puolella ylipäätään ammatissa pärjääminen käytännössä no oikeastaan se on sitä, että pitäisi tulla niin hyväksi kuin ite vain pystyy, mihin oikeastaan rahkeet riittää.”

Perinteisen motivaatiotutkimuksen valossa Lassi vastasi kysymykseen mielenkiintoisesti jakaen syyt harjoitteluun sekä sisäisiin että ulkoisiin motiiveihin. Hän kuvailee instrumentin vaihtoon ja menneisyyteen liittyviä motiiveja seuraavalla tavalla:

”Tuota, varmaankin se on tällä hetkellä se, et sen kontrabasson kans menee eniten aikaa, joka siihen tuhraantuu, kun sen vähä niinku aloitti alusta myöhemmällä iällä, vaikka sähkövehje oli ensin niin se, no se on semmonen yleinen jonkun näköinen sisäinen innostus siihenkin, sehän se täytyy olla. Ei kai siihen muuta syytä olekaan. Harva sitä nyt, vaikka teinipoikana tietenkin harjoiteltiin sen takia että vois saada ikätoverien ja tyttöjen suosiota.”

Lassi aloitti soittamisen sähköbassolla ja sähköbasso toimi hänen opinnoissaan pääinstrumenttina aina konservatoriosta valmistumiseen asti. Hän sai kuitenkin uutta puhtia ja motivaatiota harjoitteluun vaihtaessaan kontrabasson pääinstrumenttikseen ammattikorkeakoulussa. Motivaatio tekemiseen tulee soittamisesta ja soittimesta. Ennen oli osittain toisin. Ulkoiset tekijät kuten kaverien suosio saattoi ajaa haastateltavan harjoittelemaan ja kehittymään musiikissa.

Vesa pitää vastaavasti musiikista niin paljon, että se itsessään motivoi harjoittelemaan. Hän myös suhtautuu työhönsä sellaisella vakavuudella, että huonosti valmistautuminen ei tule kyseeseen. Ammattiylpeyttään Vesa valottaa näin:

”I think I love the art of music this much and I...I appreciate that much I want to to make best possible product as you could say for for the audience eventually so I always know especially working at university there will be students. So when I get on stage it must be good and enjoyable and musical. So that would motivate me... really to practise.”

Rakkaus musiikkiin ja hyvä lopputulos toimivat tärkeinä motivaation luojina harjoittelun suhteen. Samoin opiskelijoiden läsnäolo yliopistolla on hänelle tärkeää, joten myöskään heidän luottamustaan ei saa pettää. Musiikin pitää olla nautittavaa ja hyvää. Sisäinen motivaatio on tässä tapauksessa tärkeää harjoittelun kannalta. Vaikka esimerkiksi opiskelijat toimivat Vesan motivaation luojana, niin hän toteaa samaan hengenvetoon musiikin ja harjoittelun olevan tärkeää nimenomaan hänelle itselleen:

”I think it's probably always more personal just for myself I...I think I really enjoy that much more if I'm really confident that I know it inside out and I don't have to really think about all the notes anymore.”

Vesalla harjoittelu kulkee suorassa suhteessa itseluottamukseen ja nautittavuuteen. Hyvin harjoitteleena ei tarvitse murehtia, kuten hän yllä toteaa soittamisesta. Vastauksessa kuvastuu flow-teorian perusidea: hyvä harjoittelu lisää tuloksia ja motivaatiota, joka synnyttää parhaimmillaan oravanpyörän harjoittelun ja tuloksien välillä. Tällöin myös tekijän itseluottamus nousee ja harjoittelumotivaatio kohoaa ja tulokset kehittyvät edelleen.

Haastateltavista Pirjo korosti edellisen tapaan nautinnon osuutta harjoittelumotivaatioon liittyen. Oli kysymys sitten musiikista tai urheilusta niin nautintoa pitää olla:

”Mä nautin aina hirveästi siitä, mitä mä teen. Eli mä vähemmän teen sellasia asioita, mistä mä en nauti jotenkaan. Se motivoi ihan sit se, et tykkää, mitä tekee, oli se sitten musiikkii tai urheiluu. ... Tietysti kun mä kilpaurheilen se on semmonen... kipinä siellä, et halua voittaa ja halua pärjätä sitten seuraavan kesän tai hallikauden kisoissa ja sitten tietysti se, et halua kehittyä ylipäätään ja se taas, mikä alunperin on niinkun motivoinut sitten no on riippunu aika paljon muista ihmisistä, mitä ne on pistänyt mut tekeen, että niin kun vanhemmat ja tälleen.”

Nautinnon lisäksi Pirjon vastauksesta voi nostaa esille pärjäämisen ja kehittymisen. Hän korosti samoja motiiveja kuin Lassi aiemmin. Lassi tosin puhui yleisesti kehittymisestä ja ammatissa pärjäämisestä. Pirjon vastauksesta näkyy enemmän tavoitteet. Hän haluaa voittaa

ja menestyä tietyissä kilpailuissa tai ylipäättään tulevaisuudessa. Pirjo huomautti myös vanhempien roolista harjoitteluun. Vanhempien osuus musiikkiharrastukseen on suuri, mutta kipinä urheiluun on enemmän Pirjolta itseltään ja entiseltä liikunnanopettajalta:

”Joo, siis mä olin ekaluokalla, kun mä rupesin soittaan pianoa ja se oli niin kun täysin mun vanhemmista... lähtöisin oleva niin kun idea, mutta sitten yleisurheilun niin se niin kun taas tuli koulussa, liikkaope sano, että sulla on vähän liikaa energiaa, että kiinnostaisiko sua joku seuratoiminta.”

Pirjo kertoi musiikin olleen selkeästi perheen yhteinen asia. Heillä on kotona mm. vahva yhteislaulukulttuuri ja selkeä musiikkiorientoituneisuus. Urheiluun ei perheessä ollut kulttuuria vaan se tuli selvästi ulkopuolelta.

Tähän ensimmäiseen kysymykseen Lassi ja Vesa vastasivat selkeästi musiikin vinkkelistä. Hei eivät oikeastaan ollenkaan sivunneet urheilua vastauksessaan. Pirjo sitä vastoin vastasi melko tasapuolisesti molempia lajeja huomioiden. Tosin Pirjon vastaaminen kysymykseen puhtaasti harjoittelun osalta käsitteli pitkälti urheilua. Kaikille vastaajille yhteistä oli sisäinen palo tekemiseen. Lassi ja Vesa korostivat sisältä tulevaa motivaatiota musiikissa ja Pirjo mainitsi kipinän tekemiseen ja menestymiseen varsinkin urheilun osalta. Kukaan tutkittavista ei maininnut pakko-sanaa vastauksissaan. Ensimmäisen kysymyksen perusteella syyt harjoitteluun ovat yhteydessä tekemisestä saatavaan nautintoon pakottamisen sijaan. Vastauksissa ei mainittu harjoitteluun liittyen valmentajaa tai opettajaa.

## **5.2 Yhteiset ja eriävät motiivit harjoitteluun musiikissa ja urheilussa**

Haastattelun toinen virallinen kysymys koski tutkittavien motiiveja urheilemiseen ja musisointiin. Kysymyksellä on tarkoitus selvittää, suhtautuvatko haastateltavat samalla tavalla musiikkiin ja urheiluun vai onko näiden välillä eroja. Eroavatko motiivit harjoitteluun näiden kahden asian välillä vai harjoittelevatko haastateltavat musiikkia ja urheilua samoista syistä.

Lassi toteaa varsin ytimekkäästi hänen olevan paljon tavoitteellisempi muusikko kuin urheilija. Hänelle urheilu on lähinnä mukavaa vastapainoa musiikille ja syyt harjoitteluun näiden kahden lajin välillä ovat täysin eriävät. Musiikkia tehdään tosissaan ammattimielessä ja tarkoituksena kehittyä edelleen tulevaisuudessa. Urheiluun sen sijaan hänellä ei ole suuria



tavoitteita. Tärkeintä on pysyä hyvässä kunnossa ja välttää esimerkiksi lihassairauksia urheilun avulla. Kysymykseen Lassi vastasi seuraavalla tavalla:

”No ei siin urheilussa oo mitään tavoitteita varsinaisesti, se on ainoastaan sen takii, et pystyy pitämään ittensä kunnossa silleen, että jaksaa toimii muutenkin kuin normaalin ihmisen kuuluu ja sen lisäksi että selkä pysyis kasassa.”

Vaikka Lassi harrastaa ju-jutsua säännöllisesti ja suorittaa vyökokeita lajissa, niin hän ei nosta samoja motiiveja esille kuin musiikin puolella. Vastauksesta voi tulkita hänen eronsa musiikin ja urheilun välillä. Hän tekee musiikkia ammatikseen ja intohimolla, mutta urheilu on selkeästi harrastus ja vastapainoa muulle elämälle. Tässä tapauksessa sana kuntoilija saattaa olla sopivampi ilmaisu kuin urheilija.

Vesa suhtautuu asiaan täysin eri tavalla kuin Lassi. Hänellä on sekä urheilussa että musiikissa selvät tavoitteet. Hän tähtää harjoittelullaan johonkin. Musiikissa se on seuraava konsertti ja juoksemisessa se on seuraava maraton. Hänellä on siis selkeämmin samat motiivit harjoitteluun eri lajeissa. Vesa suhtautuu tekemiseen pieteetillä oli kysymys sitten musiikista tai urheilusta. Hänen vakava suhtautumisensa tekemiseen kuvastuu seuraavassa osuvasti:

”I've never actually thought about it but I think having set to goal to run the ultramarathon actually I have run it last year but I was taken to hospital at 73 kilometers. I didn't eat enough. I didn't drink enough. I went out too fast so this time round I really want get it right so it's become more of a science I think. I think the motivation is the same is to achieve that to achieve that goal. I think it's always been for me in both music and now now the running. There's always a goal in in piano playing it's a skill I want to improve and now I see when I run I try to run better you know biomechanically...”

Vesa suhtautuu urheiluun ja musiikkiin samalla tavalla. Hän asettaa selkeästi tavoitteet ja toimii kurinalaisesti. Itse fyysisyyden lisäksi hän nostaa yhteneväiseksi tekijäksi tieteelliseen puoleen tutustumiseen musiikin ja urheilun kohdalla. Hänelle ei riitä kummassakaan lajissa pelkästään fyysinen suoritus vaan tarkoituksena on tehdä asioita mahdollisimman laadukkaasti. Tästä esimerkkinä Vesa mainitsee juoksemisessa jalan sijoittamisen tai oikean syömisen ja juomisen. Pianonsoitossa hän yrittää tavoitella tekniikalla mahdollisimman hyvää sointia. Ylipäätään kehittyminen pianonsoitossa on jo itsessään tärkeä tavoite Vesalle on tärkeää asettaa se tietty tavoite ja yrittää tehdä ne kaikki pienetkin yksityiskohdat oikein, jotta se hyvän lopputuloksen saavuttaminen on mahdollista, oli kysymys sitten musiikista tai juoksemisesta. Kysymykseen urheilun ja musiikin tekemisen motiiveista aiheuttaa Pirjolla

enemmän ristiriitaisuutta kuin Vesalla tai Lassilla. Tässä kysymyksessä tuli esille hänen harrastuksen aloittamisen alkuperä. Urheilu oli sisäsyntyistä, mutta musiikin pariin häntä on selkeästi ohjattu kotoa käsin. Pirjo toteaa kysymyksestä seuraavaa:

”Niin no musiikissa, kun se lähti vanhemmista, ja se oli tavallaan aina itsestäänselvyys, että tehhään musiikkia tai että harjoitellaan jotakin oikein kovasti siis ihan sen harjoittelemisenkin vuoksi, niin sit se oli ehkä tai se on aina ehkä ollu sellasta, että vähän sellasta kiltin tytön tekemistä tavallaan, et kuhan on tehnyt, mut sitten se oli tavallaan se piano ja sitten kun tuli toi musiikkiluokka, minne mut kans vähän niinku vanhemmat silleen ehdotti, et jos menisin ja mä en tavallaan olis halunnu vaihtaa mun kivaa luokkaa sillon kakkosluokan jälkeen, niin sit sekin oli aluks vähän sellasta, että siellä nyt vaan oltiin ja tehtiin, en mä nyt pahemmin kyselly miks mä tätä teen tai eikä se nyt toisaalta ollu niin rankkaakaan, et se oli ihan mukavaa..”

Pirjolla ei itsellään ollut niin selkeää omaa halua musiikin tekemiseen nuorena, mutta toisaalta hänellä ei ollut mitään sitä vastaanakaan. Musiikki tuntui luonnolliselta osalta elämää. Vaikka motiivit musiikin tekemiseen eivät olleet täysin selvillä lapsuudessa, niin urheiluun sitä vastoin Pirjo on aina tietoisesti ollut hyvin motivoitunut:

”Ja sit taas urheilus on niinku... Siellä se on lähteny tosi paljon enemmän itestä, et perhe ei oo ollu mitenkään kiinnostunu oikeastaan mun urheilusta ennen kun sitten kun se rupes viemään todella paljon aikaa, niin sit rupes oleen sellasii väittelyit, että et miks ei lähetä su... tai miks sä et pääse sukujuhliin, että sul on... onk sulla jotkut kisat vaikka tärkeempi, että sen puolest on ehkä pitäny enemmän taistella ja sit se on ollu semmosta tosi itsenäistä tai silleen niinku perhees, siin on ollu valmentaja ja kaverit, se on ollu semmonen porukka, joka on vetäny ihan täysin mukaansa, että vähän ehkä vähän eri kuin musiikissa. Musiikki on ollu semmonen perheintressi kans...”

Tärkeänä motiivina kummassakin lajissa toimii ympärillä olevat ihmiset. Musiikin puolella Pirjo sai tukea perheeltään, mikä auttoi harjoittelemaan. Urheilussa tuki tuli valmentajilta ja ystäviltä. Olennaisena erona kuitenkin tekemisessä on Pirjon oma tahto. Urheilussa hän tiesi jo lapsena, mitä haluaa tehdä ja musiikissa ei tätä omaa ajatusta ollut. Tämä kysymys hajotti vastaajat täysin eri puolille. On todella hankalaa löytää yhteneväisiä tekijöitä heidän välillään. Toisaalta Pirjo vastasi enemmän lapsuuteen liittyviin muistoihin kun taas Lassi ja Vesa olivat enemmän nykyhetkessä. Haastateltavien erilaiset taustat saattoivat vaikuttaa vastaamiseen. Pirjo on harrastanut musiikkia ja urheilua molempia lapsuudesta asti, kun taas Vesa on aloittanut aktiiviurheilun vasta aikuisiällä. Lassi taas ei ole suhtautunut urheiluun niin suurella vakavuudella kuin Vesa ja Pirjo. Vastauksessaan Pirjo korosti muiden ihmisten merkitystä motivaatiossa, mutta Vesa ja Lassi eivät vastaavasti maininneet tässä yhteydessä soittotovereita, sukulaisia tai ystäviä urheilun puolelta. He vastasivat kysymykseen enemmän itsensä kannalta kuin Pirjo.

### 5.3 Motivaation vaihtelut uran aikana

Haastattelun kolmas kysymys käsitteli motivaation vaihtelua koko uran aikana. Ihmiset suhtautuvat asioihin eri tavalla iästä ja jopa päivästä riippuen. Samalla lailla motivaatio voi vaihdella aikojen saatossa. Tällä kysymyksellä on tarkoitus selvittää motivaation vaihtelua nimenomaan pitkällä aikavälillä. Hetkellisillä tai varsinkin yhden päivän sisällä vaihtelevalla motivaatiolla ei ole nyt tämän kysymyksen kanssa mitään tekemistä.

Lassi huomautti heti olevansa olleen soittamisen kanssa tosissaan vasta aikuisiällä. Hänen motivaationsa kasvoi todella Oriveden opistolla, jossa ensimmäistä kertaa musiikin opiskelu oli vakavaa. Lassi näki motivaatiota nostattavan selkeästi kaksi seikkaa: edessä siintävät ammattiopinnot ja raha. Opistossa oli maksut, jotka lisäsivät motivaatiota tekemiseen. Omin sanoin Lassi kuvaili silloista motivaatiota seuraavasti:

”Olin aika myöhäisherännäinen tuohon, jos nyt puhuu pelkästään siitä totisesta musiikinopiskelusta. Mä menin ennen ammattiopintoja Orivedelle sinne opistolle musalinjalle, ni siel oli kauhea draavi tietysti. Siin oli vähän sellanen tulosvastuullinen olo myös, ko se makso jonkun verran se koko linja, joka kesti sen yhen lukuvuoden, niin tota siel motivaationa tietenkin oli siel alusta asti tarkoitus, että pitää päästä johonkin oppilaitokseen sen jälkeen siihen ihan ammatiksensa opiskelee musaa.”

Lassi saavutti tavoitteensa ja pääsi Jyväskylän konservatorioon ammattiopintoihin sähköbassolla. Nämä vuodet oli Lassin sanojen mukaan motivaation kannalta hyvin heittelevää aikaa. Normaalit vastoinkäymiset musiikissa söi motivaatiota tekemiseen sekä aikaisemmin sivuttu aihe väärästä pääinstrumentista vei osaltaan halua soittoon. Myös hyvällä opettajalla on vaikutusta motivaatioon:

”Se on semmosta musiikin opiskelussa saa aina päivittäin kokea olevansa huono, vaikka kyllä tietysti päivittäin tulee tietysti niitä hyviä hetkiä siin seassa. Se on semmosta pyristelyä kuitenkin, pisempiä no sen mul autto aika paljon sen pääsoittimen vaihto, ylipäätänsä sähköbassolla ei meinannu jaksaa enää lopun ajasta sillee niinku kaivaa kiinnostusta mihinkään urheilufuusion soittoon. Se musatyylis olis ollu vähän ittelle epämieluisampaa, jos olis meinannu oikein virtuoosiks siinä, niin se tuota akustiseen vaihtaminen kasvatti motivaatiota aika kovasti, sit opettaja on ollu aivan hyvä nytten.”

Lassi sai apua heittelevään motivaatioon vaihtamalla pääinstrumentikseen kontrabasson. Haastateltavista Vesa on iältään selkeästi vanhin ja toiminut musiikin parissa tutkittavista ylivoimaisesti pisimpään. Hän vastasi kysymykseen motivaation heittelystä vuosien aikana erittäin painokkaasti kyllä. Vesa sanoi motivaation vaihdelleen, mutta tilanne on tasaantunut

viime vuosien aikana. Hän kuvaa työstään yliopistolla olevan apua motivaation ylläpitämiseen:

”I guess I've it always goes up and down. I think now since I've started really working at the university it's more or less on the same level. I know that it just something I have to do and I have to do my job well. But I guess there are days that you know really don't feel like playing... or running. .. And then I know it's something else then I know I have to recharge the battery the creativity it's not there...”

Kun on pakko tehdä työt hyvin, niin ne myös tekee hyvin. Vesan ammattilypeys saa hänet nykyisin tekemään asiat mahdollisimman hyvin, joka itsessään ylläpitää motivaatiota. Hän mainitsee myös tekevänsä jotain muuta silloin, kun sitä motivaatiota ei yksinkertaisesti ole. Toisena seikkana Vesa mainitsee sen, että jos ei kiinnosta, niin silloin on aika tehdä asioita eri tavalla. Juoksemisessa reitin vaihto saattaa palauttaa motivaatiota tekemiseen tai pianon soitossa uusien teoksien haltuun ottaminen voi luoda uutta kipinää. Tästä asiasta Vesa toteaa ytimekkäästi:

”I usually know when I when I'm not motivated that something has to change.”

Pirjo myöntää edellisten vastaajien tavoin motivaation heittelyn vuosien aikana. Hän pystyy Lassin tavoin mainitsemaan huonoja ja hyviä aikoja. Vastauksessaan Pirjo sivuuttaa musiikin hyvin nopeasti ja keskittyy lähinnä motivaation vaihteluun urheilun saralla. Hän kertoo hyvien aikojen liittyvän flow-teorian periaatteiden mukaisesti niihin vuosiin, kun on treenannut kovaa ja se on tuottanut tulosta. Pirjo kuvaa muistojaan näin:

”Esim urheilussa, niin aluks mä olin tietyst hirveen fiiliksis siit, et kun mä pärjäsin sillai, mä olin tai niinku tai mä kehityin tosi paljon sillä treenamisaalla, et en mä ollu mikään sellanen tosi lahjakas. Mä olin vaan hirveen aktiivinen, energinen ja mä huomasin, et se rupes tuottaa tulosta, et aluks mä en pärjänny edes koulun kisoissa ja sit mä olinkin yht'äkkiä 16-vuotiaana niin kympin sakissa kaikissa, mitä mä tein, niinkun siis pituudessa, kolmiloikassa ja aidoissa, niinkun se oli tosi kivaa ja mä sain siitä ihan hirveästi potkua ja sitten mä harjoittelin himona...”

Menestys toi Pirjolle lisää pontta harjoitteluun, mutta kehityksen tasaannuttua aiheutui sama ilmiö toisin päin. Pirjo alkoi murehtimaan, kun tulokset eivät parantuneet kovasta harjoittelusta huolimatta. Hän mainitsee tilanteesta saman asian kuin Lassikin. Kun kehitystä ei tule, tuntee itsensä huonoksi. Pirjo joutui miettimään, mitä tekee väärin kun tulosta ei tule, vaikka antaa kaikkensa urheilulle. Pirjo mainitsee myös aloittaneensa silloin vertailun muihin kilpakumppaneihin, jotka olivat kehittyneet sinä aikana, jolloin hän itse ei kehittynyt. Pirjo kertoo keskittyvänsä muihin asioihin silloin, kun ei motivaatiota oikein ole, mutta hän näkee

itsessään kehitettävää kokonaisvaltaisena urheilijana. Hän puhuu Vesan tavoin hyvästä elämisestä myös treenien ulkopuolella. Pirjo valottaa opiskelua ja itsensä huoltamista seuraavalla tavalla:

”Mulla on ollut sellaisia vaiheita, et muut asiat alkaa kiinnostaa enemmän, et sit sitä panostaa vaan opiskeluihin tai aina mä tykänny johonkin laittaa semmosta energiaa oikein kunnolla, mut tavallaan et ei se oo aina mennyt et mä satsaan ihan täysillä urheiluun, mut jos mun ajan käyttö on vaikka ihan typerää, valvon liian myöhään, enkä nuku tarpeeks tai mun ravintopuoli on sellaista, et mä säästän hulluna ruuassa ja teen kuukauden ajan kaikki ruuat porkkanasta, ni enhän mä silloin niinku satsaa siihen oikeesti...”

Pirjo on tässä kysymyksessä muutenkin Vesan kanssa samoilla linjoilla. Hän puhuu asioiden muuttamisesta tai ärsykkeiden vaihtamisesta, jos tulosta ei synny tai motivaatio on hukassa. Pirjo korostaa innostuneisuuden merkitystä. Tehdessään asioita pitää olla tosissaan innostunut tai tekeminen saattaa jäädä vajavaiseksi, vaikka näennäisesti harjoittelee hyvin. Pianonsoitostaan Pirjo kertoo yksinkertaisen esimerkin. Hänellä innostus ja motivaatio nousi pelkästään sillä, että aloitti kunnolla harjoittelemaan. Pitkä huono jakso päättyi sillä, että otti itseään niskasta kiinni:

”...Soitonopettaja ja äiti yhdessä pitivät neuvottelun, joka johti siihen, että minä rupesin harjoittelemaan ja sitten mä innostuin siitä, kun se oli kivaa ja oli tulossa tutkintoja ja mä tykkäsin aina tykkäsin aina tutkinnoista ja kaikist semmosist, että ... missä oli niinko tavoitetta. Ne pisti silleen vähän eteenpäin...”

## 5.4 Motivaation puute

Haastattelun seuraava kysymys käsitteli sellaista tilannetta, kun motivaatio harjoitteluun on huono tai sitä ei ole ollenkaan. Kysymys yrittää selvittää tutkittavien tekemiä ratkaisuja tässä tilanteessa, kun motivaatio harjoitteluun ei välttämättä tule sisäisesti itsestä. Nouseeko keskiöön tekemisen pakko, ulkoiset palkkiot vai voiko ratkaisuna olla myös se, ettei harjoittele.

Ensimmäinen haastateltavista, Lassi on musiikin ammattiopiskelija ja työskentelee keikkamuusikkona ammatikseen siinä sivussa, joten hän on pakosti musiikin kanssa paljon tekemisissä. Lassi puhui omalta osaltaan ärsykkeen vaihtamisesta, jos esimerkiksi ei ole motivaatiota harjoitella pääinstrumenttiaan. Huono motivaatio ei välttämättä koko musiikin

kenttää, vaan jokin muu osa-alue voi tuntua mielekkäältä, vaikka päätoimi aiheuttaa hetkellistä puutetta motivaatiossa. Lassin kommentti kysymykseen kuului sanatarkasti näin:

”... Mää koitan, jos on huono motivaatio vaikka tuohon oman pääsoittimen harjoitteluun, mä koitan sitten harjoitella jotain muuta: pianonsoittoa tai kitaraa tai sitten jotain nikkaroida biisejä tai sen semmoista taikka sitten tehdä jotain ihan muuta.”

Musiikkia voidaan tulkita tässä tapauksessa paljon monisyisempänä ilmiönä kuin pelkkänä yhtenä suurena kokonaisuutena. Säveltäminen tai pianon soitto eroaa Lassin näkemyksen mukaan basson soitosta riittävästi, jotta ne eivät välttämättä syö toinen toisiaan. Toinen asia, josta Lassi kertoi oli musiikin ulkopuoliset asiat. Hän nostaa esille esimerkiksi lukemisen tai urheilun merkityksen silloin, kun ei ole motivaatiota harjoitteluun. Lassi kuvaa tällaista tilannetta osuvasti seuraavassa lainauksessa:

”Se urheilupuoli auttaa siinä nimenomaan, et se ku tekee säännöllisesti jotain ni jeesaa kans sillee, että saa itensä irti siitä musahommasta. Se vie kuitenkin, kun opinnot ja työ ja vapaa-aikakin on aika pitkälti sitä saman asian kanssa painimista, niin se tota jeesaa et saa itensä irti siitä.”

Urheilu toimii Lassilla vastapainona elämässä. Hän saa tarvittavaa hengähdysaikaa musiikista urheilemalla. Lassin lainauksesta voi päätellä normaalin viikkorytmin täyttyvän pitkälti jonkin muotoisesta musisoinnista.

Vesa ei koe, että hänellä olisi ollut huonoa motivaatio juoksemisen suhteen, koska se on hänelle vielä niin tuore asia elämässä. Pianistina Vesa kokee tilanteen hankalaksi, kun motivaatio soittamiseen on huono. Hän kertoo pianon jatkuvasta läsnäolosta. Instrumenttia on vaikea päästä karkuun, koska se on kuvioissa työssä ja kotona sitä ei voi olla huomaamatta. Piano seisoo aina jaloillaan näkyvällä paikalla. Vesa kuvailee tilannetta seuraavalla tavalla:

”I find it, I find it sometimes very difficult. Because the piano is always there. It's in my home I see it all day and every day.”

Vesalla oli tarjota useita ratkaisuja motivaation kohentamiseen. Hän kertoo kuuntelevansa paljon musiikkia ja varsinkin hyviä levytyksiä teoksista. Kuunteleminen antaa hänelle kipinän musiikin tekemiseen. Vesa saa uutta tarmoa ja halua näyttää, että pystyy soittamaan yhtä hyvin kuin levyillä olevat henkilöt soittavat tai ylipäätään tulee tarve aloittaa kuuntelemansa sävellyksen harjoittamisen. Juoksemista hän ei yhdistä tähän asiaan muuten kuin, että se auttaa pitämään hänet kunnossa. Vastaus noudattaa siis samaa kaavaa, mitä Lassi tarjosi aiemman kysymyksen kohdalla. Urheilu on apuväline. Tosin Vesa kertoo kehittyneensä myös

soittajana huomattavasti juoksuharrastuksen aloittamisen jälkeen. Hän kokee ajattelevansa selkeämmin ja harjoittelevansa paremmin. Alla olevasta lainauksesta kuvastuu hyvin Vesan ajatukset juoksemisen ja pianon soiton yhteydestä:

”...And and I've also come to see what it means to my music. It really clears the mind. I think that I've fit. I practise much better. I keep my concentration much longer... ever since I've started running every thing improved so with running I really don't at the moment have problem with motivation with a piano. Probably because I've done it so long...”

Vesalla on urheilu samalla tavalla musiikkia auttava tekijä kuin Lassilla. Tosin Vesa ei mainitse yhteyttä suoraan siihen, että urheilulla pääsisi pois musiikista, josta Lassi mainitsi omassa vastauksessaan. Vesallakin juoksuharrastus alkoi aluksi ilman suuria tavoitteita. Hänen ainoa ajatuksensa oli lähteä ulos liikkumaan ja saada pidettyä itsensä kunnossa. Hän tosin näki juoksun positiivisen vaikutuksen nopeasti ja harrastus on sen jälkeen saanut paljon suuremmat mittasuhteet. Jatkokysymykseen: oletko parempi pianisti juoksuharrastuksen aloittamisen jälkeen vastasi Vesa näin:

”I'm more relaxed, my muscles work better I can concentrate better I .. ah yeah I can't describe it really but I've definitely come a better pianist I think.”

Pirjo vastaavasti kokee, että hänellä saattaa kiltin luonteensa takia useasti kestää pitkän aikaa ennen kuin tajuaa sen, ettei ole motivoitunut. Näiden hetkien tullessa hän sanoo kyllä harjoittelevansa, mutta huomaa jossain vaiheessa tekevänsä asioita puolitehoisesti. Pirjo kertoo ”psykykaavansa” itseänsä ja miettivänsä syitä huonoon motivaatioon. Dialogi itsensä kanssa voi auttaa joskus selvittämään huonon motivaation juuria, koska motivaation puute saattaa tulla jostain muualta kuin tehtävästä asiasta itsestään. Pirjon lainaus kuuluu seuraavasti tähän asiaan:

”...kyl mun mieli tekee hirveesti niinku pärjätä ja tälle ja sit mä vaan psyykate itteeni vaikka miettimällä, mitä mun kilpakumppanit tekis siinä sinä sateisena päivänä tai niinä aikoina kun vaan muutenkin väsyttää hirveesti, ettei jaksais ja tietys jos väsyttää hirveesti ni sit miettii, että no mikä sit siihen väsymykseen, niinko on johtanu, et onk se nyt vaan, et on ollu hirveesti vaikka opiskelukiireitä, vai onk se mun sosiaalinen elämä vähän niinku ryöpsähtänyt käsistä vai mikä siihen on sitten... Sit mä niinku pyrin tekemään asioita, jotka korjais, veis sitä väsymystä pois, tietysti joskus jos on hirveen väsyny ei kannata treenata, kannattaa mieluummin levätä ja sitten treenata levänneenä, koska silloin se tulee vähän niinkun itestään enemmän se tekeminen.”

Pirjon lainauksen lopusta huokuu Csikszentmihalyin ajatusmaailma: Jos mieli on kunnossa, niin kaikki sujuu kuin itsestään. Henkisesti raskauttavat tekijät voivat haitata suoritusta ja harjoittelemista, joka heikentää lopputulosta. Pirjon vastauksesta on hankalaa löytää suorita

yhteyksiä Vesan tai Lassin näkemyksiin, mutta jollain tavalla jokaisen vastaus tähän kysymykseen huonosta motivaatiosta liittyi mielen tai kehon virkeyteen.

## 5.5 Hyvä motivaatio

Viime luku tarkasteli tutkittavien näkemyksiä, mitä tehdä kun motivaatio on huono. Tämä luku vastaavasti käsittelee päinvastaista tilanne. Kysymyksenä on: mitä teet, kun on hyvä motivaatio.

Lassilla vastaus tähän kysymykseen oli harvinaisen yksinkertainen ja ytimekäs. Hän kokee, että mikäli motivaatiota on, niin silloin täytyy päästä tekemään kyseistä asiaa mahdollisimman paljon. Hyvän motivaation vallitessa harjoitellaan kovaa ja samalla toivotaan tilanteen kestävän. Lassi toivoo, ettei hyvä olo pääse katoamaan. Alla hänen mietteitään kyseisestä asiasta:

”No silloin painetaan laippa punasena ja toivotaan, että sitä riittää mahdollisimman pitkälle, se on ihan selvä asia sit kun sitä on, niin sitä pitää päästä kans käyttämään tai kanavoimaan mielellään siihen.”

Vastauksesta ei tosin käy ilmi, pelkääkö Lassi motivaation vähenemistä vai onko ajatuksissa ainoastaan, että otetaan hyvästä tilanteesta kaikki irti. Lassi mainitsee myös energian kanavoimisen ja tällä hän tarkoittaa nimenomaan harjoittelua. Hän myöntää olleensa aikaisemmin laiska harjoittelemaan, mutta on ilmeisesti kehittynyt tässä asiassa ikävuosien myötä. Vuodet ovat selkeyttäneet hänen ajatuksiaan laadukkaasta tekemisestä:

”...Se on ollu semmosta sääntäilyä aiheesta toiseen ja kai tehny vähän kaiken näköistä, mut nyt oon yrittäny vähän keskittää sitä justiin siihen soiton harjoitteluun.”

Lassi yrittää siis hyödyntää kaiken mahdollisen potentiaalin hyvän motivaation ollessa päällä. Vesa kokee, että kun motivaatiota on kovasti, niin hän istuisi pianon ääressä vaikka kuinka kauan. Vesa kertoo, että hänen pitää periaatteessa yrittää rajoittaa soittamistaan, kun on erittäin motivoitunut. Lähtökohta on siis hieman erilainen kuin Lassin kohdalla. Vesan tarkka lainaus kysymykseen oli seuraavanlainen:



Funny. I... I have to keep myself from sitting on the piano all the time because it feels everything is just working and you just can't get enough you just play and play and play..."

Yllä oleva lainaus kuvastaa osuvasti Csikszentmihalyin flow-teorian periaatteita: flow:n ollessa päällä kaikki tuntuu helpolta ja tulee kuin itsestään. Luovan kauden aikana Vesan flow ei rajoitu ainoastaan pianonsoittoon, vaan hyvä olo ja onnistuminen näkyy muussakin elämässä. Opettaminen, urheilu, puutarhanhoito ja ystävyysuhteet kulkevat myös paremmin. Haastavat pianokappaleet tuntuvat mielenkiintoisilta ja jopa huumori on erilaista hyvän motivaation vallitessa:

"Life is totally different... sense of humour is even different the way I teach the way I teach the piano I think also is more positive. I think I am more inspiring and motivating as a teacher. So yes I try what I do try is to figure out why is it that I am so motivated and I try to keep it up. Sometimes it does work it works for two to three weeks which I can maintain that that level it's not one day you know. It's all over and the you feel I know where has it come."

Hyvä motivaatio siis heijastuu kaikkeen tekemiseen ja Vesa yrittää myös selvittää itselleen, miksi hän on niin motivoitunut, jotta voisi ylläpitää tilanteen. Elämän raadollisesta puolesta hän mainitsee sen, että jonain päivänä sen vain huomaa, että hyvä ajanjakso loppui ja paluu arkeen tapahtuu jälleen. Vesa tosin erottaa motivaation ja luovuuden erillisiksi asioikseen, vaikka hän yleensä vaikuttaa luovemmalta kuin yleensä ollessaan hyvin motivoitunut. Vaikka motivaatio olisi ihan hyvällä tasolla, niin luovuutta ei vaan välttämättä ole jäljellä:

"Not being motivated not necessarily mean that you are... or not being motivated can be can course that you are not as creative if you don't feel music if you don't do any music but sometimes you are motivated but you just feel the creativity has gone. You need some new inspiration. That's what... when I maybe read a good novel or go to art galleries..."

Lassi ja Vesa vastasivat tähän kysymykseen lähinnä musiikin puolelta. Pirjo raottaa kysymystä sekä urheilun että musiikin näkökulmasta. Hän kokee urheilussa samaa, mitä Vesa pianonsoitossa. Pirjo varoo, ettei tule tehtyä liikaa silloin, kun motivaatiota harjoitteluun on paljon. Urheilussa fyysiset rajoitteet tulevat vastaan ja liika harjoittelu saattaisi olla turmiollista. Toisen kautta myös kroppa ei jaksaa mahdottomia tuntimääriä päivässä. Väsymys keskeyttää harjoittelun viimeistään, vaikka intoa vielä olisi:

"No urheilussa menee niin, että vaikka se määrä on tärkeä, ni sitten niinku kaikkee ei voi tehdä määrättömästi. Et jos on hirveä hinku päällä, ni sit sitä sit sitä niinku koittaa tavallaan tehdä järkeviä asioita, ettei niinku määrättömästi treena..."

Pirjo erottaa laadun ja määrän toisistaan. Kello ei ole ainut mittari harjoittelussa vaan järkevät harjoitukset ovat yhtäläillä keskiössä kuin suuret tuntimäärät. Musiikin puolella Pirjo ei koe olevansa samassa tilanteessa kuin urheilun saralla. Hän valittelee vähäistä aikaansa ja kertoo, ettei useasti koe sellaista tilannetta tulevan, että tuntusi tehneensä liikaa:

”Musiikissa taas ei mul oo kyllä varmaan ollu sellast tilannetta, ... tuntuu, että .... mä oon enemmänkin jälessä sitä, et mitä haluaisin tehdä ku silleen, että mä tekisin jotakin hirveen ylimääräistä, et mul on vaikka jotakin kappaleita käynnissä. En mä oo niin nopee, että saisisin niitä , vaikka tosta vaan.....”

Vaikka Pirjo ei ehdi harjoitella tarpeeksi, niin hän kertoo kuitenkin pääsevänsä aika ajoin flow-tilaan musiikissakin. Hän kuvaa tilannetta näin:

”...Nyt täällä opiskeluissa on noita kaikkii bändihommia ja lauluhommia ja muuta, kun on semmosia päiviä et kiinnostaa, ni sit tekee vähän kaikkee ja mielellään sitä tekee, siitä nauttii ja siinä saattaa sit hujahtaa ihan päivä tai viikonloppu, ku silleen puuhailee tommosten juttujen parissa, mutta ei siinä tuu ikinä semmonen olo, että mä niinku niin että sitä tuntuu, että tekemistä on enemmän kun ehtii tehdä, mut must tuntuu aina niin päin.”

Pirjon vastauksesta nousee esille sama tilanne kuin Lassilla oli nuorempana. Kun motivaatiota on, niin sitten sitä tekee vähän kaikkea musiikin rintamalla. Toisaalta mainitsi Vesakin tekevänsä kaikkea hyvän motivaation ollessa päällä. Hän tosin painotti tekevänsä silloin kaikkea muuta paljon pianonsoiton lisäksi, kuten puutarhan hoitoa, ystävien tapailua ja salilla käyntiä.

## 5.6 Mielihyvä

Haastattelun kuudes kysymys koski mielihyvää harjoittelussa. Voiko harjoittelusta ylipäätään nauttia ja minkälaista mielihyvää se aiheuttaa. Yksi olennainen seikka tässä kysymyksessä on se, että kokeeko mielihyvää harjoituksen aikana vai tuleeeko hyvänolon tunne vasta suorituksen jälkeen. Samoin voi kysyä, että mitä se mielihyvä edes on? Mielihyvän kokeminen voi kuitenkin olla sekä fyysistä että henkistä.

Ensimmäinen haastateltava Lassi totesi terävästi kokevansa mielihyvää. Hän mainitsi tässä yhteydessä sanan flow tietämättään sen paremmin tutkimuksen aihetta. Lassi kuvailee omaa mielihyvänsä sillä tavoin, että ajantaju hukkuu, kun homma sujuu. Lassin sanatarkka lainaus tästä:

”Se... tavallaan on niinko välitön palkinto suorituksesta semmonenkin jos saa semmosen ns. flow-homman jossain vaiheessa päälle niin se kantaa silleen et sit ei lasketa tunteja oikeastaan, eikä kauheasti mietitä syömätoukoja, eikä muuta semmosta. Kyllähän sen huomaa heti, jos on kauhean hyvä fiilis vetää jotain riippumatta siitä soittaako yksin vai bändin kanssa vai mitä tahansa, treenailee tai on keikalla, niin se tuota, no miten sen nyt paremmin selittäis ko se et se menee ihan niin kuin itsestään.”

Lassin lainauksen lopusta välittyy Csikszentmihalyin luoma ajatus siitä, että kun menee flow-tilaan, niin kaikki sujuu kuin itsestään. Vastauksessaan haastateltava niputti mielihyvän tuntemuksen yhteen lokeroon riippumatta siitä, että oliko kyseessä keikkatilanne tai harjoitus. Samoin hän ei erotellut tässä yhteydessä, että onko merkitystä soittako yksin vai yhdessä. Jatkokysymykseen: onko merkitystä sillä, että onko keikka vai harjoitus Lassi vastasi melko ympäröörästä. Hän ei kokenut sillä olevan välttämättä suurta merkitystä, mutta korosti kuitenkin ryhmässä tekemisen olevan mahdollisesti nautinnollisempaa kuin yksin soittaminen. Lassin näkemys tästä asiasta oli seuraavanlainen:

”...Kyllähän se kivaa on fiilistellä itekseen treenikämpällä, jos on harjottelemassa aivan yksinään, niin kyllä sielläkin joskus tuntuu siltä, et nyt lähtee, irtoaa kaikki jutut aivan hienosti. Kyl sen samanlaisen palkinnon siitä saa yksinäänkin, mut on se sit ryhmässä astetta vielä tavallansa, tarttuu ikään kun muihinkin ja tarttuu varmaan vastaavasti myös muilta, jos muilla on kauheen hyvä fiilis, niin ei siinä ite pysty kauheen pitkään olemaan nihkeenä.”

Lassi pysytteli vastauksessaan hyvin pitkälti henkisellä puolella ja vastasi ainoastaan musiikin näkökulmasta. Toinen haastateltava Vesa pohdiskeli aihetta täysin eri tavalla kuin Lassi. Vesa kokee mielihyvän nimenomaan fyysisesti ja myös esteettisesti. Hän mainitsee pianonsoitossa kaksi asiaa nousevan keskiöön: tunne sormissa sekä pianon soundi. Hän kertoo pianon soundin tuottavan hänelle ainutlaatuista mielihyvää. Vesa kertoo soittaneensa pianon lisäksi trumpettia, nokkahuilua ja urkuja, mutta minkään edellä mainitun soundista ei saa samaa iloa kuin pianosta. Piano on tässä suhteessa hänelle ainutlaatuinen instrumentti juuri kontrolloitavuutensa ansiosta. Vesan toinen mielihyvän kohde on siis soitosta tulevaa tunne sormenpäihin. Nimenomaan koskettimet tuottavat mielihyvää soittaessa. Vesa niputti näkemyksensä aiheesta alla:

”...It's really what I got is that the fingertips are you know some of the most sensitive part and I can understand it that the sensation you get playing the piano. So that has come something I like most about piano playing apart from the sound because the sound is the best.”

Juoksemisen osalta Vesa puhui puhtaasti fyysisestä mielihyvästä. Hän kokee saavansa nautintoa itsensä väsyttämisestä, eikä kuvaillut asiaa sen tarkemmin. Vastaavasti hän löysi eroa siihen, että onko kyseessä konsertti vai harjoitus. Vesan mielestä konserttitilanteessa ja

sitä edeltävässä ajassa on oma erilainen viehätyksensä ja nautintonsa kuin normaalioloissa. Kaikki se paine ja jännitys muuttaa olotilaa kropan sisällä. Vesan lainaus aiheesta:

”There is the excitement and the pleasure from it is still there but I think to get it with a pressure and the nervousnes... It's it's a different feeling... there is a urgensy there is energy that comes with it that sort of drives you more mechanicly to work, yeah.”

Haastateltavista Pirjo erotti tahollaan selvästi mielihyvän kokemisen musiikissa ja urheilussa. Urheilun mielihyvää hän piti yksinkertaisesti fyysisenä tunteena ja musiikista koettava mielihyvä on vastaavasti kokonaisvaltaisempi kuin urheilusta. Alla oleva Pirjon lainaus kuvastaa nasevasti hänen kokemustaan urheilun tuomasta mielihyvästä:

”...Kyl siellä varmaan urheilus endorfiinit jyllää.”

Pirjo kokee, että itsensä koville laittaminen saa hänellä hyvän tunteen lihaksissa aikaan. Hän kertoo kaipaavansa sitä tunnetta ja olevansa tämän takia koukussa urheiluun. Erityisesti hän mainitsi kilpailujen aiheuttaman latauksen:

”Mut urheilus se on kyl ihan selkee, et se on semmosessa liikuntakoukussa tai urheilukoukussa, et se on niin selkee sellanen fyysinen mielihyvä, että siinä sekä rankkojen suoritusten jälkeen, että sit vaikka kisoissa se lataus, mikä siinä tulee, se on ihan tosi kiva silloin, kun tulee varsinkin itestään, et sitä ei tarvii yhtään rutistaa, vaan se tulee siitä siitä tilanteesta, tosi tosi kiva tunne.”

Urheilua oli Pirjon helppo kuvailla. Hän osasi kertoa, mitä se ruumiissa ja mielessä aiheuttaa, mutta musiikin aiheuttaman mielihyvän kokeminen oli hankalasti selitettävissä. Haastattelussa Pirjo koko, että mielihyvää on, mutta se tunne on jotenkin paljon kokonaisvaltaisempi fyysisesti ja vaikeammin yksilöitävissä. Hän kertoo saavansa musiikista kyllä fyysistä nautintoa, mutta se tunne ei tule niin selvästi ilmi lihaksissa kuin urheilun puolella. Fyysiset tunteet Pirjo kokee enemmänkin vatsanpohjassa. Samalla hän on sitä mieltä, että mielihyvän kokeminen musiikissa on enemmän psyykkistä kuin fyysistä. Hän kuvailee kokemuksiinsa seuraavasti:

”Se on sellaista vipinää. Kyl se tuntuu, et se on koko kropassa, mutta ehkä enemmän... se oikein pulpahtelee oikein mahanpohjassa silleen, et jos oikein hyvältä kuulostaa...”

Pirjo vastasi jatkokysymykseen, onko kilpailutilanne erilainen mielihyvän kannalta kuin harjoittelu myöntävästi. Hän valaisi olevansa erittäin nuutunut harjoituskaudella kovan harjoittelun takia. Tätä hän ei pitänyt negatiivisena asiana, vaan hänen mielestään se on myös onnellinen tila. Nuutuneessa olotilassa nauttii esimerkiksi seuraavasta ateristiasta, levosta ja siitä

tunteesta, ettei tarvitse enää tehdä mitään. Kilpailut ovat eri asia, koska silloin on vartalon annettu levätä huippusuoritusta varten ja koko keho on viritetyssä tilassa. Pirjo kokee saavansa latauksen päälle sekä kilpailutilanteeseen että esiintymiseen musiikin puolella. Hän vertaili tuloksia mielenkiintoisella tavalla. Pirjo kokee, että urheilussa tulee epäonnistuminen, jos ei saa latausta päälle. Sitä vastoin musiikissa voi olla hyvin latautunut, mutta suoritus epäonnistuu silti. Hänen mukaansa olotila on todella kummallinen, kun kova lataus purkaantuu epäonnistumiseen ja tyhjään olotilaan. Pirjon lainaus aiheesta:

”Se on vähän omituinen olo, silloin kun se purkautuu se jännitys semmoseen tosi huonoon suoritukseen. Urheilussa mulla ei oo niin vahvaa semmosta kokemusta, et usein siihen liittyy se, et jos ei oo sitä latausta, niin silloin menee huonosti, mut musiikissa, jos on se lataus, niin silti menee huonosti, et se on jotenkin, se on ne on vähän erilaisia tunnetiloja...”

## 5.7 Onnellisuus

Haastattelun seitsemäs virallinen kysymys koski yksinkertaisesti onnellisuutta. Onko musiikki tai urheilu tehnyt onnelliseksi? Mitä syitä siihen on, että nämä asiat tekevät onnelliseksi tai eivät ole tehneet onnelliseksi?

Ensimmäinen haastateltava Lassi kokee, että musiikki ja urheilu on tehnyt hänet onnelliseksi. Hän painottaa olevansa onnellinen, vaikkei omien sanojensa mukaan ole luontainen lahjakkuus kummassakaan lajissa. Urheilun aiheuttaman onnen hän purki sillä tavoin, että siitä tulee välitön palaute, hyvä fyysinen olo. Lassi kääntää tämän asian taas uuteen valoon. Hän pitää tätä seikkaa tärkeänä nimenomaan sen välinearvon takia. Urheilun mukana tuoma hyvä olo auttaa paneutumaan ja keskittymään muihin asioihin. Toisin sanoen Lassin urheilu on auttamassa hänen musiikkiuraansa. Urheilun tuoma onnellisuus auttaa tuomaan onnellisuutta myös musiikkirintamalta. Musiikin puolelta onnellisuudesta ei ole epäselvyyttä Lassin kohdalla. Hän kokee olevansa onnellinen, kun saa työskennellä rakkaan lajin parissa, eikä tarvitse tehdä muita töitä, jotta voisi harrastaa musiikkia. Lassin lainaus musiikin tuomasta onnellisuudesta:

”Kyllähän se nyt on tekee ihmisen onnelliseksi, jos saa työksensä tehdä sitä, mitä huvittaa, vaikkei se aina mitään sellaista glamööroösiä ja juhlevaa oo se touhu, varsinkaan tuol keikkarintamalla...”

Toinen haastateltava Vesa vastaa painokkaasti olevansa onnellinen. Hän kertoo opiskelleensa puoli vuotta muuta alaa ja tajunneensa sen aikana, että musiikki on sitä mitä hän haluaa tehdä. Varsinkin pianonsoitto tekee omien sanojensa mukaan Vesan onnelliseksi. Vesa mainitsee saman asian kuin Lassikin. Hän ei koe olevansa lahjakkuus urheilussa ja koulussa hän ei ollut erityinen urheilija. Hän mainitsee kuitenkin aina pitäneensä esimerkiksi urheilun seuraamisesta. Vesa erottelee musiikin ja urheilun tuoman onnen. Hän pitää urheilun puolella tulevaa onnea nimenomaan fyysisenä. Hyvä olotila ja energisyys kuvastavat urheilun tuomaa onnellisuutta. Musiikista kumpuava onni on Vesan sanojen mukaan enemmän henkistä. Hän kertoo musiikin onnellisuudesta seuraavasti:

”I think music in a way is more an emotional and a cognitive side you know your brain intellectually stimulating because especially playin the piano all the different parts all the notes all the rhythms all the sounds all the styles stylistic things you have to do make it so interesting to do and then of course you get the sound...”

Vesa nosti taas esille soundin, joka on hänelle tärkeä asia. Hän mainitsi myös varsinaisen vastauksensa jälkeen aloittaneensa juoksemisen vastapainona istumiselle. Toisin sanoen hän tarvitsi vaihtelua stabiiliin pianonsoittoon liikunnalla. Pirjo vastasi kysymykseen onnellisuudesta huomattavasti filosofisemmin kuin Vesa tai Lassi. Hän kallistui sille kannalle, että musiikki ja urheilu tuovat onnen hetkiä, mutta onnellisuus tulee jostain muualta. Pirjo näki, että esimerkiksi urheilumaailma on todella kova ja siellä voidaan olla myös ilkeitä toisille. Hän kokee myös, että jos menee huonosti, niin esimerkiksi urheilu saattaa jopa haitata onnellisuuden kokemista. Pirjo mainitsee, että pitää osata erottaa toisistaan urheilumenestyksen ja oman ihmisyytensä. Hänen mukaansa urheilumenestys ei saa arvottaa sitä, miten tuntee itsensä:

”...Mä oon hyvä tyyppi on eri asia kun se, et miten mulla menee siellä urheilussa, et sä täytyy niinku pitää... tai se mä oon arvokas ihminen ylipäättään...”

Urheilun ja musiikin tuomaan onnellisuuteen Pirjo nosti esille ihmissuhteet. Molemmat näistä voivat sekä tuoda ihmissuhteita että viedä niiltä aikaa. Tässä suhteessa nämä lajit toimivat onnellisuuden suhteen sekä hyvässä että pahassa. Pirjo kokee harrastusten nostavan itsetuntoa ja kehittävän mm. asennetta, mutta menestyminen ei hänen mukaansa tuo oikeaa onnellisuutta. Kaiken kaikkiaan Pirjon mielestä oikea onni tulee kuitenkin muista asioista. Hänelle tärkeää on esimerkiksi tunne siitä, että on saanut rakkautta osakseen:

”...Mä oon ite kristitty ja mä koen, että mä oon tosi onnellinen siitä, että mä tiän, että mua on rakastettu niin paljon ja Jumala on rakastanu mua niin paljon ja sit mä oon saanu kokea sitä myös mun perheessä...”

## 5.8 Kyky ruoskia itseä kovaan harjoitteluun

Kahdeksas haastattelukysymys koski tutkittavien kokemusta heidän valmiuteen piiskata itsensä kovaan harjoitteluun. Tarkoitus on selvittää, millaisiin keinoihin he ovat valmiita, jotta tavoite saavutetaan. Toisena vaihtoehtona lähtökohtaisesti on tietysti se, ettei harjoittelu tunnu haastateltavien mielestä mitenkään erityisen vaativalta.

Lassi kertoo olevansa melko ankara itselleen ja sanoo yleensä tekevänsä töitä niin kauan, että tavoite saavutetaan. Hän mainitsee löytävänsä yhtäläisyyden musiikkiin ja urheiluun yleisesti siinä, että molemmissa tehdään hirveästi samojen asioiden toistoja oppimiseen. Hän sanoo kuitenkin, että on yrittänyt keskittyä harjoituksissa siihen, että sillä olisi joku tarkoitus, eikä vain harjoittelisi harjoittelun vuoksi. Lassin näkemys asiasta:

”...Hierotaan ja sitten katotaan uudestaan, mut ehkä mitä enempi tulee ikää niin sitä enemmän siihen koittaa käyttää ajatusta siihen, ettei vaan toista ihan sen toistamisen vuoks.”

Harjoittelemiseen motivoinnin suhteen Lassilla oli yksinkertainen vastaus. Hän kokee, että aikarajat ovat oivia konsteja motivointiin. Mikäli on tulossa konsertti tai äänitys, niin silloin ei voi itseä säästellä, vaan on tehtävä kaikkensa, jotta tavoite saavutetaan:

”Joskus se on sitä et treenataan jotain keikkaa varten, niin se on osoittautunu ehkä parhaaks kaikista motivaattoreista. Pitää olla valmista keikkaa tai äänitystä tai jotain varten, ni ku on asetettu takaraja, ni sitte pitää niin kun miestyötunteja säästämättä periaatteessa tehdä se minkä pystyy, siinä ajassa mikä annettu. Se aikaraja auttaa meikäläistä useesti. Siinä et on joku tavote.”

Toinen haastateltava Vesa pitää itseään kovana harjoittelijana kertoo olleensa sitä aina. Hän on joskus jopa miettinyt sitä, että meneekö ahkeruus jo geneeissä. Yksinkertaisesti Vesa sanoo tajunneensa sen, että kova työ on ainut tapa saavuttaa jotain. Hän kuvailee asiaa seuraavasti:

”So I just got to learn that that's only way you really going to achieve something I don't want to do if it is not if it is not really good.”

Vesalla on selkeä näkemys siihen, miten hän saa piiskattua itsensä kovaan harjoitteluun. Hän puhuu ajatusleikistä pään sisällä. Vesa kokee niin, että jos hän ei tee tarpeeksi töitä tavoitteen

eteen, niin häntä harmittaa vielä enemmän kuin itse harjoittelu harmittaa. Vesan lainaus itsensä motivoinnista:

”I think it's a it's a probably a mind game it's so much in my mind. I just tell myself this is it if you don't do it you gonna you gonna suffer even more.”

Kolmas haastateltavista Pirjo vastaa kysymykseen kaksijakoisesti. Hän näkee olevansa kova harjoittelija, mutta sanoo, ettei pysty ottamaan itsestään aina kaikkea irti. Tämä tilanne voi korostua esimerkiksi punttisalilla sillä tavoin, että vaikka hän tietäisi pystyvänsä tekemään kovempaa, niin hän ei siihen hetkellisesti kykene. Pirjo itse käytti asiasta ilmaisua, että menee pupu pöksyyn. Yleisestä valmiudesta kovaan harjoitteluun hän vastaa näin:

”...Mut silleen kokonaisuutena mä ajattelen, kyllä mä esimerkiksi oon aika valmis uhraan tosi paljon aikaa ja energiaa, ni tohon urheiluun, että niin pitkään kun se on hauskaa ja niin kyl mä silleen tavallaan aika pitkälle valmis menemään.”

Musiikkiin Pirjo suhtautuu tällä hetkellä kevyemmin kuin urheiluun. Hän yrittää tehdä esimerkiksi koulutyöt kunnolla musiikkikasvatusopinnoissaan, mutta siihen ei liity samaa kunnianhimoa kuin urheiluun. Pirjo ei usko, että hän olisi nykytilassa valmis ottamaan aikaa pois urheilulta musiikin takia. Urheilu on tällä hetkellä sijalla yksi ja tilannetta voi katsoa taas uudestaan myöhemmin vuosien kuluttua, kun keho ei ole enää samassa kunnossa kuin nykyään. Itsensä motivointiin Pirjolla on myös oma ajatusleikkensä. Hän kertoo väsymyksen iskiessä harjoituksissa ajattelevansa toisia urheilijoita. Pirjo käyttää satunnaisesti sellaista taktiikka, että miettii, mitä joku toinen tekisi tässä samassa tilanteessa. Pirjon kommentti ajatusleikistä:

”...Jos nyt pitää erityisest itteä jotenkin psyykätä, saatan miettiä just jotakin ihmisiä, jotka varmasti tekis sen homman oli sitten, miten väsynyt tahansa tai tai fiilis mikä tahansa.”

## 5.9 Harjoituksesta nauttiminen

Seuraava kysymys koski rajun harjoittelun nautinnosta. Selvityksen kohteena on se, että voiko kovasta rääkistä nauttia tässä ja nyt vai tuleeko nautinto vasta myöhemmin.

Tutkittavista Lassi kokee, että pakko siitä harjoittelusta on jollain tavalla nauttia, vaikka hänen mukaansa jokaiseen päivään liittyy oma tuskaisuutensa. Hän ei kuitenkaan usko



sellaiseen vaihtoehtoon, että ihminen harjoittelee kovaa vain jonkin myöhemmin saatavan palkinnon takia. Harjoittelemisen mielekkyys on hänen mukaansa jossain läsnä:

”Eihän se nyt sillä tavalla mene, vaan no en mä sitä osaa sen tarkemmin muotoilla, et ruoskimisestakin täytyy tykätä.”

Vesan kohdalla juokseminen tuottaa välillä tuskaa varsinkin usean tunnin juoksemisen jälkeen, mutta hän nauttii siitä, kun saa haastaa itsensä. Hän kamppailee itsensä kanssa siitä, että pystyykö jatkamaan vai ei. Pianonsoitosta hän ei oikein osannut sanoa mitään, koska hän on tehnyt sitä niin kauan. Vesa sanoo vain soittavansa ja kamppailevansa. Hän tietää, että kappaleet ovat vaikeita ja pitää vain harjoitella. Pianonsoitossa on tosin se ero juoksemiseen, että joskus täytyy pitää taukoa ja antaa tilaa ajatustyölle ja antaa ajatusten muhia rauhassa päässä. Vesa toteaa pianoharjoituksistaan melko eleettömästi seuraavasti:

”Yeah, it's very much natural to at struggle at the piano because the stuff can get very hard but if you stick to it it will be easier surely soon enough probably in tomorrow and not the day after that but after month it's easier yeah.”

Vesa ei varsinaisesti kommentoinut millään tavoin, että miten hän nauttii harjoittelusta. Hän pikemmin kuvasi vain sitä, miten hän kamppailee sekä juoksussa että musiikissa. Pirjo vastasi kysymykseen harjoittelusta nauttimiseen, että riippuu tilanteesta. Esimerkkinä hän käytti juoksulenkkiä. Toisinaan on vain pakko mennä väkisin ja hyvä olo tulee vasta lenkin jälkeen, mutta joskus työ saattaa palkita tekijänsä jo kesken lenkin. Hyvän- ja pahanolontunnetta Pirjo kuvailee näin:

”...Ja sit vaan kuitenkin pistää menemään, niin silloin saattaa olla, että vasta jälkikäteen se tuntuu hyvältä, mutta joskus ku juoksee ja se tuntuu aluks hirveeltä, ni saattaa ollakin, et tuleekin sitten mukava olo kesken lenkin ja sithän siitä nauttii jo silloin.”

## 5.10 Musiikki vs. urheilu

Haastattelun toiseksi viimeinen kysymys koskee tutkittavien kokemuksesta urheilun ja musiikin tärkeydestä suhteessa toisiinsa omassa elämässä. Heidän tehtävänään oli nopeasti keksiä prosenttiluvut musiikin ja urheilun välille, niin että 100% tulee täyteen.

Lassille oli heti selvää, että musiikki vie voiton tässä mittelössä. Hän muistuttaa jälleen, että hänelle urheilu on enemmänkin väline siihen, että menestyisi paremmin musiikkirintamalla. Urheilu auttaa jaksamaan ja vie tarvittaessa ajatuksia pois musiikista, jolloin se toimii erittäin tärkeänä apuvälineenä musiikkiuralla. Lassi kommentoi asiaa näin:

”...Kyl se nyt menee sit semmosta 70/30 80/20 osastoa, jos nyt haluaa yrittää numeroilla jotenkin sitä ilmoittaa, mut et on se musapuoli selkeest tärkeempää.”

Lassi muistuttaa, että kilpaurheilijaa hänestä ei olisikaan voinut tulla, koska ei nauti kilpailusta. Samalla hän tokaisee näkevänsä ongelmalliseksi musiikkimaailmassa olevan kilpailun, jota esiintyy hänen mukaansa aina pinnan alla. Musiikin ja urheilun välille hän sanoo vielä sellaisen eron, että hän saa ajan paremmin kulumaan musiikin parissa, joten se on hyvin luontainen valinta hänen työkseen.

Vesa on Lassin kanssa hyvin samoilla linjoilla. Hän sanoi prosenttiluvuiksi 80/20 musiikin hyväksi. Urheilu on hänelle tärkeää, mutta musiikin on osa hänen persoonaa. Vesa puhuu nimenomaan siitä kuka minä olen. Vesa tarttuu aivan täysin samaan yksityiskohtaan kuin Lassi. Hän katsoo, että urheilu on edistämässä hänen terveyttään ja pianonsoittoa. Vesan lainaus kysymyksestä asioiden tärkeyden suhteen:

”I think the sport just helps my piano playing. It just keeps my mind clear. Yeah defineatly music first.”

Pirjolle tämä kysymys oli selvästi vaikeampi kuin kahdelle edelliselle. Hän päätyy kuitenkin lopulta 50/50-vastaukseen. Pirjon perustelu asiaan kuului näin:

”Mä arvostan musiikkia tosi korkeelle, siis tavallaan ehkä korkeemmalle kun urheilua jossain määrin, vaikka mä se mun omassa elämässä onkin toisin päin.”

Vaikka Pirjo on aikaisemmin todennut urheilun olevan selkeästi hänelle se ykkösjuttu, mutta kuitenkin hän arvostaa musiikkia niin paljon ja pitää siitä, että se kiirii sen takia tasoihin. Hyvänä perusteena tähän vastaukseen antaa sen, että hän jaksaa keskustella pitempään musiikista kuin urheilusta ja on muutenkin enemmän kiinnostunut musiikista oman urheilu-uransa ulkopuolella. Musiikki on paljon kokonaisvaltaisempaa Pirjon elämässä, kun vastaavasti kiinnostus urheiluun rajoittuu oikeastaan ainoastaan yleisurheiluun.

## 5.11 Elämän kohokohta

Tutkimuksen päättää kysymys jokaisen haastateltavan elämän kohokohdasta. Kysymyksen ohessa ei erikseen määritelty sitä, miten kysymykseen vastataan. Tähän kysymykseen sai siis vastata myös urheilun ja musiikin ulkopuolelta. Onko haastateltaville musiikki ja urheilu kaikki kaikessa vai onko jotain vielä tärkeämpiä asioita?

Lassi tarttui heti kysymyksen muotoon ja tiedusteli, mitä se tarkoittaa. Hän vastasi nopeasti, että siirtyminen avoliittoon on ollut hänen elämänsä kohokohta. Yhtä musiikillista kohokohtaa hän ei osannut suoraan sanoa. Eniten riemua ovat tuoneet kuitenkin suuret projektit. Hän vastasi osuvasti odottavansa edelleen sitä elämän musiikillista kohokohtaa. Optimismiaan hän kuvailee näin:

”Sen takii mä uitan lusikkaa niin monessa sopassa, et sais vetää mahdollisimman monen tyyppistä kamaa.”

Lassi jaksaa kovaa elämäntahtiaan osittain juuri näiden palkintojen takia. Vesa mainitsee musiikin puolelta kohokohdaksi hyvän konsertin, jossa toimi säestäjänä. Hän kertoo muutenkin pitävän erityisesti säestämisestä. Yksi hänen kohokohtiaan elämässä oli myös ultramaraton-kilpailun aloitus viime vuonna sekä kansallisesti etelä-afrikkalaisena hänen kotimaansa muutos historiallisesti. Vesa kertoo vuoden 1994 tapahtumista näin:

”Not so much personally but I think when South-Africa changed in 1994. I think I will always remember that as a highlight for the country.”

Pirjolle tärkeimpänä asiana nousi yhteiset hetket perheen kanssa. Hän ei osannut mitään yhtä tiettyä hetkeä sanoa, mutta yhdessä oleminen nostatti eniten tunteita sillä hetkellä. Pirjo mainitsee näin:

”Me ain lauletaan perheen kanssa automaatoilla, ne on aina hyviä hetkiä.”

Musiikin ja urheilun puolelta kysyttäessä Pirjo vastasi yhdeksi musiikilliseksi huippukokemukseksi yhteislaulun ystävänsä häissä. Hän koki tilanteen hienoksi, kun pitkäaikaiset ystävät lauloivat yhdessä ja muistelivat stemmojaan vuosien takaa. Urheilun

puolella hänellä on yhtenä huippukokemuksena Kalevan kisat. Pirjo kertoo siitä, miten ei tarvinnut yhtään puristaa, vaan kaikki sujui kuin itsestään:

”Se tuli itestään, ihan niinku tosi hyvä fiilis juosta ne ja sitten sitten mä juoksi enkat ja sit se oli tietyst kiva alku sille kisalle, et se oli nyt ehkä viime kesält semmonen.”

## 6 TULOSTEN TARKASTELU

Haastateltavana oli kolme eri ikäistä ja erilaisilla taustoilla varustettua ihmistä. He kaikki tekevät musiikkia ja urheilua tavallaan, mutta näkemykseni mukaan jokaisen heidän vastauksissa oli löydettävissä selkeitä yhtymäkohtia Csikszentmihalyin flow-teorian peruseräkkeisiin. Tätä itsessään pidän tärkeimpänä tutkimustuloksena. Flow-teoriaa tukevat havainnot nousevat esiin niin haastateltavien arkisessa harjoittelussa kuin juhlatilanteissa, eli konserteissa tai kilpailuissa. Flow on mielestäni erittäin hyvin sovellettavissa musiikkiin, urheiluun ja niiden yhdistämiseen. Koen, että teoriaa voi hyödyntää sekä yleisellä tasolla että pienempien yksityiskohtien osalta. Yleisellä tasolla tarkoitan musiikkia, urheilua ja harjoittelua isompina kokonaisuuksina. Tarkempien yksityiskohtien kohdalla voi mainita esimerkiksi tietoisuuden järjestämisen, entropian ja mielihyvän.

Tutkimuksessa oli tarkastelussa suhtautuminen musiikkiin ja urheiluun sekä harrastuksena että ammattina. Haastateltavien vastauksista ja rivien välistä oli tulkittavissa se, millä vakavuudella he suhtautuvat omaan työhönsä musiikin ammattilaisena/ammattimaisena urheilijana ja harrastukseensa musiikissa tai urheilussa. Tässä tutkimuskysymyksessä oli vaihteluita yksilöiden välillä, mutta periaatteessa vanha sanonta työ ensin ja sitten huvi pitää edelleen paikkansa. Työtä tehdään pääosin tosissaan ja harrastus tulee selvästi perässä. Haastattelun kymmenes kysymys, miten tärkeitä musiikki ja urheilu ovat tutkittavalle suhteessa toisiinsa antaa melko realistisen kuvan heidän suhtautumisestaan näihin kahteen eri lajiin. Lassi ja Vesa olivat vastauksissaan selvästi luonteeltaan musiikki-ihmisiä. He molemmat tulivat siihen tulokseen, että heidän elämässään musiikki edustaa 70-80 % tärkeyttä suhteessa urheilun 20-30 % tärkeysasteeseen. Tämä tulos oli tulkittavissa myös rivien välistä. Lassi ja Vesa vastasivat yleisesti haastattelukysymyksiin selvästi muusikkoidentiteetillä. He ajattelivat pääosin vastauksia musiikin kautta. Varsinkin Lassi oli hyvin musiikkikeskeinen. Urheiluun liittyviä vastauksia häneltä piti melkein erikseen tiedustella. Vesan tulos on näkemykseni mukaan yllättävämpi kuin Lassin vastaava. Hänen vastauksessaan tuli ilmi, että hän saattaa käyttää urheiluun nykyään yhtä paljon tai jopa enemmän aikaa kuin musiikkiin, vaikka musiikki on arvojärjestyksessä ensimmäisenä. Syitä tähän tulokseen osaltaan selittää hänen ultramaraton-harrastuksen vaativuus, mutta Vesa

painottaa urheilun olevan silti selvästi vähemmän tärkeää hänelle kuin musiikki. Vesalla ja Lassilla urheilu on osittain musiikkia varten. He itse puhuvat tässä kohtaa välinearvosta: urheileminen tekee heistä parempia muusikoita. Pirjon suhde musiikin ja urheilun välillä oli 50/50, mutta vastauksissaan hän pohti asioita enemmän urheilun kantilta. Hän myös painotti panostavansa tällä hetkellä urheiluun tosissaan, eikä välttämättä ole valmis karsimaan urheilun osuutta elämässä musiikin kustannuksella, ainakaan tällä hetkellä. Yleisesti Pirjo yritti valottaa tasapuolisesti vastauksia musiikin ja urheilun puolelta, mutta näin hänen ajattelevan ensisijaisesti urheilijaidentiteetillä. Pirjon tilanne on yleisesti hankalammin eriteltävissä kuin toisilla haastateltavilla, koska hän urheilee Sm-tasolla ja opiskelee musiikkia ammatikseen. Pirjo kertoi myös olevansa kiinnostuneempi musiikista kuin urheilusta uransa ulkopuolella, vaikka hän tällä hetkellä panostaa urheiluun selvästi enemmän kuin musiikkiin.

Lassi, Vesa ja Pirjo painottivat kaikki nautinnon osuutta tekemiseen. He eivät musisoi ja urheile pelkästään sen takia, että siitä saa rahaa, vaan tekemisestä saatava nautinto on heille kaikille tärkeää. Flow-teorian yksi peruslähtökohdista, positiivinen kierre ilmeni selvästi vastauksista. Vesa ja Pirjo molemmat kertoivat elämässään kokeneensa aikakausia, jolloin he ovat harjoitelleet hyvin ja se on vaikuttanut myös tuloksiin positiivisesti. Tässä kuvastuu nimenomaan flow-ilmion ydin: hyvä harjoittelu parantaa tuloksia ja parantuneet tulokset kasvattavat harjoittelumotivaatiota entisestään (vrt. luku 3.1). Yleisenä huomautuksena voi sanoa myös sen, että flow-teoriaa ei mainittu haastateltaville sanallakaan etukäteen, eivätkä he ole välttämättä koko teoriasta edes tietoisia. Hauska yksityiskohta onkin, että Lassi mainitsee flow-sanana (luku 5.6.) mielihyvän ja asioiden itsestään sujumisen yhteydessä. Haastateltavat puhuivat jokainen siitä tilanteesta, kun kaikki sujuu kuin itsestään. Hyvänä esimerkkinä toimii Pirjon Kalevan kisat, joihin hän oli valmistautunut erittäin huolella ja kroppa oli viritetty huippukuntoon. Hänen ei tarvinnut kilpailuissa keskittyä muuhun kuin itse tekemiseen. Hän oli vailla huolia ja sai nauttia kilpailemisesta. Tämä näkyi myös hänen tuloksissaan. Haastateltavat tarttuivat siihen tilanteeseen, kun kaikki sujuu kuin itsestään. Toisin sanoen heidän tietoisuutensa oli järjestyksessä ja esimerkiksi Pirjon ei tarvinnut murehtia epäoleellisia asioita. Csikszentmihalyi (2005, 70) puhuu tästä ilmiöstä nimellä negentropia. Tässä tapauksessa Pirjo saattoi vaan tehdä parhaansa ja nautiskella ilman ulkopuolisia murheita.

Vesa mainitsi flown ollessa päällä hänen olevan paljon aktiivisempi ihminen kuin yleensä, myös musiikin ja urheilun ulkopuolella. Kun soitto kulkee, niin myös ihmissuhteet toimivat ja huumori on eri tavalla läsnä. Tämä esimerkki kuvastaa erittäin hyvin tilaa siitä onnesta, kun kaikki sujuu. Samoin Lassi sanoi hyvän motivaation vallitessa yrittävänsä tehdä mahdollisimman paljon ja toivoa, että hyvä tunnelma säilyy mahdollisimman pitkään. Varsinkin Vesan esimerkki kertoo flow-aikojen helpottavan asioiden sujumista. Hän selkeästi kulkee virrassa ilman murheita ja asiat ovat musiikin ja urheilun ulkopuolellakin järjestyksessä.

Yhtäläisyyksiä haastateltavien vastauksissa flow-teoriaan löytyi myös tietoisuuden järjestämisen konstien osalta. Tutkittavilla oli sanottavaa joko ajatusleikeistä tai murheiden vaikutuksesta suoritukseen. Vesa ja Pirjo kertoivat piiskaavansa itseänsä kovaan harjoitteluun ajatusleikkien avulla. He järjestävät tietoisuuttaan tarvittaessa, jotta harjoittelu maistuisi paremmin. Pirjo kertoi tilanteeseen sellaisen esimerkin, että kun harjoittelu ei maistu, niin hän saattaa mielessään asettua jonkin toisen ihmisen asemaan ja ajatella, että tämä toinen henkilö varmasti tässäkin ikävässä tilanteessa antaisi kaikkensa itsestään. Vesa leikkii vastaavasti ajatuksella, että häntä harmittaa tulevaisuudessa enemmän, jos ei nyt harjoittele hyvin. Pelkän ajatusleikin avulla hän altistaa itsensä harjoitteluun ja pystyy tekemään paremman lopputuloksen. Pirjon ja Vesan ajatusleikit ovat verrattavissa aiemmin mainittuihin esimerkkeihin vankileireillä olleista (luku 3.1), jotka muuttivat sen hetkistä ajatustaan tilanteeseen sopivaksi. Ihminen, joka on valinnut tarkat päämäärät tekemiselleen, kulkee tavoitettaan kohti ja muokkaa kokemuksiaan tavoitteelleen sopivaksi välttää näin psyykkistä entropiaa (Csikszentmihalyi 2005, 70-73.) Samoin Pirjo ja Vesa pystyvät välttämään jopa kivun ja väsymyksen tuntemista järjestelemällä tietoisuuttaan tilanteeseen sopivaksi.

Sekä Vesa että Lassi puhuivat urheilun roolista välinearvona. He näkivät osasyynä omalle urheilulleen sen, että he ovat paremmassa kunnossa ja täten pystyvät olemaan parempia muusikoita. Varsinkin Vesa painottaa urheilun selkiyttäneen hänen ajatuksiaan ja sitä kautta parantaneen myös omaa soittoa. Urheilu siis vie ajatuksia pois turhasta ja auttaa keskittymään olennaiseen. Hän tietää urheilun ajatusten selkiyttävän vaikutuksen ja sen, että sitä kautta pystyy järjestämään tietoisuuttaan uudestaan ja välttämään entropiaa. Ajatus kulkee selkeästi ja tietoisuus on järjestyksessä. Tällöin tavoite kehittymisestä soittajana on myös helpompaa toteuttaa.

Pirjon esimerkki onnellisuudesta (luku 5.7) tukee Csikszentmihalyin ajatuksia onnesta. Menestyminen urheilussa ei tuo itsessään onnea, vaan oikeaa onnea tuovat kokemukset elämästä. Pirjolla tunne rakastetuksi tulemista on tuonut hänelle oikeaa onnea. Menestyminen musiikissa ja urheilussa ovat tarjonneet hänelle paljon ilon hetkiä, mutta menestyminen sinänsä ei tuo sitä aitoa onnea. Menestyminen on kyllä kasvattanut itseluottamusta, mutta asia voi toimia myös toisin päin. Välillä kilpailu voi olla raakaa ja se saattaa jopa haitata onnen tunteita, kuten Pirjo tulososiossa kuvailee. Vesa ja Lassi kertovat tulleen onnelliseksi varsinkin musiikista ja heille urheilu on enemmänkin tuonut paljon hyvää oloa onnen sijaan. Vesa itse asiassa kertoo myös musiikin määrittelevän hänen identiteettiään ihmisenä (luku 5.10). Hän lausahti haastattelussa, että musiikki osaltaan määrittää sen kuka minä olen, mikä viittaa onnen tuntemiseen. Mihaly Csikszentmihalyin mukaan oikea onnellisuus ei ole mistään ulkopuolisista tapahtumista johtuvaa, vaan siitä miten me koemme meille tapahtuvat asiat (Csikszentmihalyi 2005, 16). Tämä lausahdus selittää osaltaan haastateltavien kokemuksia onnesta, ilosta ja mielihyvästä.



## 7 PÄÄTÄNTÖ

Koen, että tutkimushaastatteluni kysymykset ja toteutus ovat olleet onnistuneita ja ovat antaneet mahdollisuuden mielenkiintoisten asioiden selvittämiseen. Myös rento tunnelma haastatteluissa auttoi tutkimustulosten saannissa. Vielä selkeämmät ja tarkemmat aihealueet flown tiimoilta olisivat antaneet mahdollisuuden nykyistä laadukkaampaan ja kuvaavampaan aineistoon. Tässä on myös ajatukseni mahdollisesta jatkotutkimusaiheesta. Flown yksityiskohtaisempi tutkiminen musiikin yhteydessä voisi osaltaan antaa mielenkiintoista uutta tietoa mm. musiikinopettajille. Pääajatuksena tässä minulla on aihealue tietoisuuden järjestäminen. Koen tämän aihepiirin olevan tärkeä sekä lasten että varttuneiden musiikin harrastajien kohdalla. Miten välttää entropiaa musiikissa, voisi olla erittäin hedelmällinen tutkimuskysymys jatkossa. Huomion arvoista on myös se, että flow-teoriaa on musiikin osalta hyödynnetty toistaiseksi vähän.

Tutkimuksen hyödyistä ulkopuolisille on tutkijana hankalaa arvioida itse, mutta tämä tutkimus antoi minulle itselle paljon uusia ajatuksia sekä muusikkona että opettajana. Reseptikirjamaisesti tärkeimmät yksittäiset havainnot itselleni soittajana ja kasvattajana olivat: 1) Aseta selkeä tavoite tekemiseen 2) Tietoisuuden järjestämisellä voi vaikuttaa yllättävän paljon kokemuksen laatuun ja lopputulokseen 3) Keskity oleelliseen murehtimisen sijaan.

## 8 LÄHTEET

- Arjas, P. 2010. Esiintymisjännitys. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: Atena WS Bookwell. 311-326.
- Bandura, A. 1977a. Sosial learning theory. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Csikszentmihalyi, M. 2005. Flow: elämän virta: tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu (suom. Ritva Hellsten). Helsinki: Rasalas.
- Freud, S. 1914. On narcissism. In the standard edition of the complete works of Sigmund Freud (Vol 14). London: Hogart Press.
- Hagger, M. & Chatzisarantis, N. 2007. Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport. Champaign, IL : Human Kinetics, cop.
- Hirsjärvi, S. 2000. Metodologiset ja teoreettiset lähtökohdat. Teoksessa Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. (toim.) Tutki ja kirjoita (6. Painos). Helsinki: Tammi. 111-157.
- Hirsjärvi, S. 2000. Tutkimuksen reliaabelius ja validius. Teoksessa Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. (toim.) Tutki ja kirjoita (6. Painos). Helsinki: Tammi. 213-218.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2000. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino.
- Hirsjärvi, S. Remes, P. & Sajavaara, P. (toim.) 2000. Tutki ja kirjoita (6. Painos). Helsinki: Tammi.
- Jackson, S. & Csikszentmihalyi, M. 2005. Flow in sports. Champaign (IL): Human Kinetics, cop.
- Juslin, P. & Sloboda J. 2010. Handbook of music and emotion: theory, research, applications. Oxford; New York: Oxford University Press.
- Kaartinen, T. 2005. Itsesäätelyvalmiudet musiikin opiskelussa. Tampere: [Acta Universitatis Tamperensis. 1455-1616: 1125.](#)
- Kirjonen, J. 1995. Hurman ja ahdistuksen ristipaineessa. Hyvä Terveys 10 (6), 12–14.
- Kosonen, E. 2001. Mitä mieltä on pianonsoitossa? 13–15-vuotiaiden kokemuksia musiikkiharrastuksestaan. Jyväskylä, Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä Studies in the Arts 79.

- Lehmann, A. Sloboda, J. & Woody, R. 2007. Psychology for musicians: understanding and acquiring the skills. New York: Oxford University Press.
- Liukkonen, J., Jaakkola, T. & Kataja, J. 2006. Taitolajina työ. Helsinki: Edita Prima Oy.
- Louhivuori, J. Paananen, P. & Väkevä, L. (toim.) 2009. Musiikkikasvatus: näkökulmia kasvatukseen, opetukseen. Jyväskylä: Suomen musiikkikasvatusseura – Fisme r.y.
- Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) 2010. Musiikkipsykologia. Jyväskylä: Atena WS Bookwell.
- Maijala, P. 2003. Muusikon matka huipulle: soittamisen eksperttiys huippusoittajan itsensä kokemana. Helsinki: Sibelius-Akatemia.
- Maslow, A. 1943. A theory of human motivation. Psychological Review, 50, 370-396.
- Metsämuuronen, J. 1995. Harrastukset ja omaehtoinen oppiminen: sitoutuminen, motivaatio ja coping: teoreettinen tausta, rakenneanalyysi ja sitoutuminen. Helsinki: Helsingin yliopiston opettajankoulutuslaitos.
- Pavlov, I. P. 1927. Conditioned reflexes. New York: Oxford University Press
- Puro, V. 1999 Liikunta-alan lehdistön välittämää kuvaa lapsiurheilusta 1990-luvulla. Jyväskylä: Pro gradu -työ : Jyväskylän yliopisto, liikuntakasvatuksen laitos.
- Rekiaro, I. & Robinson, D. 1999. Gummeruksen suomi englanti suomi sanakirja. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Ruohotie, P. 1998. Motivaatio, tahto ja oppiminen. Helsinki: Edita.
- Saarikallio, S. 2009. Musiikki ja nuoren psykososiaalinen kehitys. Teoksessa Louhivuori, J. Paananen, P. & Väkevä, L. (toim.) Musiikkikasvatus: näkökulmia kasvatukseen, opetukseen. Jyväskylä: Suomen musiikkikasvatusseura – Fisme r.y. 221-231.
- Saarikallio, S. 2010. Musiikin tunne merkitykset arkielämässä. Teoksessa Louhivuori, J. & Saarikallio, S. (toim.) Musiikkipsykologia. Jyväskylä: Atena. 279-294.
- Saarinen, P. 1984. Liikunnastako pysyvä harrastus? Seuruu tietoa toiselta neljännelle ikävuosikymmenelle. Oulun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunnan tutkimuksia 27.
- Silvennoinen, M. 1987. Koululaiset liikunnan harrastajana: liikuntaharrastusten ja liikuntamotiivien sekä näiden yhteyksien muuttuminen iän mukana peruskoululaisilla ja lukiolaisilla. Jyväskylä: Studies in sport, Physical Education and Health 22. Jyväskylän yliopisto.
- Singer, R. 1984. Sustaining motivation in sport. Tallahassee, Fla: Sports Consultants International.

- Skinner, B. F. 1938. The behavior of organisms: An experimental analysis. New York: Appleton.
- Sloboda, J. 1990. Music as a language. Teoksessa Wilson, F. & Roehmann, F. (toim.) Music and child development: The biology of music making. St. Louis, MO: MMB Music. 28-43.
- Telama, R. Silvennoinen, M. & Vuolle, P. 1986. Näin suomalaiset liikkuvat. Mikä liikunnassa kiinnostaa – liikuntamotivaatio. Teoksessa P. Vuolle, R. Telama, L. Laakso. Helsinki: Valtion painatuskeskus, 147-176.
- Åkerblad, L. 2001. Tyttöjen musiikin kuuntelun merkitys ja psyykinen itsesäätely: mutta joku siinä rauhoittaa, ja olo ei ehkä oo niin paha kun pitää mennä nukkumaan. Jyväskylä. <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-2001858201>.