

<http://www.jyu.fi/library/tutkielmat/376/>

Vaarallisten urheilulajien viehäytys

Tommi Hurme
Mikko Rantala

Liikuntapedagogiikan
pro gradu -tutkielma
kesä 1997
Jyväskylän yliopisto

Esipuhe

Opinnäytetyö "Vaarallisten urheilulajien viehäytys" on tehty Jyväskylän yliopistossa liikuntakasvatuksen laitoksella. Työn valmistumisesta haluamme kiittää ensisijaisesti toisiamme. Kannustus ja toisen eteenpäinpotkiminen mahdollistivat työn valmistumisen suunnitellussa aikataulussa. Huumori ja kämppekaverin kanssa vietetyt hyvät ja huonommatkin hetket antoivat työllemme oman leimansa. Työtä tehtiin vakavasti, mutta kuitenkin aina pilke silmäkulmassa. Haluamme kiittää myös työmme ohjaajaa Pirkko Nummista, jonka loistava, rento ja samalla jämäkkä ohjaajan ote sai meidät työskentelemään välillä jopa "hiki hatussa". Kiitämme myös haastattelemiamme asiantuntijoita Kalevi Häkkistä, Harri Seppiä ja Sanna Pernua, joilta saimme tutkimukseemme syvällisiä pohdintoja ja mielipiteitä vaarallisista lajeista. Perheittemme ja ystäviemme kannustus ja tuki on ollut tärkeää työn eri vaiheissa, siitä heille kiitos.

Onnettomuudet ovat osa urheilua ja omistammekin työmme urheilun parissa henkensä menettäneille tai vaikeasti loukkaantuneille.

Jyväskylässä 22. heinäkuuta 1997.

Tommi & Mikko

TIIVISTELMÄ

ESIPUHE

JOHDANTO

2

1.VAARALLISTEN LAJIEN ESITTELY

6

1.1 Urheilun ja vaarallisten lajien historiaa

6

1.2 Vaaralliset lajit

7

1.2.1 Tekniikkaa vaativat lajit

9

1.2.2 Pelkkää uskallusta vaativat lajit

10

2. MOTIVAATIO

11

2.1 Motiivit

11

2.2 Suoritusmotivaatio

13

2.3 Tarpeet motiiveina

15

2.4 Tavoiteorientaatio

16

2.4.1 Tehtävä- ja kilpailuorientaatio

16

2.5 Vaarallisten lajien harrastajien motiivit

18

2.6 Ammattilaiset vaarallisissa lajeissa

20

2.7 Onnettomuudet ja niiden vaikutukset

20

2.8 Yleisön kiinnostus lajeihin

21

3. FLOW - OPTIMAALINEN SUORITUSTUNNE

23

3.1 Flow'n rakenne

24

3.2 Haasteet ja taidot

24

3.3 Toiminnan ja tietoisuuden sulautuminen

27

3.4 Toiminnan päämäärä ja palaute toiminnasta

27

TIIVISTELMÄ

Tommi Hurme, Mikko Rantala
Vaarallisten urheilulajien viehäytys
Liikuntapedagogiikan pro gradu -tutkielma
Jyväskylän yliopisto kesä 1997

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää tekijöitä ja syitä, jotka saavat yksilön hakeutumaan vaarallisten urheilulajien pariin. Pyrimme myös selvittämään, minkä tyyppisiä ovat ne yksilöt, jotka harrastavat huimapäisiä ja jännittäviä urheilulajeja. Tutkimme myös muita erilaisia ilmiöitä, kuten raha ja julkisuus, jotka liittyvät tämänkaltaisten lajien harrastamiseen. Tutkimuksemme pohjautui malliin, joka rakentuu persoonallisuuden ja motivaation ympärille. Muut tekijät, jotka vaikuttavat vaarallisten lajien harrastamiseen, liittyvät mielestämme näihin kahteen perusulottuvuuteen. Suoritimme tutkimuksen laadullisena haastattelututkimuksena, jossa haastattelemamme koeryhmä muodostui kolmesta eri-ikäisestä ja erityyppisten vaarallisten lajien harrastajasta. Haastattelut suoritettiin teemahaastatteluina talvella 1997.

Tutkimuksen tuloksista pyrittiin löytämään yhteisiä tekijöitä, jotka olivat kaikille haastateltaville samankaltaisia. Tällaisiksi osoittautuivat luonnonvoimien suuri kunnioitus, jännityksen hakeminen, itseään vastaan kilpaileminen, sosiaalisten suhteiden merkitsevyys, rahan merkitsemättömyys, voimakas tunne-elämä sekä lajien vaatiman suoritustekniikan korostuneisuus. Riskinottaminen oli koehenkilöillä hyvin laskelmoitua ja vaaran kanssa koehenkilöt eivät leikkineet. Haastateltavat olivat lähes yhtä mieltä siitä, että nykyajan elämä on liian helppoa, jolloin rajojen hakeminen ja jännityksen kokeminen tämänkaltaisten urheilusuoritusten kautta tuo sisältöä elämään. Haastatteluissa tuli myös ilmi, että lajien harrastajat eivät ylpeile taidoillaan ja suorituksillaan. Tällaiset sankarit ovat erikseen ja he putoavat nopeasti pois harrastuksen parista tai luokkaantuvat liiallisen riskinottamisen seurauksena.

Tutkimus osoitti lajien harrastajien tulevan mitä erilaisimmista sosiaalisista oloista. He olivat erilaisia persoonallisuudeltaan, mutta yleensä kylläkin ulospäinsuuntautuneita. Sosiaaliset kontaktit samanhenkisten ihmisten kanssa ovat heille tärkeitä ja he tuntevat todellakin elävänsä silloin, kun harrastavat omaa rakasta lajiaan.

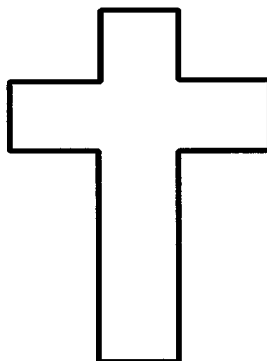
Tutkimuksemme mukaan vaarallisten lajien nauttimaa suosiota voidaan käyttää hyväksi pyrittäessä ongelmanuorten ohjaamiseen pois rikoksista. Tutkimustuloksia voidaan myös hyödyntää mahdollisissa jatkotutkimuksissa aiheesta. Extreme-lajeista kiinnostuneille tutkimus toimii porttina harrastajien ajatusmaailmaan tutustuttaessa.

Avainsanat: flow, motivaatio, persoonallisuus, riskinottaminen ja vaara

3.5 Keskittyminen toimintaan	28
3.6 Kontrollintunne suhteessa flow-tunteeseen	29
4. PERSOONALLISUUS	30
4.1 Persoonallisuus käsitteenä	30
4.2 Persoonallisuustutkimuksen kehittyminen	31
4.3 Nesta persoonallisuusluokitus (The Big Five)	31
4.4 Zuckermanin sensation seeking -teoria	32
4.4.1 Sensation seekingin eri aspektit	33
4.4.2 Sensation seeking -asteikon biologiset perusteet	34
4.4.3 Sensation seeking ja urheilu	35
4.5 T-tyyppin persoonallisuus	36
4.6 Harrastajien piirteitä	37
4.7 Tyypilliset urheilijat	37
4.8 Kontrollintunne suhteessa persoonallisuuteen	39
4.9 Elämänhalu	40
4.10 Teoriasta johdettu tutkimuksen viitekehys	41
5. TUTKIMUKSEN TAVOITTEET	42
6. TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN	43
6.1 Tutkimusmenetelmän valinta	43
6.2 Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti	44
6.3 Asiantuntiahaastattelut	46
6.4 Koehenkilöt	47

7. TULOKSET	48
7.1 Yleistä	48
7.2 Tunteita itse suorituksen aikana	50
7.3 Motiivit	51
7.4 Vaarat ja pelko	54
7.5 Persoonallisuus	56
8. POHDINTA	60
LÄHTEET	64
LIITE	

JOHDANTO



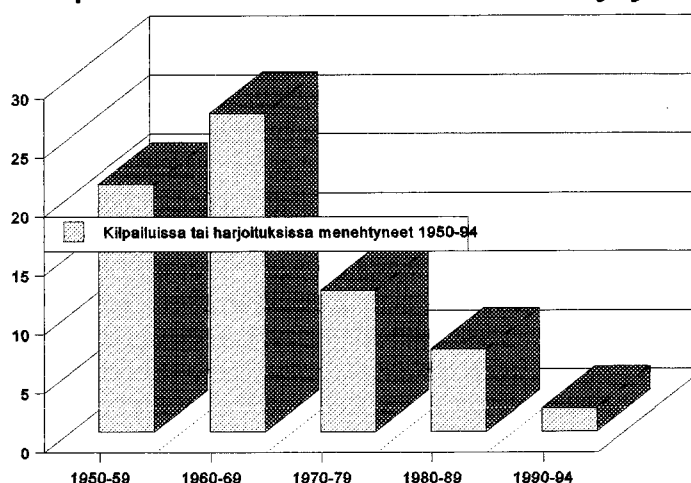
Imolan musta viikonloppu

Helsingin sanomat lauantaina 30.4.1994: "Barrichellon hurja ulosajo pudotti Sennankin vauhtia; Nuori brasilialainen selvisi rytäkästä vähin vammoin: Perjantain aika-ajoa säväytti MM-sarjan kuopuksen, toukokuussa 22 vuotta täyttävän Rubens Barrichellon hurja lento pääsuoraa edeltävässä hidastusmutkassa... Barrichello selvisi hurjasta ilmalennostaan kuin ihmeen kaupalla lähes kolhuitta, pahasti turvonnut nenä jäi oikeastaan ainoaksi muistoksi tällistä... Hidastusmutkaan, missä Barrichellon kolari sattui, tullaan jopa 240 - 250 km:n tuntivauhdilla..., jos lentotilaa olisi ollut enemmän, olisi Barrichello saattanut hyvinkin päätyä autoineen katsojien päälle... Kolarin syy jäi hämärän peittoon, sillä Barrichello ei muista tapauksesta mitään." (Lepistö 1994.)

Helsingin sanomat sunnuntaina 1.5.1994: "Itävaltalainen ajaja kuoli ulosajossa; Roland Ratzenberger törmäsi kovalla vauhdilla suojakaiteeseen Imolan F1-kisan aika-ajossa: Imola - Formula 1 -kauden kolmannen MM-osakilpailun harjoitukset Imolan moottoriradalla keskeytyivät lauantaina traagisella tavalla, kun Itävaltalainen Roland Ratzenberger kuoli rajussa ulosajossa saamiinsa vammoihin. Ratzenberger menetti autonsa hallinnan pääsuoran jälkeisessä huippunopeassa Gilles Villeneuveen mukaan nimetyssä mutkassa. Ratzenberger törmäsi ratareunuksiin, jota pitkin auto liukui lähes

200 metriä ennen kuin se pysähtyi. Ratzenberger sai välittömästi onnettomuuden jälkeen ensiapua ja kiivasta sydänhierontaa. Hän kuoli 55 minuuttia myöhemmin Bolognan sairaalassa, jonne hänet oli kiidätetty helikopterilla. Kuolinsyynä oli raju päähän osunut isku... Ensimmäisen aika-ajon jälkeen Ratzenberger puhkui intoa ja kehui rataa sekä oli luottavainen sunnuntaisen kilpailun suhteen. "Tämä on hieno rata, vahinko vain, että auto ei suo minulle parempia mahdollisuuksia", onneton itävaltalainen sanoi perjantai iltana... Ayrton Senna starttaa paalulta kolmannen kerran tänä vuonna ja urallaan jo 65:nneen kerran." (Lepistö 1994.)

Tapaturmaisesti kuolleet F1-ajajat



KUVIO 1 (Pusa 1994.)

Helsingin sanomat tiistaina 3.5.1994: "**Sennaa ei voitu enää pelastaa**: Formula 1:n kolminkertainen maailmanmestari Ayrton Senna julistettiin virallisesti kuolleeksi vapunpäivänä kello 19.40 Suomen aikaa, vajaan neljä tuntia sen jälkeen kun hän oli ajanut Imolan F1 -kilpailussa ulos radalta ja törmännyt täydellä vauhdilla betoniseen suojamuuriin... Senna sai törmäyksessä päähänsä peruuttamattomia aivovammoja. Isku oli niin voimakas, että Sennan kypärä rikkoutui. Kypärä oli erikoivalmisteinen ja erikoiskevyt. Brasilialainen halusi käyttää kevyttä kypärää, koska se vähentää niskan rasittumista. **Sennan kuolonkolarin syy epäselvä**: ...ulosajo saattoi johtua joko renkaiden kunnosta, aerodynamiikan virheistä tai psykologisista paineista; Psykologinen teoria viittaa Sennan outoon tilanteeseen tämän vuoden formula 1-

*sarjassa. Äärimmäisen kunnianhimoisella brasilialaisella ei ole vielä yhtään pistettä kahden epäonnistuneen kilpailun jäljiltä. Imolassa hän oli luvannut avata pistetilinsä ja sen vuoksi Michael Schumacherin pitäminen takana oli hänen mielestään välttämätöntä riskien uhallakin. **Mekaanikko ja katsoja loukkaantuivat vakavasti:** Imolan synkän viikonlopun vaatimien kuolonuhrien määrä voi nousta kolmeen. Katsoja, joka sai iskun Pedro Lamyn irronneesta pyörästä, oli maanantaina syvässä koomassa... Vakavasti loukkaantuneena on myös Ferrarin mekaanikko, johon osui Michele Alboreton autosta irronnut ja korkealle ilmaan lentänyt takapyörä." (Reuter 1994.)*

Tämänsuuntaisia tekstejä voimme lukea lehdistä lähes joka päivä. Urheilu on jälleen vaatinut kuolonuhrinsa ja urheilujohtajat pahoittelevat tapahtunutta. Vaikka esimerkkinä käsittelemme todella suurissa ympyröissä tapahtuvaa Formula 1 -maailmaa, vastaavia tapauksia sattuu monissa tavallisille ihmisille paljon tutuimmissa ja läheisimmissäkin lajeissa. *Imolan musta viikonloppu* on vain hyvä esimerkki siitä, mitä voi tapahtua, kun kaikki alkaa mennä pieleen ja turvallisuusnäkökohdista huolimatta onnettomuuksia sattuu.

Vaikka monet urheilulajit ovatkin tulleet turvallisemmiksi sääntömuutosten sekä kehittyneen tekniikan takia, ovat vakavat loukkaantumiset ja kuolemantapaukset erittäin ajankohtainen asia urheilumaailmassa. Uusien lajien esiinmarssi on nostanut onnettomuustapauksien lukumäärää roimasti. Lajeissa tapahtuu paljon pienempiä loukkaantumisia kuten luunmurtumia tai haavautumia, mutta myös valitettavan usein vakavampia onnettomuuksia. Omien rajojensa kokeilu, jännityksen kokeminen ja uusien, mitä eriskummallisimpien lajien keksiminen ovat tällä hetkellä muodissa ympäri maailmaa. Uudehkot lajit kuten kiipeily, vuoristovaellus, laskuvarjohyppy, sukellus, extreme-hiihto, rullaluistelu, erilaiset seikkailuretket, riippuliito ja monet erilaiset moottoriurheilulajit ovat nousseet monien, varsinkin nuorempien harrastajien kiinnostuksen kohteeksi.

Tässä työssä pyrimme selvittämään niitä tekijöitä, jotka saavat ihmisen pistämään jopa henkensä alttiiksi kokeakseen jännitystä ja onnistumisen iloa. Emme käsittele pienempiä loukkaantumisia juuri lainkaan, vaan keskitymme lajeihin, joissa ihminen on tekemisissä kuoleman vaaran tai vakavampien loukkaantumisten kanssa. Pyrimme myös

valottamaan sitä maailmaa, joka pyörii tällaisten vaarallisten ja näyttävien lajien ympärillä. Pyrimme rakentamaan jonkinlaisen yleispaketin, joka toimii porttina vaaroihin sekä jännitykseen urheilun maailmassa.

Et koskaan tiedä mikä on riittävästi, ennenkuin tiedät mikä on liikaa
- William Blake -

1. VAARALLISTEN LAJIEN ESITTELY

1.1 Urheilun ja vaarallisten lajien historiaa

Jo esihistoriallisena aikana ihmiset taistelivat paremmuudesta. Aalto (1987, 17) korostaakin, että urheilun synty ajoittuu koko ihmiskunnan olemassaolon syntyyn. Muinaiskulttuureita tutkimalla on todettu, että urheilu ei historian alkuaikoina ollut urheilua nykyisessä merkityksessään. Silloin kaiken pohjana oli olemassaolon tiukka taistelu. Riskejä oli otettava ja heikot karsiutuivat armotta maailmassa, jossa metsästys ja sotiminen olivat eräänlaista urheilua. (Aalto 1987, 25.)

Suurin osa nykyisin käytössä olevista urheiluvälineistä on peräisin tuhansien vuosien takaa. Veneily, kanootit, sukset, ratsastaminen, erilaiset ampuma-aseet sekä pallopelien alkumuodot olivat historiassa jokapäiväisen toimeentulon kannalta tärkeitä, mutta niissä oli myös mukava kilpailla ja osoittaa paremmuutensa. (Aalto 1987, 25.) Nykyäänhän monista välineistä on kehitetty erilaisia versioita ja lajeja, joissa voi yrittää voittaa itsensä ja varmastihan ihminen on halunnut lentää jo ennen kuin lentokone keksittiin.

Varsinainen urheilun kehittyminen tapahtui Aallon (1987, 19) mukaan hitaasti. Ensiksi alettiin noudattamaan pitkäjännitteisyyttä ja sääntöjä. Myöhemmin veristen urheilumetsästysten tilalle kehittyi jännitystä ylläpitäviä, todellisia ja symbolisia tapoja. Urheilun edelleen kehittyessä metsästys (urheilu) tuotiin areenoille ihmisten katsottavaksi: gladiaattoritaistelut olivat suurta huvia Roomassa. Nykyisessä yhteiskunnassa gladiaattoritaistelut ovat siirtyneet symbolisesti jääkiekkokaukaloihin. Edelleen ihmiset tulevat niitä katsomaan, ja 32 - 37-vuotiaista miehistä 75 % nauttii ryminästä ja 60 % haluaa väkivaltaisempaa peliä. (Aalto 1987, 20.)

Espanjalaisessa Pamplonan kylässä ovat nuoret miehet kautta Historian osoittaneet sankaruutensa juoksemalla pitkin katuja villin härkalauman edessä. Tapahtumasta on muodostunut perinne. Joka vuosi tapahtuma vaatii kuitenkin kuolonuhrinsa, mutta

samalla se kerää myös runsaasti katsojia. Riskin uhallakin nuorille on tärkeää osoittaa rohkeutensa, sillä mies on todellinen mies vasta kosketettuaan härkää silmien väliin. (Miltä tuntuu ottaa riski 1995.)

Nykymaailmassa kuka tahansa on vapaa toteuttamaan itseään mitä moninaisimmin keinoin, esimerkiksi ottamalla riskejä. Aikaisemmin ihmiselle suurten riskien ottaminen oli välttämätöntä jo pelkästään hengissä pysymisen kannalta. Tuskin silloin tuli mieleen lähteä kiipeämään pystysuoraa seinää ylöspäin ilman mitään varmistusta. Monet elinkeinot, merenkulku, kaivostoiminta ja teollisuus teknisen kehityksen alkuvaiheissa, merkitsivätkin suuria tapaturma- ja terveystriskejä. (Häkkinen 1991, 96.) Nykyään, kun elämme omassa turvallisessa hyvinvointiyhteiskunnassamme, ei jokapäiväinen elämä tarjoa riittävästi haasteita, siksi monet haluavat koetella rajojaan, hakea uusia elämyksiä ja virikkeitä. Yksi mahdollisuus sydäntäseisauttavien kokemusten löytämiseen, on hakeutua vaarallisten ja jännittävien lajien pariin. (Miltä tuntuu ottaa riski 1995.) Zuckerman (1978) korostaa myös toisten ihmisten ikävystyvän helpommin virikkeettömään elämään ja heille itsensä sekä rajojensa hakeminen onkin lähes elinehto. Elämyshakuinen elämäntyyli, jota vaaralliset lajit lähes puhtaimmillaan edustavat, on lähinnä 1900-luvun ilmiö. Esi-isiemme paikalleen muuttaminen vakituisiin asuntoihin mahdollisti tämän kehityksen alkamisen.

1.2 Vaaralliset lajit

Puhuttaessa urheilusta, voidaan sanoa, että lähes kaikkiin urheilulajeihin liittyy jonkinlaisia riskejä. Selvästi riskialttiit lajit ovat vakuutusyhtiöille ongelmallisia. Seuraavan sivun kuviossa esitetään vakuutusyhtiö Pohjolan luokittelemat lisämaksut eri urheilulajeille. (KUVIO 2)

LISÄPROSENTTI 100%	LISÄPROSENTTI 150%	ERIKOISTARIFFOI- TAVIA
LASKETTELU	FREESTYLE	SUKELLUS 200%
LUMILAUTAILU	LASKUVARJOHYPPY	KOSKENLASKU 200%
PURJELENTO	MÄENLASKU	KALLIOKIIPEILY 250%
SLALOM	OHJASKELKKAILU	VUORIKIIPEILY 250%
TELINEVOIMISTELU	RIIPPULIITO	MOOTTORIURHEILU 250%
—	SYÖKSYLASKU	AMERIKKALAINEN JALKAPALLO 250%
—	VESISKOOTTERILLA AJELU	NOPEUSLASKU 300%

KUVIO 2 Urheilulajeille määrättyt lisäprosentit (Vakuutusyhtiö Pohjola 1995).

Omassa työssämme keskitymme lajeihin, joissa voidaan sanoa hengenvaaran olevan läsnä suorituksessa. Nämä lajit siis edustavat riskinottamisen ja vaaran kokemisen huippua urheilurintamalla. Seuraavan sivun kuvio esittää eri urheilulajien suhteellista vaarallisuutta erityyppisten vammojen kohdalla. (KUVIO 3)

LAJI:	KUOLEMA	VAKAVA LOUKKAANTUMINEN	PIENI VAMMA
VUORIKIIPEILY	6.8	7.6	_____
RIIPPULIITO	6.2	7.2	_____
LASKUVARJOHYPPY	6.2	_____	_____
PURJELENTO	5.8	_____	_____
LAITESUKELUS	5.6	_____	_____
MOOTTORIKELKKAILU	5.1	7.4	8.1
VUORIVAELLUS	4.8	5.8	_____
LASKETTELU	4.4	7.5	_____
KOULULIIKUNTA	_____	_____	8.3

KUVIO 3 Urheilulajien vaarallisuus asteikolla 0-10 (Reif 1981, 56).

1.2.1 Tekniikkaa vaativat lajit

Tekniikka on kyseessä olevan lajisuoritusten perustekniikka. Se perustuu yleisiin mekaniikan ja motoriikan lakeihin. Urheilutekniikassa samanaikaisten ja peräkkäisten liikkeitten järjestelmällä, urheilijaan ulkoisesti vaikuttavat voimat järjestetään siten, että urheilija voi käyttää niitä mahdollisimman tehokkaasti hyväkseen. Jotta urheilija pystyisi hallitsemaan vaiheittain rakentuvan lajitekniikan, häneltä edellytetään hyvää tekniikan lähtötasoa ja runsaita liikekokemuksia. (Aalto 1987, 168.)

Urheilijan huono fyysinen suorituskyky tai vähäinen kokemus liikemalleista voi haitata suoritusta siten, että urheilija ei pysty käyttämään ihanteellisia suoritustekniikoita (Aalto 1987, 168). Esim. vuorikiipeilyssä liikuttaessa ylhäällä 7000 metrissä, ollaan sekä fyysisen, henkisen että teknisen suorituskyvyn ylärajoilla. Tällöin yksikin virhe voi johtaa kuolemaan ja kaiken on onnistuttava täydellisesti. (Suomalainen vuorikiipeily nousi uusiin korkeuksiin Pamirilla 1989). Muita selvästi teknisesti vaarallisia lejejeja ovat mm. urheilusukellus, jääkiipeily, erilaiset moottoriurheilut, laskuvarjourheilu, nopeuslasku, riippuliito ja erilaiset huimapäiset näytökset. Tavallisista urheilulajeista tapaturma-alttiimpia ovat jalkapallo, pujottelu, jääpallo, lentopallo ja jääkiekko (Korhonen 1986, 106).

1.2.2 Pelkkää uskallusta vaativat lajit

Lajeissa, jotka eivät vaadi erityistä tekniikkaa on harrastajien ainoastaan voitettava pelkonsa. Näiden lajien harrastajat ovat pääosin miehiä, sillä 10:stä harrastajasta vain kaksi on naisia. (Miltä tuntuu ottaa riski 1995.) Nykyään hyvin suosittu Benji-hyppy on hyvä esimerkki pelkkää uskallusta vaativista lajeista. Laji on peräisin Tyynenmeren Pentecost saarelta, jossa nuoret miehet pyrkivät osoittamaan rohkeutensa hyppäämällä bambutornista pelkät liaanit nilkkojen ympärille sidottuna. (Kuolema vai kunnia 1978.) Nykyajan huimapäät ovat kehittäneet lajista sitten oman versionsa, jossa liaanit on korvattu joustavalla ja kestäväällä kumiköydellä.

Rohkeus kasvaa uskaltaessa ja pelko epäröidessä

- Publilius Syrus -

2. MOTIVAATIO

Ihmisen kaikkiin pyrkimyksiin sisältyy tavoite, joka tekee pyrkimyksen ymmärrettäväksi. Tavoitteeseen pyrkiessään yksilöä kannustaa hänen motivaationsa. Motivaatio on se henkinen tila, joka virittää ja suuntaa yksilön toiminnan asetetun tavoitteen saavuttamiseksi. Motivaatio vaikuttaa kaikkeen ihmisen tietoiseen käyttäytymiseen ja sillä on suuri osuus myös tiedostamattoman käyttäytymisen ohjaajana. Motivaation voimakkuus riippuu yksilön sisäisten ja ulkoisten tarpeitten muutoksista. (Jansson 1990, 181.) Madsen (1983, 237-239) laajentaa motivaation käsitteen tarkoittamaan kaikkia elimistössä, sekä aivoissa tapahtuvia aktiivisia prosesseja. Yksilön motivaatiotaso ei myöskään säily muuttumattomana, vaan vaihtelee. Jos urheilija on liian motivoitunut toimintaan, voi suoritus heikentyä varsinkin taitolajeissa, joihin suurin osa vaarallisistakin lajeista voidaan laskea. Ylimotivoitunut keho estää rennon ja näin teknisesti onnistuneen suorituksen. Toisaalta taas kestävyyslajeissa, joihin voidaan lukea vaikkapa vuorikiipeily, on sitä parempi mitä motivoituneempi urheilija on. (Singer 1975, 392.)

2.1 Motiivit

Motiivit saavat aikaan ja käynnistävät motivaation. Ne ovat siis aktivoivia eli energiaa liikkeelle panevia voimia. Motivaatio syntyy useampien motiivien yhteisvaikutuksesta ja käyttäytymistämme ei koskaan määrää ainoastaan yksi motiivi. Motivaatio syntyy näin monen motiivin yhteisvaikutuksesta ja voimakkaimmista motiiveista riippuu sitten lopullinen käyttäytyminen. (Jansson 1990, 183; Madsen 1983, 163; Repo 1976, 8.) Motiivit voivat olla yksilölle joko tiedostettuja tai tiedostamattomia, ja ne jaetaan sisäisiin ja ulkoisiin motiiveihin. Sisäinen motivaatio merkitsee sitä, että toiminta itsessään on palkitsevaa. Sisäistä motivaatiota esiintyy siis tilanteissa, joihin ei liity ulkoisia palkintoja. (Deci 1977a, 389.) Sisäinen motivaatio perustuu ihmisten tarpeelle kokea pätevydentunteita ja itsemääräämistä suhteessa ulkoiseen ympäristöön. (Deci 1977b.)

Urheilussa ja liikunnassa yleensä, tärkeimmiksi motiiviksi on määritelty pätevyyden (competence) ja kyvykkyyden (ability) kokeminen. (Roberts 1992, 14-15.) McClellandin ja Atkinsonin suoritustarve -teorian mukaan motiivit ovat eräänlaisia tekemisen lähteitä. Teoriassa esitetään, että motiiveja on pääasiassa kahta tyyppiä: 1) motiivit saavuttaa menestystä, tai 2) motiivit välttää epäonnistuminen. Tutkimuksista kyseistä teoriaa koskien ilmenee, että menestystä suorituksistaan havittelevat ihmiset valitsevat itselleen haastavia tehtäviä ja heidän tehokkuutensa on hyvällä tasolla. Henkilöt, joiden motiivit suorituksessa rajoittuvat epäonnistumisen välttämiseen, eivät uskalla ottaa riskejä ja toiminnan laatu on alhainen. (Roberts 1992, 7.) Weinerin (1982, 244-245) mukaan menestyminen ja epäonnistuminen suoritusilanteissa on ensisijaisesti riippuvainen neljästä elementistä: hyvä tai paha onni, kyvykkyys, yrittäminen ja tehtävän haasteellisuus. Nämä neljä elementtiä voidaan jakaa kahteen pääluokkaan: Kontrolli, joka voi olla joko sisäistä tai ulkoista ja elementtien stabiilius, jotka voivat olla vakaita tai epävakaita. Kyvykkyys ja yrittäminen ovat yksilöstä riippuvia, sisäisiä tekijöitä, kun taas hyvä tai paha onni ja tehtävän haasteellisuus yksilöstä riippumattomia, ulkoisia tekijöitä. Kyvykkyys ja tehtävä nähdään melko vakaina, mutta yrittäminen ja onni voivat vaihdella eri tilanteissa. (KUVIO 4)

		Kontrolli	
		sisäinen	ulkoinen
Stabiliteetti	vakaa	kyvykkyys	haasteellisuus
	epävakaa	yrittäminen	onni

KUVIO 4 Weinerin menestykseen ja epäonnistumiseen vaikuttavat tekijät (Roberts 1982, 244-245).

Harterin (1992) mukaan pätevyudentunne on motiivi, joka ohjaa ihmisen kognitiivisia, sosiaalisia ja fyysisiä tarpeita. Menestyksen mukanaantumat sisäiset palkkiot kasvattavat pätevyudentunnetta ja motivoivat ihmistä uusiin ponnistuksiin. Jos ihminen kuitenkin kokee taitojensa olevan riittämättömät ja tuntee toiminnan epämiellyttäväksi, johtaa tilanne huolestumiseen ja motivaatio tehtävää kohtaan laskee. Tutkimuksessa (Roberta, Duda & Kleiber 1980, 117) on todettu, että urheilua harrastavilla ihmisillä pätevyudentunne on yleisesti ottaen korkeammalla tasolla kuin ei-urheiluunosallistujilla. (Roberts 1992, 13.)

2.2 Suoritusmotivaatio

Suoritusmotivaatio syntyy tilanteissa, joissa yksilö kilpailee itsensä tai toisten kanssa. Se vaikuttaa yksilön tapaan selviytyä tilanteista ja liittyy usein tapahtumiin, joissa yksilö tietää, että häntä tarkkaillaan ja mahdollisesti arvioidaan. Lopputulos voi olla yksilön kannalta joko positiivinen tai negatiivinen. (Alderman 1974, 208-209; Madsen 1983, 200.) Martensin (Gill 1986, 59) mukaan suoritusmotivaatio näkyy urheilussa eritoten kilpailullisuutena, mutta sitä voidaan havaita myös harjoittelussa. McClellandin teoriassa (1977) väitetään, että kaikki motivaatiot opitaan erilaisten vihjeitten ja vaikuttavien kokemusten kautta. Suoritusmotivaatiota opitaan tilanteissa, joissa vihjeet ovat yhteydessä kilpailuun täydellisyydestä, ja siitä syntyvästä positiivisesta mielikuvasta. Suoritusmotivaatio on sisäinen motiivi, palkkio saadaan itse suorituksesta. (Deci 1977a, 77.) Suoritukseen liittyvään motivaatioon vaikuttavat persoonallisuustekijät ja sosiaaliset vaihtelut. Suoritukset liittyvät tilanteisiin, joissa yksilö suorittaa arvioimaansa tehtävää, kilpailee muiden kanssa tai yrittää saavuttaa jonkin asteista täydellisyyttä tehtävässään. Suoritustilanteessa ihmisen ajatellaan olevan vastuussa tehtävästä tuloksesta. Tällaisten olosuhteiden odotetaan helpottavan erilaisia motivaatioon liittyviä järjestelyjä ja kognitiivisia arviointeja, jotka vaikuttavat ihmisen käyttäytymiseen. Korkean suoritusmotivaation yhteyteen liitetään usein käsitteitä, kuten tiukka yrittäminen ja keskittyminen, hellittämättömyys ja mahdollisuus valita mieleinen tehtävä suoritettavaksi. (Roberts 1982, 237.)

Atkinsonin (Gill 1986, 59-68) mukaan suoritusmotivaatio rakentuu kahdesta motiivista, lähestymismotiivista ja välttämismotiivista. Kaikilla ihmisillä on nämä kummatkin motiivit,

mutta ne vallitsevat erilaisilla voimakkuuksilla. Lähestymismotiivi on positiivista ja se voimistuu hyvistä kokemuksista. Välttämismotiivi taas nimensä mukaisesti voimistuu negatiivisista kokemuksista kuten häviöstä. Yksilöt, jotka hakeutuvat haastaviin tilanteisiin ja nauttivat adrenaalin virtaamisesta, ovat nk. korkeita suorittajia. Heillä on korkea lähestymismotiivi ja matala välttämismotiivi, kun taas nk. matalilla suorittajilla välttämismotiivi on pääosassa ja heillä epäonnistumisen pelko ajaa voitontavoittelun edelle. Monella ihmisellä toki motiivit ovat tasapainossa ja nämä yksilöt sijoittuvat edellämainittujen suorittajien välimaastoon. Testattaessa erityyppisiä suorittajia on havaittu korkeiden suorittajien asettavan itselleen realistisempia tavoitteita. Samoin Ryan ja Lakie (1986) ovat todenneet korkeiden suorittajien olevan parhaimmillaan juuri kilpailutilanteessa ja nämä väittämät pitävät varmastikin paikkansa myös vaarallisten lajien harrastajien kohdalla, muuten tuloksena voi olla kuolema.

Weinerin kognitiivisessa lähestymistavassa (1986) suoritusmotivaatioon painotetaan attribuution, eli tapojen joilla yksilö suoritustaan selittää, merkitystä. Hyvät suorittajat pistävät onnistumiset sisäisten tekijöiden "piikkiin" ja epäonnistumiset epävakaiden tekijöiden "piikkiin". Epäonnistuminen ei masenna hyvää suorittajaa vaan hän yrittää jatkossa yhä kovemmin, onnistuminen on hyvälle suorittajalle kunnia-asia. Huonot suorittajat luovuttavat helpommin kuin hyvät suorittajat ja heidän selityksensä koostuvat yleensä omien taitojen heikkouksista. (Gill 1986, 166-167; Ewing 1985, 7-9.) McLellandin (1990) mukaan lapsilla, jotka on kasvatettu itsenäiseksi ja joita on rohkaistu pienenä erilaisiin tehtäviin ja kokeiluihin on korkea suoritusmotivaatio. Kun näin lapsille myös pystytään tarjoamaan positiivisia kokemuksia liikunnasta on seurauksena myönteisyys harrastusta kohtaan ja sen jatkuvuus. (Bakker, Whiting & Brug 1990, 39; Madsen & Egidius 1974, 31- 32.)

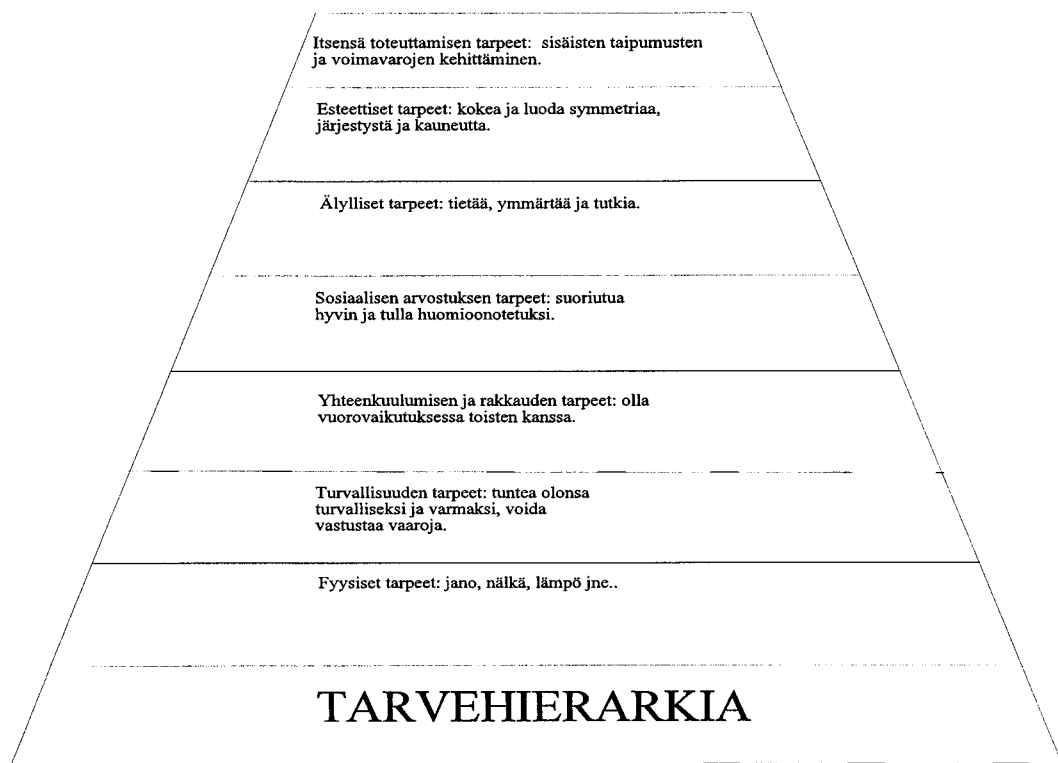
Tutkimusten mukaan naisten ja miesten suoritusmotivaatioissa on eroja. Naiset saattavat helpommin luopua päämäärästään vaikka heillä olisikin korkea suoritusmotivaatio. Naiset ehkäpä helpommin katsovat syyn epäonnistumiseen olevan heidän omassa toiminnassaan. On myös väitetty, että maskuliinisilla ja androgyynisilla naisilla on korkeampi suoritusmotivaatio kuin feminiinisillä naisilla.

Korkeaa suoritusmotivaatiota kuvaa mm. se, että itselle asetetaan haastavia, vaikeita, mutta kuitenkin realistisia tavoitteita, otetaan riskejä silloin, kun se tunnetaan tarpeelliseksi, yritetään

sitkeästi epäonnistumisten jälkeenkin, ei tyydytä jo saavutettuihin tavoitteisiin, vaan nostetaan rimaa hiljalleen ylemmäs kohti menestystä. Vaarallisten lajien harrastajilla on juuri tämän tyyppisiä ajatuksia. Kaikkea toimintaa leimaa aktiivinen, riskialtis, mutta kuitenkin realistinen tavoitteellisuus. (Henchen 1982, 22-27.)

2.3 Tarpeet motiiveina

Motiivikäsitteeseen yhdistetään usein sana tarpeet. Maslow on käyttänyt motiiviteorioidensa pohjana tarve-käsitettä ja kertoo, että tarpeet tyydytetään tietyssä järjestyksessä. Alemmat tarpeet tulee olla "kunnossa", jotta voidaan keskittyä ylempiin. Toisaalta yksilön intressit ja eri tarpeiden voimakkuus tietyllä hetkellä voivat säädellä järjestystä. Jos alempia motiiveja ei ole tyydytetty, voi syntyä psyykkisiä ongelmia ylempien motiivien kanssa. Tällöin yksilö ei pysty toteuttamaan itseään riittävästi (KUVIO 5). (Egidius 1977, 79.)



KUVIO 5 Maslow'n tarvehierarkia (Egidius 1977, 79).

Kun ihmisten ei enää tarvitse kantaa huolta perustarpeistaan, ruoasta, vedestä ja lämmöstä, saattaa mielen vallata ikävystyminen (boredom). Ihmiset tarvitsevat erilaisia ärsykejä välttääkseen tylsistymistä. Ihmiset tyydyttävät tarpeitaan eri keinoin. Toiset etsivät sisältöä elämälleen vaarallisista lajeista, toiset saavat tyydytystä esim. taiteen tekemisestä, seksistä, alkoholista, huumeista tai vaikkapa väkivaltaisesta käyttäytymisestä. Zuckerman on määritellyt ärsykkeitten tarpeen ja niiden tuottamat kokemukset, sensaatiomaisen tunteen etsimiseksi (sensation-seeking). Hänen mukaansa sensaatiohakuisuus on yksi ihmisen perustarpeista ja se on läheisessä yhteydessä yksilön luovuuteen tai toisessa ääripäässä tyytymättömyyteen ja itsetuhoisuuteen. Ihminen, kuten muutkin imettäväiset, käyttävät suuren osan elämästään fyysisen ja sosiaalisen ympäristön tutkimiseen. Ihminen on jo aivan pikkulapsesta saakka kiinnostunut ympäristöstään ja kokeilee rajojaan. Ihmisillä on siis luontainen tarve tutkia omia rajojaan eli heillä on jännityksen kokemisen tarve. (Zuckerman 1978, 38.)

2.4 Tavoiteorientaatio

2.4.1 Tehtävä- ja kilpailuorientaatio

Yksi lähestymistapa suoritusmotivaatioon, jota on käytetty perustana viimeaikaisissa urheilu- ja koulututkimuksissa, on tavoiteorientaatiomalli. Nichollsin laatimassa teoriassa, tavoiteorientaatiomalli koostuu kahdesta orientaatiomuodosta; tehtävä- ja kilpailusuuntautuneisuudesta. Nichollsin (1992) mukaan tehtäväsuuntautunut ihminen kokee pätevyyden tunteen, joko tietyn tehtävän suorittamisen tai henkilökohtaisen suorituksen parantamisen kautta. Tällainen henkilö kilpailee itsensä kanssa. Tehtäväorientaatioon liittyvät kysymykset, kuten esim. : "olenko kehittynyt?" tai "olenko täyttänyt suoritukseen liittyvät vaatimukset?" Nicholls väittää, että vain tehtäväsuuntautuneella toiminnalla voidaan saavuttaa maksimaalinen motivaatiotaso ja korkea pätevyyden tunne. Ihminen, joka ajattelee tehtäväsuuntautuneesti, valitsee haastavia tehtäviä, pystyy usein hyvään suoritukseen omalla taitotasollaan, yrittää parhaansa, eikä anna periksi suoritustilanteissa. Tällainen käyttäytyminen ilmentää korkeaa sisäistä motivaatiota.

Kilpailusuuntautuneessa motivaatiomallissa pätevyyden kokeminen määräytyy egon peilaamisella suhteessa muihin. Ihminen, joka on kilpailusuuntautunut, keskittyy toiminnassa itseensä ja yrittää todistella olevansa parempi kuin muut. Kilpailuorientaatiossa itse suoritusta ei nähdä kiinnostavana, eikä siten myöskään motivoivana. Kilpailuorientoitunut ihminen saattaa kysyä itseltään, "miten minä pärjäsιν verrattuna muihin?" tai "olinko parempi kuin muut?". Kilpailuorientaation on havaittu heikentävän päättäväisyyttä suorituksissa ja lisäävän huomion kiinnittymistä ulkoisiin palkkioihin. Huomion kiinnittyminen toisaalle, heikentää varsinaisen toiminnan suorittamista. (TAULUKKO 1.) Tyypillisiä kommentteja tehtävä- ja kilpailusuuntautuneille henkilöille.

TAULUKKO 1 Tyypillisiä kommentteja tehtävä- ja kilpailusuuntautuneille henkilöille. Mukaeltu (Duda 1989, 43-44; Duda 1992, 62; Nicholls 1992, 47 & Ryan & Deci 1989, 265.)

Tunnen menestyneeni urheilussa, kun...

TEHTÄVÄORIENTAATIO

- Opin uuden taidon ja siksi haluan harjoitella lisää.*
- Opin jotain hauskaa.*
- Opin uuden taidon harjoittelemalla kovasti.*
- Teen paljon töitä.*
- Teen parhaani.*

KILPAILUORIENTAATIO

- Olen ainoa, joka pystyy tekemään tämän suorituksen.*
 - Olen parempi kuin kaverini.*
 - Muut käyttäytyvät huonosti, en minä.*
 - Minä teen eniten pisteitä/maaleja jne...*
 - Olen paras!*
-

Kyvykkyyden osoittaminen on helpompaa tehtäväorientoituneelle ihmiselle kuin kilpailuorientoituneelle. Tehtäväsuuntautuneet suorittajat eivät tarvitse muita ihmisiä kilpailemaan kanssaan osoittaakseen omaa kyvykkyyttään. Tehtäväorientoitunut henkilö voi keskittyä tehtävän itsessään tuottamaan palautteeseen ja tehdä oman arvion kehittämisestään ja suorituksen tasosta. Huippukokemuksia etsivät ihmiset, joihin kuuluu myös suuri osa vaarallisten lajien harrastajista, on määritelty tehtäväorientoituneiksi suorittajiksi. (Roberts 1992, 22.)

2.5 Vaarallisten lajien harrastajien motiivit

Pelkkä suoritusmotivaatio ei saa ihmistä pistämään terveyttään ja henkeään alttiiksi. Samoin kuin muussakin urheilussa löytävät "huimapäät" motiivinsa monista tekijöistä. Omien kykyjen näyttäminen, hyväksynnän saaminen sosiaalisista verkostoista tai edelliset positiiviset kokemukset urheilusta toimivat vahvoina motiiveina. (Ewing 1985, 109-111). Yksi tärkeimmistä motiiveista tuntuu olevan kontrollin kokeminen. Vaarallisten lajien urheilijat pistävät tarkoituksellisesti itsensä sellaisiin tilanteisiin, joissa tehdyt päätökset johtavat joko menestykseen tai toisessa ääripäässä kuolemaan. (Brannican & Mc Dougall 1983.) Atkinsonin motivaatio- ja riskinottamisteorian mukaan ihmisillä, joilla on korkea suoritusmotivaatio, on taipumusta riskien ottamiseen. Henkilöt, jotka pelkäävät epäonnistuvansa suorituksessa, eivät uskalla ottaa riskejä. Riskien ottaminen sisäisesti motivoituneilla ihmisillä korostuu tilanteissa, joissa onnistuminen näyttää todennäköiseltä. (Hamilton 1974, 854-864.) Eräs riippuliitäjä kuvasikin lentokokemuksiaan seuraavasti: "Joka kerta kun lennän, pistän henkeni alttiiksi, mutta olen myös ainoa joka siitä on sillä hetkellä vastuussa". (Brannican & Mc Dougall 1983.)

Groves (1987) puhuu riskilajien motiivien yhteydessä urheilijoista, jotka yrittävät kieltää jonkin muun pelon elämässään etsimällä pelkoa vaarallisista lajeista. Groves kertoo urheilijoiden myös saattavan pyrkiä osoittamaan itselleen tiettyä kaikkivaltiutta asioiden hallinnassa tai ainakin kieltävän tietyt heikkoutensa lajien harrastamisen kautta. Eräs tällainen pelko voi hyvinkin olla kuolemanpelko. Asettamalla henkensä jatkuvasti alttiiksi urheilusuorituksissa, yksilö pyrkii muuttamaan suhdettaan kuolemaan ja hän pyrkii tulemaan toimeen pelkonsa kanssa. Grovesin mukaan urheilijat saavat myös lajisuorituksistaan vahvistusta omalle käyttäytymiselleen.

Onnistuneet, vaativat suoritukset ruokkivat urheilijaa asettamaan itselleen yhä vaativampia tavoitteita. Harrastus antaakin palautetta itsessään ja on urheilijalle hyvin palkitsevaa. Tavoitteita voidaan nostaa pala kerrallaan ja rakentaa näin mahdollisimman täydellinen suoritus. Ensimmäisten suoritusten pelon tunteen väistyttyä jo sivummalle, voidaan myös alkaa kiinnittää huomiota lajin teknisiin yksityiskohtiin, jolloin ne nousevat myös olennaisiksi motiiveiksi. (Brannican & Mc Dougall 1983; Miltä tuntuu ottaa riski 1995.)

Tutkimuksessa riippuliitton osallistumisesta erotettiin kaksi erilaista motivaationlähdettä. Toinen niistä tulee riippuliitton liittyvän alakulttuurin sisältä ja toinen selvästi sen ulkopuolelta. Alakulttuurin sisältä lähtevät motiivit tarjoavat yksilölle arvostusta lajin harrastajien parissa, palkintoja kilpailuista ja olennaisena piirteenä tietoa ja kokemusta harrastajien tavoista ja tyylistä elää. Tämä taas auttaa harrastajaa pääsemään sisälle joukkoon ja saamaan uusia ystäviä. Ulkopuolelta tulevat motiivit edustavat lähinnä median ja katsojien kiinnostusta lajia kohtaan. (Brannican & Mc Dougall 1983.)

Vaarallisten lajien harrastajien ajatukset selventävät hyvin heidän suhtautumistaan ja motiivejaan lajejaan kohtaan. Riippuliitäjien tiedetään sanoneen seuraavaa: "Jos ihmistä ei olisi tarkoitettu lentämään, hän olisi syntynyt juuret maassa." Kaksi hyvinvointimeen tulevaa perheenisää miettivät kiivettyään joka maanosan korkeimmalle huipulle seuraavaa: "Tässä me olemme, kaksi aikuista ihmistä, joilla on varaa parhaisiin hotelleihin. Istumme lumikasan päällä keskellä Alaskaa takapuoli jäässä ja syömme huonoa ruokaa, välillä tuntuu, että pitäisi tutkituttaa päämme." (Bass, Wells & Ridgeway 1988, 223.) Yksinpurjehtija Hjallis Harkimo kertoi seuraavaa: "Koska en pienenä ikinä saavuttanut mitään, halusin nyt näyttää ihmisille kykyni" (Arve 1988, 65).

Vaarallisten lajien harrastamisen aloituksella näyttää olevan myös selvä sosiaalinen yhteys. Ystävät, jotka harrastavat kyseistä lajia ovat monesti syynä harrastuksen aloittamiseen. Samoin erilaiset seurat tai "tiimit", jotka toimivat harrastuksen parissa ovat tutkimusten mukaan olennaisia syitä lajin pariin joutumiseen. Kiipeilijöitä tutkittaessa vain yksi kymmenestä oli aloittanut harrastuksensa yksinään ja riippuliitäjiä ovat harrastuksensa pariin houkutelleet niin isät, poikaystävät kuin opiskelukaveritkin. Yhdessä toimiminen kamppailtaessa luonnonvoimia ja fysiikan lakeja vastaan muodostaa ryhmästä yhä lähemmin yhteenkuuluvan kokonaisuuden, jossa joudutaan aika-ajoin antamaan oma henki toisten käsiin, ja vastavuoroisesti joutuu itse

pitämään huolta kumppaneistaan. (Bratton & Muut 1979; Brannican & Mc Dougall 1983.)

Muita motiiveja, joita vaarallisten lajien harrastajilla tiedetään olevan ovat: lajin esteettisyys, luonnon kanssa toimiminen, maailman yleisten ongelmien unohtaminen, hyvinvointitunteen hakeminen, itsensä toteuttaminen, itseluottamuksen kasvattaminen, otteen saaminen elämästä, yleisten normien ja tapojen rikkominen, stressin kokeminen ja sen voittaminen.

2.6 Ammatillaiset vaarallisissa lajeissa

Jotkut vaarallisten lajien harrastajat tuntevat harrastuksensa niin palkitsevaksi, että ovat muuttaneet sen ammatiksi. Valokuvaajat, testipilotit, yksityisyrittäjät, ammattiesiintyjät tai alan lehdistön toimittajat tekevätkin harrastustaan työkseen. (Brannican & Mc Dougall 1983.) Suuri osa urheilijoista saa harrastuksestaan jonkinlaista rahallista korvausta. Yhteistä heille kaikille kuitenkin on, että he eivät harrasta rahan takia, vaan tekevät rahaa, jotta voivat harrastaa. (Brannican & Mc Dougall 1983.) Ensimmäisenä suomalaisena maailman korkeimmalla vuorella, Mount Everestillä, käynyt Veikka Gustafsson tarvitsi matkaan rahaa n. 300 000 mk. Erilaisilla yhteistyösopimuksilla rahat kerättiin kasaan ja retki toteutui. Nyt Gustafsson käy erilaisissa rahoittajiensa tilaisuuksissa ja erämessuilla puhumassa lajistaan. Lisäksi hänellä on liikeyritys, joka markkinoi harjoitteluun tarkoitettuja kiipeilyseiniä. (Leino 1994.) Gustafssonin (Gustaffsson, Henkilökohtainen tiedonanto 1995) mukaan kukaan ei voi enää viedä häneltä sitä saavutusta, että hän oli ensimmäinen suomalainen Everestillä. Gustafsson voi nyt vapaasti käyttää saavutustaan hyväksi markkinoidessaan itseään ja omia tuotteitaan.

2.7 Onnettomuudet ja niiden vaikutukset

Vuosina 1969-1979 pelkästään kiipeilyssä tai siihen liittyvissä onnettomuuksissa sai 847 ihmistä surmansa. Maailman vaikeimmalle vuorelle, K2:lle yrittävistä kiipeilijöistä, yksi kolmasosa saa surmansa ja aktiivista laskuvarjourheilijaa kohtaa vakava onnettomuus joka 5. vuosi (Groves

1987; Leino 1994). Miten harrastajat sitten suhtautuvat onnettomuuksiin?

Vuorikiipeilijä Juhani Rissanen sanoo onnettomuuksien saaneen hänet ymmärtämään oman haavoittuvaisuutensa. Ennen onnettomuutta saattoi kiipeämistä jatkaa vaikka sää oli huono tai keho todella väsynyt. Nykyään kaikki riskit minimoidaan. (Miltä tuntuu ottaa riski 1995.)

Urheilusukeltajia tutkittaessa kävi ilmi, että onnettomuudet eivät huomattavasti muuttaneet heidän asennettaan lajia kohti. Sukeltajat tuntevat olevan sitä mieltä, että onnettomuudet ovat uhrin omien virheiden ja taidon puutteen syytä. (Levine & Gorman 1994.) Alppihiihtäjiä tutkittaessa kävi ilmi, että 3/5 vakavista onnettomuuksista sattui alle 25-vuotiaille harrastajille. Tämä ikäryhmä osoittautui myös tietämättömimmäksi vakavista onnettomuuksista. Iän myötä ja onnettomuuksien jälkeen riskien ottaminen vähenee. (Levine & Gorman 1994.) Revon (1976, 56) mukaan pahasti kaatunut mäkihyppääjä pystyy harvoin enää palaamaan samanlaiseen, rohkeaan suoritukseen. Mitä nopeammin onnettomuutensa jälkeen urheilija saadaan jälleen hyppäämään, sitä pienempi on hänen suorituksessaan tuntema pelko. (Repo 1976, 56.)

Jotkut harrastajat eivät lopeta harrastustaan koskaan, mutta monelle tämä on edessä esim. perheen perustamisen yhteydessä. Muita syitä lajin lopettamiseen ovat olleet onnettomuuksien lisäksi työn vaatima aika ja lajin viehätysten vähentyminen. Riippuliitäjiä haastateltaessa tuli selvästi esiin perheiden ja vanhempien kielteiset asenteet lajia kohtaan. He yleensä hyväksyvät lajin, mutta toivovat että harrastus loppuisi ennen vakavaa onnettomuutta. (Brannican & Mc Dougall 1983.)

2.8 Yleisön kiinnostus lajeihin

Elokuviin, television ja painetun sanan ansiosta ihmiset pystyvät nykyään saamaan monipuolisen kuvan vaarallisistakin lajeista. Harvat ovat niitä itselleen valinneet harrastukseksi tai luoneet urheilu-uraa, silti monet ovat niistä kiinnostuneita. (Brannican & Mc Dougall 1983.) Aallon (1987, 30) mukaan eräs syy kiinnostukseen on, että katsojat samaistuvat helposti sankareihinsa, jotka tekevät sen mitä katsoja ei mahdollisesti itse uskalla tehdä. Walter (1984) sanoo riskilajien katsojien itse asiassa odottavan onnettomuuksia. Pohjois-Walesissa olevan

korkean kallioseinämän alapuolella on päivittäin ihmisiä katsomassa kiipeilijöitä ja toivomassa, että joku putoaisi. Walter jatkaa: "kuolema oli ennen koko yhteisön yhteinen asia." Oli pitkiä rituaaleja ja tapoja, jotka kuoleman kohdatessa koettiin tärkeiksi. Nykyään kuolema on siirretty pois näkyvistä ja siitä ei paljon puhuta. Kaikkien tulee vain olla iloisia elämässään. Kun kuolema on näin tavallaan sysätty piiloon on nykyajan ihmisille nousseet esiin muunlaiset kuoleman muodot. Onnettomuudet, väkivalta ja erilaiset fantasioidut kuolemat. Mitä oudompi tapa ihmisellä on kuolla, sitä romantisoidumpaa se nykyään on. (Walter 1984.)

Yleisö myös tuntee kuuluisat onnettomuuksien uhrit jossainmäärin läheisikseen. Monikaan ei kiinnostu liikenneonnettomuudessa kuolleesta tuntemattomasta, mutta kuuluisan englantilaisen vuorikiipeilijän Dougall Hastonin kuolemaan johtanut onnettomuus ylitti uutiskynnyksen kaikissa tärkeissä lehdissä ja sai jopa parlamentilta surunvalittelut (Walter 1984) ja kaikkihan me muistamme minkälaisia tunteita F1-maailmanmestari Ayrton Sennan poismeno herätti keskuudessamme.

Vaaralliset lajit aiheuttavat myös katsojissa pelkoa. Pelko nouseekin esiin ihmisen ollessa passiivisena. Lähtiessämme autolla liikenteeseen tiedämme sen olevan melko riskialtista, mutta kun tunnemme olevamme tilanteen herroja ja hallitsevamme tilanteen, pelko ei pääse nousemaan esille. Katsoessaan vaarallisen lajin suoritusta yksilö on hyvinkin passiivinen, hän ei pysty vaikuttamaan tilanteeseen, tällöin pelko nousee esille. (Walter 1984.)

Motiivit, jotka saavat ihmiset asettamaan henkensä alttiiksi, ovat juuri niin monenlaiset kuin ihmismielelle on tyypillistä. Toiset hakevat toiminnallaan täysin päinvastaisia asioita kuin toiset mutta tärkeintä onkin, että jokainen saa elää elämäänsä haluamallaan tavalla ja toteuttaa itseään. Se onkin ihmisen motiiveille olennainen piirre.

3. FLOW - OPTIMAALINEN SUORITUSTUNNE

"Täydellinen flow´n kuvaus löytyy Leo Tolstoin romaanista Anna Karenina, jossa päähenkilö, aatelismies Levin, osallistuu palkollisten kanssa elonkorjuuseen: *Mitä kauemmin Levin niitti, sitä useammin hän tunsi unohduksen hetkiä, jolloin kädet eivät enää heiluttaneet viikatetta, vaan viikate itse kuljetti perässään elämäntäyteistä ruumista ja jolloin työ teki itse itsensä oikein ja tarkasti kuin taikavoimasta, ilman ajatuksen ohjailua. Ne olivat sanomattoman onnellisia hetkiä. - - Levin ei huomannut, miten aika kului. Jos häneltä olisi kysytty, kauanko hän oli niittänyt, hän olisi sanonut; puolisen tuntia - ja kuitenkin oli jo päivällisaika käsillä.*" (Toppila 1996, 31.)

Aatelismies Levin sai siis oman huippukokemuksensa, flow´n (suom. mm. `virtaus`, `sujuvuus` - flow of spirits, `elämänhalu`) tunteen niittäessään. Ennenvanhaan ihmiset saivat tyydytystä työstään varmasti eritavalla kuin tämän päivän ihmiset. Työ oli silloin raskaampaa ja fyysisempää. Työn jälki näkyi omassa ruokapöydässä. Kun eläminen ja työn tekeminen on tullut helpommaksi, eikä itse hengissä pysymisestä tarvitse kantaa niin suurta huolta kuin ennen, ovat ihmiset alkaneet etsiä jännitystä elämäänsä toisenlaisilta alueilta. Ihmiset kaipaavat elämyksiä, haasteita ja uusia kokemuksia. Ihmiset ovat jopa valmiita altistamaan itsensä hengenvaaraan, saadakseen elämälleen sisältöä. Kysymys siis kuuluu: "Onko vaarallisiin suorituksiin ajava voima peräisin tämän tunteen etsimisestä?" "Onko flow´n kokeminen sen arvoista, että sitä lähdetään etsimään vuoren huipuilta, yksinpurjehduksilta, laskuvarjohypyistä jne. lajeista, joissa yksi vahva momentti on aina läsnä oleva kuoleman vaara?"

Tässä kappaleessa pyrimme valottamaan hieman taustaa flow´sta ja sen kokemisesta. Yhdysvaltalainen Mihaly Csikszentmihalyi on antanut tutkimalleen optimaaliselle kokemukselle nimen flow ja hän on samalla myös tämän psykologian alueen johtava tutkija. (Toppila 1996, 31.) Alue on Suomessa vielä hieman tuntematon ja siitä on tehty täällä vasta vähän tutkimusta.

3.1 Flow'n rakenne

Csikszentmihalyi (1990) on kuvannut flow'n kokemista mm. seuraavalla tavalla: "Elämämme parhaita hetkiä... kun henkilön keho ja mieli on venytetty lähelle suorituskyvyn rajoja, tavoitteena saavuttaa jotain ennenkokematonta ja haastavaa" (Reardon & Gordin 1992, 22). Erästä vuorikiipeilijää pyydettiin kertomaan omista tuntemuksistaan kiipeämisen aikana. Hän vastasi: "Kun kiipeän, en ajattele mitään muuta. Arkielämän huolet unohtuvat, pääsen sisälle omaan maailmaan ja vain se on tärkeää. Se on keskittymiskysymys. Silloin kun olet jo mukana toiminnassa, se on uskomattoman todellista. Sinun täytyy pystyä hallitsemaan tilanne. Sillä hetkellä se on koko maailma."

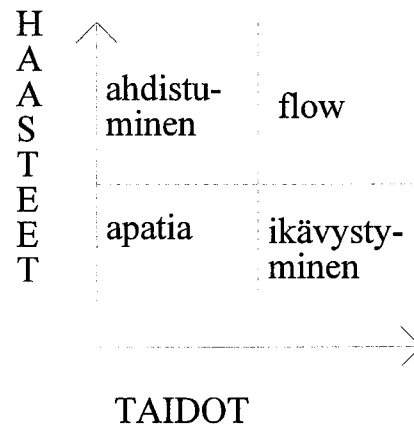
Flow'ssa keskittyminen on niin voimakasta, ettei sen aikana pysty ajattelemaan mitään epäoleellista. Itsetietoisuus häviää ja ajantaju vääristyy. Flow-kokemuksia etsivät ihmiset haluavat tehdä kyseistä asiaa nimenomaan toiminnan itsensä vuoksi, eikä niinkään ulkoisten palkkioiden vuoksi. Tehtävän vaikeudella ja vaarallisuudella on myös hyvin pieni merkitys siinä tapauksessa, jos ihminen hakee toiminnasta optimaalista suoritustunnetta. (Csikszentmihalyi 1990, 71.)

Flow-tunteen voi saada lähes millaisesta toiminnasta tahansa, esim. musiikin kuuntelusta, seksistä, purjehduksesta, vuoristokiipeilystä, erilaisista peleistä, työstä jne. luetteloja voisi jatkaa lähes loputtomasti. Flow'ta tuottava toiminta voi olla mitä tahansa, kunhan se tuottaa tekijälleen nautittavia kokemuksia. (Csikszentmihalyi 1975; Csikszentmihalyi 1990, 71.)

Mitkä asiat sitten vaikuttavat tällaisten tunteiden saavuttamiseen?

3.2 Haasteet ja taidot

Jos halutaan saavuttaa optimaalinen suoritustunne, täytyy haasteiden vastata henkilön taitotasoa. Kykyjen on oltava siis samaa tasoa kuin kulloisenkin tilanteen mukanaan tuomat haasteet (KUVIO 6). (Csikszentmihalyi 1975, 49-50.)

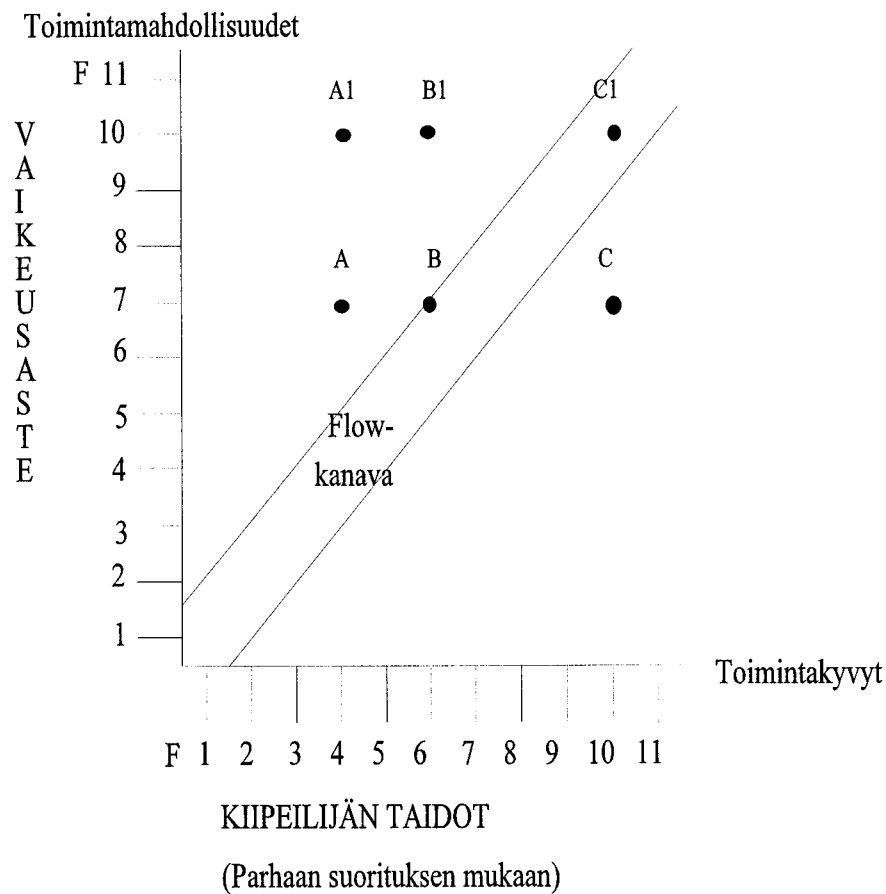


KUVIO 6 Ahdistuminen, apatia, ikävystyminen ja flow haaste- ja taitotasojen diagonaalissa (Csikszentmihalyi 1975, 49-50).

Kun ihminen kohtaa sellaisia haasteita, joihin hän ei oman taitotasonsa puitteissa pysty vastaamaan, hän kokee ahdistuneisuutta ja stressiä. Tällaisesta tilanteesta on yritettävä parantaa omia taitojaan tai madallettava päämääriä, jotta toiminta toisi tyydytystä. Jos henkilö kokee, että toiminnan vaatimukset eivät ole korkeita, mutta siitä huolimatta hän ei selviydy tehtävästä, saattaa apatia vallata mielen. Jos taas taidot ovat haasteita korkeammat on toiminta ikävystyttävää, tällöin tulisi etsiä entistä haasteellisempia tehtäviä. Flow-tunteeseen päästään parhaiten siinä tapauksessa, kun toiminnan haasteet kulkevat käsikädessä kykyjen kanssa. (Csikszentmihalyi 1975, 49-50; Csikszentmihalyi 1982, 173-174.)

Kuvio 7 valottaa edellä käsiteltyä teemaa hieman tarkemmin. Kuviossa on esitetty, millaisissa olosuhteissa flow-ilmiö todennäköisimmin tapahtuu vuorikiipeilyssä.

Kiipeilijä A, jonka taitotaso on luokkaa F4, kiipeää F7 tasoista rinnettä. Haasteet ovat siis tässä tapauksessa taitoja korkeammat ja kiipeilijä saattaa tuntea itsensä huolestuneeksi. Kiipeilijä C (taitotaso F10, vaikeusaste F7) saattaa ikävystyä, kun hän kokee suorituksen liian helpoksi. Kiipeilijä B:lle tilanne on optimaalinen, taidot (F6) vastaavat kutakuinkin haasteita (F7) ja flow voidaan saavuttaa. Vuorella, jonka vaikeusaste on F10; A on ahdistunut, B on levoton ja C voi tavoittaa flow-tunteen. (Csikszentmihalyi 1975, 51.)



KUVIO 7 Kun toimintakyvyt ja -mahdollisuudet ovat tasapainossa, on flow mahdollista saavuttaa (Csikszentmihalyi 1975, 51).

Vaarallisista lajeista vuorikiipeily on loistava esimerkki lajista, jossa lähes aina kiipeilijä voi löytää kykyjään vastaavia haasteita. Vuoret ja kallion seinämät, joissa kiipeily on mahdollista, on luetteloitu vaikeusasteiden mukaan. Mitä suurempi tuo haasteellisuudesta ilmoittava luku on, sen vaikeampaa huipulle on kiivetä. (Csikszentmihalyi 1975, 79.)

Useimmille meille tavallisista ihmisistä pystysuoran vuorensinämän näkeminen ei aiheita minkäänlaista ärsykettä, joka saisi yrittämään huipulle. Kokeneelle vuorikiipeilijälle tällaisen seinämän näkeminen, voi aiheuttaa niin voimakkaan tarpeen koetella omia rajojaan, että huipulle pääsemisestä voi syntyä pakkomielle, jonka toteuttamiseen voidaan käyttää uskomattomia määriä aikaa, rahaa ja energiaa. (Csikszentmihalyi 1982, 175.) Vaarallisista lajeista kiinnostunut ihminen hakee koko ajan omia rajojaan, yhä korkeampia vuoria ja

vaarallisempia rinteitä. Jo tavoitettu taso ei ole riittävä, vaan uusia haasteita haetaan jatkuvasti. Missä kulkee raja?

3.3 Toiminnan ja tietoisuuden sulautuminen

Kun henkilön kyvyt vastaavat haasteita, voi tapahtumassa oleva toiminta viedä kaiken huomion. Ihminen ei tuolla hetkellä pysty prosessoimaan muita ajatuksia mielessään. Tuloksena täydellisestä keskittymisestä toimintaan, saattaa olla optimaalinen kokemus. Ihmiset saattavat olla niin sidoksissa tekemisiinsä, että toiminnasta tulee lähes automaattista. Tällöin henkilö ei pysty enää erittelemään omaa tietoisuuttaan toiminnasta. (Csikszentmihalyi 1990, 53.)

Csikszentmihalyi (1990) on haastatellut vuosien mittaan useita vuorikiipeilijöitä. Hän on koonnut näiden vastausten pohjalta kiteytyksen siitä, mitä kiipeilijät omasta harrastuksestaan ajattelevat. "Vuorikiipeilyn viehätyks on itse kiipeämisessä. Pääset vuoren huipulle onnellisena siitä, että kiipeäminen on ohi, mutta toivoisit sen kuitenkin jatkuvan ikuisesti. Vuorikiipeilyn oikeutus on kiipeäminen, niinkuin kirjoittamisessa kirjoittaminen. Päämäärät, joita yrität kiipeämisellä valloittaa, ovat sisällä sinussa itsessäsi." (Csikszentmihalyi 1990, 54.)

Flow'n saavuttaminen näyttäisi siis olevan varsin helppoa, kunhan vain antautuu toiminnan virran vietäväksi. Aina ei asia aivan näin kuitenkaan ole. Flow'n saavuttaminen saattaa usein vaatia fyysisen suorituskyvyn venyttämistä ääri rajoille saakka ja kurinalaista mielenhallintaa (mieti esim. yksinpurjehdus). Vaikka henkilön taitotaso olisi kuinka kovaa luokkaa tahansa, keskittymisen pettäminen kriittisellä hetkellä, saattaa pilata suorituksen ja pahimmassa tapauksessa viedä jopa suorittajan hengen. (Csikszentmihalyi 1990, 54.)

3.4 Toiminnan päämäärä ja palaute toiminnasta

Kun flow-tunnetta tavoitellaan, täytyy toiminnan päämäärien olla selvillä tekijälleen. Esimerkiksi, kun laskuvarjohyppääjä heittäytyy ulos koneesta, hänellä on mielessä selvä

päämäärä, selviytyä loukkaantumatta maan pinnalle. Koko laskeutumisen ajan hän vastaanottaa palautetta suorituksen etenemisestä kohti päämäärää ja toimii sen mukaan. (Csikszentmihalyi 1990, 54-58.)

Jos asetettu päämäärä on hyvin mitätön, flow'ta ei saavuteta. Kun esim. henkilö asettaa tavoitteekseen säilymisen hengissä olohuoneen sohvalla, hän kyllä varmasti saa positiivista palautetta toiminnastaan ja säilyy hengissä. Se ei kuitenkaan tuo tälle "olohuone-eläjälle" hurmiollista flow-tunnetta, toisin kuin vuorikiipeilijälle, joka on juuri selvinnyt hengissä vaikeasti saavutettavan vuoren huipulle. (Csikszentmihalyi 1990, 54-58.)

Lähes kaikenlainen palaute voi olla nautittavaa, kun se on loogisesti yhteydessä päämäärään, johon ihminen on psyykkisen energiansa kohdistanut. (Csikszentmihalyi 1990, 54-58.)

3.5 Keskittyminen toimintaan

Yksi yleisimmin mainittu dimensio flow'sta puhuttaessa, on keskittyminen tehtävään. Flow`n aikana keskittyminen toimintaan on usein niin voimakasta, että henkilö pystyy sulkemaan kaikki epämiellyttävät asiat pois ajatuksistaan. (Csikszentmihalyi 1990, 54-58.)

Arkielämässä murheet ja huolet vaivaavat ihmismieltä, halusimmepa sitä tai emme. Työ ja muut arkielämänaskareet vaativat harvoin niin täydellistä keskittymistä toimintaan, että niiden avulla saavutettaisiin flow. (Csikszentmihalyi 1990, 54-58.) Tämän vuoksi ihmiset hakevat flow-tunnetta vapaa-ajaltaan, mm. vaarallisiksikin luokitelluista lajeista ja pyrkivät niiden avulla irtaantumaan arjesta. Nykyajan ihminen etsii ennenkaikkea elämyksiä. (Toppila 1996, 33.)

Yksipurjehtija kuvaa tuntemuksiaan aiheesta seuraavasti: "Sillä ei ole merkitystä, kuinka paljon laivassa on epämiellyttäviä asioita. Kaikki henkilökohtaiset murheet tuntuvat merkityksettömiltä kun laiva katoaa horisonttiin. Asioille ei voi kuitenkaan tehdä mitään ennen seuraavaa satamaa. Sillä hetkellä elämässä on tärkeää vain meri, tuuli ja päivän pituus." (Csikszentmihalyi 1990, 59.)

3.6 Kontrollintunne suhteessa flow-tunteeseen

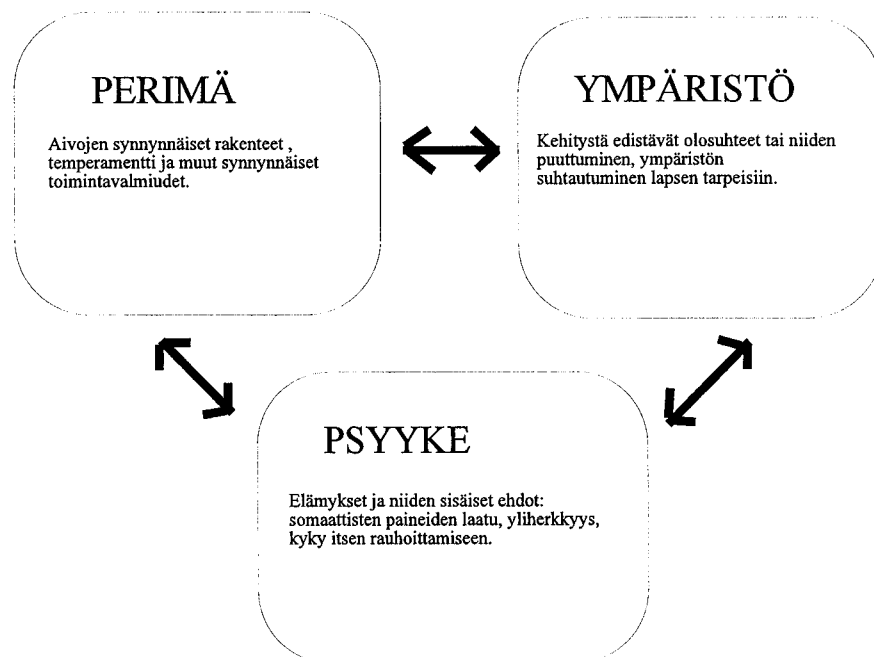
Flow`n kokemiseen kuuluu oleellisena osana kontrollintunne. Kontrollintunne toiminnassa voidaan käsittää myös huolestuneisuuden puuttumisena. Kontrollin tunteminen on tekemiseen liittyvän mahdollisuuden kokemista, eikä niinkään todellista tilanteen kontrollia. Esimerkiksi balettianssija voi kontrollintunteesta huolimatta katkaista jalkansa, eikä ehkä tämän vuoksi pysty tekemään täydellistä hyppyä, mutta tärkeintä onkin tietoisuus siitä, että flow`n maailmassa täydellisyys (ihmisen sisällä elää toivo huippusuorituksesta) on kuitenkin saavutettavissa.

Kontrollintunne-käsite esiintyy hyvin voimakkaasti myös vaarallisten lajien yhteydessä. Ihmiset, jotka harrastavat esim. riippuliittoa, ralliautoilua, syvänmeren sukellusta ja muita samantyyppisiä lajeja, asettavat itsensä tilanteisiin, joissa vaara on aina läsnä. Kuitenkin nämä henkilöt ilmoittavat kokeneensa toiminnassaan flow`n tunteen, jonka oleellisena elementtinä on juuri kontrollintunne. Hieman yllättävää tässä yhteydessä on se tutkittu tosiasia, että vaarallisten lajien harrastajat eivät saakaan suurinta tyydytystä vaarasta itsestään, vaan päinvastoin he saavat suurimman mielihyvätunteensa riskien minimoinnista. Positiivinen tunne suorituksessa tulee siis vaarojen kontrolloinnista, ihminen on kuvainnollisesti sanottuna vaarojen yläpuolella.

4. PERSONALLISUUS

4.1 Persoonallisuus käsitteenä

Käsite persoonallisuus on meille kaikille tuttu yleisessä kielenkäytössä. Sen tiedetään merkitsevän ihmisessä jotain selkeää piirrettä, jolla hän eroaa kanssaihmisistään. Tieteellisesti ajateltuna persoonallisuus-käsite onkin huomattavasti monimutkaisempi. Yleisesti ottaen persoonallisuus voidaan nähdä joko erilaisten ominaisuuksien listana tai kokoavana käsitteenä, joka jäsentää ja yhdenmukaistaa yksilön eri toimintoja. (Hakanen 1992, 4.) Syvällisempi määritelmä persoonallisuudesta on Vuorisen (1990, 20) mukaan seuraava: persoonallisuus tarkoittaa yksilön *psykkisten toimintojen ainutkertaista kokonaisuutta*, jota hallitsevana tekijänä on yksilön *minäkokemus* eli kokemus itsestä ja suhde itseen, ja jota ylläpitävänä tekijänä on *yksilön pyrkimys säilyttää identiteettinsä* eli säilyä itsenään (KUVIO 8).



KUVIO 8 Persoonallisuuteen vaikuttavat tekijät (Vuorinen 1990, 47).

4.2 Persoonallisuustutkimuksen kehittyminen

Persoonallisuuden tutkiminen on aina kiinnostanut tutkijoita ja yleisesti onkin pyritty tekemään luokituksia erilaisten persoonallisuustyyppien ja piirteiden mukaan. Vanhat luokitukset lähtivät liikkeelle esim. erilaisista somatotyypeistä eli ruumiinrakenteista, jolloin uskottiin tietynlaisen ruumiinrakenteen omaavien ihmisten olevan persoonallisuudeltaankin yhteneviä. Esim. mesomorfinen (atleettinen) ihmisen ajateltiin olevan persoonallisuudeltaan aina energinen, rohkea ja temperamenttinen. (Atkinson & Atkinson 1990, 504.) Tutkimuksen kehittyessä pystyttiin menemään yhä pidemmälle luokiteltaessa ihmisiä. Yksi yleisimmistä ja käytetyimmistä luokituksista on ollut Cattellin 16 persoonallisuuspiirteiden teoria (Sixteen Personality Factor Inventory). Toisaalta jotkut tutkijat ovat jakaneet piirteet ainoastaan kahteen tai kolmeen eri faktoriin, kuten Eysenck. (Hakanen 1992, 95; Mischel 1993, 158.) Viimeaikoina yksimielisyys persoonallisuuden piirretutkijoiden välillä on kuitenkin lisääntynyt, ja malli viidestä perustavanlaatuisesta laajan kuvaustason persoonallisuusjatkumosta (The Big Five Trait Dimensions) on yleistynyt ja tullut laajasti hyväksytyksi. (Hämäläinen, Pulkkinen, Allik & Pulver 1994, 1.)

4.3 Nesta persoonallisuusluokitus (The Big Five)

Viiden suuren persoonallisuusfaktorin ajatus pohjautuu erilaisiin persoonallisuuskyselyihin, adjektiivilistoihin ja aikaisempiin persoonallisuusluokituksiin, joiden pohjalta on muodostettu viisi pääfaktoria, jotka jakaantuvat aladimensioihin. Pääfaktorit ovat: neuroottisuus, avoimuus, tunnollisuus, ekstraverttiys, sovinnollisuus. (Hämäläinen & muut 1994, 1-4.)

Kun ajatellaan ihmisiä, jotka hakeutuvat vaarallisten lajien pariin, nousee näistä esille faktori ekstraverttiys = ulospäinsuuntautuneisuus, joka jakautuu seuraaviin aladimensioihin: lämminhenkisyys, seurallisuus, itsevarmuus, aktiivisuus, jännityshakuisuus ja iloisuus. (Hämäläinen & muut 1994, 1-4.) Viiden suuren persoonallisuusfaktorin perusteella kehitetyssä

Nesta-persoonallisuustestiin pohjautuvassa faktorianalyysissä jännityshakuisuuden aladimensioita mitattiin seuraavilla koehenkilöille esitetyillä kysymyksillä:

Janoan usein jännitystä?

Haluan olla siellä missä tapahtuu?

Olen joskus tehnyt jotain pelkästään huvin tai jännityksen vuoksi?

Nopeat autot ja moottoripyörät kiinnostavat minua?

Pidän vuoristoradan jännityksestä?

Pidän uhkapelistä?

Pidän tilanteista joissa joutuu ottamaan riskejä?

Haluan joutua jännittäviin seikkailuihin?

Muihinkin ekstraversiofaktorin aladimensioihin löytyy selvää yhdenmukaisuutta verrattessa vaarallisten lajien urheilijoiden luonteenpiirteitä. Tunnollisuus-faktorin voidaan myös kokonaisuudessaan ajatella olevan vahva vaarallisten lajien harrastajien keskuudessa, johtaahan huolettomasti tehty suoritus helposti jopa kuolemaan. Samoin muidenkin faktoreiden aladimensioista löytyy joitakin piirteitä, jotka selvästi sopivat vaarallisten lajien harrastajille. Näitä olivat: impulsiivisuus, tunteellisuus, joustavuus ja älyllinen uteliaisuus. (Hämäläinen ym. 1994, 27- 32.)

4.4 Zuckermanin sensation seeking -teoria

Amerikkalainen psykologian professori Marwin Zuckerman (1993) on kehittänyt niin kutsutun sensation seeking -teorian, joka on osoittautunut parhaimmaksi ja sopivimmaksi psykologiseksi määritelmäksi sille persoonallisuuden tai luonteenpiirteelle, jonka omaavat yksilöt tarvitsevat jatkuvasti vaihtelevia, monimutkaisia, uusia ja tehokkaita ärsykeitä, sekä kokemuksia elämässään. Zuckerman on kehittänyt teoriansa pohjalta myös "sensation seeking -asteikon", jolla voidaan mitata yksilöille arvoja sen mukaan, kuinka paljon he elämässään haluavat jännitystä, seikkailuja, kokemuksia tai kuinka helposti he turhautuvat tilassa, jossa heille ei ole tarjolla riittävästi ulkoisia ärsykeitä. Tutkimukset urheilun osa-alueilla ovat myös osoittaneet asteikolla korkeita arvoja saaneiden yksilöiden osallistuvan ja hakeutuvan mielellään lajeihin,

joissa joko fyysiset tai sosiaaliset riskitekijät ovat olennaisesti mukana. (Rossi & Cereatti 1993.)

Teorian muodostaminen lähti liikkeelle tutkimuksesta, jossa tutkittiin yksilöiden aistillista masentuneisuutta tilanteissa, joissa heidän perustarpeistaan pidettiin huolta, mutta missä he muuten joutuivat elämään hyvinkin eristetyissä ja ärsykeiltään köyhissä oloissa. Yksilöiden reaktiot kuvatuissa oloissa olivat hyvin erilaisia, vaihdellen kyllästymisestä täydelliseen paniikkiin. Tulosten pohjalta Zuckerman kehitti asteikkonsa ja huomasi korkeita arvoja saaneiden tulevan erittäin levottomiksi eristetyissä olosuhteissa. Zuckerman alkoi kutsuaan heitä *High sensation seekereiksi*. Heillä on suuri tarve saada ärsykeitä monelta eri aistikanavalta ja heidän halunsa kokea elämyksiä vaihtelee riskilajien harrastamisesta lukuisiin seksuaalikokemuksiin, huumausaineiden käyttöön, uhkapeleihin, meditaatioon ja lähes kaikkeen toimintaan, jossa voi kokea jotain uutta ja jännittävää (Zuckerman 1978.) Sensation seeking -asteikon on todettu myös olevan yhteydessä jo aiemmin esitettyihin persoonallisuusluokituksiin, lähinnä ekstraverttiysfaktoriin ja aladimensioon impulsiivisuus. (Rossi & Cereatti 1993.) Myös älyllinen uteliaisuus näyttää olevan korkeilla suorittajilla dominoiva persoonallisuuden piirre.

4.4.1 Sensation seeking'n eri aspektit

Kymmenet tuhannet ihmiset ympäri maapallon ovat käyneet läpi Zuckermanin testin, jossa mitataan oletko korkea vai matala suorittaja sensation seeking -asteikolla. Tutkimustulostensa perusteella Zuckerman on muodostanut neljä erilaista aspektia joihin, asteikko voidaan jakaa.

Jännitys ja seikkailuhaku aspekti (Thrill and Adventure Scale, TAS)

- kuvaa halua ottaa osaa vaarallisiin ja seikkailuperäisiin toimintoihin.

Kokemusten etsimis aspekti (Experience seeking Scale, ES)

- kuvaa taipumusta etsiä henkisiä ja aistillisia kokemuksia eri tavoin. Esim. musiikista, taiteesta tai matkustelusta.

Eston puuttumis aspekti (Disinhibition Scale, DIS)

- kuvaa sensaation hakua toimintojen kuten, uhkapelit, alkoholi, juhlat tai seksuaalisuuden eri muotojen kautta.

Ikävystymiseen taipuvaisuus aspekti (Boredom Susceptibility, BS)

- Kuvaa miten helposti yksilö ikävystyy tai kyllästyy tilanteissa joissa hänellä on liian vähän virikkeitä. Esim. yksitoikkoisessa työssä. (Rossi & Cereatti 1993.)

Zuckerman korostaa, että ihmiset, joilla on mitattu korkeita arvoja yhdellä aspektilla, todennäköisesti saavat korkeat arvot myös muillakin aspekteilla. Tosin poikkeuksiakin löytyy, mutta pääsääntöisesti korkeat suorittajat ovat keskiarvojen yläpuolella kaikissa aspekteissa. (Zuckerman 1978.)

4.4.2 Sensation seeking asteikon biologiset perusteet

Zuckermanin tutkimusten mukaan hänen teorialleen on olemassa myös selviä biologisia yhteneväisyyksiä, joita hän perustelee seuraavasti: tutkittaessa identtisten kaksosten ja pelkkien veljesten arvoja sensation seeking -asteikolla, olivat identtisten kaksosten arvot huomattavasti lähempänä toisiaan kuin pelkkien veljesten. Tämä todistaa Zuckermanin mukaan sen, että geneilla on huomattava osuus yksilön ominaisuuksissa tällä persoonallisuuden osa-alueella. Laboratoriomittauksissa mitattaessa ihon galvaanisia vastuksia, on myös todettu korkeiden suorittajien reagoivan vahvemmin uusiin ärsykkeisiin, kuin matalampien suorittajien. Tämä selittynee sillä, että korkeat suorittajat tarvitsevat alituisen enemmän ärsykeitä päästäkseen omalle parhaalle ja optimaaliselle suoritustasolleen, jossa he tuntevat olonsa parhaaksi ja pystyvät toimimaan tehokkaimmin. (Zuckerman 1978.)

Tutkimuksissa on löydetty myös selvä yhteys monoamiini oksidaasin, MAO (entsyymi, joka säätelee välittäjäainetta ja joka vaikuttaa hermostollisen systeemin sensitiivisyyteen) ja sensation seeking -arvojen välillä. Korkeilla suorittajilla on todettu matalia MAO:n arvoja ja toisaalta matalilla suorittajilla selkeästi korkeampia MAO:n arvoja. Samoin endorfiiniarvot (hormoni, joka suojelee kivulta ja lisää hyvänolon tunnetta) ovat tutkimuksissa olleet selvästi korkeilla

suorittajilla matalammat kuin matalilla suorittajilla. Voidaan vielä todeta, että korkeilla suorittajilla on sukupuolesta riippumatta, huomattavasti korkeammat sukupuolihormoniarvot sekä mies- että naissukupuolihormonien osalta, kuin matalilla suorittajilla. Zuckerman myös väittää miesten saavan yleisesti ottaen korkeampia arvoja sensation seeking -testissä kuin naisten ja on myös todettu arvojen yleensä pienentyvän iän lisääntyessä. (Rossi & Cereatti 1993; Zuckerman 1983, 55-62.)

Geneettisten vaikutusten lisäksi yksilön kasvuun ja kehitykseen liittyy tietysti myös ympäristön vaikutus. Perhe, kulttuuri, aikaisemmat kokemukset ja oppiminen ovat Zuckermanin mielestä myös olennaisessa asemassa yksilön kehittyessä joko matalaksi tai korkeaksi suorittajaksi sensation seeking -asteikolla. Jos esim. perheen vanhemmat ovat itse korkeita suorittajia asteikolla, on vaikeata mitata johtuuko heidän lapsiensa asteikolle sijoittuminen geneistä, vaiko siitä, että vanhemmat ovat kasvattaneet lapsensa tavalla, joka on kannustanut heitäkin riskialttiiseen elämäntapaan. (Zuckerman 1978.)

4.4.3 Sensation seeking ja urheilu

Tutkittaessa vaarallisten lajien harrastajia ja heidän sijoittumistaan sensation seeking -asteikolla, on todettu selvää yhteyttä korkeiden suorittajien ja riskilajien välillä. Esim. laskuvarjohyppääjät, kilpa-ajajat, syvänmerensukeltajat, riippuliitäjät ja alppilajien edustajat ovat saaneet huomattavasti korkeampia arvoja asteikolla kuin heidän kontrolliryhmänsä. (Hymbauch & Garrett 1974; Rossi & Gereatti 1993; Straub 1982.) Asteikon jännityksen- ja seikkailunhakuaspektilla ovat sellaiset urheilijat, jotka ovat käyneet läpi lukuisia eriasteisia loukkaantumisia, saaneet korkeampia arvoja kuin ne, joilla loukkaantumisia on ollut vähemmän. Tästä voidaan Rossin ja Cereattin (1993) mielestä päätellä useasti loukkaantuneiden harrastajien ottavan harrastuksissaan ylenmäärin riskejä.

Rowlandin, Franken ja Harrisonin (1986) mukaan asteikolla korkeita arvoja saaneet yksilöt ottavat enemmän osaa urheilutoimintaan. Toisaalta matalampia arvoja saaneet pysyvät kauemmin yhden lajin parissa, kun taas korkeat suorittajat haluavat kokeilla mahdollisimman paljon erilaisia lajeja ja saada uusia ärsykeitä. Samoin korkeiden suorittajien halu kokeilla

uusia ja jännittäviä lajeja näyttää olevan realistisempi ja tavoitteellisempi, kuin matalien suorittajien. Jos korkealle suorittajalle tulee tilaisuus kokeilla jotakin uutta, hän todennäköisemmin tarttuu tilaisuuteen kuin matala suorittaja. (Rowland ym. 1986.)

Tutkimuksessa, jossa tutkittiin neljän erilaisen vuorilla suoritettavan urheilulajin harrastuneisuutta korkeilla suorittajilla, vertailtiin sensation asteikon eri aspektien välisiä suhteita. Valitut urheilulajit olivat vapaakiipeily, alppikiipeily, luolantutkimus ja mäkihyppy. Tarkoituksena oli myös tutkia Wohlwillin esittämää hypoteesia, jonka mukaan TAS- ja BS-aspektit ovat selvästi sisäisten emotionaalisten ärsykkeiden ohjaamia (vrt. 4.4.1) ja ES- ja DIS-aspektit kuvaavat paremmin tiedostettua ärsykkeiden kognitiivista etsintää. Tuloksissa todettiin kaikkien neljän lajin harrastajien saaneen korkeampia pisteitä asteikolla kuin kontrolliryhmässä olleet suorittajat. Korkeimmat pisteet sensation asteikolla olivat saaneet luolantutkijat, seuraavaksi alppikiipeilijät, mäkihyppääjät ja vapaat kiipeilijät. Tutkimuksessa verrattiin myös urheilijoiden onnettomuuksien määrää asteikon eri aspekteihin. Tällä tavalla voitiin todeta, että TAS-aspektin urheilijat olivat alttiimpia onnettomuuksille kuin ES- ja DIS-aspekteilla korkeita arvoja saaneet. Tämä todistaa Wohlwillin teorian kahdesta erilaisesta lähestymistavasta sensation teoriassa: Kognitiivinen lähestymistapa ES ja DIS, sekä emotionaalinen sisältäpäinohjautuva lähestymistapa TAS ja BS. (Rossi & Cereatti 1993.)

TAS-aspektilla korkeita arvoja saaneet urheilijat ottivat osaa nimenomaan sellaisiin lajeihin, joissa oli mukana vahvoja emotionaalisia tekijöitä kuten lentäminen, syvyyden kokeminen, pimeyden kokeminen ja vaihtelevissa oloissa eläminen. ES-aspektilla mäkihyppääjät saivat matalampia arvoja kuin kiipeilijät, jotka kiipeillessään saavat koko ajan uusia ärsykeitä ympäristöstään. DIS-asteikon korkeat arvot sopivat hyvin siihen tosiasiaan, että urheilijoilla on oma avoimempi tapansa elää, kuin ei urheilijoilla. Heillä on paljon säännöllisiä matkoja ja he ovat paljon vuorovaikutuksessa uusien ihmisten kanssa. (Rossi & Cereatti 1993.)

4.5 T-tyypin persoonallisuus

Psykologian professori Frank Farley puhuu riskilajien yhteydessä T-tyypin persoonallisuudesta, joka jakautuu T+ - ja T- yksilöihin. Hän sanoo 10-30 % amerikkalaisista ihmisistä kuuluvan T-

-persoonallisuustyyppin ryhmään. (Groves 1987.) T- -tyypin ihminen etsii elämästään jännitystä ja toimintaa. T+ -ihminen etsii sitä yhteiskunnallisesti terveellä ja järkevällä tavalla esim. seikkailuilla ja vaarallisilla lajeilla. T- -tyypin ihminen saa jännityksensä kieroutuneella tavalla, hän turvautuu väkivaltaan, rikoksiin tai jopa huumeisiin. (Groves 1987.) Farley korostaakin, että lapsen osoittaessa T- -persoonallisuuden merkkejä, häntä ei tule kieltää vaan ohjata seikkailunhalu terveille pohjalle sopivin virikkein. T- -tyypin lapselle esim. pitkänmatkanjuoksu ei tuo tarpeeksi virikkeitä. (Groves 1987.)

4.6 Harrastajien piirteitä

Kiinnostus huimapäisiin lajeihin on 5-10 viime vuoden aikana huomattavasti kasvanut (Kuntoplus 1995). Mitään valmista muottia vaarallisten lajien harrastajille ei ole olemassa, mutta heillä on tiettyjä yhteneväisyyksiä. Samoin persoonallisuuspiirteet ovat mielestämme selvästi yhteydessä aiemmin mainittuun ekstraversiopersonoallisuusfaktorin eri aladimensioihin, tunnollisuuteen, impulsiivisuuteen, älylliseen uteliaisuuteen, tunteellisuuteen ja sensation seeking -teorian perusajatuksiin.

4.7 Tyypilliset urheilijat

Riskilajien harrastajat ovat yleensä n. 20 - 30- vuotiaita. He eivät ole sitoutuneet avioelämään tai luoneet itselleen uraa työelämässä. (Brannican & McDougall, 1983.) Monet heistä ovat opiskelijoita, jotka kouluttavat itsensä korkeasti. Voidaan puhua ryhmästä, joka on keskimääräistä älykkäämpää. (Groves 1987.) Harrastajat tiedostavat lajin vaarat, kustannukset, kovan työn, perheen mahdollisen hajaannuksen ja pelon. Silti he pitävät lajin hyviä puolia tärkeämpänä. Hyviksi puoliksi kuvataan lajin kauneus, erikoiset tunteet, jännitys, vahvuuden tunne, kumppanuus, harmonia luonnon kanssa sekä itseluottamus. (Brannican & Mc Dougall 1983.) Harrastajat ovat usein kiinnostuneita myös muista vaarallisista lajeista, joissa he voivat kokeilla rajojaan (Bratton & ym. 1979).

Amerikkalainen Bruce Ogilvie tutki 1973 riskilajien harrastajia, eikä löytänyt mitään, mikä olisi viitannut emotionaaliseen epätasapainoon. Tutkimus osoitti harrastajien olevan erittäin tavoiteorientuneita, hyviä abstrakteissa kyvyissä ja heidän riskin ottamisensa oli hyvin laskelmoitua. Lapsuudessa harrastajat ovat monesti kasvaneet hyvin virikkeikkäässä ympäristössä ja he ovat saaneet vanhemmiltaan runsaasti kannustusta erilaisten asioiden kokeilemiseen. (Groves 1987.)

Vuonna 1986 Steger International Polar Expeditionin jäsenillä mitattiin pitkän ja vaarallisen vaelluksen aikana alhaista stressin, levottomuuden ja masennuksen kokemista. Tavoitesuuntautuneisuus, itsekontrolli ja itsensä tunteminen terveeksi, saivat mittauksessa korkeita arvoja. Tutkimuksessa oli myös kuvattu ryhmää kypsäksi, ulospäinsuuntautuneeksi ja älykkääksi. (Leon ym. 1989, 162.) Kun Italialaista K2-retkikuntaa verrattiin kontrolliryhmään, osoittautuivat vuoristokiipeilijät vapaammiksi emotionaalisisista sidoksista, rauhallisemmiksi ja heillä todettiin olevan vertailuryhmää heikompi superego, mikä voi selittää heidän kykynsä olla pitkiäkin aikoja vaikeissa olosuhteissa ja jättää nk. normaali elämä taakseen. He ovat myös erittäin hyviä sopeutumaan erilaisiin ja uusiin olosuhteisiin sekä paikkoihin. Vuorikiipeilijät näyttävät olevan myös tietyllälailla älykkäitä, heillä on runsaasti henkilökohtaisia voimavaroja ja itseluottamusta. Heidän asennoitumisensa elämään näyttää olevan melko vapaata ja heillä on myös pyrkimys olla ekosentrisiä ja erittäin kilpailevia. (Magni, Rupolo, Simini, Deleo & Rapazzo 1985, 13-18.)

Tunnettu kaukomatkaaja Mark Jenkins (1993, 46) katsoo suurimpien seikkailijoiden olevan ihmisiä, joiden uteliaisuus ei koskaan sammuu. He elävät omaa maailmaansa ja mikään ei voi estää heitä sen toteutuksessa. Vaikka he ovatkin jossain määrin hulluja, heidän silmistään pilkahtaa huumori ja he osaavat olla myös nöyriä luonnon edessä.

Amerikkalaisia riippuliittäjiä tutkittaessa kävi ilmi, että heillä on ollut pitkäaikaisia haaveita lentämisestä ja kuvitteellisia kokemuksia vaaran kokemisesta (Brannican & Mc Dougall 1983). Brannicanin mukaan harva meistä seuraa halujamme ja sitä mitä me todella haluaisimme tehdä. Meillä on omat sosiaaliset tapamme ja tottumuksemme, jotka säätelevät toimintaamme. Tavallaan olemme omien sosiaalisten siteittemme orjia. (Brannican & Mc Dougall 1983.) Vaarallisten lajien harrastajat kulkevat omia polkujaan, eivätkä välitä ihmisten aatteista.

Vuorikiipeilijä Veikka Gustafsson näkee vuorikiipeilyssä äärimmäisen tärkeänä osana itsekurin. Kiipeilijän täytyy jaksaa huolehtia itsestään vielä väsyneenäkin ja monesti huolehdittavana voi olla myös kiipeilykumppani. Kiipeily onkin useasti ryhmätyöskentelyä, jossa on pystyttävä ottamaan muut huomioon ja vältettävä turhaa itsekkyyttä. Olennaisena asiana Gustafsson mainitsee vielä huumorintajun, joka monesti voi antaa vielä viimeisen vaadittavan sykäyksen huippusuoritukselle tai auttaa selvittämään kovankin tilanteen. (Gustafsson 1995.) Myös Kauma (1995) korostaa huumorin merkitystä ja lisää vielä ongelmanratkaisukyvyyn tyypillisiin naparetkeilijöiden piirteisiin.

Brannican puhuu vaarallisten lajien harrastajien yhteydessä stereotypiasta joka on yhteistä kaikille huimapäille. Yleensä ajatellaan heidän olevan jonkinlaisia "hippejä", jotka elävät täysin omalla tavallaan välittämättä maailman murheista. Stereotypia ei vaikuta ainoastaan siihen mitä ihmiset itse ajattelevat huimapäistä, vaan myös siihen mitä uskotaan muiden ajattelevan. Onko tämä ajattelutapa ainoastaan tavallisten ihmisten ajattelua vai ovatko huimapäät täysin oma lajinsa? (Brannican & Mc Dougall, 1983.)

4.8 Kontrollin tunne suhteessa persoonallisuuteen

Käsite kontrollin tunne tarkoittaa kokemusta yksilön omasta elämänhallinnasta. Käsite voidaan jakaa ulkoiseen ja sisäiseen kontrollintunteeseen. Vahvan ulkoisen kontrollin omaavat yksilöt uskovat kohtalon, onnen tai muiden itsestään riippumattomien tekijöiden vaikuttavan olennaisesti elämäänsä. Vahvan sisäisen kontrollin ihmiset taas ajattelevat itse säätelevänsä elämäänsä, he pystyvät myös paremmin analysoimaan suorituksiaan ja tekemään seuraavalla kerralla kaiken vielä vähän paremmin. He siis ottavat vastuuta itsestään ja tekemisistään. (Phares 1976; Singer 1986, 69.)

Vaarallisten lajien harrastajat uskovat itseensä ja siihen mitä he kulloinkin tekevät. Heillä on siis vahva sisäinen kontrollin tunne. Tutkimuksissa onkin todettu sen olevan yksi olennainen piirre, joka yhdistää muuten niin erilaisten huimapäisten lajien edustajia. Sukeltajia tutkittaessa on tullut ilmi heidän uskovat nimenomaan siihen, että onnettomuudet ovat yksilön omien virheiden tai taidon puutteen seurauksia. Samoin koskimeljoilla on löydetty nimenomaan korkeita

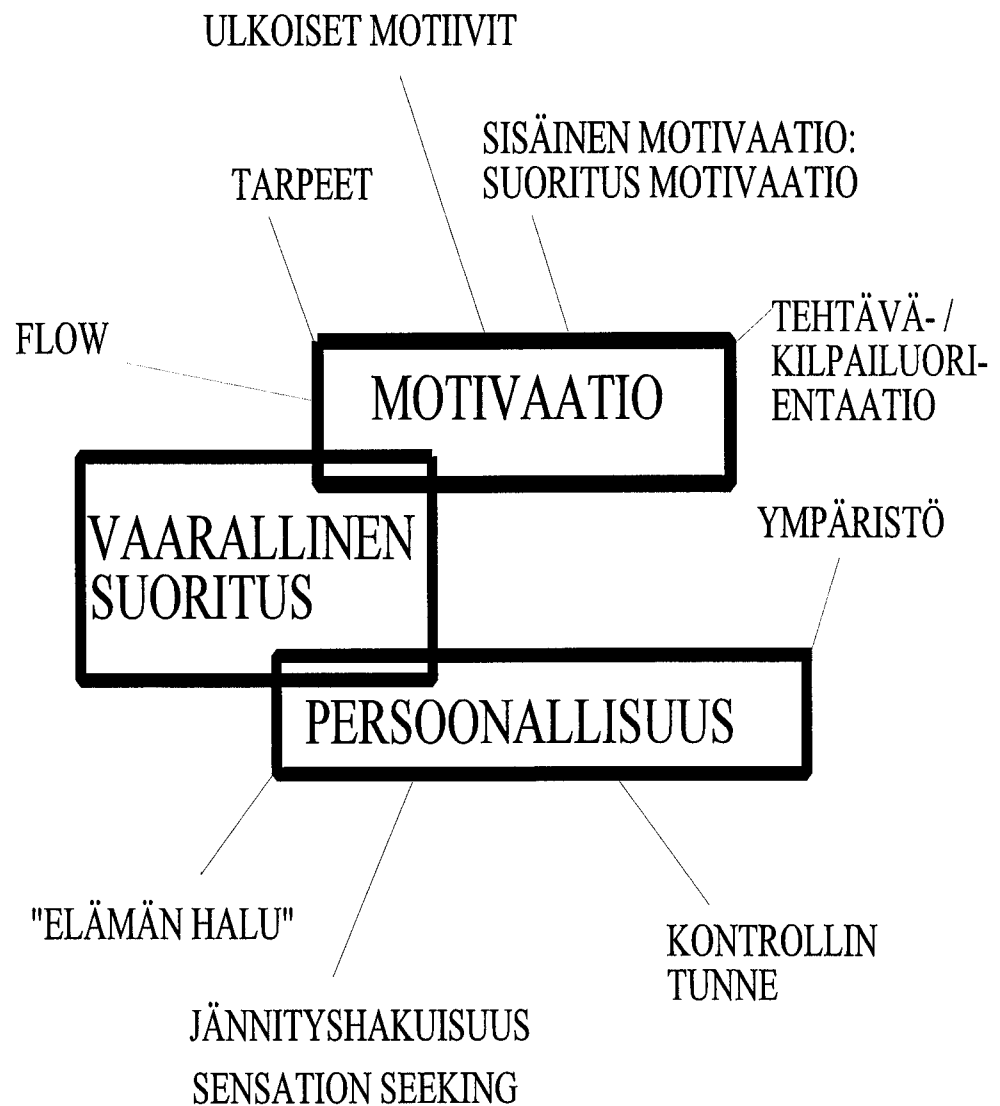
sisäisen kontrollin arvoja. (Levine & Gorman 1994; Schuett 1993.)

4.9 Elämän halu

Vaarallisissa lajeissa harrastaja on kokoajan lähekkäin kuoleman kanssa. Siksi suorituksen jälkeen tuntee todellakin olevansa vahvasti elämässä kiinni. (Miltä tuntuu ottaa riski 1995.) Pienellä osalla harrastajista on kuitenkin olennaisena jonkinlainen itsetuhovietti. Kiipeilijöiden on kerrottu sanoneen "olisimpa pudonnut", tai on todettu heidän vain kylmästi astuneen alas jyrkän teeltä tyhjyyteen. Lukuunottamatta näitä harvoja poikkeuksia, harrastajilla on vahva elämän halu. Koska he elävät jännittävää ja vaarallista elämää, he eivät halua myöskään luopua siitä. (Groves 1987.) Vahva elämän halu tiivistyy hyvin kiipeilijöiden omaan toteamukseen: "Emme ole tyytyväisiä pelkkään olemiseen, me tahdomme todellakin elää" (Bratton, Kinnear & Koroluk 1979, 23).

4. 10 Teoriasta johdettu tutkimuksen viitekehys

Seuraava kuvio esittää oman pohdintamme tuloksena syntynyttä mallia, vaarallisten urheilulajien viehätykseen liittyvistä tekijöistä (KUVIO 9).



KUVIO 9 Vaarallisten urheilulajien viehätykseen liittyvät tekijät

5. TUTKIMUKSEN TAVOITTEET

Tutkimuksemme tavoitteena on löytää vastauksia yksinkertaiselta kuulostavaan kysymykseen, mikä saa ihmisen hakeutumaan vaarallisten / jännittävien urheilulajien pariin. Helposti voisi luulla tähän löytyvän jonkun yksiselitteisen vastauksen, mutta tarkastellessamme asiaa syvemmin, huomasimme asian taakse kätkeytyvän aikamoisen teoriaviidakon.

Monista erilaisista teorioista ja malleista yhdistelemällä kehitimme oman mallimme, joka rakentuu lähinnä motivaation sekä persoonallisuuden ympärille. Näihin peruspilareihin liittyvät muut piirteet, jotka mielestämme liittyvät ihmisen toimintaan vaarallisen urheilusuorituksen yhteydessä. Tarkka kaavio näkyy kuviossa 9.

Olettamuksemme on, että vaaralliseen / jännittävään urheilusuoritukseen ajavat voimat ovat näiden tekijöiden jatkuvasti muuttuvan yhteisvaikutuksen tulosta. Yksilötasolla on tietenkin eroja tekijöiden voimakkuuksissa ja jokainen ihminen on yksilö, jolla on omat ajatuksensa ja tapansa. Tarkoituksemme on kuitenkin löytää yhteneväisyyksiä harrastajien väliltä, ottaa selville minkätyyppisiä ihmisiä he ovat, mikä on heille tärkeää ja varsinkin etsiä vastausta siihen mikä heidät saa tekemään sitä mitä he tekevät.

Tutkimuksemme luonteen ja kysymysten moninaisuuden vuoksi on vaikeaa nostaa esiin mitään yhtä tutkimusongelmaa johon etsimme vastausta. Tutkimuksemme sisältääkin useita kysymyksiä, joihin on olemassa vielä useampia vastauksia, mutta tiivistetysti sanottuna kaikki pyörii kappaleen alussa esittämämme kysymyksen ympärillä.

6. TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN

6.1 Tutkimusmenetelmän valinta

Asiantuntiahaastatteluissamme käytimme tutkimusmenetelmänä teemahaastattelua. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu tutkimusmenetelmä, jossa ainoastaan haastattelun aihepiirit ovat tiedossa. Aihekokonaisuus kerrallaan haastattelijalla voi täten läpikäydä kiinnostavat asiat, vaikka mitään täysin ennaltasuunniteltua tarkkamuotoista kysymysrunkoa ei olekaan. (Hirsjärvi & Hurme 1985, 36.)

Teemahaastattelu antaa haastattelijalle ja haastateltavalle vapaat kädet "jutusteluun" ja varsinaisen haastattelun jäykkää ilmapiiriä ei ollutkaan havaittavissa. Haastattelu tuntuikin aikamoiselta kahvipöytäkeskustelulta, jossa puheenaiheet välillä rönsyilivät käsiteltävästä asiasta tavallisen "jutustelun" puolelle. Koska tutkittavina olevia henkilöitä oli suhteellisen vähän (2 miestä ja 1 nainen), pystyimme keskittymään jokaiseen haastatteluun huolella ja myös tarkkailemaan haastateltavien nonverbaalisia viestejä sekä äänenpainoja, jotka monesti kertovat huomattavasti käsiteltävästä asiasta. Hirsjärven ja Hurmeen (1985, 8) mukaan teemahaastattelu mahdollistaakin haastateltavien luontevan reagoinnin kysymyksiin ja saa haastattelutilanteen mahdollisimman suopeaksi tutkimusta varten.

Haastattelut nauhoitimme varmuuden vuoksi kahdelle kasettinauhurille. Tämä mahdollisti haastateltavien tarkkailun haastattelun aikana ja se oli huomattavasti aikaa säästävää kuin muistiinpanojen tekeminen käsin olisi ollut. Nauhalta kuunneltuna pystyimme jälkeenpäin kiinnittämään myös huomiota haastateltavien tapoihin vastata. Näin esim. äänenpainot, miettimiskatkot ja täytesanat antoivat oman värinsä haastattelulle niiden analysointivaiheessa.

6.2 Tutkimuksen validiteetti ja reliabiliteetti

Validiteetti ja reliabiliteetti muodostavat yhdessä tutkimuksen luotettavuuden. Validiteetillä tarkoitetaan tutkimuksessa käytettyjen mittarien pätevyyttä mitata tutkittua asiaa. Validiudeltaan hyvä mittari mittaa sitä, mitä sen halutaankin mittaavan. Validiteetti voidaan jakaa sisäiseen ja ulkoiseen validiteettiin. (Varstala 1997.)

Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittauksessa esiintyvien satunnaisvirheiden puuttumista. Reliabiliteetiltaan hyvä tutkimus antaa samansuuntaisia tuloksia muissakin tutkimuksissa, sekä muiden tutkijoiden tutkimina. Eri tutkimukset eivät näin sisällä ristiriitaisuuksia. Reliabiliteetti siis sisältää aineiston toistettavuuden, pysyvyyden ja uskottavuuden. (Varstala 1997.)

Hirsjärven ja Hurmeen (1985, 128-130) mukaan tulee teemahaastattelun luotettavuuden kannalta kiinnittää huomiota seuraaviin tekijöihin.

1) Käsitevalidius

Onko tutkimuksen ongelmanasettelun, pääkategorioiden ja haastattelurungon laatiminen onnistunut?

Omassa tutkimuksessamme ongelmien asettaminen ja pääkategorioiden muodostaminen tapahtui teoreettisen tiedon sekä omien kokemuksiemme kautta. Haastattelun runko oli mielestämme onnistunut, josta yhtenä perusteena voidaan mainita haastateltavien käsitys siitä, että asioita käsiteltiin monipuolisesti ja mielenkiintoisella tavalla.

2) Sisältövalidius

Vastaavatko kysymykset tutkimuksen tarkoitusta?

Teemahaastattelun luonteen mukaisesti keskustelut omissa haastatteluissamme välillä ajautuivatkin pois varsinaisesta aiheesta, mutta silti juuri tällä tavalla saimme esille myös sen tiedon jota haimme.

3) Haastattelijan toiminta

Onko haastattelihoita vain yksi, jolloin hän pystyy samalla tavalla tekemään ja tulkitsemaan kysymykset sekä vastaukset jokaisen haastateltavan kohdalla? Onko haastattelija hyvin perillä tutkittavasta joukosta sekä tutkittavasta asiasta?

Omassa tutkimuksessamme haastattelut suoritti yksi ja sama henkilö, joka myös oli ymmärrettävästi osallistunut työn rakentumiseen alusta alkaen. Näin hän oli hyvin perehtynyt ja tietoinen tutkittavasta aiheesta.

4) Haastateltavien valinta

Onko tutkittavien valinta onnistunut?

Haastattelemiemme lajien harrastajat edustivat erityyppisiä vaarallisia lajeja. Samoin he olivat harrastuksissaan hieman eri vaiheissa sekä edustivat kumpaakin sukupuolta. Näin saimme haastateltaviksimme melko monenlaisia harrastajia, joilta saimme mielestämme laajan kuvan vaarallisten lajien maailmasta.

5) Siirtämistarkkuus

Miten on onnistuttu nauhoitettujen haastatteluiden purkamisessa kirjalliseen muotoon?

Kuuntelemalla nauhat moneen kertaan läpi, lisäämällä uusia esiintulleita asioita sekä keskustelemalla ongelmista yhteisissä aivoriihissä, saimme mielestämme nauhoista sen irti mitä halusimmekin. Myös haastattelijana toimineen tutkijan kokemukset varsinaisesta haastattelutilanteesta vaikuttivat tulkintaamme.

6) Aineistosta tehdyt johtopäätökset

Onko otettu huomioon tutkimuksen kannalta tärkeät asiat?

Koska tutkimusaiheemme on erittäin laaja ja perustuu kvalitatiiviseen tutkimusmenetelmään,

pystyimme näin laajasta haastattelumateriaalistamme poimimaan tiedot, jotka tukivat tai toisaalta kumosivat omaa teorianäkökulmamme. Karsimme nauhamateriaalista pois asioita, joiden katsoimme olevan tutkimuksemme kannalta epäoleellisia tai merkityksettömiä.

7) Koko tutkimusprosessi tutkimusvaiheineen

Kuinka paljon korostetaan mekaanista luotettavuutta? Myös tutkijan omat kokemukset ja tiedot ovat hyvä luotettavuuden mittari.

Omat tietomme ja kokemuksemme vaarallisten lajien harrastamisesta ovat melko vähäiset, mutta toisaalta mielenkiintomme asiaa kohtaan on suuri. Kyselyämme ja keskusteltuaamme harrastajien kanssa, meillä oli jo ennen tutkimuksen aloittamista jonkinlainen käsitys siitä mitä lähdemme tutkimaan, eivätkä saamamme tulokset olennaisesti eronneet omista mielikuvistamme.

6.3 Asiantuntiahaastattelut

Asiantuntiateemahaastatteluiden tarkoituksena oli keskustella vaaran ja jännityksen kokemisesta urheilusuorituksessa. Haastateltaviksi valitsimme vaarallisten lajien edustajia, jotka ovat harrastuksissaan läpikäyneet tutkimuksemme kannalta oleellisia asioita. Pyrimme valitsemaan asiantuntijat erityyppisistä lajeista, saadaksemme mahdollisimman monipuolisen kuvan vaaran ja jännityksen kokemisesta eri lajeissa ja eri tyyppisten ihmisten kokemana. Kiinnitimme huomiota myös haastateltavien ikärakenteeseen ja sukupuoleen. Kokemuksellaan ja tiedoillaan haastattelemamme asiantuntijat valaisivat oman lajinsa taustoja, erityisominaisuuksia sekä kertoivat vaaran ja jännityksen kokemisesta suoritustensa aikana.

6.4 Koehenkilöt

Kalevi "Häkä" Häkkinen 68 v. on Suomen alppihiihtourheilun "Grand Old Man". Nuorena harrastetun yleisurheilun jälkeen hän siirtyi 60-luvulla alppihiihdon kautta syöksylaskuun. Vuonna 1970 Häkkinen alitti silloisen maailmanennätyksen. Häkkisen saavuttama ennätysvauhti on tällä hetkellä 205.011 km / h ja vielä vanhoilla päivilläänkin hänen tavoitteena on päästä yli 200 km / h vauhtiin.

Sanna Pernu, 27 v. liikunnanopiskelija Jyväskylästä, on harrastanut laskuvarjourheilua vuodesta -92. Takanaan hänellä 210 hyppyä.

Harri Seppi on 29-vuotias helsinkiläinen. Hän harrastaa kilpailumielessä riippuliittoa, kallio- ja vuorikiipeilyä sekä vuoristovaellusta harrastusmielessä. Myös extreme-hiihto kuuluu hänen lajivalikoimaansa.

7. TULOKSET

Tässä kappaleessa esittelemme haastattelumme tulokset kirjallisessa muodossa. Jokaisen haastateltavan vastaukset kuunneltiin ensin nauhurilta, josta ne purettiin paperille. Yhdistelemällä samantyyllisiä vastauksia ja karsimalla tutkimuksen kannalta epäolennaisia asioita, saimme kerättyä nauhoitetusta materiaalista mielestämme tärkeimmät esiintulleet näkökohdat. Asiatekstin lomaan on sijoitettu haastateltaviemme vastauksista valikoituja osuvia kommentteja. Toivomme näiden suorien lainausten valottavan koehenkilöidemme todellista ajatusmaailmaa.

7.1 Yleistä

"Lapsena hypittiin liiterin katolta sukset jalassa."

Kaverit olivat suurelta osin samanhenkisiä ja rajoja kokeiltiin jos jonkinlaisissa yhteyksissä.

"Kun veljet lähtivät rintamalle sotimaan, hoidettiin me oma osuutemme ampumalla ilmakiväärillä venäläiskoneita."

Vanhemmat katselivat touhua sivusta, mutta eivät jyrkästi rajoittaneetkaan leikkejä, hyvähän se on jos lapsi on liikunnallinen ja viihtyy itsekseen, onhan ainakin poissa nurkista pyörimästä. Osittain omasta tunteenpalosta, osittain kavereiden mukaanvetäminä ovat päähenkilömme ajautuneet omiin "juttuihinsa", etsimään jotain elämää suurempaa. Jos sieltä lajin parista sattuisi löytämään vaikka oman itsensä.

Vaarallisten lajien harrastajia pidetään kansan keskuudessa varsin yleisesti rämäpäisinä ja joku saattaa nimittää heitä myös hieman vastuuttomiksikin. On totta, että tällaisiakin ihmisiä mahtuu joukkoon, mutta pääasiassa harrastajat ovat sekä siviilielämässä että lajinsa parissa toimiessaan hyvinkin vastuuntuntoisia ja rauhallisia. Heillä on pelissä usein oma henki, jolla ei ole pidä

leikkiä. Koska vaarallisia lajeja harrastetaan monesti pareittain tai pienissä ryhmissä, vastuu ei yksin kohdistu itse, vaan joudut ottamaan vastuun myös tovereistasi. Tällainen vastuunkantaminen näkyy varmasti myös vaarallisten lajien harrastajien "siviilielämässä".

Vaarallisten lajien harrastajat saavat tyydytyksen eri asioista lajiensa parissa. Lajin parissa toimittaessa koetaan olevan lähempänä itseä ja elämisen optimitilaa, kuin ns. normaalissa elämässä. Osalle harrastajista saattaa olla tärkeintä itsensä toteuttaminen tai lajin tuottama tyydytys itsessään, osalle voi olla tärkeintä suorituksen tekninen täydellisyys ja omien rajojen kokeminen. Kun ihminen oppii tuntemaan omat rajansa harrastamansa lajin parissa, saattaa tämä kokemus ja tietoisuus auttaa katsomaan eri näkökulmasta koko elämää: Mikä elämässä on tärkeää ja mistä elämä saa sisältönsä? Vaarallisten lajin harrastaminen ei ole kuitenkaan mikään uskonnollisen vakaumuksen siirtymä, eikä sitä pidä käsittää minään elämän kultaisen tien etsimisenäänkään.

"Vaarallinen urheilu on vaan juttu, joka pitää tehdä."

Luonto oli selvästikin sellainen yhteinen tekijä, joka kiinnosti haastateltaviamme.

"Luonto on dynamo, joka kiehtoo. Yritän olla luonnonvoimien ystävä, niitä ei voi voittaa."

Luontoa kunnioitetaan. Vaarallisten lajien parissa on nähty ihmisen pienuus suhteessa mahtaviin luonnonvoimiin, myrskyihin, tuuliin, sateisiin ja lumivyöryihin. Harrastajat tiedostavat luonnonolojen merkityksen, koskaan ei voi olla liian varovainen esim. sääolojen suhteen. Luonnon koettiin tulleen myös eräällä tavalla läheisemmäksi harrastusten myötä. Luonnon merkitys ihmiselle tuli selvemmin esille, kun sen voimallisuuden itse koki.

6.2 Tunteita itse suorituksen aikana...

Laskuvarjohyppy:

"Istun koneessa ja hyppyyn on muutama minuutti aikaa. Päällimmäisenä mielessäni velloo jännityksen tunteet, se ei ole pelkoa. Itseasiassa hyppypaikan lähestyessä olo on melko rauhallinen ja keskittynyt. Koneen ovi avataan ja samalla hetkellä iskee pelon tunne, nyt on pakko mennä. Kun on päässyt koneesta ulos, pelko helpottaa ja sitä yrittää suorittaa hyppynsä mahdollisimman rauhallisesti ja keskittyneesti loppuun. Nyt voi jo nauttia ilmalennosta. HIENOA! Ei tarvita varavarjoa, jännitys laukeaa ja nautinnollinen olo valtaa mielen."

"Kesän ensimmäisistä hyppyistä ei jää yleensä oikein mitään mieleen, se on vähän semmoista jännittyntä "sähläämistä" ja suoritusten analysointi jää aika vähäiseksi. Kun hyppyjä karttuu kesän aikana vähän enemmän, pystyy jo paremmin keskittymään hyppijensä arviointiin ja tekniikan kehittämiseen."

Nopeuslasku:

"Suorituspäivän aamuna ei juuri ruoka maistu. Tilanne rauhoittuu, kun päästään kilpailupaikalle. Ennen lähtöä on usein kylmä, 30 sekuntia laskuun ja lämpö alkaa virrata kehoon, kylmä tulee seuraavan kerran vasta, kun avaat asennon laskun lopussa. Vauhdin kiihtyessä kokee todellakin elävänsä. Lasku on ohi ja hyvinolontunne muodostuu siitä, että laskusta selvittiin kunnialla läpi. Laskun aikana mielessä on ainoastaan tekniikka-asiat; pysyykö suoritus kasassa? Silloin on todellakin sulkeutunut ulos muusta maailmasta, se on menoa nyt, paluuta ei ole. Parasta on kuitenkin kun pääsee laskemisen jälkeen lämpöiseen kotiin."

"Analysoin suoritustani jo laskun aikana, sen huomaa kyllä meneekö homma hyvin vai huonosti."

Kiipeily:

"Harrastukseeni liittyy voimakkaasti vapauden tunne; koen olevani oman elämäni herra päästessäni toteuttamaan itseäni kiipeilyreissuilla. En välttämättä sopeutuisi mihinkään joukkueeseen, vaan tahdon olla omalla tavallani riippumaton muista. Normaali elämä on tylsää ja toisaalta kiipeily on paras tapa rentoutua."

"Ennen suoritusta olo on jännittynyt ja odottava, se on hunajapurkkivaihetta, kun kaikki makea on vielä edessä. En pelkää epäonnistumista ja vaikka epäonnistuisinkin, se ei ole niin paha kuin, että jättäisi suorituksen kokonaan tekemättä. Pelkoa tunnen kyllä aika-ajoin läheltäpiti - tilanteissa. Suorituksen jälkeen tulee voittajaolo, joka jää kyllä yleensä aika lyhytaikaiseksi. Sitä miettii jo uusia haastaita. Varsinkin riippuliidossa suorituksen kertaaminen ja analysointi jälkeinpäin ovat tärkeitä asioita kehittymisen kannalta."

7.3 Motiivit

Vaarallisten lajien harrastaminen on elämäntapa. On olemassa ihmisiä, jotka kerran lajia kokeiltuaan ovat jääneet siihen koukkuun, tulleet riippuvaisiksi jännityksestä, rajojen kokeilusta, vapaudesta, vauhdista ja "suorituksen antamista kickseistä".

Laskuvarjohyppääjän sydän lyö lähelle kahtasataa kertaa minuutissa vapaan pudotuksen aikana, kova ilmavirta väräyttää kasvojen lihaksia, pudotus ja sen mukanaan tuoma jännitys ovat sellaista "herkkua", joka auttaa selviämään tavallisesta elämästä taas ennen seuraavaa hyppykertaa.

"Lajilla ei ole ylivaltaa elämästäni, mutta olen valmis tinkimään monista asioista sen vuoksi". Laskuvarjohyppääjille ilmaelementti on asia, jota ilman he eivät tule toimeen. Ajatusmallia kuvaa hyvin lause; *Free as a bird*.

Lajin parista löytää ihmisiä, joilla on yhteinen kiinnostuksen kohde, yhteiset keskustelun aiheet ja samanlainen huumori. He muodostavat ryhmän, joka ajattelee elämästä samalla tavalla.

Kavereilta oppii uusia asioita lajista ja he myös tukevat toisten yrityksiä. Kaveripiiri on siis yksi syy lajiin ajautumiselle ja myös motiivi itse lajin parissa pysymiselle.

Itseään vastaan kilpaileminen on myös vahva motiivi lajien harrastamiselle. Omien rajojen etsimisen avulla voi asettaa itselleen aina uusia ja yhä vaikeammin saavutettavia haasteita. Osa harrastajista voi etsiä omia rajojaan lajiteknisistä asioista, osa yhä korkeammista vuorenhuipuista tai hallituista ilmalennoista. Pelkkä luonnossa selviytyminen jo itsessään asettaa haasteita fyysiselle ja psyykkiselle kestävyydelle. Vaarallisten lajien harrastajille sopii hyvin lause: "Emme ole tyytyväisiä pelkkään olemiseen, me haluamme todellakin elää." Tähän ajatustumalliin yhtyivät myös haastateltavamme.

Vaarallisten lajien harrastamiseen liittyy kilpailuvietti, samallatavalla kuin muuhunkin urheiluun. Usein ihmisillä, joilla kilpailuvietti myös on päällimmäinen motiivi lajin harrastamiselle, tärkeää on voittaminen ja pärjääminen suhteessa muihin harrastajiin. Heidän toimintansa tähtää tulosten tekemiseen. Tämän ajatusmallin kannattajia on kuitenkin vain murto-osa vaarallisten lajien harrastajista, joten yleistystä kilpailusuuntautuneisuuden korostuneisuudesta vaarallisten lajien yhteydessä ei voida tehdä. Yhdeksi vahvaksi motiiviksi mainittiin harrastajan oma persoona. Persoonasta saattaa löytyä piirteitä, jotka vääjäämättä ajavat ihmisen vaarallisten lajien pariin.

Vaarallisten lajien harrastajat joutuvat elämään tietyllä tavalla lajinsa ehdoilla. Lajit ovat usein sellaisia, jotka vaativat vahvaa taloudellista panostusta. Tällaisissa tilanteissa joudutaan tinkimään tietyistä asioista ns. normaalissa elämässä.

"Jos vertaan itseäni tavalliseen keskiluokkaiseen ihmiseen, niin tuskin tulen moneen vuoteen saamaan uutta keskiluokkaista autoa."

Vaarallisiin lajeihin liittyy myös elämäntyyli, jossa vuosi on jaettu periodeihin; työ- ja harrastusjaksoihin. Työjaksojen aikana lajeilleen valveutuneet harrastajat pyrkivät säästämään kaikki ylimääräiset rahansa hyppy- tai matkakassaan, silläkin uhalla, että he joutuvat luopumaan tietyistä keskiluokan "etuisuuksista". Tiukimmin koukkuun jääneet harrastajat saattavat uhrata lajilleen myös muutakin kuin vain kaiken rahansa ja aikansa. Laji tunnetaan niin tärkeäksi tekijäksi elämässä, että esim. sosiaaliset suhteet saavat kärsiä sen vuoksi.

"Tyttöystäväni eivät ole aina välttämättä käsittäneet elämäntyyliäni ja arvojani, ehkä siksi suhteeni ovat olleet usein määräaikaista."

Jos harrastajalla tulisi eteen esim. valintatilanne tyttöystävän ja harrastuksen välillä, saattaisi laji viedä pidemmän korren. Vanhemmiten tällainen totaalinen käyttäytyminen lajin ehdoilla voi hieman lieventyä ja perinteiset elämänarvot tulevat vahvemmin esille. Vaarallisten lajien parista löytyy kyllä myös ihmisiä, joiden arvojärjestys on perinteisempi, eli ensin tulevat perhe, työ ja ihmissuhteet ja vasta sen jälkeen harrastukset.

Rahalla ei ole sinänsä merkitystä "extreme"-elämäntyyliä. Rahaa ja sen mukanaan tuomaa pinnallista elämäntyyliä ei juuri arvosteta näissä piireissä. Raha on kuitenkin välttämätön tekijä unelmien toteuttamisessa vaarallisten lajien parissa. Lajien harrastamisesta ei juuri korvauksia makseta ja yhteistyökumppaneilta saatava tukikin on usein tiukassa. Suurin osa harrastajista joutuu itse rahoittamaan toimintansa. Ainoastaan niissä tapauksissa, kun harrastaa jotain tiettyä lajia, esim. "extreme"-lumilautailua kilpailumielessä, saattaa saada jonkin suksitehtaan tukemaan rahallisesti mm. varusteita ja kilpailumatkoja.

"Sponsorirahoista voi marjoja jäädä jäljelle, mutta ei niistä juuri rikastu. Ei tätä hommaa rahan takia tehdä."

Lajin julkisuusarvolle on hyvä, jos laji huomioidaan tiedotusvälineissä. Ennakkoluulot lajin ympäriltä hälvenevät, kun lajia tuodaan median avulla lähemmäs tavallisia ihmisiä.

"Elvikset ja ´extreme` -miehet putoavat kelkasta muoti-ilmion menettäessä merkitystään."

Julkisuus on tärkeä tekijä uusien harrastajien haalittaessa ja erittäin tärkeää se on yhteistyökumppaneiden saamisen kannalta. Mitä enemmän lajilla on julkisuusarvoa, sitä enemmän rahoittajat ovat kiinnostuneita tukemaan kilpailijoita ja harrastajia. Yksittäiselle harrastajalle julkisuudesta yleensä ei ole juuri mitään hyötyä.

7.4 Vaarat ja pelko

"Pelkään paniikkiratkaisuja."

Suurimpia pelon ja vaaran aiheuttajia ovat oikulliset luonnonolot, harjoituksen puute tai väärä asenne lajia ja sen mukanaan tuomia riskitekijöitä kohtaan. Luonto on sellainen tekijä, joka voi olla silloin tällöin hyvinkin arvaamaton. Varsinkin silloin kun luonnonvoimia ei osata tai ei haluta ottaa riittävällä vakavuudella huomioon. Esimerkiksi vuorikiipeilyssä voimakkaat tuulenpuuskat ovat selviä vaaranaiheuttajia.

"Onnettomuudet tapahtuvat usein tietynlaisille tyypeille, joilta puuttuu arvostelukyky ja kunnioitus vaaroja ja luontoa kohtaan."

Ennen suoritusta voidaan kontrolloida itsestä riippumattomia tekijöitä, huolehtimalla esim. varusteiden kunnosta ja ottamalla selville tulevia sääoloja. Yleisesti ottaen on kuitenkin erittäin harvinaista, että onnettomuudet johtuisivat heikoista tai huonosti huolletuista varusteista. Harjoittelu nostaa itseluottamusta ja vähentää pelon tunteita, harjoittelu ja etukäteen tehtävä työ ovat siis tärkeässä asemassa vaaran eliminoimiseksi.

"Pitkän hyppyjakson aikana saattaa tulla varomattomaksi ja huolimattomaksi - se on riski itselle ja muille."

Erittäin rankkoja kokemuksia suoritusten aikana on nähdä tai kuulla, että jollekin toiselle esim. kiipeilykaverille tai kilpakumppanille on tapahtunut onnettomuus. Silloin on tärkeää keskittyä ainoastaan omaan suoritukseen ja teknisten asioiden läpiviemiseen, sekä sulkea onnettomuuden aiheuttama tunteiden sekasotku pois mielestä. Muiden onnettomuudet muistuttavat etukäteisvalmistelujen ja keskittymisen merkityksestä suorituksen aikana.

"Onnettomuuksien jälkeen sitä kunnioittaa luontoa entistä vahvemmin".

Jos pelko on tullakseen, se tulee reilusti ennen suoritusta. Suorituksen ainana pelko häviää, ajatukset ovat keskittyneet tekniikka-asioihin ja suorituksen läpi viemiseen. Pelon tunteet ovat

selvästi mielessä myös pidemmän tauon jälkeen. Jos tuntuma häviää, se tuo mukanaan arkuuden ja riski onnettomuuksille kasvaa.

Kiipeilijä kertoo: "Tunnen vaaran läsnäolon kokoajan läheltäpiti -tilanteissa. Pelko on kuin reuna, jolla täytyy oppia kävelemään. Kovat jätkät eivät leveile sillä, että he ovat käyneet rajalla. Se on ihan tavallista, siellä käydään joka reissulla monta kertaa, on vain tultava elävänä pois."

Eri lajien parissa vaaran rajojen etsiminen ja siellä käyminen ovat erilaisia. Esimerkiksi laskuvarjohyppääjillä on tietyt turvallisuussäännöt, joiden mukaan pitää toimia. Säännöissä on määritelty esim. ohjeelliset hyppäämiskorkeudet ja varjon aukaisemiskorkeudet. Jos sääntöjä ei noudateta, voi hyppykerho kieltää hyppäämisen. Rajojen kokeilijoita ei laskuvarjohyppääjien keskuudessa katsota suopeasti, he ovat riski sekä itselleen että muille. He heikentävät tempauksillaan myös lajin julkisuusarvoa.

Nopeuslaskussa käydään lähellä suorituskyvyn rajoja. Suorituskyvyn raja voidaan tässä tapauksessa käsittää lähes synonyyminä vaaran rajalle, ero rajojen välillä on erittäin häilyvä. Kun vauhdin ja tekniikan välille muodostuu epäsuhta, voidaan olla jo vaaran rajojen väärällä puolella.

"Kun ollaan rajalla, täytyy toimia vaistollaan."

Vaarallisten lajien harrastajat eivät varsinaisesti pelkää kuolemaa, mutta sitä kunnioitetaan. Kuolema kuuluu normaaliin elämänmenoon ja sellaisena se otetaan myös vastaan. Jos kuolemaa ajattelee yksittäisen lajin kannalta, on se huonoa mainosta lajille.

"Neljä läheistä ystävääni on kuollut kiipeilyssä, olen varma että he olivat onnellisia kuollessaan."

"Perhe ei oikein tajua, miten lähellä kuolemaa käyn lähes joka reissulla, hyvä niin, eivät huolehdi liikaa."

"Jos kuolen nuorena, toivon, että tuhkat heitetään lentokoneesta tuuleen."

Vaarallisten lajien parissa opittu kontrolli, hallinta ja vaaran välttäminen, heijastuvat positiivisessa mielessä myös muuhun elämään. Elämää ohjaa tunne, että se mitä minulle tapahtuu ja mitä minä koen on itsestäni kiinni. Myös tilanteet normaalissa elämässä pysyvät omassa hallinnassani. On kuitenkin niinkin, ettei kaikkea pysty kontrolloimaan, ei lajin parissa, eikä elämässä yleensä.

"Horoskoopin lukijat on erikseen..."

7.5 Persoonallisuus

Haastateltavamme olivat jo lapsina kiinnostuneita jännittävistä ja vauhdikkaista leikeistä. Kaveripiiri saattoi innostaa touhuamaan kaikenlaista hurjaa.

" Jos joku hyppäsi jostain, piti hypätä aina puoli metriä korkeammalta."

Jännityshakuisuus ei kuitenkaan ilmennyt rikollisena tai väkivaltaisena toimintana, vaan se suuntautui harmittomiin kokeiluihin, kuten navetan katolta hyppimisiin, omatekoisiin hyppyrimäkiin jne. Koulussa oma energisyys saattoi aiheuttaa häiriöitä muulle luokalle ja yhdelle haastateltavistamme tulikin aika-ajoin lapsena sellainen olo, ettei hän oikein viihdy ns. tavallisten ihmisten seurassa.

"Onko minussa jotain vikaa..."

Oma persoonallisuus laskuvarjohyppääjän sanoin: *"Olen rehellinen, ailahtelevainen, yleensä iloinen, mutta en teeskentele, enkä ole "pelle". Joskus olen tympääntynyt, joskus hullunkurinen, osaan olla myös vihainen."*

Oma persoonallisuus nopeuslaskijan kuvaamana: *"Yritän tehdä aina parhaani, olen yleisilmeeltäni rauhallinen, mutta kuitenkin temperamenttinen. Minulla on taitelijaluonne."*

Kiipeilijä-riippuliitäjän käsitys persoonallisuudestaan: *"Olen mielestäni kohtalaisen älykäs ja nopea oppimaan asioita. Olen vaihtelunhaluinen ja elämäni määrää tietty elämyshakuisuus. Kaikesta huolimatta pidän myös turvallisuudesta ja lämmöstä."*

Haastateltavamme valitsivat annetusta persoonallisuuspiirteidenluettelosta itselleen sopivimmat vaihtoehdot. Kaikille yhteisiä piirteitä olivat: lämminhenkisyys, itsevarmuus, jännityshakuisuus, iloisuus, impulsiivisuus, tunteellisuus ja joustavuus. Yhteisten piirteiden ulkopuolelle jäivät tällöin: seurallisuus, aktiivisuus, tunnollisuus ja älyllinen uteliaisuus.

Jännityshakuisuus tuli selvästi esiin ja oli yhdistävä piirre kaikilla haastateltavistamme. Itsevarmuuden nähtiin kohonneen harrastuksen avulla.

"Lajin myötä on itseluottamusta tullut roimasti lisää."

Jokainen haastateltavamme koki olevansa riippuvainen tunne-elämästään. He ilmoittivat olevansa "tunne ihmisiä". Tunteita uskallettiin näyttää myös ulospäin. Impulsiivisuuden todettiin olevan mielialasta kiinni, mutta kun hetki on otollinen, impulsiivisuudella ei ole rajoja. Haastateltaviemme aktiivisuus muuten elämässä oli ailahtelevaista. Lajinsa parissa he olivat kuitenkin aktiivisimmillaan. Joustavuus ja muuntautumiskyky näyttäisivät sopivan hyvin harrastajien ajatusmaailmaan. Lämminhenkisyys ja iloisuus olivat sellaisia piirteitä, jotka saattoi havaita koehenkilöitä tarkkaillessa jo itse haastattelutilanteessa. Seurallisuudessa ja älyllisessä uteliaisuudessa oli selviä eroja; toinen koki olevansa hyvinkin seurallinen, samalla kun toinen kertoi inhoavansa "sosiaalipujottelua". Älyllinen uteliaisuus kiehtoi kahta haastateltavista ja kolmas ilmoitti tämän luonteenpiirteen olevan hyvin kaukana itsestään.

Vaikka oman lajinsa parissa koehenkilömme olivat valmiita ottamaan suuriakin riskejä, he kokivat kuitenkin, ettei samanlainen riskinottamismentaliteetti siirry lajin parista muuhun elämään. Kaikenlaisia vaara- ja riskitekijöitä pyritään välttämään normaalissa elämässä: riskejä ei haluttu ottaa sen kummemmin liikenteessä kuin ihmissuhteissakaan.

Suoritustekniikka näyttelee eri lajien yhteydessä erilaista osaa. On selvää, että tietty perustekniikka täytyy olla kunnossa, jotta turhat riskitekijät voidaan välttää. Lajeista saa myös enemmän irti, jos pyrkii kehittämään omaa tekniikkaansa ja löytämään sitä kautta uusia

vivahteita harrastuksiinsa. Haastateltavamme totesivatkin, etteivät he voisi kuvitella saavansa samanlaisia tuntemuksia pelkästään uskallusta vaativissa lajeissa, kuin he saavat omilla lajeissaan.

"Pelkkä hyppääminen hyppäämisen vuoksi ei ole enää järkevää, vaan haluan myös kehittyä teknisellä osa-alueella."

Tekniikka ei kaikesta huolimatta esitä kovinkaan monessa tapauksessa mitään kovin suurta roolia, varsinaiset "potkut" saadaan muista asioista.

"Benji-hyppy on kuin sirkustemppu, ei siitä saa mitään, parempia fiiliksiä saa vuoristoradasta."

Voiko vaaran kokeminen olla perustarve, samallatavalla kuin esim. syöminen ja nukkuminen? Koehenkilöidemme mukaan vaara ei ole se tekijä, joka aiheuttaa riippuvuutta. Riippuvuutta aiheuttavat vapauden, seikkailun ja erityisesti jännityksen kaipuu.

"Pienestä pitäen on ollut tarve kokea jännitystä."

Kun jännityselementtiin lisätään vielä eri lajien tarjoamat esteettiset elämykset, sekä kaveripiirin olemassaolo, saadaan yhtälöksi sellainen "kokemuspaketti", jolle todellakin voi tulla riippuvaiseksi.

"Olen riippuvainen kiipeilystä. Riippuvuusoireet aiheuttavat tosi huonon olon, tuntuu kuin pää repeäisi, tunnen itseni stressaantuneeksi ja kiukuttelen kaikesta kaikille."

Haastateltaviemme näkemyksen mukaan vaarallisten lajien pariin hakeutuneet ihmiset ovat persoonaltaan hyvin samantyyppisiä. Vaikka siviilielämän taustat voivat olla hyvin erilaisia, on näistä ihmisistä löydettävissä samoja ominaisuuksia persoonallisuudessa. Vahvimpana yhdistävänä tekijänä esiin nousi vapauden ja jännityksen kaipuu.

"Laskuvarjolla hyppääminen on sen harrastajille elämää suurempi asia."

Vaarallisten lajien harrastajien nähdään olevan iloisia, eläväisiä, seurallisia, luotettavia ja

oikeissa yhteyksissä rauhallisia. Arkielämän pienet ongelmat eivät tunnu lajin parissa koetun jännityksen jälkeen juuri miltään. Tällaisten lajien harrastajat ovat valmiita tekemään suuria uhrauksia harrastuksensa eteen (esim. ihmissuhteet, opiskelu). Vaarallisen lajin harrastajan elämä pyörii hyvin paljon oman lajin ympärillä; siitä puhutaan, sen eteen tehdään töitä ja siitä nautitaan.

Haastateltaviemme mukaan esim. rikoksista tai liikenteestä jännitystä itselleen hakevia ihmisiä tulisi ohjata vaarallisten lajien pariin. On mahdollista, että tällaiset ihmiset löytäisivät saman kiehtovan vaaran tunteen jonkin jännittävän urheilulajin parista. Ehkä kyse on vain jännityksen suuntamisesta oikeisiin asioihin.

Kiinnostus vaarallisia lajeja kohtaan on kasvanut viime vuosina. Haastateltaviemme käsityksen mukaan harrastajamääriä on lisännyt lajin "trendikkyys"; vaaralliset lajit ovat tämän hetken muoti-ilmiö. Vaaralliset lajit näkyvät entistä paremmin tiedotusvälineissä (esim. mainokset televisiossa) ja ne ovat myös kuuma puheenaihe. Ihmisten vapaa-aika on huomattavasti lisääntynyt, eikä pelkkä elämästä selviytyminen tarjoa enää riittäviä haasteita tai jännitystä länsimaiselle ihmiselle. Tavallinen elämä saatetaan kokea turruttavaksi ja tylsäksi.

"Elämää pumpulissa, liian turvallista."

Jännitystä etsitään seikkailukursseilta ja lajeista, jotka tarjoavat suuria elämyksiä.

9. POHDINTA

Pidimme työtämme mielekkäänä lähinnä sen sisällön ajankohtaisuuden ja aikaisemman tutkimusmateriaalin vähäisyyden vuoksi. Valitsemamme kvalitatiivinen tutkimustapa sopii mielestämme hyvin ihmisten käyttäytymisen ja luonteenpiirteiden tutkimiseen. Haastattelu tutkimusmenetelmänä antaa koehenkilöille mahdollisuuden omien ajatusten ja mielipiteiden väljään esiintuomiseen. Tieto, joka on kerätty teemahaastatteluperiaatteella antaa tutkimukselle ihmissläheisemmän ja syvemmän leiman, kuin jos tutkimuksen aihealueet olisivat tiukasti sidoksissa tiettyyn kaavaan. Koehenkilöiden vähäisyyden vuoksi, ei tutkimuksemme perusteella voi tehdä laajoja yleistyksiä, se antaa kuitenkin suuntaviivoja harrastajien keskuudessa vallalla olevista ajattelu- ja käyttäytymismalleista. Voidaan ajatella myös, että tutkimukseen liittyviä ongelmia lähestyttäisiin jollain muulla tavalla kuin omassa tutkimuksessamme. Tutkimustuloksemme kuitenkin osoittivat, että olimme osuneet arvioissamme tutkimuksen kannalta oleellisista asioista hyvin lähelle oikeaa. Aiheen ajankohtaisuuden ja siihen kohdistuvan lisääntyvän kiinnostuksen vuoksi aihepiiriä tullaan tulevaisuudessa tutkimaan vielä runsaasti

Tarkastelimme tutkimuksessamme vaaralliseen suoritukseen ajavia tekijöitä. Lähtökohtamme oli tarkastella ongelmaa motivaation ja toisaalta persoonallisuuden kautta. Ihmiset etsivät lajeistaan huippukokemuksia eli Flow'n (Csikszentmihalyi 1975) tunteita, joissa he irtaantuvat tavallisesta elämästä ja tuntevat todellakin elävänsä. Jotta flow'n tunne olisi optimaalinen, tulee haasteiden olla tasapainossa kykyjen ja taitojen kanssa. Flow'n tunteen saavuttamiseksi tarvitaan jatkuvasti yhä haastavampia tehtäviä, jotka vaativat rajojen siirtämistä jatkuvasti eteenpäin. Mikäli haasteet eivät kehity samanaikaisesti kokemuksen ja taitojen karttuessa, saattaa siitä aiheutua harrastajille turhautumista ja ahdistuneisuutta. Csikszentmihalyin mukaan flow-tunteeseen liittyy oleellisena osana toiminnan päämäärä. Vaikka vaarallisiin lajeihin liittykin oleellisena osana erilaiset suoritustavoitteet ja niiden saavuttaminen, on pohjimmaisena päämääränä kuitenkin hengissä pysyminen. Harrastajat ovatkin todenneet parhaan hetken olevan silloin, kun suoritus on saatettu onnelliseen päätökseen ja on kotiinpaluun aika.

Haasteiden ja tehtävien vaikeutuessa lisääntyvät myös lajeihin liittyvät vaarat. Harrastajat

pyrkivät kuitenkin välttämään turhaa riskinottamista, sekä minimoimaan vaaratilanteet. Riittävän suuri taitotaso ja huolellinen valmistautuminen, niin välineiden kuin henkisten ja fyysisten ominaisuuksienkin osalta, vähentävät lajiin liittyviä vaaratekijöitä. Vaarallisiin lajeihin liittyy usein vaaratekijöitä, joihin ihminen ei pysty vaikuttamaan. Kokemattomat ja vaaralla leikkivät harrastajat ovatkin yleensä niitä, jotka heikentävät lajien julkisuusarvoa ja niiden kuvaa tavallisten ihmisten silmissä. Heiltä puuttuu terve kontrollintunne ja kunnioitus esim. luontoa kohtaan. Tällaiset harrastajat, joiden tavoitteet ovat epärealistisia suhteessa taitotasoon, ovat vaaraksi niin itselleen kuin kanssaharrastajilleenkin.

Haasteet ja omien rajojen kokeileminen liittyvät läheisesti tehtäväorientaatio-tyyppiseen (Nicholls 1992) ajattelumalliin. Vaarallisten lajien harrastajat kokevat pätevyyden tunteen onnistuneen suorituksen kautta. Tällainen ihminen kilpailee pääasiassa itsensä kanssa, hänellä on tarve kokeilla sekä fyysisen että psyykkisen suorituskykynsä rajoja. Tällainen ajattelutapa ilmentää korkeata sisäistä motivaatiota, johon liittyvät ominaisuudet kuten periksiantamattomuus ja parhaansa yrittäminen. Ulkoiset motiivit eivät ole tärkeässä asemassa vaarallisten lajien harrastajien keskuudessa. Koehenkilömme kertoivat saavansa tyydytystä itse suorituksesta, ei ulkoisista palkkioista. Tutkimustuloksemme tukivat myös Atkinsonin (Brannican & Mc Dougall 1983) motivaatio- ja riskinottamisteoriaa. Teorian mukaan ihmiset, joilla on korkea suoritusmotivaatio, ovat valmiita myös ottamaan riskejä suorituksissaan. Oletamme näinollen, että suurella osalla vaarallisten lajien harrastajista on korkea suoritusmotivaatio. Riskinottaminen on kuitenkin hallittua ja kontrolloitua. Julkisuus on tärkeää lähinnä uusien harrastajien mukaan saamiseksi sekä lajin tunnetuksi tekemiseksi. Raha koettiin välttämättömyydeksi, joka itsessään ei kuitenkaan ole motiivi harrastamiselle.

Liian turvallinen ja teknistynyt yhteiskunta on lisännyt ihmisten kiinnostusta luontoa kohtaan. Vaarallisten lajien harrastaminen on yksi tapa, jolla yksilö voi kokea luonnon merkityksen. Ihminen ei voi lähteä taistelemaan luontoa vastaan, vaan hänen tulee pyrkiä elämään sopusoinnussa sen kanssa. Vaarallisissa lajeissa luonnonvoimien kunnioitus on suorastaan elintärkeää, monesti onnettomuuksien sattuessa matkaan on lähdetty huonosti valmistautuneena ja väärällä asenteella. Valmistautumiseen liittyy myös olennaisena piirteenä suoritustekniset asiat. On huomattava, että kokemuksen ja taitojen karttuessa esim. vuorikiipeilyssä, tulee kiipeilytekniikan kehittäminen yhä suuremmaksi motivaation lähteeksi. Yhteistä haastatelluille oli myös vapauden kaipuu lajiensa parissa. Arkihuolet jäävät taakse harrastajan tuntiessaan

itsensä vapaaksi kuin taivaan lintu. Lintu, joka saa yksin päättää omista suorituksistaan ja ratkaisuksistaan. Vauhti määriteltiin myös elementiksi, joka saa sydämen sykkimään ja adrenaliinin virtaamaan suonissa - siinä on potkua.

Vaarallisten lajien harrastajien persoonallisuudelle on omaleimaista tunne-elämän keskeisyys. Lajin parissa koetaan sekä parhaat, että heikot hetket. Juuri kun olet esim. vuorenhuipulla kokenut elämäsi onnellisimpia hetkiä, saatat seuraavassa hetkessä menettää kaverisi lumivyöryssä. Tällöin on erittäin tärkeää, että kiipeilijä pystyy kontrolloimaan tunteitaan. Se on mahdollista ainoastaan silloin, kun on tasapainossa itsensä sekä läheistensä kanssa. Pätevyyden kokemisen kautta vaarallisten lajien harrastajien itseluottamus kohoaa, ja se heijastuu positiivisesti myös "siviilielämän" puolelle - ongelmat tavallisessa elämässä eivät tunnu enää niin suurilta. Vanhanaikainen käsitys siitä, että lajien harrastajat ovat hurjapäitä, niin lajissaan kuin tavallisessakin elämässä, on tutkimuksemme mukaan väärä. Harrastajat nauttivat kontrollin tunteesta ja pyrkivät välttämään turhaa riskinottamista kaikkialla elämässään. Harrastajia leimaa tietty vastuuntuntoisuus ja rauhallisuus. Zuckermanin (1993) sensation seeking -teorian mukaan yksilöitä, jotka kyllästyvät liian tavalliseen elämään, kutsutaan *high sensation seekereiksi*. Koehenkilömme vahvistivat tätä teoriaa kertoessaan, että he elävät täysillä vain lajinsa parissa, eivätkä saa riittäväksi virikkeitä tavallisessa elämässään.

Emme voineet vetää kovin pitkälle meneviä johtopäätöksiä vaarallisten lajien harrastajien persoonallisuudesta. Koehenkilöiltä saadut vastaukset eivät aivan saavuttaneet asetettuja tavoitteita ja persoonallisuuspiirteiden tutkiminen jäi hyvin pinnalliseksi. Syynä siihen saattoi olla kysymysten väärin asettelu, tutkijoiden vähäinen tietopohja alueelta, sekä se että koehenkilöitä saatettiin johdatella liiaksi tutkijoiden toivomaan suuntaan.

Vaarallisten lajien harrastamista voidaan pitää enemmän elämäntapana kuin harrastuksena. Kaveripiirillä on merkittävä osuus niin lajin pariin ajautumisessa, kuin sen parissa viihtymisessäkin. Lajien harrastajat ovat yhtenäisen joukko, jossa ihmiset viihtyvät ja tulevat toistensa kanssa hyvin toimeen. Puheenaiheet ovat yhteisiä ja olennaisena tekijänä on useasti samanlainen huumorintaju. Vaikka asioihin suhtaudutaan vakavasti, niistä osataan myös lyödä leikkiä. Jännityshakuisuus on vaarallisten lajien harrastajilla sidoksissa vahvaan elämän haluun. Vaikka vaaran rajoilla liikutaankin, on halu entistä suurempiin kokemuksiin niin vahva, että se ohjaa harrastajan järkeviin ratkaisuihin riskitilanteissa. Vuorella halutaan kokea

mahdollisimman paljon, mutta hienointa on silti tulla sieltä hengissä ja ehjänä takaisin.

Haastattelemiemme asiantuntijoiden mukaan heidän jännityshakuisuutensa ei ole johtanut negatiiviseen tai rikolliseen käyttäytymiseen. Koehenkilömme kuuluvat siis tutkimuksemme mukaan T+ -persoonallisuustyyppiin (Groves 1987). Koehenkilöidemme mukaan tämänhetkistä vaarallisten lajien nauttimaa suosiota voisi käyttää myös laajemmin hyväksi. Tarjoamalla erilaisten vaarallisten lajien tuomaa jännitystä, voitaisiin ehkä rikollisuuteen taipuvaisia yksilöitä (T- -tyyppi) ohjata purkamaan jännityshakuisuutensa järkevällä tavalla. Tällaista ajattelutapaa onkin käytetty jo joissain maissa hyväksi.

Tutkimustuloksiamme voivat hyödyntää extreme-elämäntyylistä ja -ajatusmaailmasta kiinnostuneet ihmiset. Tutkimuksemme voi toimia myös virikkeiden antajana syvemmälle luotaavia jatkotutkimuksia varten. On huomattava, että kiinnostus vaarallisia urheilulajeja kohtaan on jatkuvasti nousemassa, siitä kertovat ainakin huimasti kasvaneet harrastajamäärät ja suuren yleisön kiinnostus lajeja kohtaan. Vaara ja jännitys kiehtovat ihmisiä, se on kuin huumetta, jota ilman ei voi elää.

LÄHTEET

- Aalto, T. 1987. Urheilun ruletti. Oulu: OJ-kustannus.
- Alderman, R. B. 1974. Psychological behaviour in sport. Philadelphia: W.B Saunders.
- Arve, A. 1987. Hjällis. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Atkinson, R., Atkinson, R., Smith, E. & Bem, D. 1990. Introduction to psychology. San Diego: Brace Jovanovich.
- Bass, D., Wells, F. & Ridgeway, R. 1988. Huippujen haaste. Hämeenlinna: Karisto.
- Bakker, F. C., Whiting, H. T. A. & Van der Brug, H. 1990. Sport psychology: Concepts and applications. Lontoo: John Wiley Sons.
- Brannican, A. & Mc Dougall, A. A. 1983. Peril and Pleasure in the Maintenance of a High Risk Sport: A Study of Hang-Gliding. *Journal of Sport Behavior* 6 (1), 37-51.
- Bratton, R. D., Kinnear, G. & Koroluk, G. 1979. Why Man Climbs Mountains. *International Review of Sport Sociology* 2 (14), 24-25.
- Björkman, A. 1982. Psykkinen valmennus 1 - Henkisten voimavarojen hyödyntäminen. Vaasa: Vaasa.
- Csikszentmihalyi, M. 1975. Beyond boredom and anxiety: The experience of play in work and games. San Fransisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. 1982. Learning flow and happiness. Teoksessa R. Gross (toim.) *Invitation to the lifelong learning*. New York: Fowlett, 167-187.
- Csikszentmihalyi, M. 1990. *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.
- Deci, E. L. 1977a. *Intrinsic motivation*. New York: Plenum.
- Deci, E. L. 1977b. Motivation of male and female performers. Teoksessa D. M. Landers & R. W. Christina (toim.) *Psychology of motor behavior and sport*. Champaign: Human Kinetics, 388-398.
- Duda, J. L. 1989. Goal Perspectives, Participation and Persistence in Sport. *International Journal of Sport Psychology* 20 (42-56), 43-44.

- Duda, J. L. 1992. Motivation in sport settings: A goal perspective approach. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) Motivation in sport and exercise. Champaign: Human Kinetics, 57-93.
- Ewing, M. E. 1985. Achievement Motivation and Sport Behavior of Males and Females. Ann. Arbor: Michican University Microfilms.
- Gill, D. L. 1986. Psychological dynamics of sport. Champaign: Human Kinetics.
- Groves, D. 1987. Why do Some Athletes Choose High-Risk Sports. The Physician and Sportmedicine 15 (2), 186-193.
- Gustafsson, V. Teemahaastattelu 23.2.1995. Helsinki.
- Hakanen, A. 1992. Perustietoa persoonallisuuden psykologiasta. Täydennyskoulutuskeskus, Turun yliopisto. Turku: Painosalama.
- Hamilton, J. O. 1974. Motivation and risk taking behavior: A test of Atkinson's theory. Teoksessa J. T. Lanzetta, (toim.) Journal of Personality and Social Psychology. The American Psychological Association 29 (6), 856-864.
- Henchen, K. P., Edwards, S. W. & Mathinos, L. 1982. Achievement Motivation and Sex Role orientation of High School Female Athletes Versus Nonathletes. Perceptual and Motor Skills 55 (1), 183-187.
- Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 1985. Teemahaastattelu. Helsinki: Kyriiri.
- Hymbauch, K. & Garrett, J. 1974. Sensation Seeking among Skydivers. Perceptual and Motor skills 38, 118.
- Häkkinen, S. & Luoma, J. 1991. Liikennepsykologia. Hämeenlinna: Karisto.
- Hämäläinen, M., Pulkkinen, L., Allik, J. & Pulver, A. 1994. Nesta persoonallisuustestin (NEO-PI) standardointi viiden suuren persoonallisuudenpiirteen arvioimiseksi. Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen julkaisuja 327, Jyväskylän yliopistopaino: Jyväskylä.
- Jackson, S. A. & Marsh, H. W. 1996. Development and Validation of a Scale to Measure Optimal Experience: the Flow State Scale 18 (1), 17-35.
- Jansson, L. 1990. Urheilijan psyykkinen valmennus. Keuruu: Otava.
- Jenkins, M. 1993. Are you a Modern-Day Explorer. Backbacker 21 (1), 40-47.
- Kauma, J. Teemahaastattelu 24.2.1995. Helsinki.
- Korhonen, K. 1986. Urheilutapaturmat. Kansanterveyden tutkimuslaitos, Kuopion Yliopisto.

- Kuolema vai kunnia. Teoksessa Uskomatonta mutta totta, Hannele Hietala (toim.) Valitut Palat. Keuruu: Otava.
- Leino, E. 1994. Tärkeintä ei ole helppo elämä. Apu-lehti 34, 24-27.
- Leon, G. R., McNally, C. & Ben-Porath, Y. 1989. Personality Characteristics, Mood, and Coping Patterns in a Successful North Pole Expedition Team. *Journal of Research in Personality* 23, 162.
- Lepistö, P. 1994. Helsingin Sanomat 30.4, C8.
- Lepistö, P. 1994. Helsingin Sanomat 1.5, C3.
- Levine, R. L. & Gorman, B. S. 1994. Skiers Perceptions of Danger as a Function of Awareness of Fatalities. *Journal of Sport Behavior* 17 (1), 17-23.
- Madsen, K. B. 1983. *Yleinen Psykologia*: WSOY.
- Madsen, K. B. & Egidius, H. 1977. Tunteet ja motiivit. Teoksessa H. Egidius (Toim.) *Psykologian nykytietoa*. Helsinki: Otava.
- Magni, R., Rupolo, G., Simini, G., Deleo., D & Rapazzo, M. 1985. Aspects of the Psychology and Personality of High Altitude Mountain Climbers. *International Journal of Sport Psychology* 16 (1), 13-18.
- Miltä tuntuu ottaa riski. *Kuntoplius* 1995 (3), 24-27
- Mischel, W. 1993. *Introduction to personality*. Fort Worth: Harcourt Brace College
- Nicholls, J. G. 1992. The general and the specific in the development and expression of achievement motivation. Teoksessa G. C. Roberts (toim.) *Motivation in sport and exercise*. Champaign: Human Kinetics, 31-57.
- Phares, E. 1976. *Locus of control in personality*. Morristown: General Learning.
- Pusa, A. 1994. Helsingin Sanomat 1.5, C3.
- Reardon, J. & Gordin, R. 1992. Psychological Skill Development Leading To A Peak Performance "Flow State". *Track and Field Quarterly Review* 92, 22-25.
- Repo, M. 1976. *Valmentajan psykologia - Motivaatio ja oppimisen psykologia*. Helsinki: Työväen Urheiluliitto.
- Reuter 1994. Helsingin Sanomat 3.5, C10.

- Roberta, G. C., Duda, J. L. & Kleiber, D. A. 1980. Children in sport: Dimensions of motivation and competence in male and female participants. Teoksessa G. C. Roberts, & D. M. Landers, (toim.) Psychology of motor behavior and sport. Champaign: Human Kinetics.
- Roberts, G. C. 1982. Achievement motivation in sport. Teoksessa R. L. Terjung (toim.) Exercise and sport sciences reviews. New York: American College of Sports Medicine Series 10, 236-270.
- Roberts, G. C. 1992. Motivation in sport and exercise: Conceptual constraints and convergence. Champaign: Human Kinetics, 3-31.
- Rossi, B. & Cereatti, L. 1993. The Sensation Seeking in Mountain Athletes as Assessed by Zuckerman's Sensation Seeking Scale. International Journal of Sport Psychology 24 (4), 417-427.
- Rowland, G. L & Franken, E. & Harrison, K. 1986. Sensation Seeking and Participation in Sporting Activities. Journal of Sport Psychology 8 (1), 212-220.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. 1989. Bridging the Research Traditions of Task / Ego Involvement and intrinsic motivation: Comment on Butler (1987). Journal of Educational Psychology. American Psychological Association 81 (2), 265-268.
- Schuett, M. A. 1993. Recreation Involvement. Leisure Sciences 15 (3), 205-216.
- Singer, R. N. 1975. Myths and truths in Sport Psychology. New York: Harper & Row.
- Singer, R. N. 1986. Peak Performance. New York: Movement Publications.
- Straub, W. F. 1982. Sensation Seeking Among High and Low-Risk Male Athletes. Journal of Sport Psychology 4, 246-253.
- Suomalainen vuorikiipeily nousi uusiin korkeuksiin Pamirilla. VK-lehti 1989 (6), 20-23.
- Telama, R. Silvennoinen, M. Laakso, L. & Kannas, L. 1989. Kouluikäisten lasten liikuntaharrastus. Teoksessa T. Pyykkönen, R. Telama & J. Juppi, (Toim.) Liikkuvat lapset. Helsinki: Valtion painatuskeskus.
- Toppila, M. 1996. TIEDE 2000, 2, 32-33.
- Vakuutusyhtiö Pohjola 1995. Urheilulajeille määrätyt lisäprosentit.
- Varstala, V. 1997. Liikuntatieteiden tutkimusmetodiikka luentosarja. Jyväskylän yliopiston liikuntakasvatuksen laitoksen julkaisematon lähde.
- Vuorinen, R. 1990. Persoonallisuus & Minuus. Juva: WSOY.

- Walter, J. A. 1984. Death as Recreation. *Armchair Mountaineering*. New York: Leisure Studies 3 (1), 67-76.
- Weinberg, R. S. 1984. *Psychological Foundations of Sport*. Champaign: Human Kinetics.
- Winger, P. F. & Hoerner, E. F. 1981. *Sports injuries*. Littleton: PSG.
- Zuckerman, M. 1978. The Search for High Sensation. *Psychology Today* 11 (9), 38-46.
- Zuckerman, M. 1983. (toim) *Biological bases of sensation seeking, impulsivity, and anxiety*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum.

LIITE

TEEMAHAASTATTELUN KYSYMYKSET

Yleistä

1. Miten olet yhteydessä vaarallisiin lajeihin? Kerro hieman taustastasi lajin parissa.
 2. Miten aikanaan ajauduit lajisi pariin? Minkälainen lapsuutesi / myöhemmän iän aikainen elinympäristösi oli? Tarjosiko se virikkeitä? Oliko kasvatuksella vaikutusta lajinvalintaan? Minkälainen vaikutus vanhemmilla, ystävillä ja kaveripiirillä oli kiinnostukseesi vaarallisiin lajeihin?
 3. Etsitkö lajisi avulla varsinaista minääsi? Oletko löytänyt oikean minäsi lajin parista tai päässyt sitä lähelle?
 4. Minkälaisia tunnetiloja suoritus tuo sinussa esiin? Pystytkö erittelemään tunteitasi suorituksen aikana ja sen jälkeen?
 5. Mikä on suhteesi luonnonvoimiin, haluatko väentää kättä näitä voimia vastaan?
-

MOTIIVIT

SISÄISET MOTIIVIT

6. Mitkä motiivit saavat sinut tekemään vaarallisia suorituksia yhä uudelleen ja uudelleen? Minkä motiiveista koet vahvimpina?
7. "Emme ole tyytyväisiä pelkkään olemiseen, me haluamme todellakin elää." Mitä mieltä olet tästä ajatusmallista? Sopiiko se sinuun?

8. Elätkö lajisi ehdoilla, onko kaikki muu epäoleellista? Mikä on tärkein palaute toiminnasta?

ULKOISET MOTIIVIT

9. Onko raha ainoastaan välttämättömyys harrastamisen mahdollistamiseksi ja se on siis sinänsä merkityksetön tekijä, vai saatko harrastuksestasi myös taloudellista hyötyä ja siinä tapauksessa raha toimii myös eräänlaisena ulkoisena motiivina? Voisitko kuvitella saavasi elantosi harrastuksesi kautta?

10. Minkälaista roolia näyttelevät julkisuus ja itsesi esille tuomisen tarve suhteessa omiin motiiveihesi?

VAARAT JA PELKO

11. Miten koet vaaran olevan läsnä suorituksen aikana ja miten suhtaudut siihen?

12. Etsitkö vaaran rajoja? Pystytkö suorituksesi aikana tiedostamaan sen hetken, kun rajaa ollaan ylittämässä ja paluuta ei ehkä ole?

13. Pelkäätkö suorituksen aikana? Ovatko onnettomuudet lajin parissa vaikuttaneet omaan käyttäytymiseesi? Oletko loukkaantunut itse urallasi?

14. Mistä tekijöistä luulet onnettomuuksien useimmiten aiheutuvan? Uskotko omaan virheeettömyyteesi? Analysoitko omaa suoritustasi jälkeenpäin pohtimalla mahdollisia vaaran paikkoja ja kehittymismahdollisuuksiasi suhteessa lajiin?

15. Koetko pystyväsi kontrolloimaan suoritustasi? Koetko hallitsevasi samalla lailla myös lajisi ulkopuolista elämää?

16. Mikä on suhteesi kuolemaan, ajatellessamme lajin mukanaan tuomia riskejä?

PERSOONALLISUUS

17. Olitko lapsena arka ja sen takia nyt kenties haluat todistaa itsellesi, että uskallat. Vai olitko jo lapsena kiinnostunut hurjista leikeistä ja vaarasta? Missä ikävaiheessa totesit olevasi todella kiinnostunut lajistasi ja vaarasta yleensä?

18. Koetko, että omassa persoonallisuudessasi on joitain sellaisia piirteitä, jotka ovat vaikuttaneet lajin valintaan? Kuvaile omaa persoonaasi?

19. Tunnistatko seuraavasta luettelosta itseesi sopivia persoonallisuuspiirteitä?

- I. Lämminhenkisyys
- II. Seurallisuus
- III. Itsevarmuus
- IV. Aktiivisuus
- V. Jännityshakuisuus
- VI. Iloisuus
- VII. Tunnollisuus
- VIII. Impulsiivisuus
- IX. Tunteellisuus
- X. Joustavuus
- XI. Älyllinen uteliaisuus

20. Haetko elämässäsi muutenkin vaaroja kuin vain lajisi parissa? Otatko esim. riskejä liikenteessä, ihmissuhteissasi, jne?

21. Miten suurta osaa tekniikka näyttelee suorituksissasi eli voisitko saada samanlaisia tunteita pelkästään uskallusta vaativissa lajeissa?

22. Onko vaaran kokeminen sinulle "perustarve", samalla lailla kuin nälän ja janon tyydyttäminen? Oletko riippuvainen suoritukseen liittyvistä tunnetiloista? (Vaaran

kokeminen, pelko, onnistumisen kokemukset, itsensä likoon laittaminen.)

23. Oletko havainnut, että vaarallisten lajien harrastajilla olisi yhteisiä persoonallisuuspiirteitä? Minkälaisena käyttäytymisenä ne ilmenevät? Voisiko ajatella esimerkiksi niin, että rikoksista ja liikenteestä jännitystä elämäänsä etsivät ihmiset ovat persoonallisuudeltaan samantyyppisiä kuin vaarallisten lajien harrastajat, heillä vaarojen etsiminen vain on suuntautunut erilailla?

24. Vaarallisten lajien harrastajamäärät ovat viime vuosina lisääntyneet selvästi. Voitaisiinko sitä mielestäsi selittää sillä, että ns. "tavallinen elämä" on käynyt liian helpoksi, se ei tarjoa tarpeeksi jännitystä ja haasteita.