

FLOW

–

OPTIMAALINEN KOKEMUS JA SEN YHTEYS PERSOONALLISUUTEEN

**Mari Valkama
Pro gradu –tutkielma
Psykologian laitos
Tampereen yliopisto
Marraskuu 2008**

Ihmisen toimintaan elävänä ja kehittyvänä järjestelmänä liittyy ympäristön kanssa vuorovaikutuksessa tehtävä psykologinen valinta, jolloin tiettyjä toimintoja aletaan niihin liittyvien miellyttävyyden kokemuksien perusteella suosia. Flow eli optimaalinen kokemus on ihmiselle ominainen, toiminnosta melko riippumaton myönteisesti koettu tila, joka johtaa toiminnan suorittamiseen sen itsensä takia. Flow'n aikana psyykkinen energia ja tarkkaavaisuuden kohdistaminen ovat omassa hallinnassa luoden järjestystä tietoisuuteen. Flow'n saavuttaminen edellyttää tehtävän haasteellisuuden ja omien taitojen tasapainoa sekä molempien esiintymistä yli oman keskimääräisen osaamistason.

Eri-ikäisistä suomalaisista koostuvan aineiston (n=246) perusteella tutkittiin, miten ja millaisissa tilanteissa flow'ta koetaan, flow'lle otollisia ja haitallisia persoonallisuustekijöitä sekä flow'n yhteyttä onnellisuuteen. Mittareina käytettiin FSS-, TIPI- sekä 0-100-asteikkoja. Aineistoa kuvattiin keskiarvovertailuilla ja korrelaatioilla sekä analysoitiin askeleittaisen regressioanalyysin ja kanonisten muuttujamallien avulla.

Tutkimuksen perusteella todennäköisyys saavuttaa flow-tila kasvoi iän myötä, ja arkiaskareet osoittautuivat parhaiten flow'ta tuottavaksi toiminnaksi. Arkiaskareissa ja työtilanteissa saavutettiin tilastollisesti merkitsevästi erilainen flow-kokemus kuin opiskeluun liittyvissä toiminnoissa. Flow-kokemusten kuvaukset painoutuivat työympäristöön.

Jotkut persoonallisuustekijät voivat haitata tai edistää flow-tilan saavuttamista. Taipumus obsessiivis-kompulsiivis-tyyppiseen reagointiin eli tunnollisuuden ja ahdistuneisuuden korostuminen johti alhaisiin flow-pistemääriin. Flow'n edellytyksistä tilanpalautteen selkeys, hallinnan tunne ja minätietoisuuden katoaminen olivat erityisen herkkiä persoonallisuuteen liittyen. Tulokset vastasivat Csikszentmihalyin (1990) aiempaa havaintoa autotelisen, toisten arvioinneista riippumattoman persoonallisuuden ja flow'n yhteydestä. Muita tutkimuksessa olleita persoonallisuustekijöitä kontrolloitaessa flow'n ja elämäntyytyväisyyden välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä. Yhteys oli kuitenkin merkitsevä ilman kontrollimuuttujia, mikä vastaa aikaisempia tutkimustuloksia. Flow-kokemuksia lisäämällä voimme vaikuttaa elämänlaatuamme.

Flow osoittautui jälleen monisyiseksi ilmiöksi. Avoimeksi jää, miksi juuri tietyt flow'n osa-alueet painoutuivat, ja paljonko flow'n kokemistapa on riippuvainen yhteisön toimintakulttuurista.

Sisällysluettelo

Aluksi --- 1

1 JOHDANTO --- 1

- 1.1 Flow - optimaalinen kokemus --- 1**
- 1.2 Flow'n dynaamisuus --- 4**
- 1.3 Psyykinen entropia flow'n vastakohtana --- 7**
- 1.4 Aikaisempia tutkimuksia --- 8**
- 1.5 Flow, persoonallisuus ja onnellisuus --- 12**
- 1.6 Flow'n määrittely --- 14**
- 1.7 Tutkimusongelmat --- 15**

2 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN --- 16

- 2.1 Tutkimuksen kulku ja tutkittavat --- 16**
- 2.2 Menetelmät ja muuttujat --- 17**
- 2.3 Aineiston analysointi --- 18**

3 TULOKSET --- 20

- 3.1 Flow-asteikon (FSS) pistemäärien keskiarvot ja hajonnat miehillä ja naisilla sekä keskiarvojen vertailu t-testillä --- 20**
- 3.2 Flow'ta tuottavat toiminnot ja flow-profiilit tilanteittain --- 23**
- 3.3 Flow'n yhteys persoonallisuuteen --- 25**
- 3.4 Flow'n yhteys elämäntyytyväisyyteen --- 28**

4 POHDINTA --- 29

- 4.1 Päätulokset --- 29**
- 4.2 Tutkimustulokset teorian näkökulmasta --- 29**
- 4.3 Flow-tutkimuksen luotettavuus --- 34**
- 4.4 Jatkotutkimukset --- 38**

Lähteet --- 40

Liitteet --- 45

Aluksi

Minea Blomqvist, ammattilaisgolfaaja: *”Se on tosi käsittämätön. Joskus mikään ei mene, kroppa ja mieli ovat molemmat jumissa. Joskus tuntee jo aamulla rangelle lähtiessään, että tänään kaikki käy kuin tanssi. Kun pelasin 62 kierrosta, ei ollut mitään väliä, mitä huidoin. Pallo meni aina sisään.”* (City, 2007.)

1 JOHDANTO

Joskus ihminen todellakin kokee määräävänsä omaa toimintaansa. Tutkimukseni päätarkoitus oli valaista ilmiötä, jonka edellinen sitaatti tavoittaa yksilöllisenä kokemuksena. Halusin tutkia, kuinka yleistä on kokea vastaavanlaista suorituksen optimaalisuutta ja onko tämä kyky yhteydessä persoonallisuuteen tai henkilökohtaisesti koettuun onnellisuuteen. Viime vuosikymmeninä psykologisessa tutkimuksessa on aiempaa vahvemmin nostettu tutkimuskohteiksi hyvinvointi ja ihmisten resurssit. On kiinnostuttu myös äärimmäisen optimaalisuuden kokemuksesta ja sen edellytyksistä eli tietoisuuden sisällön hallintatavoista. Positiivisen psykologian ote (ks. esim. Delle Fave & Massimini, 2005) on laajentanut psykologista tutkimusta psyykkisten ongelmien ja irrationaalisen käytöksen selittämisen ulkopuolelle ja hyödyntänyt saatua tutkimustietoa psykologisissa interventioissa. Kun tietämys optimaalisen toiminnan sisällöstä ja psykologisista edellytyksistä lisääntyy, on mahdollista vähentää kielteisiä kokemuksia ja vastaavasti parantaa ihmisten taitoja ja jopa elämänlaatua. Tietoa on kartuttanut optimaalista kokemusta kuvaavien teorioiden ja tutkimusmenetelmien kehitys (Csikszentmihalyi, 1990).

1.1 Flow - optimaalinen kokemus

Optimaalinen kokemus on ominaista ainoastaan ihmisille. Delle Fave ja Massimini (2005) kuvasivat Prigoginen ja Stengersin (1984) pohjalta ihmistä monimutkaisena ja kehittyvänä järjestelmänä, joka yrittäessään sopeutua ympäröivään maailmaan pyrkii toisaalta säilyttämään rakenteen ja toiminnan yhtenäisyyden ja järjestyksen, mutta toisaalta psyykkisen

monimutkaisuuden lisääntyessä ei koskaan saavuta täysin tasapainoista ja muuttumatonta tilaa. Ihmisen toimintaan liittyy vuorovaikutus ympäristön kanssa, jolloin tiettyjä toimintoja aletaan niihin liittyvien kokemusten laadun perusteella suosia toisten toimintojen kustannuksella. Mielihyvän kokeminen on järjestelmälle viesti siitä, että biologinen ohjelma on toteutunut. Tarpeiden tyydyttyminen on onnellisuuden kokemisen välttämätön, muttei riittävä ehto. Optimaaliseen kokemukseen pyrkimisellä on kehityksellisen mielekkyyden lisäksi psykologisia syitä (Csikszentmihalyi, 1990). Mitä paremmin ihminen on oppinut tiedostamaan minuutensa, sitä mahdollisempaa on irtautua biologisen ja kulttuurisen perimän kahleista. Kyky arvioida omaa tilaa tarjoaa valinnan mahdollisuuden. Tämän psykologiseksi valinnaksi kutsutun ilmiön seurauksena ihminen pyrkii toimintaan, johon liittyy optimaalisuuden kokemus. Optimaalista kokemusta voidaan Delle Faven ja Massiminin (2005) mukaan kuvata tietoisuuden monimutkaisena tilana, johon liittyy käsitys tehtävän haastavuudesta itselle yhdistettynä sen suorittamiseksi tarvittavaan riittävään taitotasoon.

Pohjana optimaaliselle kokemukselle on mielihyvän kokeminen, esimerkkeinä useat peleistä kehittyneet ja asteittain vakaviksi muuttuneet käytännöt ja instituutiot, kuten sotiminen, hallinto ja ekonomia (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988; Huizinga, 1970). Myös yhteisöistä riippuvia aikakokemuksia tutkinut Levine (1997) totesi, että aikasidonnaisuudesta vapaita miellyttäviä kokemuksia sisältävä elämä voi vaikuttaa peliltä. Pelkkää mielihyvää täydentää ilo, joka tuottaa järjestelmälle lisäarvona kasvun ja kehityksen mahdollisuuden. (Csikszentmihalyi, 1990). Optimaalinen kokemus kehittää kykyjä ja muokkaa tulevaa psykologista valintaa. Sopeutuminen ja kykyjen kehittyminen on lisännyt ihmisen todennäköisyyttä selvitä ympäristössään, sillä ihminen tunnistaa toimintamallit, jotka ovat mielekkäitä säilyttää ja siirtää seuraaville sukupolville.

Optimaalisen kokemuksen tunnetuin tutkija Mihaly Csikszentmihalyi (1990) käytti ensimmäisenä ilmiöstä nimitystä flow. Flow on hyvä esimerkki hetkeen tartumisesta ja hetkessä elämisestä. Flow on sitä, miten ihmiset kuvaavat mielentilaansa toimiessaan asian itsensä vuoksi tietoisuuden ollessa sopusoinnussa ja järjestyksessä. Tarkkaavaisuuden voi vapaasti kohdistaa tavoitteiden saavuttamiseksi, ja virta ikään kuin kuljettaa ihmistä eteenpäin. Ojanen (2002) suomensi termin ajan riennoksi ja kutsui flow-teoriaa mielen nautintojen teoriaksi. Csikszentmihalyi (1988, 1990) totesi, että flow voidaan saavuttaa, kun kaikki tietoisuuden sisällöt ovat harmoniassa keskenään ja ihmisen minää määrittävien päämäärien kanssa. Tietoisuuden täyttää hetkellisesti tavoitteiden mukainen informaatio, ja psyykinen energia on itsellä käytössä. Järjestelmän saama myönteinen palaute vahvistaa minää, ja yhä enemmän tarkkaavaisuutta vapautuu käyttöön. Flow-tilassa ihminen uppoaa täysin suoritettavaan tehtävään. Ihminen voi

menettää ajan ja paikan tajun, keskittyminen lisääntyy, eikä tilanteeseen liity hallinnan menettämisen pelkoa tai itsetarkkailua. Spontaanisuus ohjaa toimintaa, ja normaalitilanteessa rajoittavina pidetyt säännöt jäävät huomiotta. Flow koetaan yleensä erittäin miellyttävänä, ja koska sen aikana ollaan kaikkein lähimpänä omia päämääriä, flow'n kokemisesta voi tulla ihmisen keskeisimpiä tavoitteita.

Ryan ja Deci (1985, 2000) lähtivät analyysissään liikkeelle järjestelmän sisäisestä tarpeesta hyödyntää omaa pystyvyyttään, mikä johtaa sisäiseen motivaatioon ja siitä edelleen flow-tilaa muistuttavaan kokemukseen. Mielihyvä tulkittiin järjestelmän saamaksi palautteeksi onnistuneesta toiminnasta. Tässä oli kuitenkin Csikszentmihalyin (1990) mielestä kyse vasta biologisesta tasosta eikä flow'sta, koska mielihyvän kokeminen sinänsä ei tee ihmistä onnelliseksi. Tällöin täytyvät ainoastaan biologisen ohjelman tai sosiaalisen ympäristön mukaiset oletukset. Kehittymisen mahdollistava ilo tai nautinnollisuus on vaikeammin saavutettava kuin mielihyvä, koska silloin palkitsevaa on nautinnollinen toiminta itsessään. Ilo viittaa uutuuteen ja jonkin asian saavuttamiseen, eteenpäin pääsemiseen. Mielihyvää voi kokea suuntaamatta asiaan psyykkistä energiaa, kun taas keskittyminen ja huomion kiinnittäminen liittyvät ilon kokemukseen. Pikkulapsetkin kokevat paljon spontaania iloa ennen ehdollistumistaan ulkoapäin ohjautuvalle oppimiselle ja palkitsemiselle. Tarkka määrittely riippuu tutkijasta; esimerkiksi Ojanen (2002) yhdisti flow-käsitteen vahvasti elämän mielekkyyden kokemiseen ilo-käsitteen sijaan.

Ihmisen kyky vaikuttaa tietoisuuteensa ja sen tasoon on yhteydessä flow-tilan saavuttamiseen (Csikszentmihalyi, 1990). Flow ei silti edellytä rajatonta vapautta, vaan selkeää tavoitetta sekä tavoitteen saavuttamiseen liittyvän palautteen saamista. Päämäärättömyys voi jopa estää flow'n kokemisen. Flow'n ylläpito vaatii sitoutumista tehtävään ja motivoitumista kehittymään lisää. Haasteiden ja taitojen on kuitenkin kehityttävä suhteessa toisiinsa. Voimakas sisäsyntyinen motivaatio toiminnan jatkamiseksi on flow'lle tyypillinen piirre. Toiminnan autotelisuus eli sisältäpäin rakentuvuus saa aikaan sen, että tekeminen sinänsä riittää, ei niinkään lopputulos. Tällainen kokemus on sisäisesti palkitseva, vaikka siihen olisi alkuaan ryhdytty muiden syiden takia. Flow parantaa elämänlaatua suoraan, toisin kuin epäsuorasti vaikuttavat aineelliset olosuhteet.

Csikszentmihalyi (emt.) yhdisti flow'n erityisesti ihmisiin, joilla on autotelinen persoonallisuus. Tällainen ihminen ei ole jatkuvasti tietoinen itsestään eikä yritä tehdä suorituksellaan vaikutusta muihin. Flow'sta nauttiva ei ole kovinkaan riippuvainen sosiaalisesta kontrollista. Jokainen voi silti, persoonallisuudestaan riippumatta, kehittää omia palkkioitaan. Csikszentmihalyin mukaan flow'lle tyypillinen itsensä unohtaminen ei siis liity ainoastaan ulkoisiin tavoitteisiin ja ärsykkeisiin, vaan yhtä lailla muihin ihmisiin. Toisten läsnäolo parantaa mielialaa tapahtumista riippumatta, joten on kai mahdollista, että sosiaalinen tilanne helpottaa flow'n syntymistä. Flow-tilaan pyrkiessä

kilpailukin voi parantaa suoritusta, mikäli siihen liittyy hauskuutta ja tilanteesta nauttimista, eikä päähuomio ole toisten tekemisissä. Yksinolon kielteisyyttä Csikszentmihalyi selitti sillä, että tarkkaavaisuuden ylläpito ja mielen järjestyksen säilyttäminen edellyttävät yleensä ulkoisia virikkeitä, joita ihmisten seurassa ollessa tietenkin syntyy vuorovaikutuksesta muihin. Virikkeiden puuttuessa tarkkaavaisuus harhailee ja ajatukset vyöryvät tajuntaan tehden olotilasta kaoottisen. Itsensä vahingoittaminen, kuten viiltely, on Csikszentmihalyin mukaan yksi kielteinen tapa hallita mieltä suuntaamalla tarkkaavaisuus fyysiseen kipuun.

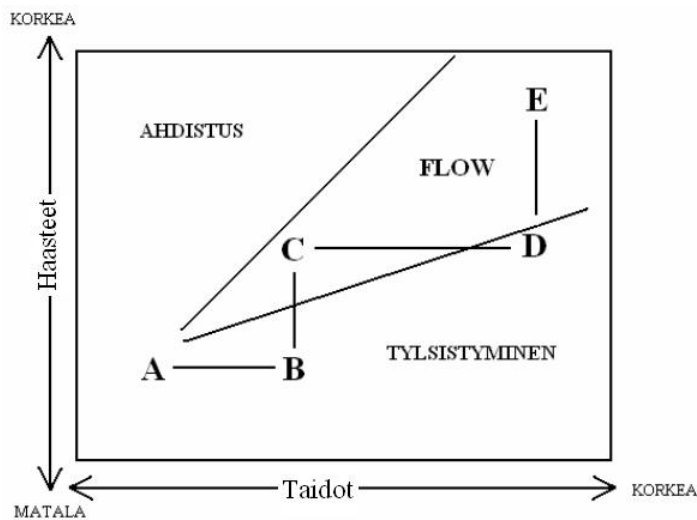
Flow-tilassa toiminta ja tietoisuus sulautuvat yhteen toiminnan ollessa tavoitteellista ja keskittymistä vaativaa (Csikszentmihalyi, 1990). Flow'n aikana minätietoisuus katoaa ja ajan merkitys joko muuttuu tai häviää kokonaan. Flow on ihmiselle helpotus, koska silloin minän tietoinen osa voi levätä, totesi Ojanen (2006). Sana flow viittaa vaivattomaan liikkeeseen; tosin flow'n aikana minän rooli on itse asiassa paradoksaalisesti varsin aktiivinen, ja tilanteen päätyttyä minätietoisuus palaa kokemuksen ansiosta entistä voimakkaampana (Csikszentmihalyi, 1990). Minän integroituminen kasvaa myös suhteessa muihin ihmisiin.

Sovellettuana tarkkaavaisuuden suuntaamista ja muita informaatioteorian käsitteitä flow-ilmiöön Csikszentmihalyi (emt.) sanoi ihmisen voivan tehdä itsensä onnelliseksi tietoisuuttaan muokkaamalla, riippumatta ulkopuolisista tapahtumista tai olosuhteista: tietoisuus vastaa subjektiivisesti koettua todellisuutta ja omaa elämää. Tarkkaavaisuus on psyykkistä energiaa, jota käyttämällä luomme itsemme. Kun psyykkistä energiaa ei liikene toiminnan lisäksi muuhun, ihminen uppoutuu käsillä olevaan toimintaan eikä enää ole tietoinen itsestään erillään tekemästään toiminnasta. Optimaalisten kokemusten toistuvuus mahdollistaa suoritusten jatkuvan paranemisen ja minän kasvun. Toiminnan aikainen hallinnan tunne on paradoksaalista, Csikszentmihalyi huomautti, sillä se ilmenee yhä tunnetasolla vaikka epäonnistumisen mahdollisuus on olemassa. Ihminen tuntee hallitsevansa tilannetta eikä pelkää epäonnistumista. Optimaalisen kokemuksen tilassa tapahtuu usein suunnittelua ja asioiden mielessä pyörittelyä. Tieteelliset läpimurrotkin tapahtunevat usein flow'n ansiosta ihmisten käyttäessä rohkeasti henkistä kapasiteettiaan odottamatta tuloksia, Csikszentmihalyi spekuloi.

1.2 Flow'n dynaamisuus

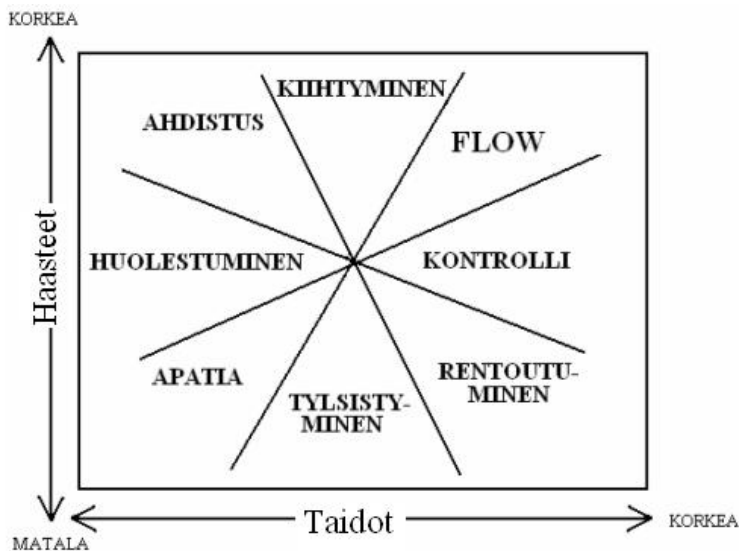
Flow'n voi periaatteessa kokea missä tahansa toiminnassa, kunhan täyttyy ehto tehtävän haasteellisuuden ja taitojen välisestä tasapainosta, sekä ehto kokemuksesta, että sopivassa suhteessa

olevat haasteet ja taidot ylittävät sillä hetkellä oman keskimääräisen suoritustason (Csikszentmihalyi, 1988, 1990). Flow ei siis ole toimintaa ilman ponnistelua, vaan yleensä siihen liittyy toiminnan fyysisyys ja herpaantumaton keskittyminen. Csikszentmihalyi (2003) kuvasi flow'n dynamiikkaa seuraavasti (kuvio 1.1): Tehtävän monimutkaisuus kasvaa flow'n kokemisen myötä. Flow'n kokemisen edellytykset toteutuvat taitojen ja haasteiden ollessa riittävän suuret. Tyypillisesti toiminta käynnistyy, kun sekä haasteet että taidot ovat melko alhaiset (A). Jos taidot kehittyvät, tehtävä käy ajan myötä tylsäksi (B). Tällöin haasteiden kasvattaminen voi saada aikaan flow-tilan (C). Sama sykli voi toistua monimutkaisemmassa muodossa, ja hyvässä flow-tilassa se voi jatkua lähes loputtomiin (D ja E).



Kuvio 1.1 *Flow'n kokeminen* (Csikszentmihalyi, 2003)

Csikszentmihalyin (emt.) mukaan flow'n kokemisen mahdollisuudet vaihtelevat päivän mittaan (kuvio 1.2). Tuntemukset ovat seurausta erilaisten toimintamahdollisuuksien, kykyjen ja haasteiden yhdistelmien toteutumisesta. Kuvion keskikohta kuvaa kunkin ihmisen keskimääräistä haasteiden ja kykyjen määrää. Mielentila tasaantuu, kun ihminen kokee olevansa lähellä kuvion keskikohtaa. Siirryttäessä kuvion keskikohdasta pois päin syntyy erilaisia tunnetiloja haasteiden ja taitojen suhteesta riippuen. Jos ihminen kokee itsensä jossain toiminnossa taitavaksi, mieliala kohoaa. Mitä haasteellisemmaksi tehtävä muuttuu, sitä enemmän vaaditaan keskittymistä.

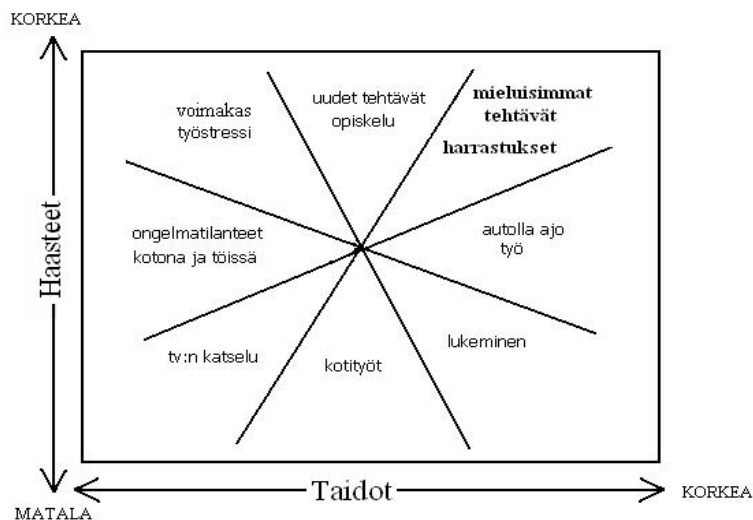


Kuvio 1.2 *Jokapäiväisten kokemusten kartta (Csikszentmihalyi, 2003)*

Optimaalista kokemusta kuvaa flow-kanava, jolloin haasteet ja taidot ovat yli oman keskiarvon (Csikszentmihalyi, 2003). Muut seitsemän kanavaa edustavat tilanteita, jolloin haasteellisuus ja taitojen käyttö eivät ole yhtä tasapainossa. Virittäytymisen ja hallinnan tilat ovat tunnetasolla koettuna kohtuullisen myönteisiä, mutta niistäkin pyritään kohti flow'ta. Rentoutuminenkin on sävyllään myönteinen, mutta muut neljä tilaa kielteisiä. Ahdistus on vältellyin tila, ja pyrkiminen siitä kohti flow-tilaa voi johtaa apatiaan esimerkiksi luovuttamisen, tavoitteiden alentamisen tai todellisuuden kieltämisen myötä. Malli ei tietenkään voi kuvata tyhjentävästi kaikkia koettavissa olevia tunnetiloja. Alkuperäisessä mallissa (emt., 1975) Csikszentmihalyi piti flow'ta mahdollisena myös haasteiden ja taitojen ollessa alhaisia, mutta viittasi myöhemmin uusiin tutkimustuloksiin, jotka puhuvat kuvion 2 mukaisen mallin puolesta osoittaen ahdistuksen olevan melko harvinaista sekä kielteisemmin koettua verrattuna apatiaan. (ks. esim. Carli, 1986; Csikszentmihalyi & Nakamura, 1989.)

Csikszentmihalyin (2003) mukaan toiminnoilla on usein yhteys tiettyihin tunnetiloihin (kuvio 3). Flow liittyy tietenkin toimintoihin, joista ihminen itse pitää eniten. Yhteys toiminnan ja tunnetilan välillä on pitkälti suhteellinen ja riippuu yksilöllisistä tekijöistä. Joidenkin tyypillisten toimintojen yhteydestä haasteisiin, taitojen käyttöön ja niitä seuraaviin psyykkisiin tiloihin voidaan kuitenkin esittää oletuksia. Autoa ajaessaan ihminen yleensä on tunnetilaltaan hallintakanavassa, ellei satu olemaan tylsistyneenä ruuhkassa tai ahdistuneena ukkosmyrskyn keskellä. Vastaavasti työ voi tuottaa niin flow'n, tylsyyden, ahdistuksen kuin apatiankin kokemuksia. Tuottavuusvaatimukset ja suorituspainet työssä tuskin edistävät flow'ta.

Flow-toiminnot voidaan jaotella kehollisiksi ja mielellisiksi, mutta se ei ole välttämättä mielekästä: kaikkien flow-toimintojen on sisällettävä myös henkinen puoli, toisaalta mielen toiminnot tapahtuvat yleensä fyysiselläkin ulottuvuudella. Vaikka flow'n kokeminen jatkuvasti on mahdotonta, Csikszentmihalyi (2003) korosti, että flow-tilaan pääsyyn olisi paljon enemmän mahdollisuuksia kuin mitä tällä hetkellä hyödynnetään. Ojanen (2002) huomautti haasteidenkin voivan olla pakonomaisia tai ahdistavia. Kenties Csikszentmihalyin (1975) alkuperäinen ajatus flow'n mahdollisuudesta esiintyä myös haasteiden ja taitojen ollessa matalat olisikin todenmukaisempi. Kuviossa 1.3 (Csikszentmihalyi, 2003) lukeminen sijoittuu rauhoittumistoimintoihin, mutta monet tutkimukset ovat osoittaneet lukemisen olevan yleisin flow'ta tuottava toiminto (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988). Ojanenkin (2002) kuvasi lukemista flow-toimintona.



Kuvio 1.3 Esimerkkejä eri toimintojen yhteydestä kokemuksen laatuun (Csikszentmihalyi, 2003)

1.3 Psykkinen entropia flow'n vastakohtana

Itse asiassa mielen normaali olotila on kaaos eli entropia, esitti Csikszentmihalyi (1990). Tämä on aivojen monimutkaistumisen ja kulttuurin rikastumisen tuotosta. Ihmisen psyyke pystyy reagoimaan paitsi siihen mitä on, myös jatkuvaan täydellistymisen vaatimukseen. Psykken monimutkaisuus avaa uusia vaihtoehtoja, mutta samalla epäonnistumisten mahdollisuus kasvaa. Tietoisuuteen haitallisesti vaikuttava psykkinen entropia eli epäjärjestys on flow'lle vastakkainen tila, joka voi

syntyä esimerkiksi selkeiden tavoitteiden puuttuessa. Ihmisen tietoisuuteen ilmaantuu silloin tavoitteille ristiriitaista informaatiota, joka verottaa osan tarkkaavaisuudesta ja suuntaa sen väärällä tavalla.

Pyrimme luonnostamme välttämään tilanteita, joihin liittyy psykologista hyvinvointia haittaavia tekijöitä (Csikszentmihalyi, 1988, 1990). Koska ihmismieli pyrkii toimintaan ja ongelmanratkaisuun, apatian tilassa passiivinen mieli alkaa etsiä työstettäväkseen mitä tahansa, myös psyykkistä energiaa kuluttavia kielteisiä tunteita, kuten pelkoja. Päästäkseen eroon ikävistä mielensisällöistä ihminen pyrkii järjestyksen palauttaukseen kohdistamaan tietoisensa toimintansa ja tavoitteenasettelunsa mihin tahansa muuhun itsensä ulkopuolella olevaan. Juuri entropia saa ihmisen täyttämään mielensä helposti saatavilla olevalla informaatiolla, kuten tv:n katselulla, jotta häiritsevää tietoisuuden sisältöä ei tarvitsisi kohdata.

Entropian seuraus on apatia, johon liittyy sekä tehtävän tarjoaman haasteellisuuden että sen suorittamiseksi tarvittavien taitojen vähäisyys (ks. kuvio 1.2). Apatian tilassa ihminen ei sitoudu, keskity, eikä pääse hyödyntämään riittävästi kaikkia resurssejaan. Toisaalta Ojanen (1998) viittasi Csikszentmihalyin ja Wongin (1991) tutkimukseen, jonka mukaan amerikkalaisnuoret kokivat apatian vain lievänä kielteisenä ja italialaisnuoret lähes samanarvoisena flow'n kanssa. Apatian kokemista luultavasti vältettäisiin enemmän, jos se koettaisiin erityisen epämiellyttävänä. Apatian välttämiseksi tarvitaan tavoitteita ja välitöntä palautetta edistymisestä kohti tavoitetta, sekä tilanteen huomioimista kokonaisuudessaan, jolloin ihmisestä tulee osa ympäristöään (Csikszentmihalyi, 1988, 1990).

1.4 Aikaisempia tutkimuksia

Flow-tutkimusta ja sen perusteella muodostettua teoreettista mallia esiteltiin ensimmäisen kerran laajasti 1970-luvulla (Csikszentmihalyi, 1975). Tutkimustieto flow'sta on karttunut, ja ilmiö on kiinnostava niin työ-, urheilu- ja persoonallisuuspsykologian, motivaatiotutkimuksen, informaatioteknologian (käyttöliittymät), sosiologian (kollektiivinen tunnekuuhu), antropologian kuin kasvatustietedenkin (koulumallit) alueella (Csikszentmihalyi, 1990). Flow-tutkimusta tehdään nykyään ympäri maailmaa, tällä hetkellä eniten Milanon yliopistossa Italiassa, jossa on päädytty kehittämään miellyttävien toimintojen lisäämiseen pohjautuvia psykoterapiasovelluksia. Flow-terapiaan voi kuulua flow-tilaan pääsyn harjoittelua ja flow'ta tuottavien toimintojen lisäämistä asiakkaan elämässä.

Experience Sampling Method eli aikaotantamenetelmä oli käytössä flow-tutkimuksissa ensimmäisen kerran vuonna 1976 selvitettyä onko flow toiminnoista ja tutkittavista riippuva tila (Csikszentmihalyi, 1990). ESM:llä saadaan tietoa subjektiivisen kokemuksen laadusta ja sen vaihtelusta luonnollisessa ympäristössä tehtyjen reaaliaikaisten itsearviointien avulla. Aikaotannassa osallistujat kuljettavat viikon ajan laitetta, joka antaa äänimerkin tietyin väliajoin. Tällöin osallistuja täyttää lomakkeen, jossa on sekä avoimia kysymyksiä käynnissä olevan toiminnan luonteesta, tapahtumapaikasta ja osallistujan senhetkisestä ajatussisällöstä että Likert-asteikollisia tunne-, kognitio- ja motivaatiotilaa mittaavia adjektiiveja, joiden osuvuutta senhetkisen kokemuksen laatuun osallistuja arvioi.

Haasteiden ja taitojen mittaaminen kokemuksen ytimenä on aikaotantamenetelmän perusta. Ihmisen määrittelyä kokeneen flow'ta, jos hän ilmoittaa haasteiden ja taitojen tason jollakin hetkellä viikkokeskiarvoaan korkeammaksi. Tämän määrittelyn riittävyttä voi pohtia. Joka tapauksessa Csikszentmihalyin (emt.) tutkimuksissa flow-tiloja kuvattiin tilastollisesti merkitsevästi myönteisemmiksi kuin niitä tilanteita, jolloin ei koettu flow'ta. Samat erot näkyivät eri ammattien edustajilla. Tehtävien haasteellisuuden ja omien taitojen riittävyden ehtojen toteutuessa tutkittavat tunsivat itsensä onnellisemmiksi, iloisemmiksi, keskittyneemmiksi ja luovemmiksi kuin muissa tilanteissa. Mitä enemmän aikaa ihminen oli kokenut flow'ta, sitä parempi oli yleisen kokemuksen laatu. Yksittäisistä flow'ta tuottavista toiminnoista lukeminen on mainittu tutkimuksissa kaikkein useimmin (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988).

Päivittäin tehtävää psykologista valintaa kuvasivat Csikszentmihalyi ja Massimini (1985). Delle Fave ja Massimini (2003) totesivat, että optimaalisiin kokemuksiin liittyvät toiminnot sekä henkilökohtainen kehitys ja elämänvalinnat kietoutuvat toisiinsa. He korostivat myös kokemusten laadun merkitystä suoritusten laadulle sekä ihmisten hyvinvoinnille ja henkilökohtaiselle kasvulle: työssä saatujen kokemusten laadulla ja työsuorituksilla on tutkittu olevan positiivinen yhteys. Optimaalinen kokemus lisäksi mahdollistaa kehittymisen tehtävissä, koska ihminen toimii silloin kykyjensä ylärajoilla. Tosin ympäristö asettaa joskus rajoitteita: koulumaailmassa keskittyminen ulkoiseen arviointiin voi estää aidon oppimisen ilon kokemista ja optimaalisten kokemusten saavuttamista (Cervone & Wood, 1995).

Myös Delle Fave ja Massimini (2005) keräsivät aineistoa aikaotantamenetelmällä. Optimaalinen kokemus oli heidän tutkimuksessaan yleisintä harrastuksien, erityisesti liikunnan yhteydessä, kun taas apatiaa koettiin eniten televisiota katsellessa. Tämä sopii aiempiin tuloksiin sekä liikunnan tärkeydestä flow'n tuottajana että tehtävän haasteettomuuden ja helppouden yhteydestä apatiaan. Tietenkin kokemuksen rakentumisessa vaikuttavat yksilölliset kiinnostuksen kohteet: toiminnan kokeminen haastavana tai kiehtovana riippuu ihmisestä. Optimaalisiin kokemuksiin liittyvät

tutkimukset ovat kuitenkin yleensä löytäneet myönteisimpiä kokemuksia sellaisista toiminnoista, joihin liittyy iloa, keskittymistä, tavoitteenasettelua ja sitoutumista (Kleiber, Larson, & Csikszentmihalyi, 1986) sekä sisäistä palkitsevuutta, hyvinvointia, luovuutta, keskittymisen sujuvaa vaihtumista, henkilökohtaisten kykyjen luovaa käyttöä, kompleksisuutta ja integraatiota (Delle Fave & Massimini, 2005). Ryan ja Deci (2000) sanoivat, että juuri edellä mainittujen optimaalisen kokemuksen piirteiden ansiosta voidaan saavuttaa paljon vähäiselläkin ponnistelulla ja energiankulutuksella: kyse on järjestelmän tasolla matalasta kulutus-suoritus-suhteesta.

Optimaalinen kokemus siihen liittyvine myönteisine psykologisine piirteineen kehittää ihmistä, totesivat Delle Fave ja Massimini (2005), sekä korostivat hekin tutkimuksensa perusteella haaste-taito-tasapainoa flow'n edellytyksenä. Tutkimuksessa havaittiin sekä optimaalisen kokemukseen että apatiaan liittyvä pysyvä kognitiivinen ydinrakenne (keskittyminen, tilannehallinta), jonka yhteydessä esiintyi toiminnan luonteesta riippuen vaihtelevia tunne- ja motivaatiotekijöitä (ilo, halukkuus tehtävän tekoon, päämäärät). He esittivät optimaalisen kokemuksen ja apatian olevan kaksi monimuotoista rakennetta, joiden kiinteän tiedollisen ytimen ympärillä on vaihtelevia tekijöitä, ja erottivat optimaalisen kokemuksen huippukokemuksen (*peak experience*) käsitteestä.

Jackson ja Marsh (1996) kehittivät aiempiin laadullisiin flow-analyysihin (Jackson, 1995) pohjautuen flow'n määrälliseen tutkimukseen käytettävän, useita ulottuvuuksia tavoittavan Flow State Scale –asteikon (FSS). Flow-asteikko on käytössä tässäkin tutkimuksessa flow'n rakenteen kuvaajana, ja se erottelee flow'ssa Csikszentmihalyin (1990) esittämät yhdeksän ulottuvuutta: haaste-taito-tasapaino, toiminnan ja tietoisuuden yhteensulautuminen, päämäärien selkeys, selkeä palaute, tehtävään keskittyminen, hallinnan tunne, minätietoisuuden katoaminen, ajan merkityksen muuttuminen ja autotelinen kokemus. Kutakin ulottuvuutta mittaa asteikossa neljä osiota. Kaikkiaan flow-asteikko koostuu siis 36 osiosta. Jacksonin ja Marshin (1996) mukaan flow-asteikolle tehty faktorianalyysi erotteli nämä yhdeksän ulottuvuutta sekä osoitti niiden reliabiliteettien olevan vähintään .80. Lisäksi löydettiin yksi globaali flow-faktori, joka selitti korrelaatiot yhdeksän faktorianalyysin perusteella saadun alafaktorin välillä. FSS:stä kehitettiin myöhemmin Flow State Scale-2 sekä julkaistiin flow'lle otollisia luonteenpiirteitä mittaava Dispositional Flow Scale-2. Myös DFS-2 perustuu Csikszentmihalyin (1990) esittämiin yhdeksään flow'n ulottuvuuteen. Molemmat asteikot osoittautuivat Jacksonin ja Eklundin (2002) tutkimuksessa toimiviksi. Asteikkojen validiteettia on myöhemmin arvioitu useissa tutkimuksissa (katso esim. FSS: Vlachopoulos, Karageorghis, & Terry, 2000 ja DFS: Whitmore & Borrie, 2006).

Yhteys flow'n ja erinomaisen suorituksen välillä tekee flow'sta tärkeän ilmiön urheilupsykologialle (Russell, 2001). Koska flow edellyttää täyden vapauden sijaan rajoja, se on kokemuksena joskus helpompi saavuttaa urheilussa kuin muussa arkitoiminnassa. Mitä enemmän

suoritus muistuttaa peliä, sitä miellyttävämpää se usein on, koska tällöin toteutuvat vaihtelu, haastellisuus, tavoitteellisuus ja monet muut flow'n edellytykset (Csikszentmihalyi 1988, 1990). Flow'n kokeminen perustui Russellin urheilijatutkimuksen (2001) mukaan useisiin toisiinsa kietoutuviin tekijöihin, eikä ilmiötä voinut hahmottaa kokonaisuutena pelkkiä osatekijöitä erotellen. Russellin tutkimus osoitti FSS-menetelmän toimivan flow'n kokemiseen liittyvien tekijöiden erottelussa. Hän tutki flow'ta myös laadullisin menetelmin kysymällä tutkittavilta heidän kokemuksiaan optimaalisista suorituksista. Tutkittavien haastattelujen perusteella löydettiin flow'n saavuttamista edistäviä ja estäviä sekä flow'n keskeytymiseen vaikuttavia tekijöitä. Myös tässä tutkimuksessa hyödynnettiin sekä määrällistä (FSS) että laadullista (tarkentavat kysymykset) analyysiiä.

Flow'n esiintymistä eri konteksteissa on tutkittu flow-kyselyn perusteella (Delle Fave ja Massimini, 2003). Optimaalisen kokemuksen piirteet eivät vaihdelleet kovinkaan paljon eri elämäntilanteilla. Sekä työssä että sen ulkopuolella on mahdollista kokea flow-tilaan liittyviä tunteita, kuten toiminnan sisäistä palkitsevuutta, sitoutumista sekä iloa. Silti useimmat osallistujat mainitsivat harrastukset ja liikunnan erityisen paljon optimaalisia kokemuksia tuottavaksi toiminnaksi. Flow'n yhteys liikuntaan ei siis johtune ainoastaan siitä, että tähän tutkimuksessa keskitytty, vaan liikunta flow'ta tuottavana toimintana nousi esiin myös Delle Faven ja Massiminin useita elämäntilanteita käsittelevässä tutkimuksessa. Tässäkin tutkimuksessa tutkittiin flow'n esiintymistä erilaisissa toiminnoissa. Myös flow'ta rajoittavia tekijöitä on tutkittu aiemmin: Negri, Massimini ja Delle Fave (1992) tutkivat flow'ta syntymästään saakka vammaisilla sekä nuoruusiässä vammautuneilla.

Vertailevista kulttuurienvälisistä flow-tutkimuksista ovat esimerkkinä Lombardin ja Delle Faven (2002) Nepalissa tekemät flow-kyselyt (Flow Questionnaire, ks. Delle Fave & Massimini, 1988) ja elämäntilanteenkyselyt (Life Theme Questionnaire), joilla tutkittiin optimaalisia kokemuksia nepalilaisilla vammautuneilla lapsilla ja nuorilla. Tarkoitus oli myös interventiotutkimuksen tavoin hyödyntää saatua tietoa osallistujien elämänlaadun parantamisessa. Csikszentmihalyi (1990) on vastustanut flow-käsitteen länsimaalaisuutta ja esittikin kulttuurienvälisen tutkimuksensa (emt., 1988) tulokset todisteina flow'n samankaltaisuudesta ympäri maailman.

1.5 Flow, persoonallisuus ja onnellisuus

Flow'n kokemisen yhteyttä eri konteksteihin, toimintoihin, sosiaaliluokkiin, fyysiseen terveyteen ja kulttuureihin on siis tutkittu. Persoonallisuuden piirteilläkin on oma osuutensa, mutta flow'ta kokevien ihmisten persoonallisuuden kartoittamiseksi tarvittaisiin lisää tutkimusta. Siksi tässä tutkimuksessa analysoitiin flow'n ja persoonallisuuden yhteyttä suomalaisessa tutkimusaineistossa. Elleivät tietyt persoonallisuuden piirteet vaikeuta tai edesauta flow'n kokemista, ne voisivat liittyä ainakin siihen, miten erityyppisiä flow-tiloja kyetään kuvaamaan. Aikaotantatutkimuksissa on pyydetty ihmisiä kuvailemaan omaa persoonallisuuttaan (Csikszentmihalyi, 1990). Eniten flow'ta kokeneet kuvailivat itseään erityisen usein voimakkaaksi, aktiiviseksi, luovaksi, keskittyneeksi ja motivoituneeksi.

Csikszentmihalyi (emt.) pohti myös, pystyisivätkö kaikki ylipäänsä flow'ta kokemaan. Hän päätyi oletukseen, että tietyt psyyken rakenteet voisivat olla flow'n suoranainen este, esimerkkinä skitsofreenikoiden kyvyttömyys kokea nautintoa. Tarkkaavaisuushäiriötkin haitannevat flow'ta vaikeuttamalla psyykkisen energian keskittämistä tehtäviin. Csikszentmihalyi luki flow'n vihollisiksi myös liiallisen itsetarkkailun sekä itsekeskeisyyden, joissa tarkkaavaisuus on liian jäykistynyttä ja estää energian ohjautumista minän ja tilanteen tarkkailusta muuhun toimintaan. Myös neurofysiologisilla tekijöillä näyttää olevan osuutensa. Samoin defensiivisessä reagoinnissa on yksilöllisiä eroja. Csikszentmihalyi (2003) esitti myöhemmin Yhdysvalloissa ja Euroopassa tehtyjen gallup-tutkimusten pohjalta, että 15-20 prosenttia ihmisistä eivät mielestään koskaan koe flow'ta, kun taas vastaava prosenttiosuus kokee flow-tilan päivittäin. 60-70 prosenttia ilmoitti kokevansa vastaavanlaisia tiloja viikottain tai kuukausittain.

Autotelinen persoonallisuus kuvaa hyvin ihmistä, jolle flow'n kokeminen on helpompaa kuin muille. Csikszentmihalyi (1975) luetteloi, että tällainen ihminen lienee flow'n edellytysten perusteella ainakin osallistuva, harvoin levoton tai pitkästyvä, päämäärätietoinen, päättäväinen, tavoitteisiinsa sitoutunut, sekä tavallista johdonmukaisempi ja joustavampi. Varhainen emotionaalinen turvallisuus on tällaisen persoonallisuuden kehittymisen ehto. Ulkoiset olosuhteet eivät kuitenkaan suotuisimmillaankaan takaa flow'n kokemista, vaan se riippuu subjektiivisesti koetuista toimintamahdollisuuksista ja kokemuksista tehdyistä tulkinnoista. Jos flow'n kannalta tärkeää ei ole itse käyttäytyminen tai sen seuraus vaan tapahtumisen psyykkinen hallinta, persoonallisuudella on oltava keskeinen osa flow-ilmiössä. Logan (1985) käytti termiä flow-ihmiset kuvatessaan heitä, jotka pystyvät persoonallisuutensa ansiosta kokemaan flow'ta karuissakin olosuhteissa sekä muuttamaan myös ikävät kokemukset flow'ta tuottaviksi. Jopa traaginen kohtalo,

kuten vammautuminen, voi edesauttaa flow'n kokemista elämässä, koska se usein asettaa ihmiselle selkeitä tavoitteita ja auttaa erottelemaan olennaisen vähemmän tärkeästä Flow'n voi ajatella puskevan ihmistä luovuteen ja saavutuksiin. (Csikszentmihalyi, 1990). Ojanen (1998) toisaalta esitti, että autotelisten ja luovien ihmisten kovat paineet kokea flow'ta voisivat olla myös esteenä flow-tilaan pääsulle.

Prigogine (1980) kuvasi dissipatiivisten rakenteiden käsitteellä järjestelmän kykyä ottaa energiaa strukturoituun toimintaansa entropiasta. Juuri näin toimii myös ihmisen psyyke: minän eheys riippuu siitä, miten hyvin kielteisille tapahtumille onnistutaan antamaan myönteisiä merkityksiä. Mielen dissipatiiviset rakenteet eli ainakin rohkeus, sitkeys, kestävyys ja kehittyneet defenssit, kuten Csikszentmihalyi (1990) kuvaili, voivat muuttaa haasteiksi ja uusiksi flow-toiminnoiksi kielteisiä tapahtumia ja entisestään vahvistaa ihmisen käsitystä itsestään. Tällaiseen kyvykkyyteen näyttäisi liittyvän tiedostamaton itsevarmuus (Logan, 1985), tarkkaavaisuuden kohdistaminen maailmaan sisäisen epäjärjestyksen sijaan sekä uusien ratkaisujen löytyminen (Csikszentmihalyi, 1990).

Ojanen (1998, 2001a) liitti flow'n persoonallisuuden kehittymiseen. Hänen mukaansa flow-teoria vastaa muun muassa kysymyksiin siitä, milloin ihminen kokee hallitsevansa elämäänsä ja millaisten asioiden ansiosta elämä tuntuu omaehtoiselta. Persoonallisuuden kehityksen kannalta on merkityksellistä, jos kokee itsellä olevan vaikutusmahdollisuuksia. Vastaavasti niiden puute voi olla jopa tuhoisaa kehitykselle. Jotta voisi kokea flow'n, mielen on oltava mukana fyysisessä toiminnassa, sanoi Csikszentmihalyi (1990). Ihmiset, jotka arvioivat päämääränsä ja tarpeensa yhtenäisiksi, arvioivat yleensä myös hyvinvointinsa paremmaksi, eli kokevat enemmän onnellisuutta kuin muut. Hyvinvointi lisää ihmisten uskoa henkilökohtaiseen hallintaan ja tavoitteiden saavutukseen. Kääntäen arvio päämäärien hallittavuudesta ja niihin sitoutumisesta ovat yhteydessä koettuun hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Henkilökohtaisesti muodostetut päämäärät voivat tuottaa ihmiselle pitkäaikaista hyötyä.

Motivaatio- ja valintatekijät ovat yksilöllisiä, ja ne auttavat osaltaan ymmärtämään, miksi jotkut nauttivat elämästä muita enemmän (Nurmi & Salmela-Aro, 2006). Ihminen ei tarkkaile ympäristöään neutraalisti. Jotkut asiat miellyttävät enemmän kuin muut, toisia puolestaan pyritään välttämään. Käyttäytymistämme ja tekemiämme valintoja ohjaa siis myös motivaatio. Motivaatio liittyy näin onnellisuuteen, mielihyvän kokemiseen ja myös optimaalisiin kokemuksiin. Costa ja McRae (1990) osoittivat persoonallisuuden vaikuttavan mielialaan tilannetekijöitä enemmän. Myönteisissä asioissa suhde oli kaksinkertainen, mutta kielteisten tunnetilojen kohdalla persoonallisuus vaikutti yhdeksän kertaa enemmän kuin tilanne. Persoonallisuuden yhteys

onnellisuuteen näkyy myös siinä, että eri elämänaalueista tehdyt arviot liittyvät toisiinsa (Ojanen, 2001a). Persoonallisuus heijastuu samansuuntaisesti kaikille elämänaalueille.

Vaikka jo Aristoteles (ks. esim. suom. 1989) esitti käsityksiään onnellisuudesta ja uskoi sen olevan parasta mitä ihminen voi toiminnallaan aikaansaada, psykologinen onnellisuustutkimus on käynnistynyt suhteellisen myöhään. Omaehtoisuuden tunteen kokemista on psykologian historiassa pidetty illuusionakin. 1900-luvun alkupuolella vallinnut behaviorismi katsoi, että ihmisen toiminnan seuraukset ovat suoria: hyvältä tuntuva toiminta tehdään, kun taas pahalta tuntuva kartetaan (Ojanen, 2001a). Ojaseen tutkimukset onnellisuudesta (1998) osoittivat todeksi ihmisten vahvan uskon kykyihinsä hallita elämänsä tapahtumia. Ojaseen esitti edellytyksiksi ihmisten hallinnan kokemuksille ainakin tieteen kehityksen, yhteiskunnan sääntöperustan, tasa-arvon edistymisen, koulutuksen yleistymisen sekä todellisten tai näennäisten valinnan mahdollisuuksien kasvun. Hänen mukaansa onnellisuuden tutkimisessa voidaan käyttää tunnetilojen kuvauksia elämän poikkileikkauksina, arvioiteja elämän palasista, tarinoita kokonaisvaltaisina kuvauksina sekä haaveita täydentämään tätä kuvausta. Tässä tutkimuksessa onnellisuutta tutkittiin Ojaseen tyytyväisyys elämään –asteikolla (2001b).

1.6 Flow'n määrittely

Kuten aiemmissakin flow-tutkimuksessa, tutkittavasta ilmiöstä käytetään selkeää nimitystä flow. Flow'n käsitteellinen hankaluus tulee esille yritettäessä ymmärtää tarkemmin ilmiön luonnetta. Nautinnollisuuden (enjoyment) ja flow'n käsitteellinen ja operationaalinen määrittely ei ole aina ollut riittävää, totesivat Kimiecik ja Harris (1996) arvioituaan aiempia tutkimuksia. Heidän mielestään yksi mahdollisuus määrittellä nautinnollisuuden käsite olisi rinnastaa se flow'n käsitteeseen ja ajatella nautinnollisuus flow-tilana, joka on optimaalinen ja johtaa toimintaan toiminnan itsensä vuoksi, ja liittyy myönteisiin tunnetiloihin vaikei olekaan itsessään sellainen. Csikszentmihalyikin (1975) käytti alkuaan käsitettä enjoyment viitattaessaan flow-kokemuksiin ja vaihtoi myöhemmin käsitteen flow'ksi. Sana flow oli hänestä sopivan lyhyt ja se tuli usein esille tutkittavien kuvatessa kokemuksiaan.

Vuonna 1990 julkaistussa teoksessaan Csikszentmihalyi käytti jo sanoja flow ja enjoyment toistensa synonyymeinä. Hänelle ne eivät kuitenkaan tarkoittaneet pelkästään myönteistä tunnereaktiota – tunne on pikemminkin toiminnan sivutuote ja flow kuvaa varsinaista prosessia. Flow on joka tapauksessa erotettava ilosta (joy), koska flow on päämäärä sinänsä vaikka toiminta

olisikin alkuaan ulkoisen tekijän motivoimaa. Jos flow olisi ainoastaan toiminnan tulos, tällöin kokemukseen vaikuttavat vaihtelevat tekijät olisivat tutkimuksen kohteista keskeisimpiä. Sen sijaan käsitettäessä flow psykologisena prosessina siitä tulee itsessään kiinnostava tutkimuskohde. Lisäksi Delle Fave ja Massimini (2005) huomauttivat, että flow ilmiönä on erotettava huippukokemuksista, jolloin flow'n keskeisiä kriteereitä ovat muun muassa keskittyminen ja kokemuksen esiintyminen osana arjen toimintoja. Toimintaan liittyvä ilo tai hauskuus on epäolennaista ilmiön määrittelyssä.

Ojanen (2002) liitti flow'n elämän mielekkyyden kokemiseen ja erotti hänkin flow'n käsitteellisesti ilosta sekä myös onnellisuudesta. Ojanen korosti flow'n tulkinnan riippuvan useista tekijöistä ja kritisoi Csikszentmihalyin tapaa nähdä flow ehtona onnellisuuden kokemiselle: tämä nosti onnellisuuden liian keskeiseksi tulkinnoissaan, kun kerran moniin flow'ta aikaansaaviin toimintoihin ei periaatteessa edellytetä onnellisuuden kokemista. Flow'ta esiintyy kovin monilla elämänalueilla ja jotkut flow-kokemukset saatetaan ohittaa korkeintaan yllättävää ajan kulumista ihmetellen (Ojanen, 1998). Tämä ei tee ilmiötä vähäpätöisemmäksi sen kokijalle tai tutkijalle, mutta on oleellista ymmärtää, ettei flow'ta aina vain koeta henkilökohtaisesti kovin merkityksellisenä.

1.7 Tutkimusongelmat

Tutkimuksessa oli kolme pääongelmaa. Ensimmäiseksi haluttiin tietää, millainen toiminta parhaiten tuottaa flow-kokemuksen ja onko flow laadullisesti erilaista eri toiminnoissa flow-profiileja tarkasteltaessa. Aiemmassa tutkimuksessa (Delle Fave & Massimini, 2005) harrastukset nousivat selkeästi esiin, joten tässä suomalaisessa aineistossa oletettiin harrastuksien tuottavan muita korkeampia flow-pistemääriä. Flow-profiileja haluttiin tarkastella eri toiminnoissa koettavien flow-tilojen erojen selvittämiseksi. Toisena tutkimusongelmana haluttiin löytää flow-kokonaispistemäärän vaihtelua selittäviä persoonallisuustekijöitä sekä erilaisia flow'n ja persoonallisuuden piirteiden kombinaatioita. Tässä ohjasi Csikszentmihalyin aiempi tutkimustyö (esim. 1975, 1990), joten voitiin olettaa ainakin autotelista persoonallisuutta kuvaavien piirteiden osalta (tasapainoisuus, avoimuus, huolettomuus, vähäinen ahdistuneisuus) korkeiden pistemäärien olevan yhteydessä korkeisiin flow-pistemääriin. Flow'n yhteys elämäntyytyväisyyteen oli kolmas tutkimusongelma. Hyvinvointitutkimuksissa on onnellisuutta ja tyytyväisyyttä käsitelty rinnakkaisina käsitteinä. Niille laaditut mittarit korreloivat voimakkaasti (Lucas, Diener, & Suh, 1996). On myös havaittu, että eri menetelmin saadut arviot tutkittavien hyvinvoinnista ovat varsin yhteneviä (Nave, Sherman, & Funder, 2008). Tässä tutkimuksessa käytettiin tyytyväisyys elämään

–mittaria, johon annetut vastaukset edustavat tutkittavien arvioita omasta hyvinvoinnistaan kokonaisvaltaisesti. Ojasen (1998, 2001b) tutkimusten pohjalta ajateltiin, että tyytyväisyys elämään- ja flow-pistemäärillä olisi merkitsevä yhteys.

2 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

2.1 Tutkimuksen kulku ja tutkittavat

Tutkimuskysymyksiin haettiin vastausta keräämällä aineistoa internet-pohjaisella kyselylomakkeella (liite 1). Aineisto kerättiin loka- ja marraskuun 2007 aikana. Vastaajia saatiin muun muassa Tampereen yliopiston opiskelijoista pyytämällä muutamien osallistujamääriltään suurten luentojen yhteydessä halukkaita ilmoittamaan sähköpostiosoitteensa, sekä viestittämällä tutkimuksesta sähköpostilistoilla, esimerkkeinä erään sairaanhoitopiirin henkilökunta sekä keskikokoisen kunnan työntekijät kaikilta aloilta. Tavoitteena oli mahdollisimman laaja ja kattava aineisto eri-ikäisiä ja eri kautta saatuja vastaajia, jotta otos olisi mahdollisimman edustava. Lomakkeeseen pääsi vastaamaan sähköpostissa olevalla suoralla osoitelinkillä.

Taulukko 2.1

Vastaajien kuvailua tilastollisin tunnusluvuin

		n	%	M	SD	Min	Max
Ikä	Alle 20	22	9,1				
	20-29	101	41,7				
	30-39	28	11,6				
	40-49	43	17,8				
	50-59	38	15,7				
	60 tai yli	10	4,1				
	Yhteensä	242 ^a	100	34,4	14,1	15	75
Sukuoli	Miehiä	47	19,3				
	Naisia	196	80,7				
	Yhteensä	243 ^a	100				

^aKoko aineiston n=246

2.2 Menetelmät ja muuttujat

Vastaajan taipumusta kokea flow'ta päivittäisissä toiminnoissa arvioitiin Jacksonin ja Marshin (1996) kehittämällä Flow State Scalella eli flow-asteikolla. Asteikko koostuu 36 väitteestä, jotka liittyvät flow-tilan kokemiseen. Tutkittavan tuli kunkin väitteen kohdalla arvioida sen sopivuutta toimintaan, jonka oli ennen vastaamista saanut päätökseen. Flow-asteikon avulla tavoitetaan kaikki flow'n ulottuvuudet: haaste-taito-tasapaino, toiminnan ja tietoisuuden yhteensulautuminen, päämäärien selkeys, selkeä palaute, tehtävään keskittyminen, hallinnan tunne, minätietoisuuden katoaminen, ajan merkityksen muuttuminen ja autotelinen kokemus. Jokaista ulottuvuutta mittaa neljä väittämää, joiden paikkaansapitävyyttä vastaaja arvioi viisiportaisella Likert-asteikolla, jossa vaihtoehdot ovat vahvasti eri mieltä, eri mieltä, ei eri eikä samaa mieltä, samaa mieltä sekä vahvasti samaa mieltä. Vastausarvot vaihtelivat välillä 1-5 ja mitä suurempi luku on, sitä enemmän flow'ta vastaaja koki. Flow-kysymysten ohessa pyydettiin vastaamaan lyhyesti seuraaviin kuvaileviin kysymyksiin: Millaisesta tapahtumasta oli kyse? Missä olit tapahtuman aikana? Kuinka usein koet tällaista? Saatujen vastauksien perusteella muodostettiin analyysyä varten 11 flow-tilannetyyppiä, joita vertailemalla voitiin arvioida flow'n ulottuvuuksien painottumista eri tilanteissa. Flow-asteikko on käännetty useille kielille, mutta suomeksi sitä ei vielä ollut. Asteikon käännytyö edelsi siis tutkimuksen tekoa, eikä sitä ole aiemmin käytetty suomalaisille aineistolle.

Vastaajan persoonallisuuden piirteitä arvioitiin aluksi yleisellä tasolla Ten-Item Personality Inventoryn (TIPI) avulla. (ks. Gosling, Rentfrow, & Swann, 2003.) Tämä lyhyt kysely sisältää 10 adjektiiviparia, joiden sopivuutta itseensä vastaaja arvioi seitsenportaisella Likert-asteikolla. Vaihtoehdot ovat vahvasti eri mieltä (1), kohtuullisen eri mieltä, hieman eri mieltä, ei eri eikä samaa mieltä, hieman samaa mieltä, kohtuullisen samaa mieltä sekä vahvasti samaa mieltä (7). Vastaajan on tarkoitus arvioida nimenomaan kunkin piirreparin sopivuutta, vaikka toinen väittämän piirteistä kuvaisikin itseä paremmin kuin toinen. Tuloksena saadaan yleisluontoinen kuva siitä, miten Big Five -teoria eli viiden suuren persoonallisuusfaktorin teoria kuvaa vastaajan persoonallisuuden piirteitä. Oletuksena on, että ihmisellä on viisi pysyvää persoonallisuuden piirrettä, joiden keskinäisten suhteiden avulla voidaan kuvata yksilön käyttäytymistä. Nämä viisi piirrettä ovat eloisuus (extraversion), miellyttävyyys (agreeableness), tunnollisuus (conscientiousness), tasapainoisuus (emotional stability) sekä avoimuus kokemuksille (openness to experience). TIPI-

scale mittaa kutakin piirrettä kahdella adjektiiviparilla. Myös TIPI-asteikko suomennettiin tutkimusta varten.

Pääpiirteiden arvioimisen lisäksi vastaajien persoonallisuutta tutkittiin tarkemmin Ojasen (2001b) graafisilla analogia-asteikoilla. Asteikot on laadittu totutusta poikkeavalla tavalla: Kutakin piirrettä tai ominaisuutta mitataan vain yhdellä asteikolla. Jokaisen piirteen pystysuoran janan vieressä on 11 kuvausta, jotka luonnehtivat tämän piirteen tai ominaisuuden eri asteita. Ominaisuuksien ääripäitä kuvataan teknisesti numeroilla 0 ja 100. Lähtöoletuksena on, että vastaaja itse tietää parhaiten, millainen on. Sen vuoksi testi on laadittu niin, että vastaaminen on helppoa ja asteikon face-validiteetti on korkea: vastaaja voi antaa itsestään juuri sellaisen kuvan, mitä pitää oikeana. Vastaajan tehtävänä on kuvata itseään sellaisena, millainen yleensä on ja myös riittävä aikajänne huomioiden. Graafisuus viittaa jatkuvuuteen ja portaattomuuteen. Analogisuus taas tarkoittaa, että asteikko on rakennettu tuttua mittaa muistuttavaksi. 0-100-asteikkojen avulla pystyttiin analysoimaan niitä vastaajan persoonallisuuden piirteitä, joiden erityisesti ajatellaan olevan yhteydessä flow'n kokemiseen. Tähän tutkimukseen valittiin 0-100-asteikoista ahdistuneisuus, herkkyyys, huolettomuus, elämän hallinta sekä luovuus. Kolmanteen tutkimuskysymykseen vastaamiseksi valittiin asteikko, joka mittaa tyytyväisyyttä elämään.

2.3 Aineiston analysointi

Flow'n yhdeksän osa-alueen nimistä käytettiin tarvittaessa tulosten esittelyssä Tenenbaumin tutkijaryhmän (Tenenbaum, Fogarty, & Jackson, 1999) antamien englanninkielisten lyhenteiden sijaan tätä tutkimusta varten suomennettuja versioita: haaste-taito-tasapaino=taihaast, toiminnan ja tietoisuuden yhteensulautuminen=sulaut, päämäärien selkeys=selkpääm, selkeä palaute=selkpal, tehtävään keskittyminen=keskitt, hallinnan tunne=hallinta, minätietoisuuden katoaminen=minätkat, ajan merkityksen muuttuminen=aikamuut, autotelinen kokemus=autotel ja 36 osion summamuuttuja=FLOW. Flow-kyselyn vastauksista muodostettiin taustateorian mukaiset yhdeksän summamuuttujaa sekä kaikki osiot käsittävä flow-muuttuja. TIPI-asteikon osiot käännettiin ohjeiden mukaan. Samaa persoonallisuuden piirrettä mittaavat kysymysparit yhdistettiin viideksi summamuuttujaksi, jotka nimettiin Big Five -piirteiden mukaan: eloisuus, miellyttävyys, tunnollisuus, tasapainoisuus ja avoimuus.

Ikä uudelleenluokiteltiin tiettyjä analyysyjä varten kuusiluokkaiseksi muuttujaksi. Luokat olivat alle 20-vuotiaat, 20-29-vuotiaat, 30-39-vuotiaat, 40-49-vuotiaat, 50-59-vuotiaat sekä vähintään 60-vuotiaat. Vastaajista kolme jätti mainitsematta sukupuolensa ja neljä ikänsä. Nämä vastaajat otettiin mukaan aineiston analyysiin. Satunnaisia vastaajien huolimattomuusvirheitä 0-100-asteikkojen vastausaineistosta muokattiin, esimerkiksi vastaus 588 on korjattu luvuksi 58. Kolme puuttuvaa vastausta 0-100-asteikkojen tuloksissa täydennettiin asteikon vastauskeskiarvoa vastaavalla luvulla.

FSS:n asteikkojen toimivuus eli niiden osioiden yhteneväisyys selviää taulukosta 2.2. Kaikki ala-asteikot sekä koko flow-kysely osoittautuivat vähintään kohtalaisen johdonmukaisiksi. Autotelista kokemusta mittaava ala-asteikko sekä flow-kysely kokonaisuudessaan osoittautuivat reliabiliteetiltaan korkeiksi alfa-arvojen ollessa yli .90. Asteikkojen yhtenäisyyden vuoksi voitiin tuloksissa olevan vaihtelun ajatella edustavan todellisia yksilöllisiä eroja. Kaikkien TIPI-kyselyn asteikkojen reliabiliteetit puolestaan jäivät heikohkoiksi vaihdellen välillä .38 (tunnollisuus) ja .66 (eloisuus).

Taulukko 2.2

FSS-kyselyn sekä ala-asteikkojen reliabiliteetit suuruusjärjestyksessä

Asteikko	Cronbachin alfa
Päämäärien selkeys	.768
Toim.& tietois. yhteensulautuminen	.776
Ajan merkityksen muuttuminen	.790
Selkeä palaute	.790
Haaste-taito-tasapaino	.802
Hallinnan tunne	.815
Tehtävään keskittyminen	.847
Minätietoisuuden katoaminen	.881
Autotelinen kokemus	.901
Summamuuttuja FLOW	.911

36 osiota käsittävä flow-kokonaisasteikko korreloi positiivisesti kaikkien ala-asteikkojensa kanssa merkitsevyytasolla $p < .001$ (taulukko 2.3). Näin voitiin odottaakin, sillä ala-asteikot tavoittavat tietyn osan ilmiöstä, joka on kokonaisuutena mitattavissa kaikkien ala-asteikkojen summamuuttujalla FLOW. Ala-asteikkojenkin välillä oli useita positiivisia korrelaatioita. Asteikot mittaavatkin selvästi samaa kokonaisuutta lukuunottamatta ajan merkityksen muuttumista kuvaavaa asteikkoa, joka korreloi tilastollisesti merkitsevästi ainoastaan kolmen muun ala-asteikon sekä kokonaispistemäärän kanssa. Asteikkojen korrelaatiot iän ja sukupuolen kanssa ovat taulukossa 2.4.

Taulukko 2.3

FSS-asteikkojen keskinäiset korrelaatiot

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1.Taithaast	-									
2.Sulaut	.19**	-								
3.Selkpääm	.26***	.11	-							
4.Selkpal	.49***	.32***	.42***	-						
5.Keskitt	.33***	.16*	.30***	.39***	-					
6.Hallinta	.44***	.37***	.42***	.67***	.49***	-				
7.Minätkat	.22***	.23***	.31***	.47***	.29***	.58***	-			
8.Aikamuut	.11	.34***	-.02	.01	.22***	.07	.05	-		
9.Autotel	.41***	.30***	.18**	.39***	.41***	.34***	.19**	.32***	-	
10. FLOW	.60***	.56***	.50***	.75***	.65***	.78***	.62***	.42***	.66***	-

n=246, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

Taulukko 2.4

FSS-asteikkojen korrelaatiot iän ja sukupuolen kanssa

	Ikä	Sp
FSS		
Haaste-taito-tasapaino	.16*	-.05
Toim.& tietois. yhteensulautuminen	.07	-.02
Päämäärien selkeys	.11	.01
Selkeä palaute	.29***	-.05
Tehtävään keskittyminen	.23***	.01
Hallinnan tunne	.26***	-.14*
Minätietoisuuden katoaminen	.32***	-.11
Ajan merkityksen muuttuminen	.08	.02
Autotelinen kokemus	.11	.01
Summamuuuttuja FLOW	.30***	-.06

n=246, *p<.05, **p<.01, ***p<.001

3 TULOKSET

3.1 Flow-asteikon (FSS) pistemäärien keskiarvot ja hajonnat miehillä ja naisilla sekä keskiarvojen vertailu t-testillä

Sukupuolten välisten keskiarvojen eron tilastollista merkitsevyyttä flow-kyselyn vastausten osalta tutkittiin riippumattomien otosten t-testillä (taulukko 3.1). Tilastollisesti merkitsevä ero oli asteikkojen hallinta ja minätkat vastauksissa. Koko flow-kyselyn kohdalla t-testisuureen arvo oli

1,055 ja sitä vastaava p-arvo .295 (>.05), joten sukupuolten välinen ero flow'n kokemisessa ei ollut tilastollisesti merkitsevä.

Taulukko 3.1

FSS-pistemäärien keskiarvot, keskihajonnat ja t-testin tulokset sukupuolten erojen kuvaajina

	Miehet		Naiset		Kaikki	
	M	SD	M	SD	M	SD
FSS						
Taithaast	3,94	0,66	3,85	0,71	3,87	0,70
Sulaut	3,19	0,79	3,15	0,86	3,16	0,85
Selkpääm	4,09	0,62	4,11	0,66	4,11	0,65
Selkpal	3,74	0,58	3,65	0,72	3,67	0,69
Keskitt	3,60	0,69	3,62	0,83	3,62	0,80
Hallinta	3,73 ^a	0,64	3,45 ^a	0,81	3,51	0,78
Minätkat	3,82 ^a	0,76	3,56 ^a	1,05	3,61	1,00
Aikamuut	3,03	0,73	3,07	0,89	3,06	0,86
Autotel	3,56	0,90	3,58	0,95	3,57	0,93
FLOW	3,63	0,41	3,56	0,51	3,57	0,50

n=246 (196 naista, 47 miestä), ^ap<.01

Kokemusta mittaavat asteikot vaihtelivat välillä 1=vahvasti eri mieltä ja 5=vahvasti samaa mieltä.

Eri ikäryhmien välisiä flow'n kokemisen eroja kuvaa taulukko 3.2. Flow-vastausten keskiarvoista pienin oli alle 20-vuotiailla ja suurin 50-59-vuotiailla vastaajilla. Samoin keskimääräisen vastauksen maksimiarvo oli suurin 50-59-vuotiaiden ryhmässä, mutta pienin 60-vuotiaiden ja vanhempien ryhmässä. Erojen tilastollista merkitsevyyttä tutkittiin yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Levenen varianssien yhtäsuuruudesta osoitti ryhmien sisäisten varianssien olevan erisuuruisia (p >.05) , joten varianssianalyysiin käytettiin Brown-Forsythen testiä. F=5,78 vapausasteilla df=(5, 131). Tällöin p<.001 eli muuttujien välillä voidaan todeta olevan tilastollisesti merkitsevä riippuvuus. Flow-pisteiden keskiarvot erosivat eri ikäluokilla. Flow'n kokemisen vaihtelusta selittyi tämän analyysin ikäryhmien erojen perusteella 10 % (eta²=.101).

Taulukko 3.2

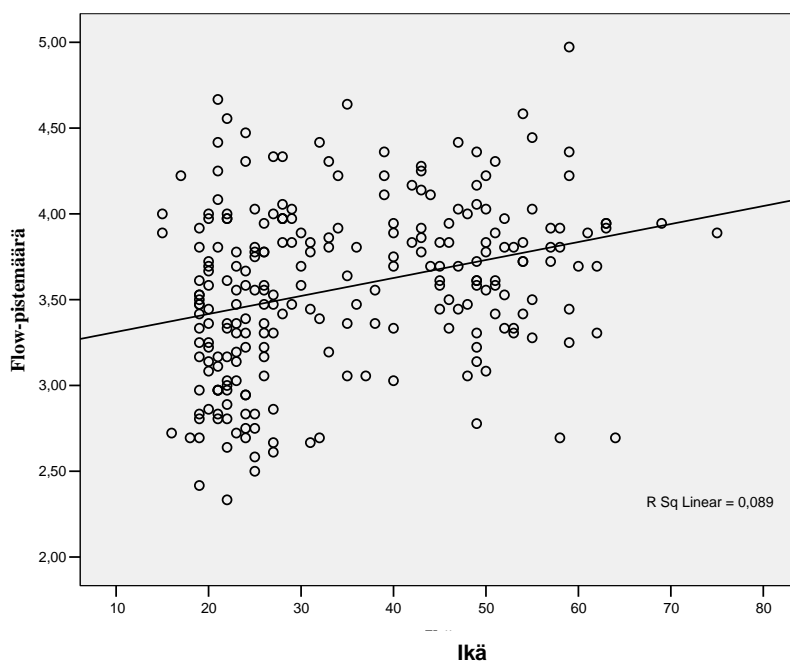
Eri ikäryhmien FSS-pistemäärien keskiarvot, hajonnat ja vaihteluväli

Ikä	n	M	SD	min	max
Alle 20	22	3,33	0,49	2,42	4,22
20-29	101	3,44	0,52	2,33	4,67
30-39	28	3,69	0,50	2,67	4,64
40-49	43	3,72	0,38	2,78	4,42
50-59	38	3,77	0,44	2,69	4,97
60 tai yli	10	3,69	0,40	2,69	3,94
Kaikki	242 ^a	3,57	0,49	2,33	4,97

^akoko aineiston n=246

TIPI-asteikkojen keskiarvot ja hajonnat olivat seuraavat: eloisuus 5,14 ja 1,31, miellyttävyys 5,45 ja 1,01, tunnollisuus 5,70 ja 0,91, tasapainoisuus 5,01 ja 1,39 sekä avoimuus 5,50 ja 1,00. Mitä suurempi luku on kyseessä, sitä enemmän vastaaja arvioi itsellään olevan kyseistä ominaisuutta. Vastaajat arvioivat itsellään olevan Big Five –piirteistä eniten tunnollisuutta ja vähiten tasapainoisuutta. Tunnollisuuden keskihajonta oli kaikkein pienin.

Ikäluokkien välisten flow-kokemusten erojen merkitsevyyden tutkimiseen käytettiin post hoc -testejä. Tukeyn testin perusteella todettiin, että tilastollisesti merkitseviä eroja flow'n kokemisessa on alle 20-vuotiaiden ja 40-49-vuotiaiden välillä ($-0,394$, $p=.021$), alle 20-vuotiaiden ja 50-59-vuotiaiden välillä ($0,434$, $p=.01$), 20-29-vuotiaiden ja 40-49-vuotiaiden ($0,283$, $p=.018$) sekä 20-29-vuotiaiden ja 50-59-vuotiaiden ($-0,323$, $p=.006$) välillä. Myös Bonferronin antoi saman tuloksen. Kun luovuttiin erillisten ikäluokkien käsittelystä, saatiin iän ja flow'n kokemisen välistä lineaarista riippuvuutta kuvaavan Pearsonin korrelaatiokertoimen arvoksi $r=0,298$, kun $p<.001$. Oletuksena oli muuttujien jakautuminen normaalisti. Kuten pisteparvikuviota (3.1) osoittaa, flow'n kokemisen todennäköisyys kasvaa iän myötä.



Kuvio 3.1. Flow'n kokemisen ja iän yhteys pisteparvikuviiona

3.2 Flow'ta tuottavat toiminnot ja flow-profiilit tilanteittain

Taulukossa 3.3 esitellään flow'n esiintyminen eri tilanteissa vastaajien antamien kirjallisten kuvausten perusteella. Tilanteisiin jaottelussa pyrittiin kattavuuteen, joskin joitakin toimintoja yhdisteltiin mielekkäämmiksi luokiksi. Esimerkiksi matkailu ja tietokoneen käyttö omiin tarkoituksiin sisällytettiin vapaa-ajan toimintoihin (luokka 9). Liikunta on suuren vastausmäärän vuoksi omana tilanteenaan erillään harrastuksista (luokka 10). Koulutus ja lopputyön teko jaettiin samaten, sillä vaikka toiminta niissä liittyykin samaan päämäärään, tilanteet ovat erilaisia mm. sosiaalisilta elementeiltaan: lopputyötä tehdään usein yksin (luokat 4 ja 11). Kaikki eivät vastanneet kysymyksiin toiminnan laadusta, mutta prosenttiluku on laskettu koko aineiston perusteella.

Taulukko 3.3

Vastaajien kuvaamat toiminnot (yleisyysjärjestys) sekä niissä koetun flow'n keskiarvot ja hajonnat

	n	%	FLOW (M)	FLOW (SD)
1. Työtilanne	50	20,3	3,72	.062
2. Tentti/koe/työhaastattelu	36	14,6	3,34	.085
3. Esiintyminen/kilpailu	29	11,8	3,55	.094
4. Koulutus/opiskelu	25	10,2	3,31	.102
5. Toiminnan loppuunsaattaminen/ muutostilanne	19	7,7	3,41	.103
6. Liikunta	14	5,7	3,75	.092
7. Harrastukset ja vapaa-aika	14	5,7	3,75	.114
8. Toiminnan suunnittelu/palaverit	13	5,3	3,81	.104
9. Sosiaaliset tilanteet	13	5,3	3,65	.132
10. Arkiaskareet	11	4,5	3,97	.091
11. Lopputyön/kirjall. työn teko	8	3,3	3,12	.175

n=246

Flow-kokemus oli voimakkainta niillä vastaajilla, jotka kuvasivat toimintaansa arkiaskareiden aikana. Vähäisintä flow'n kokeminen oli tässä aineistossa niillä, jotka kuvasivat kirjallisen työn tekoa. Flow-pistemäärien erojen merkitsevyyttä eri tilannetyypeissä tutkittiin varianssianalyysillä. Vapausastein $df=(10, 221)$ saatiin F:n arvoksi 4,87 merkitsevyydellä $p<.001$, joten flow'n kokemisessa oli tilastollisesti merkitseviä eroja eri tilanteissa. Eta²-arvoksi saatiin 0,18, eli flow-kokonaispistemäärän vaihtelusta selittyä tämän analyysin perusteella 18 prosenttia tilannetekijöillä.

Ongelmana oli, että Levene'n testi osoitti minätietoisuuden katoaminen –asteikon osalta varianssit yhtäsuuriksi ja kaikkien muiden asteikoiden varianssit eri suuriksi.

Vertailtaessa flow'n osa-alueissa saatuja pistemääriä tilanteittain käytettiin varianssianalyysiä sekä post hoc –ryhmävertailussa Bonferronin testiä. Vertailuissa vapausasteet olivat $df=(10, 221)$. Tilanteet, joissa oli tilastollisesti merkitseviä eroja, on tummennettu taulukossa 3.4. Toiminnan ja tietoisuuden yhteensulautumisessa ($F=3,81, p<.001$) oli tilastollisesti merkitseviä eroja arkiaskareiden tuottaessa suurempia pistemääriä suhteessa koulutukseen, tenttitilanteeseen, lopputyön tekoon ja esiintymiseen. Päämäärien selkeydessä ($F=3,18, p=.001$) lopputyön tekijät saivat alhaisempia pistemääriä kuin koulutuksessa, tenttitilanteessa ja arkiaskareiden teossa olleet vastaajat. Palautteen selkeydessä ($F=4,80, p<.001$) työssä saatiin suurempia pistemääriä kuin tenttitilanteessa ja lopputyön teossa, sekä arkiaskareiden suurempia pistemääriä kuin koulutuksessa, tenttitilanteessa ja lopputyön teossa. Keskittymisessä ($F=2,87, p<.01$) koulutus tuotti alhaisempia pisteitä kuin työ, esiintyminen ja liikunta. Hallinnan tunteen kokemisessa ($F=4,41, p<.001$) työ tuotti tenttitilannetta suuremmat pisteet, samoin kuin arkiaskareet suhteessa koulutukseen, tenttitilanteeseen ja lopputyön tekoon. Minätietoisuuden katoamisessa ($F=3,02, p=.001$) lopputyön tekijöillä oli alhaisemmat pisteet kuin työn ja arkiaskareiden tekijöillä. Autotelisessä kokemuksessa ($F=3,24, p=.001$) erot koulutuksen suhteessa esiintymiseen ja liikuntaan lähestyivät merkitsevää. Haaste-taito-tasapainossa ja ajan merkityksen muuttumisessa tilastollisesti merkitseviä eroja ei ollut. Yhteenvedona tilastollisesti merkitsevät erot saatiin seuraavien parien kesken: työtilanne-koulutus, työtilanne-tentti, työtilanne-lopputyön teko, arkiaskareet-koulutus, arkiaskareet-tentti sekä arkiaskareet-lopputyön teko. Arkiaskareissa ja työtilanteissa saavutetaan siis merkitsevästi erilainen flow-kokemus kuin opintoihin liittyvissä toiminnoissa.

Taulukko 3.4

Flow'n osa-alueiden keskiarvot tilanteittain flow-profiilin kuvaajina

	Tait haast	Sulaut	Selk pääm	Selk pal	Keskitt	Hallin ta	Minät kat	Aika muut	Autotel
1. Työtilanne	4,05	3,22	4,13	3,87	3,76	3,71	3,85	3,15	3,74
2. Tentti	3,54	2,86	4,31	3,24	3,68	3,11	3,33	3,06	3,22
3. Esiintyminen	4,06	2,91	3,91	3,69	3,77	3,46	3,30	2,94	3,87
4. Koulutus	3,68	2,79	4,30	3,49	3,04	3,19	3,57	2,71	3,05
5. Loppuunsaatt	3,92	3,13	3,87	3,46	3,50	3,28	3,26	2,93	3,37
6. Liikunta	3,84	3,29	4,02	3,80	3,98	3,57	3,89	3,32	4,05
7. Harrastukset	3,70	3,36	4,07	3,88	3,84	3,77	3,95	3,23	3,93
8. Suunnittelu	3,92	3,46	4,27	3,89	3,90	3,87	3,77	3,19	4,02
9. Sos.tilanteet	3,81	3,65	4,06	3,71	3,60	3,71	3,60	3,38	3,35
10. Arkiaskareet	3,98	4,02	4,61	4,27	3,68	4,20	4,25	3,11	3,57
11. Lopputyö	3,84	2,69	3,41	3,03	2,97	2,88	2,53	2,91	3,81

3.3 Flow'n yhteys persoonallisuuteen

Flow-kokonaispistemäärän yhteyttä tutkittavien persoonallisuuteen tutkittiin ensin aineistoa kuvaavien tietojen eli keskiarvojen, hajontalukujen ja korrelaatioiden avulla. Kaikkien Big Five –asteikkojen ja flow-kyselyn kokonaispistemäärän välillä oli positiivinen korrelaatio (taulukko 3.5). Lisäksi osa Big Five –asteikoista korreloi keskenään.

Taulukko 3.5

TIPI-asteikkojen keskinäiset korrelaatiot sekä korrelaatiot iän, sukupuolen ja FSS-kokonaispisteiden kanssa

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
1.FLOW	-							
2.ikä	.30***	-						
3.sukupuoli	-.06	-.12	-					
4.eloisuus	.27***	-.13*	.09	-				
5.miellyttävyyys	.17**	.21***	.08	.11	-			
6.tunnollisuus	.26***	.18**	-.03	.12	.18**	-		
7.tasapainoisuus	.42***	.41***	-.19**	.20***	.28***	.39***	-	
8.avoimuus	.27***	.11	-.07	.16**	.30***	.12	.14**	-

n=246 (paitsi ikä n=242 ja sukupuoli n=243), *p<.05 **p<.01 ***p<.001

Ojasten 0-100-asteikkojen vastauksissa ahdistuneisuuden keskiarvo oli 39 ja keskihajonta 15,10, herkkyyden keskiarvo 65 ja keskihajonta 16,08, huolettomuuden keskiarvo 32 ja keskihajonta 16,70, elämänhallinnan keskiarvo 73 ja keskihajonta 15,05, luovuuden keskiarvo 69 ja keskihajonta 18,37 sekä elämään tyytyväisyyden keskiarvo 72 ja keskihajonta 14,15. Nämä vastaavat aiemmissa tutkimuksissa saatuja tuloksia muuten, paitsi että ahdistuspistemäärä on korkeampi (ks. esim. Mattila, 1998). Osa 0-100-asteikoista korreloi keskenään tai sukupuolen ja iän kanssa (taulukko 3.6). Flow-kokemuksen ja 0-100-asteikoilla mitattujen piirteiden välillä oli useita tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä. Flow korreloi merkitsevyystasolla p<.001 kaikkien muiden, paitsi herkkyyden ja huolettomuuden kanssa, joiden korrelaatiot flow'n kanssa ovat lähes olemattomia.

Korkein korrelaatio flow'n kanssa oli ahdistuneisuudella: korkeampi ahdistuspistemäärä on yhteydessä matalampiin flow-kyselyn pisteisiin.

Taulukko 3.6

Flow'n, 0-100-asteikkojen, iän ja sukupuolen keskinäiset korrelaatiot

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.
1.FLOW	-								
2.ikä	.30***	-							
3.sukupuoli	-.06	-.12	-						
4.ahdistuneisuus	-.36***	-.31***	.17**	-					
5.herkkyyks	.03	-.08	.29***	.17**	-				
6.huolettomuus	-.04	-.04	-.20**	-.04	-.04	-			
7.elämänhallinta	.26***	-.11	-.15*	-.31***	-.09	-.05	-		
8.luovuus	.27***	.19**	-.08	.00	.06	-.05	.18**	-	
9.tyytyväisyys	.19***	.06	-.10	-.58***	-.04	.06	.45***	.04	-

n=246 (paitsi ikä n=242 ja sukupuoli n=243, *p<.05 **p<.01 ***p<.001

Flow-kokonaispistemäärän yhteyttä tutkittavien persoonallisuuteen tarkennettiin askeleittaisella regressioanalyysillä. Haluttiin tutkia, muuntaako persoonallisuus iän ja sukupuolen vaikutusta flow'n kokemiseen. Muuttujat siirrettiin malliin hierarkkisesti vaiheittain siten, että ensin lisättiin biologiset tekijät sukupuoli ja ikä, tämän jälkeen Big Five –piirteet ja lopuksi Ojasen asteikot. Ajatuksena oli lähteä liikkeelle biologisista tekijöistä, sitten viidestä keskeisestä persoonallisuuden piirteestä ja lopuksi persoonallisuuteen liittyvistä muista arvioista.. Tilastollisesti merkitsevästi flow-kokemusta selittäviä tekijöitä löytyi viisi, eli lopulliseen regressiomalliin jäivät muuttujiksi tärkeysjärjestyksessä tasapainoisuus, elämänhallinta, eloisuus, luovuus sekä ikä (taulukko 3.7).

Taulukko 3.7

Flow-kokonaispisteiden selittyminen taustamuuttujilla ja persoonallisuuden piirteillä

Riippumattomat muuttujat	β	ΔR^2	R^2
<i>Riippuva muuttuja: FLOW</i>			
Askel 1: Taustamuuttujat		.09	.09***
Sukupuoli	.03		
Ikä	.13*		
Askel 2: Persoonallisuus B5		.27	.29***
Eloisuus	.13*		
Miellyttävyyden	.01		
Tunnollisuus	.08		
Tasapainoisuus	.24**		
Avoimuus	.09		
Askel 3: Persoonallisuus 0-100		.31	.34***
Ahdistuneisuus	-.08		
Herkkyyden	-.05		
Huolettomuus	-.01		
Elämänhallinta	.16*		
Luovuus	.14*		

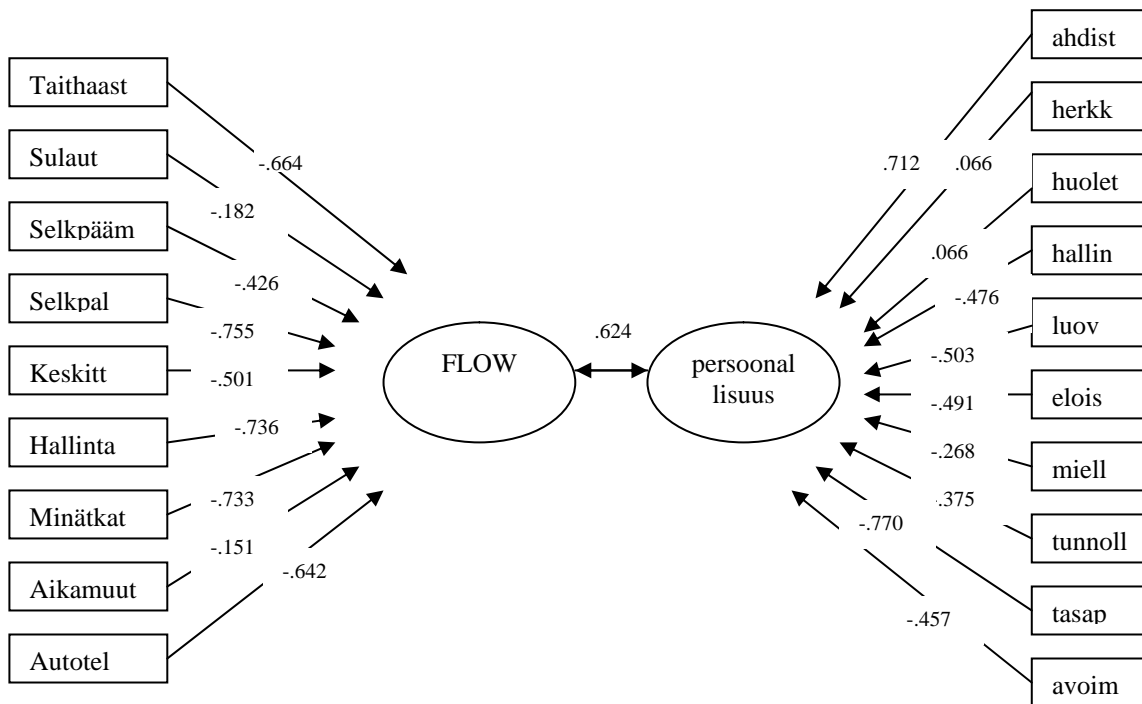
β =standardoitu regressiokerroin mallin viimeiseltä askeleelta, kun kaikki mallin muuttujat ovat mukana. R^2 =selitysaste ja ΔR^2 =selitysasteen muutos, kun askeleen kaikki muuttujat ovat mukana.

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Kanonisen korrelaation avulla puolestaan tutkittiin aineistossa esiintyviä persoonallisuuden piirteiden ja flow'n ulottuvuuksien erilaisia kombinaatioita persoonallisuuden piirteiden toimiessa selittäjinä. Tarkoituksena oli tutkia, löytyisikö tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä tiettyjen persoonallisuuden piirteiden joukon ja flow-ulottuvuuksien välillä. Tällöin persoonallisuustekijöillä voitaisiin mahdollisesti selittää flow'n eri osa-alueiden esiintymistä ja painotuksia. Koska tutkimuksessa oli mukana useita persoonallisuuden piirteitä ja niiden erottaminen toisistaan oli hankalaa, pyrittiin kanonisella korrelaatiolla löytämään parhaat ilmiön ja sen vaihtelun selittäjät. Paras mahdollinen muuttujien yhdistelmä merkitsee suurinta korrelaatiota muuttujaryhmien välillä, jossa kukin alkuperäinen muuttuja vaikuttaa oman osansa kanoniseen muuttujaan.

Mukana analyysissä olivat riippumattomina muuttujina TIPI-kyselyn viisi persoonallisuusasteikkoa sekä Ojasen persoonallisuusasteikot ahdistuneisuus, herkkyyden, huolettomuus, elämän hallinta ja luovuus. Riippuvina muuttujina olivat FSS-kyselyn yhdeksän flow'n osa-alueita. Wilks'in lambda-arvo ensimmäisen kanonisen muuttujaparin kohdalla oli .458 ja kanonisen korrelaation arvo .624 vapausastein $df=90$, jolloin $p < .001$. Analyysi tuotti siis yhden tilastollisesti merkitsevän kanonisen funktion. Tämä kanoninen muuttuja selitti 38,9 % flow'n varianssista.

Kuviosta 3.2 nähdään, että flow'n osa-alueista kaikki paitsi toiminnan ja tietoisuuden yhteensulautuminen ja ajan merkityksen muuttuminen latautuivat ensimmäiselle funktiolle, jolle persoonallisuuden piirteistä latautuivat kaikki paitsi herkkyys ja huolettomuus, jotka eivät alkuaankaan korreloineet FLOW-asteikon kanssa (ks. Taulukko 3.6).



Kuvio 3.2

Kanoninen korrelaatio flow'n ja persoonallisuusmuuttujien pistemäärien välillä

3.4 Flow'n yhteys elämäntyytyväisyyteen

Lopuksi tutkittiin osittaiskorrelaation avulla, onko flow'n kokemisen laadulla yhteyttä tutkittavan tyytyväisyyteen omaan elämäänsä. Tyytyväisyys elämään kuvaa tutkimusten mukaan hyvin myös vastaajan onnellisuutta (Lucas, Diener, & Suh, 1996). Kontrolloituessa Big Five – persoonallisuusmuuttujien vaikutusta ei syntynyt tilastollisesti merkitsevää korrelaatiota elämäntyytyväisyyden ja flow-kokonaispistemäärän välille. Kuitenkin flow'n osa-alueista haasteellisuus korreloi tilastollisesti merkitsevästi elämäntyytyväisyys-asteikon kanssa ($r=.16$,

$p < .05$). Kun Big Five –muuttujien vaikutusta ei kontrolloitu, flow-kokonaisuuttujan ja elämäntyytyväisyyden välinen korrelaatio oli .19 merkitsevyydellä $p < .001$.

4 POHDINTA

4.1 Päätulokset

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli löytää flow-kokemuksia tuottavia toimintoja sekä flow'n laadullisia eroja eri toiminnoissa. Lisäksi tutkittiin flow-kokonaispistemäärän vaihtelua selittäviä persoonallisuustekijöitä sekä erilaisia flow'n ja persoonallisuuden piirteiden kombinaatioita. Myös flow'n yhteyttä elämäntyytyväisyyteen tutkittiin.

Tutkimuksessa arkiaskareet nousivat flow'ta parhaiten tuottaviksi toiminnoiksi. Arkiaskareissa ja työtilanteissa saavutettiin tilastollisesti merkitsevästi erilainen flow-kokemus kuin opiskeluun liittyvissä toiminnoissa. Flow-kokemusten kuvaukset painottuivat työympäristöön; noin viidennes vastaajista käytti esimerkkinään työtilannetta. Todennäköisyys saavuttaa flow-tila kasvoi tässä aineistossa iän myötä.

Havaittiin, että jotkut persoonallisuustekijät voivat haitata tai edistää flow-tilan saavuttamista. Korkeat pistemäärät tunnollisuuden ja ahdistuneisuuden osalta johtivat alhaisiin flow-pistemääriin. Flow'n edellytyksistä tilannepalautteen selkeys, hallinnan tunne ja minätietoisuuden katoaminen olivat erityisen herkkiä persoonallisuuteen liittyen. Flow'n ja elämäntyytyväisyyden välillä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys.

4.2 Tutkimustulokset teorian näkökulmasta

Aiemmat flow-tutkimukset (esim. Csikszentmihalyi, 1975; Delle Fave & Massimini, 2005) vahvistavat sen, mikä intuitiivisestikin vaikuttaa järkevältä: käytämme voimavarojamme mieluiten toimintoihin, jotka ovat palkitsevia ja riittävän haasteellisia, siis flow'ta tuottavia. Havainto arkiaskareiden kyvystä tuottaa flow'ta tukee Csikszentmihalyin flow-teoriaa, sillä monissa arjen töissä on usein riittävä haasteellisuus ja kehittymisen mahdollisuuksia, mutta ne eivät kuitenkaan

laita taitojamme liiaksi koetukselle. Tästä ovat aineistosta nousevina esimerkkeinä ruuanlaitto ja remontointi. Aiemmissa tutkimuksissa (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988) yleisimmäksi flow'ta tuottavaksi toiminnoksi mainittu lukeminen ei esiintynyt kertaakaan tässä aineistossa, mikä oli yllättävää. Aineiston pohjalta omaksi toiminnoksi erotettu kirjallisen työn teko taas on esimerkki tehtävästä, jossa flow-tilan saavuttaminen ei aina ole helppoa. Lopputyön tai muun vaativan tekstin kirjoittaminen voi tuntua liian vaativalta, jolloin taidot ja haasteellisuus eivät kohtaa. Myös ulkopuolelta asetetut paineet ja aikarajat haitannevat uppoutumista, ja myönteisen palautteen saa usein vasta valmiin tuotoksen arvioinnin jälkeen. Korkeaahko flow-pistemäärä harrastuksissa (M=3,75 asteikolla 1-5) on yhdenmukainen Delle Faven ja Massiminin (2005) tutkimuksen kanssa. Kuitenkaan tämän tutkimuksen hypoteesi, jonka mukaan harrastukset tuottaisivat korkeimmat flow-pistemäärät, ei pitänyt paikkaansa. Arkiaskareiden (3,97) ja toiminnan suunnittelun (3,81) kohdalla flow-pisteiden kokonaiskeskiarvo oli korkeampi kuin harrastuksissa.

Flow-kokemusten kuvausten painottuminen työajalle vastaa Csikszentmihalyin (1999) tutkimuksen tuloksia. Työtä oli tässä tutkimuksessa esimerkkinään käyttänyt 50 vastaajaa (20,3 %), ja osa muihinkin kategorioihin sijoitetuista toiminnoista saattavat tapahtua työajalla, esimerkkeinä koulutus ja esiintyminen. Työn yleisyys vastauksissa selittyy yksinkertaisesti: työssä vietetään noin puolet arjen valveillaoloajasta, ja monet tekevät tämän päälle ylitöitä. Csikszentmihalyi (1999) esitteli tuloksia, joiden mukaan ihmiset olisivat mieluiten tekemättä työtä, vaikka juuri työssä kokemukset ovat myönteisimmillään. Vastaavasti vapaa-ajalla ollaan keskimäärin apaattisempia kuin työssä, mutta silti ihmisten toiveena on usein vapaa-ajan lisääminen. Työ näyttää siis tutkimusten perusteella varsin erikoisena kokemisympäristönä. Työn ominaislaadun vuoksi sen yhteydessä lienee helppoa kokea flow'ta: työ on usein tavoitellista, sääntöjen ohjaamaa ja palautetta antavaa. Csikszentmihalyi (emt.) kertoi 1980-luvulla tehdystä tutkimuksesta, jonka mukaan valtaosa amerikkalaisista jatkaisi työntekoa, vaikka saisi yllättäen niin paljon rahaa, että työnteko ei heille enää olisi välttämätöntä. Kenties ihmiset haluaisivat säilyttää työntekon elämässään osaksi sen tarjoamien optimaalisten kokemusten vuoksi. Yksi syy työn esille nousemiseen tässä tutkimuksessa voi olla FSS-kyselyn ohjeistus miettiä juuri päättynyttä tapahtumaa flow-kokemuksen laatua arvioidessa. Monet ovat saattaneet vastata internet-kyselyyn työpaikallaan, jolloin juuri päättynyt tapahtuma on ollut helppo poimia työympäristöstä. Tarkempaa työtehtävien erittelyä ei kuitenkaan tutkimuksen pohjalta voitu tehdä, sillä taustatiedoissa ei kysytty ammattia tai koulutustaustaa.

Kaikki työtehtävät eivät ole muokattavissa optimaalisia kokemuksia tarjoaviksi; vaikka koneet kehittyvätkin, monotonista työtä on yhä ihmisillekin tehtävänä. Aiempaa tärkeämmäksi nousee tulevaisuudessa vapaa-ajan merkitys optimaalisten kokemusten tuottajana (Delle Fave &

Massimini, 2005). Esimerkkinä voi mainita ihmisten viihdyttämisen ja sitä kautta saatavan mielihyvän kasvavan kysynnän ja tarjonnan; avattiinhan Vantaallekin monenlaisia palveluja sisältävä luksushalli, jonka nimeen on valittu sana viihtymiskeskus. Toisaalta työn muuttuminen enemmän flow'ta edistäväksi voisi parantaa sekä ihmisten elämänlaatua että työtuloksia (Csikszentmihalyi, 1990). Vaikka kaikki työn muodot tuskin koskaan suosivat flow'n kokemista, työympäristöön liittyvät tutkimusten perusteella silti paljon flow-tilanteita.

Tutkimuksessa mukana olleet persoonallisuuden osa-alueet voitaisiin käsitteellisen selkeyden vuoksi ryhmitellä esimerkiksi seuraavasti: tasapainoisuus ja ahdistuneisuus (vastakkaisia), huolettomuus ja tunnollisuus (vastakkaisia) sekä luovuus ja avoimuus (samansuuntaisia). Vaikeammin toisiinsa liitettäviä ovat herkkyys, eloisuus, elämäntilanne sekä miellyttävyys. Valitut persoonallisuuden osa-alueet olivat kuitenkin mielekkäitä ja kattavia tutkimuskohteen ja -asetelman kannalta, kuten tulokset osoittivat. Tulokseksi saadussa tilastollisesti merkitsevässä kanonisessa korrelaatioissa flow-osa-alueista selkeä palaute, hallinnan tunne ja minätietoisuuden katoaminen latautuivat voimakkaimmin flow-muuttujalle. Myös muut piirteet paitsi toiminnan ja tietoisuuden yhteensulautuminen ja ajan merkityksen muuttuminen latautuivat.

Persoonallisuustekijöistä ahdistuneisuus ja tasapainoisuus olivat kanonisilta latauksiltaan voimakkaimpia, mutta myös suurin osa muista piirteistä latautui persoonallisuusmuuttujalle. Flow-kokemukseen yhdistyvät lataukset olivat pieniä ainoastaan herkkyydellä ja huolettomuudella. Riittämätön palaute käsillä olevasta tilanteesta, sen hallitsemattomuus sekä selkeä tietoisuus itsestä ja omasta toiminnasta johtavat siis siihen, että flow-tilaa on vaikea saavuttaa. Yhdistettäessä nämä tilannetekijät niiden kanssa samansuuntaisesti latautuneisiin persoonallisuustekijöihin huomattiin, että yhdistävänä tekijänä on taipumus obsessiivis-kompulsiiviseen reagointiin eli ahdistuneisuuden ja tunnollisuuden korostuminen samalla kun tasapainoisuutta, luovuutta ja eloisuutta koettiin vähemmän. Csikszentmihalyi (1990) yhdisti flow'n kokemuksen autotelisiin, toisen arvioinneista suhteellisen riippumattomiin persoonallisuuksiin. Myös defensiivisyys flow'ta haittaavana tekijänä tuli esille hänen tutkimuksessaan. Tutkimuksen tulokset vastasivat hyvin Csikszentmihalyin käsitystä, koska esimerkiksi tasapainoisuus, avoimuus ja vähäinen ahdistuneisuus edistivät kanonisen korrelaatioanalyysin perusteella flow'n kokemista. Huolettomuudella ja flow'lla tällaista yhteyttä ei ollut. Ojaseen (1998, 2001b) tutkimustyön pohjalta muotoiltu hypoteesi tyytyväisyys elämään - ja flow-pistemäärien yhteydestä voitiin todeta oikeaksi.

Vaikka Csikszentmihalyi määritteli flow'n yhdeksänulotteisena käsitteenä, ja näiden dimensioiden olemassaololle on saatu tutkimuksissa empiiristä tukea (esim. Jackson, 1996), flow'n kuvaamisessa ja tutkimisessa on ollut tapana keskittyä lähinnä haasteiden ja taitojen tasapainon selvittämiseen. Muut kokemuksen ulottuvuudet, kuten apatia, ahdistus ja tylsistyminen, kuvataan

yleensä suhteessa haasteisiin ja taitoihin. Flow'sta poikkeavat haaste-taito-yhdistelmät tuskin automaattisesti johtavat apatiaan. Vaikka tehtävän haastetaso ei olisikaan kovin korkea, sen tekeminen voi tuntua hyvältä, kunhan ainakin taitomme ovat riittävän hyvät tehtävään nähden. Selvimmin apatiaan johtava yhdistelmä on ainoastaan haasteiden ja taitojen samanaikainen puuttellisuus. Hallinnan tunne ja flow tuntuvat paradoksaaliselta yhdistelmältä. Kuitenkin hallinnan säilyttäminen on yksi yhdeksästä flow'n osatekijästä. Csikszentmihalyi totesi hallinnan tunteen olevan vahvempi silloin, kun haastetaso ei ole aivan niin suuri kuin flow'ta tuottavissa toiminnoissa (ks. kuvio 1.2). Flow'n edellytyksenä on siis hallinnan tunne, mutta sen on oltava kokemuksellisella tasolla jotain muuta kuin tietoista ja väkinäisen voimakasta asioiden ja itsensä koossapitämistä.

Ojanen (2007) totesi ongelmalliseksi, että flow-tilan voi saada mistä tahansa haastavasta asiasta. Monet toiminnot, joihin kulutamme aikaamme, eivät välttämättä ole moraalisesti arvokkaita, vaan voivat olla pikemminkin päinvastaisia. Hänestä vaikuttaa siltä, kuin tällaisen flow'n mahdollisuus jopa lisääntyisi. Vilkkaassa kaupunkielämässä on paljon virikkeitä, joiden välillä on vaikea tehdä valintoja, mutta tämä saattaa johtaa flow'n sijaan apatiaan. Csikszentmihalyikin mainitsi, että kaupunkilaisnuorten puuttelliset virikkeet voivat ohjata rikollisuuteen (1990). Apatian kokeminen seurauksineen, esimerkiksi liiallinen tv:n katselu, voi jarruttaa kehitystä viedessään aikaa niiltä toiminnoilta, jotka tarjoaisivat mahdollisuuden yksilöllisten kykyjen löytämiseen ja käyttöön sekä hyödyntämiseen laajemmin yhteiskunnassa (Delle Fave & Massimini, 2005). Csikszentmihalyi (1990) kutsui massaviihdettä mielen loiseksi, koska se vie psyykkistä energiaa tarjoamatta mitään vastineeksi. Jos apatia lisääntyy yleisesti, emme pääse hyödyntämään osaamistamme ja olemme alttiina esimerkiksi median manipulaatiolle. Flow-kokemukseen tarvitaan silloin yhä vahvempia kokemuksia. Csikszentmihalyi (2003) totesi flow'n lisäämisen arkeen edellyttävän itsetutkiskelua ja tavoitteiden määrittelyä.

Television kyvystä tuottaa flow-kokemus ollaan montaa mieltä. Flow'n addiktoivuus voi joskus tuottaa hankaluuksia: tv-väkivallasta haetaan kenties elämänsisältöä ja mielekkäitä kokemuksia muiden elämänaalueiden jäädessä syrjään, tai kuten Ojanen (1998) mainitsi, flow voi tapahtua myös toisten ihmisten kustannuksella. Näin saattaa käydä kulttuureissa, joissa ihmisten riisto ja elämästä vierauttaminen johtaa avuttomuuteen ja elämän kokemiseen mielettömäksi. Mikä tahansa toiminta voi muuttua addiktiiviseksi, ellei se enää ole tietoinen valinta. Tällöin se muuttuu maailman vaikeaselkoisuuden hallitsemisyriydestä välttelyksi. Esimerkiksi uhkapelit sisältävät jo nimessään hallinnan mahdottomuuden. Siitä huolimatta uhkapeli voi tuottaa iloa, joten Csikszentmihalyi päätyi lukemaan sen poikkeukselliseksi flow-toiminnoksi.

Joillekin flow-kokemusta voi edustaa rauhoittuminen, kun taas toinen kokee sen voimakkaampien elämysten kautta. Mikään kokemus ei ole absoluuttisesti hyvä. Sen sijaan flow'ta

tuottavan toiminnan seurauksia voidaan arvioida tästä näkökulmasta. Saadussa aineistossa flow'ta tuottavat toiminnot olivat yleisesti myönteisiä ja mielekkäitä, kuten liikunta, harrastukset ja opiskelu. Koska flow liittyy laajalti vapaa-aikaan, sen kokeminen voisi olla tyypillistä erityisesti modernissa yhteiskunnassa, jossa vapaa-ajan merkitys kasvaa jatkuvasti. Silti flow'ta koettiin tässä tutkimuksessa työ- ja opiskeluympäristöissäkin.

Flow'ta on tutkittu informaatioteknologiainkin alueella. Koska flow ei aina johda myönteiseen toimintaan, sen arvioinnissa kokemuksen laadun tulisi olla määrittävä tekijä. Esimerkiksi tietotyössä uppoutumisesta tehtävään voi seurata lopulta urautumista ja mekaanista puurtamista, vaikka se periaatteessa voisikin tuottaa flow-kokemuksia. Flow-toiminnot voivat Csikszentmihalyin (1990) mukaan aiheuttaa myös riippuvuutta. Jos työ ei tuota lainkaan iloa, saavutettua uppoutumista ei määritelmän mukaan (Csikszentmihalyi, emt.) voida pitää flow'na. Ehkä ilon sisällyttäminen flow'n määritelmään tekee kokemuksen kriteereistä liian kireitä. Toisaalta juuri FSS:n autotelinen kokemus –asteikko kattaa pitkälti iloon liittyviä tekijöitä (ks. Liite 1. FSS:n kysymykset 9, 18, 27 ja 36). Flow-kokemuksen ilo syntyy pitkälti omien kykyjen käytöstä.

Tietokoneiden käyttöliittymäsuunnittelussa lähtökohtana on käyttäjän toiminnan tukeminen, ja tässä on käytetty apuna flow-ilmiotä (Ollikainen, 2000). Latvan (2005) mukaan tietokonepelien pelaamisessa kokemuksen palkitsevuutta ja viihdyttävyyttä lisää, jos pelaaja on syvästi uppoutunut peliin ja motivoitunut siitä. Ideaalinen pelikokemus, jolloin ihminen hyödyntää maksimaalisesti kykyjään, muistuttaa flow-kokemusta. Latva totesikin, että flow'n kautta on mahdollista maksimoida sekä saavutuksia että tästä toiminnosta syntyvää mielihyvää. Näin flow'n vaikuttaa samanaikaisesti sekä oppimiseen että viihtymiseen. Parhaimmillaan tietokonepelit voivat olla erinomaisen hyviä flow'n tuottajia, mikäli pelit tarjoavat riittävästi monipuolisuutta ja joustavuutta, sopivasti haasteellisuutta, selkeitä päämääriä sekä välitöntä palautetta. Suunnittelussa on tavoitteena, että pelaajan tulisi pystyä etenemään pelissä taitojensa kehittymisen mukaisesti. Keskittyminen tehtävään aikaansaa kognitiivisen kapasiteetin kasvua ja samanaikaisesti pelaaja kokee voimakasta mielihyvää. Sellaisessa tilassa älyllisiin saavutuksiin on helpompi yltää.

Kimiecik ja Harris (1996) esittivät, että flow on pohjana sisäisen motivaation kehittymiselle. Tällöin loogisesti ajatellen myös sisäisen motivaation määrällä pitäisi olla yhteys toiminnan tekemiseen sen itsensä vuoksi ja flow-tilaan pääsyyn. Toisaalta alkuaan ulkoisten motiivien käynnistämä toiminta, esimerkiksi urheilukilpailuun osallistuminen palkinnon takia, voi periaatteessa johtaa suorituksen autotelisuuteen. On monimutkaista analysoida flow'n, persoonallisuuden piirteiden, motivaation ja tilannetekijöiden keskinäisyyhteitä.

4.3 Flow-tutkimuksen luotettavuus

Flow-kokemuksia on tutkittu paljon laadullisin menetelmin, mutta Russellin (2001) mielestä flow'n systemaattisen arvioinnin onnistumisen edellytyksenä on aina ilmiön määrällinen tarkastelu. Tutkimuksellisesti on tärkeää, että flow-kokemuksen laadun erot ovat tilastollisesti merkitseviä. Csikszentmihalyi (1992) varoitti kuitenkin, että flow'n empiirisessä mittaamisessa on vältettävä menettämästä kokemuksesta jotain olennaista käsittelemällä flow'ta pelkkänä kyselyn pistemääränä. Itse flow'n määrittely on mielenkiintoinen ongelma: voi kysyä, onko se asia jota ylipäänsä voi määritellä ja onko flow'n kokemisen ja ei-kokemisen raja keinotekoinen ja tutkimusmenetelmästä riippuvainen.

Tutkimuksessa käytettyjen asteikkojen toimivuutta on syytä arvioida. Kysymystapa suosi sellaisten flow-toimintojen korostumista, jotka olivat sattumalta juuri tapahtuneet vastaajan alkaessa täyttää FSS-lomaketta; pyydettiin ohjeissa miettimään nimenomaan juuri päättynyttä tapahtumaa. Siksi työn merkitys vastauksissa korostui, koska monet vastasivat työpaikan tietokoneella. Lukeminen ja muut rauhoittumistoiminnot painottuvat luultavasti ilta-aikaan, jolloin monet eivät olleet työkoneellaan tai yliopistolla sähköpostia lukemassa.

FSS-kyselyn suomentaminen oli haastellinen tehtävä. Joitakin termejä käännettäessä oli mahdotonta löytää täysin vastaavaa sanaa, ja lisäksi sanojen merkityssisällöt eroavat varmasti toisistaan eri maiden versioissa. Tällä on merkitystä kyselyssä, jolla analysoidaan ihmisten omakohtaisia, muutenkin vaikeasti sanoiksi puettavia ja tietoisuudelta pakenevia kokemuksia. On myös mahdollista, että FSS-asteikko ei tavoita täysin Csikszentmihalyin varhaisen flow-tutkimuksensa pohjalta muotoilemaa flow'n käsitettä. Juuri Csikszentmihalyihan (1990) korosti aikaotantamenetelmän keskeisyyttä flow'ta tutkittaessa. FSS:n termit oli käännettävä siten, että ne sopivat suomalaisten kokemuksiin, esimerkkinä käsitteiden experience (kokemus) ja event (tapahtuma) esiintyminen kysymyksissä. Suomen kielen sana tapahtuma voidaan käsittää kokemusmerkityksen sijaan vaikkapa juhlaaksi, esitykseksi tai muuksi ulkopuolelta järjestetyksi tilanteeksi. Samoin termejä doing (tekeminen) ja performing (suorittaminen) käytettiin alkuperäisessä asteikossa ikään kuin synonyymeinä, vaikka suomeksi käännettynä suorittaminen olisi voinut saada väitteiden yhteydessä sellaisen sävyn, että vastaukset olisivat painottuneet vain toimintoihin, joiden motiivina oli ulkoisten odotuksien täyttäminen (suoriutuminen). Ainakin kanonisen korrelaation tulokset olisivat voineet avautua paremmin, jos flow'ta olisi tutkittu FSS:n lisäksi flow'lle otollisia luonteenpiirteitä mittaavan DFS:n avulla. Myöskään tätä mittaria ei ole suomennettu, eli se olisi vaatinut ennen tutkimuksen toteuttamista käännöstyön FSS:n tavoin.

Flow-asteikoista ajan merkityksen muuttuminen korreloi tilastollisesti merkitsevästi vain kolmen muun asteikon (toiminnan ja tietoisuuden yhteensulautuminen, tehtävään keskittyminen ja autotelineen kokemus) sekä FLOW-kokonaisasteikon kanssa. Mahdollisesti ajan merkityksen muuttuminen on tärkeä osa flow'ta, mutta kokemuksena melko erilainen kuin muut flow'n osa-alueet. Toisaalta tulosten tulkinnassa ei kuitenkaan voi irrottaa yhden asteikon pistemäärää kokonaisprofiilista. Kuten Jackson ja Eklund (2002) havaitsivat urheilun osalta, ajanottolajeissa aikatietoisuuden menettämällä on suurempi merkitys kuin lajeissa, joissa ajankäytöllä ei ole merkitystä. Flow'ssa ajan merkityksen muuttumisen tärkeys osatekijänä siis vaihtelee. Kyseinen asteikko sekä toiminnan ja tietoisuuden yhteensulautuminen olivat myös kaikkein vähiten löydetylle kanoniselle korrelaatiofunktiolle latautuvia. Ehkä nämä kaksi asteikkoa ovat sen verran abstrakteja kokemuksia sisältäviä, että niiden tutkiminen ja mittaaminen kyselyillä ei ole yhtä helppoa kuin esimerkiksi hallinnan tunteen arvioiminen.

Garsonin (2007) mukaan ulottuvuutta voidaan pitää tieteellisesti kiinnostavana, mikäli sen kanoninen korrelaatio on vähintään .30 ja selitysaste noin 10 %. Saadun regressiomallin perusteella 31 prosenttia flow-kokemuksen vaihtelusta voidaan selittää viiden muuttujan avulla, ja regressioanalyysin mukaan juuri nämä muuttujat kannattaa säilyttää flow'ta kuvaavassa mallissa. Malliin sisältyivät biologisista tekijöistä ikä, Big Five -piirteistä tasapainoisuus ja eloisuus sekä Ojasen asteikoista elämänhallinta- ja luovuuspistemäärät. Näillä muuttujilla pystytään siis parhaiten ja kaikkein yksinkertaisimmin selittämään FLOW-muuttujan varianssia. Regressiomallin toimivuuden edellytyksenä on riittävä havaintojen määrä. Tabachnick ja Fidell (2001) ovat esittäneet tämän arvioimiseksi laskukaavan $n > 40 * k$, jossa k on selittäjien määrä. Tässä mallissa n on muutamien puuttuvien arvojen vuoksi 241, jolloin $241 > 40 * 5$, eli havaintoja saatiin riittävästi. Kolmogorov-Smirnov-testi osoitti FLOW-muuttujan noudattavan normaalijakaumaa. Myös residuaalit olivat normaalijakautuneita eivätkä poikkeavat havainnot vaikuttaneet tuloksiin. Sen sijaan ongelmana oli multikollinearisuus eli selittäjien keskinäinen korrelointi, pahimmillaan iän ja tasapainoisuuden välillä $r=0,41$. Toleranssiluvut ja korrelaatiot olivat kuitenkin sen verran alhaisia, että kaikki muuttujat voitiin säilyttää mallissa.

Johtopäätöksiä ei kuitenkaan voida yleistää laajemmalle kuin suomalaisten perusjoukkoon, josta tutkittavat poimittiin. Vaikka otoskoko suurehko, ongelmia analyyseissä tuotti epätasainen sukupuolijakauma; naisia oli aineistossa yli 80 prosenttia. Vaikka ikäjakauma painottui nuoriin aikuisiin, yli 50-vuotiaita oli kuitenkin aineistosta lähes 20 prosenttia. Jakauman lievä painottuminen nuoriin vastaajiin johtunee siitä, että he olivat prosentuaalisesti aktiivisempia vastaamaan lähetettyyn kyselyyn; iäkkäämmistä useimmat jättivät vastaamatta. Koska tutkittavia oli paljon, olisi voitu tehdä laajempia vertailuja useampien taustamuuttujien välillä. Tutkimuksessa

kysyttiin ainoastaan ikää ja sukupuolta, mutta ainakin koulutustaso ja sosioekonominen asema olisivat olleet kiinnostavia muuttujia. Toisaalta kyselyjen pituus rajoitti taustakysymyksiä; kyselystä olisi helposti tullut liian pitkä ja tämä olisi vaikuttanut vastausprosenttiin. Vaikka taustatekijöistä ei saatukaan enempää tietoa, tutkittavat edustanevat laajalti eri tuloluokkia ja asemia, sillä tutkimuspyyntöjä jaettiin niin oppilaitoksissa, työyhteisöissä kuin sähköpostilistoillakin. Myös tutkimuksen laaja ikähaarukka takasi erilaiset elämäntilanteet.

Elämäntyytyväisyyden yhteyttä flow-kokemuksiin olisi ollut mahdollista tutkia useammillakin mittareilla, mutta toisaalta 0-100-asteikot kattavat varsin hyvin tutkittavan persoonallisuuden osa-alueen. Validiteetti 0-100-asteikoilla on yleisesti hyvä: yksi asteikko pyrkii peittämään halutun käsitteen mahdollisimman hyvin ja se kykenee myös erottelemaan. Lisäksi saadut tulokset vastasivat hyvin suomalaisista koostuvista aineistoista saatuja aiempia tutkimustuloksia, poikkeuksena ahdistuspistemäärä (ks. esim. Mattila, 1998). Csikszentmihalyi (1990) totesi kuitenkin, että ihmisten arviot onnellisuudestaan eivät aina kuvasta kovinkaan hyvin heidän elämänlaatuaan. Flow'ta kokeva autotelinen ihminen ei ole välttämättä onnellisempi kuin muut, mutta voi paremmin, koska tekee monimuotoisempia asioita kuin muut. Onnellisuus riippuu usein siitä, kuinka pieneksi ihminen kokee kuilun toiveidensa ja kulloisenkin elämäntilanteensa välillä.

Psykologista tutkimusta yleisesti koskevat haasteet liittyvät myös flow-tutkimukseen. Flow-asteikkojen, kuten FSS:n ja FSS2:n käyttökelpoisuus sekä hyvä reliabiliteetti on todettu aiemmissa tutkimuksissa, mutta on silti arvioitava kriittisesti kaikkien persoonallisuutta ja henkilökohtaisia arvioita tutkivien testien tuloksia. Big Five –asteikkojen reliabiliteetti on turhan alhainen. Myöntyvyyden ja sosiaalisen suotavuuden ilmiöt sekä ääripäitä suosiva vastaustyyli ovat kaikkien testien kompastuskiviä (ks. esim. Cooper, 2002). Ojanen toi esiin 0-100-asteikkojen sosiaalisen suotavuuden ja jakaumien vinouden ongelmat (1998, 2001b). Arviot painottuvat selkeästi myönteiseen suuntaan, vaikka kaikki eivät kuitenkaan koe hyvinvointia ja onnellisuutta. Kysymys ominaisuuksien todellisesta jakautumisesta väestössä on mielenkiintoinen. Oletus normaalijakaumasta ei päde kaikessa, vaikka monet ihmisten ominaisuudet niin jakautuvatkin. Flow-tutkimuksen käsitteellisiä ja menetelmällisiä kysymyksiä nosti esille Jackson (1996). Jackson ja Marsh (1996) esittävät mahdollisuutena, että täysin erilaiset flow-osatekijä-profiilit voisivat tuottaa samanlaisen lopputuloksen. Tämäkin ajatus puoltaa flow'n monimutkaisuutta ilmiönä sekä persoonallisuustekijöiden huomioimisen tärkeyttä tutkimuksessa.

Ojanen (1998) pohti myös, voiko onnellisuutta tutkia luotettavasti. Ehkä ihmiset eivät osaa tai halua sanoa totuutta tällaisista asioista. Tutkimuksissa on todettu, että arviot onnellisuudesta painottuvat selkeästi myönteiseen suuntaan, mutta syytä tähän ei tiedetä. Vaikka kaikkien ihmisten kohdalle on sattunut kielteisiä kokemuksia, ne näyttävät vaikuttavan onnellisuusarvioihin vain

vähän. Tuskin kuitenkaan on mitään muuta keinoa päästä kiinni ihmisen onnellisuuteen kuin kysyä häneltä itseltään. Kysymys onnellisuustutkimisen mahdollisuudesta liittyy siis siihen, osaako vastaaja arvioida omaa onnellisuuttaan, Psykoanalyysin mukaan erilaiset minän puolustusmekanismit voivat torjua ahdistavan asian tietoisuudesta ja muokata kuvaa omasta itsestä. Ojanen kuitenkin totesi Csikszentmihalyin kritisoineen näitä yrityksiä turhentaa ihmisten henkilökohtaisia kokemuksia omasta tilastaan. Ihmiset kuitenkin elävät tulkintojensa mukaisessa maailmassa, joten oikeaa onnellisuuden tasoa on hankala arvioida. Onnellisuuden kokemus on suhteellista; siihen vaikuttavat muun muassa aiemmat kokemukset ja vertailu toisiin ihmisiin. Kokemuksia arvioidaan aina suhteessa omaan viitekehukseen. Myös kulttuuri ohjaa tunnistamaan tiettyjä asioita onneksi. Ojanen (1998) muistutti länsimaisen käsityksen onnellisuudesta olevan ilmeisen vinon. Onnellisuudessa voisi olla kysymys myös sisäisestä rauhasta, eikä vain tyytyväisyydestä, vaikutusvallasta tai hyvistä kokemuksista. Onnellisuudessa saavutusten ja tavoitteiden suhde on keskeistä. Avoimeksi jää, vaikuttaako elämän tarkoituksen ja mielekkyyden löytyminen kauheuksienkin keskellä mielialaan kuten Viktor Franklille kävi keskitysleirillä, vai onko asia päinvastoin, eli saako psyykinen hyvinvointi ihmisen näkemään myös elämän merkityksellisenä (ks. Frankl, 1997).

Csikszentmihalyi liitti flow'n onnellisuuteen rohkaisemalla ihmisiä pyrkimään elämässään yhdenmukaisiin päämääriin. Hyvin valitut päämäärät ja niissä pysyminen saavat aikaan sen, ettei ole aikaa olla onneton. Tällöin elämä olisi yksittäisten tavoitteiden saavuttamisen sijaan jatkuvaa flow'ta. Mielen kompleksisuuden kasvattamisen rinnalla tarvittaisiin elämänlaajuista tavoitekehystä, elämälle itse annettua ja vakavasti otettavaa tarkoitusta suurten ideologioiden romuttuessa ja maailman muuttuessa yhä vaikeammin käsitettäväksi. Valinnan vapaus aiheuttaa erilaisten tavoitteiden punnitsemista ja toisaalta toimintaa valittujen tavoitteiden saavuttamiseksi; tämä kaikki edellyttää itsetuntemusta. Csikszentmihalyi vastusti ruusuista näkemystä alkukantaisissa olosuhteissa elävistä ihmisistä, joiden elämä saattaa vaikuttaa kadehdittavalta, mutta joilla ei ole valinnanvaraa tai mahdollisuutta taitojen kehittämiseen, eivätkä perustarpeetkaan aina tyydyty.

Levine (1997) vertaili eroja yhteiskuntien aikakäsityksissä ja totesi, ettei kellonaika ole aina toimiva analogia kokemuksen ajalliselle laadulle; sanonta ajan suhteellisuudesta pitää paikkansa. Jotkut kulttuuriset ryhmät saavuttavat R-tilan, eli oikean aivopuoliskon aktiivisuuden voimistumisen tuoman mahdollisuuden flow-tilaan muita helpommin. Erot näkyvät suoraan suhteessa aikaan. Esimerkiksi balilaisille kellonaika on venyvä käsite (*rubber time*). Kun kulttuuri onnistuu kehittämään päämääriä ja sääntöjä, jotka sopivat erityisen hyvin väestön taitoihin, ihmiset voivat kokea flow'ta epätavallisen usein ja voimakkaana, Levine totesi. Riippuu siis myös

kulttuurista, mitkä toiminnot ovat flow'ta tuottavia. Koska aikakäsitykset ovat kulttuuri- ja yhteisökohtaisia, flow-toiminnot voivat erota riippuen kulttuurista. Länsimaissa kehitetyt FSS ja DFS eivät ole kulttuurivapaita testejä. Tutkittaessa eri kulttuurien tapoja kokea flow'ta on erotettava toisistaan kulttuurierojen, yksilöiden välisten aitojen persoonallisuuksien erojen sekä testien kääntämisessä syntyneiden kulttuuristen merkitysten muuttumisten vaikutus. Csikszentmihalyi (1990) kuitenkin esitti tutkimuksiensa tulokset todisteina flow'n samankaltaisuudesta ympäri maailman. Ihmiset ovat kuvanneet erilaisia flow'ta tuottaneita toimintojaan yllättävän samankaltaisesti riippumatta kulttuurista, iästä, sukupuolesta tai vastaavasta tekijästä. Csikszentmihalyin mukaan flow'n kokeminen ja sen psykologisesti mahdollistavat olosuhteet näyttäisivät olevan maailmanlaajuisesti samoja: flow'n aikaansaama dynamiikka on yleisinhimillinen. Eihän flow'n saavuttamiseen edes välttämättä tarvita toisia ihmisiä vaan se onnistuu yksinkin esimerkiksi lukien tai tietokoneen ääressä.

Csikszentmihalyin alkuperäinen flow-teoria ei ottanut kantaa siihen, kuka milloinkin arvioi tehtävän haasteellisuuden. Flow'n kokemusta pidetään kuitenkin subjektiivisena. Jos halutaan tietää jotain toiminnan haasteellisuuden yhteydestä siihen tarvittaviin yksilöllisiin kykyihin, on tärkeää huomioida tutkittavan kokemus haasteellisuudesta ja myös tulkita sen pohjalta. Ulkopuoliselle arvioijalle helpolta vaikuttava tehtävä voi todellakin tuottaa toiselle ihmiselle flow-tilan. Ehkä vapaasti valittu (flow'n edellytys) ja flow'ta tuottava toiminta voisi auttaa määrittelemään, millaisesta ihmisestä on kyse. Csikszentmihalyi totesi jo varhaisessa tutkimuksessaan (1975), ettei flow riipu objektiivisin menetelmin selvitetystä tehtävän haasteellisuudesta ja taitotasosta kyseisen tehtävän suorittamisessa, vaan on täysin riippuvainen ihmisen itsensä tekemistä haasteellisuuden ja taitojensa arvioinnista sekä motivoitumisesta tehtävään. Siten flow'lla on yhteys ainakin motivaatioon ja minäpystyvyyteen.

4.4 Jatkotutkimukset

Flow osoittautui tässäkin tutkimuksessa monisyiseksi ilmiöksi. On huomionarvoista, että juuri tietyt flow'n osa-alueet sen kokemisen edellytyksenä nousivat selkeästi esille yli muiden. Tutkimuksen perusteella flow'n kokeminen ei edellytä erityisolosuhteita tai huippukokemuksia, vaan flow'ta voimme kokea arjessakin. Tieto on tärkeä, koska se osoittaa ihmisten voivan vaikuttaa suoraan omalla toiminnallaan elämänsä mielekkääksi kokemiseen. Flow'ssa ole kyse mistään mystisestä tai

vain harvoille avautuvasta mahdollisuudesta, vaikkakin flow'ta kokevat parhaiten ne, jotka ovat persoonallisuudeltaan autotelisia.

Ollikainen (2000) totesi, että juuri flow'n kokeminen voi osoittaa informaatioteknologian alalla käyttöliittymän tai pelin olevan onnistunut. Tässäkin tutkimuksessa todennäköisesti oli mukana joitakin tietokoneharrastajia ainakin yliopisto-opiskelijoiden joukossa, mutta tietokonepelien harrastajien flow-kokemusten tutkiminen voisi olla kiinnostava erillisen ryhmäanalyysin kohde.

Flow'ssa on monia tutkimattomia osa-alueita. Jackson ja Eklund (2002) esittivät tulevaisuuden tutkimuskohteeksi yhdeksän flow-ulottuvuuden suhteellista merkityksellisyyttä eri ihmisille erilaisissa tilanteissa. Tällöin voitaisiin liittää eri flow-ulottuvuudet tiettyihin kriteereihin, mikä lisäisi asteikkojen ulkoista validiteettia ja kasvattaisi tietämystä flow'n edellytyksistä ja seurauksista. Toisena tutkimuskohteena he ehdottivat flow-kokemuksissaan ennalta eroaviksi arvioitavien ryhmien vertailua.

Itse jäin miettimään tiettyjen flow'n osa-alueiden muita selkeämpää esiintymistä kanonisessa korrelaatioanalyysissä. Koska tutkimus osoitti flow'n olevan persoonallisuuden piirteisiin liittyvä ilmiö, voisi laajempi analyysi flow'lle otollisista persoonallisuustyypeistä olla mielenkiintoinen. Näin ehkä löydettäisiin autotelisen persoonallisuuden rakenteen lisäksi muita ominaisuuksia, jotka mahdollistavat flow'n kokemisen muita helpommin. Flow-kokemusten yleisyyden suuri vaihtelu (ks. luku 1.5.) antaa ymmärtää, että monien ihmisten elämänlaatu olisi parannettavissa. Flow ei ole myöskään vain kehityksen myötä opittu taito, totesi Csikszentmihalyi (1990), koska jo lapset voivat kokea spontaania flow-tunnetta leikissä ja muussa päivittäisessä toiminnassa.

Lähteet

Aristoteles. (1989). *Nikomakhoksen Etiikka. Teokset 7*. Uuden painoksen suomennos Simo Knuuttila. Helsinki: Gaudeamus.

Carli, M. (1986). Selezione psicologica e qualità dell'esperienza. Teoksessa F. Massimini & P. Inghillieri (toim.), *L'Esperienza Quotidiana*, (s. 285-304). Milano: Franco Angeli.

Cervone, D., & Wood, R. (1995). Goals, feedback and the differential influence of self-regulatory processes on cognitively complex performance. *Cognitive Therapy and Research*, 19, 519-545.

Cooper, C. (2002). *Individual Differences*. London: Arnold.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1990). Personality disorders and the five factor model of personality. *Journal of Personality Disorders*, 4, 362-371.

Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Josey Bass.

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper & Row.

Csikszentmihalyi, M. (1992). A Response to the Kimiecik, Stein and Jackson papers. *Journal of Applied Psychology*, 4, 181-183.

Csikszentmihalyi, M. (1999). *Finna flow*. Falun: Natur och Kultur.

Csikszentmihalyi, M. (2003). *Good Business. Leadership, Flow, and the Making of Meaning*. Kent: Hodder & Stoughton.

Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, C. (1988). *Optimal Experience. Psychological Studies of Flow in Consciousness*. New York: Cambridge University.

Csikszentmihalyi, M., & Massimini, F. (1985). On the psychological selection of bio-cultural information. *New Ideas in Psychology*, 3, 115-138.

Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (1989). The dynamics of intrinsic motivation. Teoksessa R. Ames & C. Ames (toim.), *Handbook of Motivation Theory and Research*, vol. 3, (s. 45-71). New York: Academic.

Csikszentmihalyi, M., & Wong, M-H. (1991). The situational and personal correlates of happiness: A cross-national comparison. Teoksessa F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (toim.), *Subjective Well-being. An Interdisciplinary Perspective*. (s. 193-212). Oxford: Pergamon.

Delle Fave, A., & Massimini, F. (1988). Modernization and the Changing Contexts of Flow in Work and Leisure. Teoksessa M. Csikszentmihalyi & C. Csikszentmihalyi, *Optimal Experience. Psychological Studies of Flow in Consciousness*, (s. 193-213). New York: Cambridge University.

Delle Fave, A., & Massimini, F. (2003). Optimal experience in work and leisure among teachers and physicians: Individual and bio-cultural implications. *Leisure Studies*, 22, 323-342.

Delle Fave, A., & Massimini, F. (2005). The investigation of optimal experience and apathy. Developmental and psychosocial implications. *European Psychologist*, 10(4), 264-274.

Frankl, V. E. (1997). *Man's Search for Ultimate Meaning*. (A revised and extended edition of The Unconscious God). New York: Perseus.

Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B. Jr. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37, 504-528.

Huizinga, J. (1970). *Homo Ludens: A Study of the Play Element in Culture*. New York: Harper & Row.

Jackson, S. A. (1995). Factors influencing the occurrence of flow in elite athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7, 138-166.

- Jackson, S. A. (1996). Toward a conceptual understanding of flow in elite athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67, 76-90.
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The flow state scale-2 and dispositional flow scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 133-150.
- Jackson, S. A., & Marsh, H. W. (1996). Development and validation of a scale to measure optimal experience: The flow state scale. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 17-35.
- Kimiecik, J. C., & Harris, A. T. (1996). What is enjoyment? A conceptual/definitional analysis with implications for sport and exercise psychology. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 247-263.
- Kleiber, D., Larson, R. W., & Csikszentmihalyi, M. (1986). The experience of leisure in adolescence. *Journal of Leisure Research*, 18, 169-176.
- Latva, S. (2005). *Digital Games to Support Education in a Playground Context*. Rovaniemi: Lapin Yliopisto.
- Levine, R. (1997). *A Geography of Time: The temporal misadventures of a social psychologist, or how every culture keeps time just a little bit differently*. New York: Basic Books.
- Logan, R. (1985). The "Flow-experience" in Solitary Ordeals. *Journal of Humanistic Psychology*, 25(4), 79-89.
- Lombardi, M., & Delle Fave, A. (2002). Disability and rehabilitation in Nepal: An example from Bhaktapur CBR. Teoksessa A. Delle Fave & M. B. Pun (toim.), *In pursuit of a sustainable modernisation: Culture and policies in Nepal*, (s. 125-143). Milano: Arcipelago Edizioni.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Mattila, P. (1998). *Sosiaalisen suotavuuden ilmeneminen poliisikouluun pyrkijöiden vastauksissa Markku Ojasen persoonallisuustestiin*. Pro gradu –tutkielma. Tampereen yliopisto.

Nave, C. S., Sherman, R. A., & Funder, D. C. (2008). Beyond self-report in the study of hedonic and eudaimonic well-being: Correlations with acquaintance reports, clinician judgments and directly observed social behavior. *Journal of Research in Personality*, 42(3), 643-659.

Negri, P., Massimini, F., & Delle Fave, A. (1992). Tema di vita e strategie adattive nei non vedenti. Teoksessa D. Galati (toim.), *Vedere con la mente: Processi cognitivi, affettivi e strategie adattive*, (s. 355-380). Milano: Franco Angeli.

Nurmi, J-E., & Salmela-Aro, K. (2006). What Works Makes You Happy: The Role of Personal Goals in Life-Span Development. Teoksessa M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (toim.), *A Life Worth Living*. (s. 140-155). New York: Oxford University.

Ojanen, M. (1998). Opetusmateriaalia.

[Tampereen yliopiston psykologian laitoksen internet-sivut]. [Viitattu 1.2.2007].

Saatavissa: <http://www.uta.fi/laitokset/psyk/opiskelu/opetus/opetusmateriaalia/index.htm>.

Ojanen, M. (2001a). *Ilo, onni, hyvinvointi*. Jyväskylä: Gummerus.

Ojanen, M. (2001b). Graafiset analogia-asteikot elämänlaadun ja hyvinvoinnin mittauksessa. Teoksessa S. Talo (toim.), *Toimintakyky - Viitekehuksesta arviointiin ja mittaamiseen*, (s. 207-225). Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia n:o 49. Turku: KELA.

Ojanen, M. (2002). *Elämän mieli ja merkitys*. Jyväskylä: Gummerus.

Ojanen, M. (2007). Psykologia. [Kotisivu]. [Viitattu 1.2.2007]. Saatavissa: www.markkuojanen.fi.

Ollikainen, J. (2000). *Oppiminen, opetusohjelmat ja flow*. Teoksessa E. Pilke (toim.), *Aktiivinen käyttöliittymä 2000*. Tampere: Tampereen yliopisto.

Prigogine, I. (1980). *From Being to Becoming: Time and Complexity in the Physical Sciences*. San Francisco: W.H. Freeman.

Prigogine, I., & Stengers, I. (1984). *Order Out of Chaos. Man's New Dialogue with Nature*. New York: Bantam Books.

Rinne, J. (2007). Minea Blomqvistin haastattelu, *City-lehti*, 3/2007.

Russell, W. D. (2001). An examination of flow state occurrence in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24, 83-106.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1985). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. New York: Plenum.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.

Tabchnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001) *Using Multivariate Statistics*. Boston: Allyn and Bacon.

Tenenbaum, G., Fogarty, G. J., & Jackson, S. A. (1999). The flow experience: A Rasch analysis of Jackson's Flow State Scale. *Journal of Outcome Measurement*. 3(3), 278-294.

Vlachopoulos, S. P., Karageorghis, C. I., & Terry, P. C. (2000). Hierarchical confirmatory factor analysis of the Flow state Scale in exercise. *Journal of Sports Sciences*, 18(10), 815-823.

Whitmore, J. G., & Borrie, W. T. (2005). Exploring the Usefulness of the Dispositional Flow Scale for Outdoor Recreation Activities. Teoksessa J. G. Peden & R. M. Schuster (toim.), *Proceedings of the 2005 Northeastern Recreation Research Symposium*. New York: Bolton Landing.

Liite 1.

Kyselylomakkeet: FSS ja tarkentavat kysymykset (Kysely 1.), TIPI-kysely (Kysely 2.) sekä Ojasen 0-100 asteikot (Kysely 3.).

Kysely 1.

Sukupuoli:

Nainen ___ Mies ___

Ikä: ____

Vastaa seuraaviin väitteisiin liittyen tapahtumaan, jonka olet juuri saanut päätökseen. Nämä väitteet liittyvät ajatuksiin ja tunteisiin, joita olet saattanut kokea tapahtuman aikana, eikä niihin ole oikeita tai vääriä vastauksia. Mieti, mitä tunsit tapahtuman aikana ja vastaa kuhunkin väittämään käyttäen alla olevaa asteikkoa. Valitse ja merkitse kunkin väittämän kohdalla vaihtoehdoista numero, joka vastaa parhaiten kokemustasi.

Asteikko:

1=Vahvasti eri mieltä

2=Eri mieltä

3=EI eri eikä samaa mieltä

4=Samaa mieltä

5=Vahvasti samaa mieltä

- ___ 1. Tehtävä oli haastava, mutta uskoin taitojeni riittävän haasteeseen vastaamiseen
- ___ 2. Tein oikeat liikkeet ajattelematta niiden tekemistä
- ___ 3. Tiesin selkeästi, mitä halusin tehdä
- ___ 4. Minulle oli todella selvää, että suoriuduin hyvin
- ___ 5. Keskityin täysin siihen mitä olin tekemässä
- ___ 6. Tunsin hallitsevani täysin sitä, mitä tein
- ___ 7. En ollut huolissani siitä, mitä muut minusta mahdollisesti ajattelivat
- ___ 8. Ajan kulku tuntui muuttuvan (joko hidastuvan tai nopeutuvan)
- ___ 9. Nautin kokemuksesta todella
- ___ 10. Kykyäni vastasivat tilanteen suurta haasteellisuutta
- ___ 11. Asiat vain tuntuivat tapahtuvan
- ___ 12. Minulla oli vahva käsitys siitä, mitä halusin tehdä
- ___ 13. Olin tietoinen siitä, miten hyvin suoriuduin
- ___ 14. Ei ollut ollenkaan vaikeata keskittyä siihen, mitä tapahtui
- ___ 15. Tunsin pystyväni hallitsemaan sitä, mitä olin tekemässä
- ___ 16. En ollut huolissani suoriutumistavastani tehtävän aikana
- ___ 17. Ajan kulku tuntui poikkeavan normaalista
- ___ 18. Nautin tapahtuman antamasta tunteesta, ja haluan kokea saman uudelleen
- ___ 19. Tunsin olevani riittävän pätevä täyttämään tilanteen suuret vaatimukset
- ___ 20. Toimin automaattisesti
- ___ 21. Tiesin mitä halusin saavuttaa
- ___ 22. Tapahtuman aikana minulla oli hyvä käsitys siitä, miten pärjäsini
- ___ 23. Keskittymiseni oli täydellistä
- ___ 24. Asia oli täysin hallinnassa
- ___ 25. En ollut huolissani siitä, minkälaisen kuvan annoin itsestäni
- ___ 26. Tuntui kuin aika olisi pysähtynyt tapahtuman ajaksi
- ___ 27. Kokemuksesta jäi hyvä mieli
- ___ 28. Vaatimustaso ja taitoni olivat yhtä korkealla
- ___ 29. Toimin spontaanisti ja automaattisesti pysähtymättä miettimään
- ___ 30. Tavoitteeni oli määritelty selkeästi
- ___ 31. Pystyin suoriutumistavastani päättelemään kuinka hyvin pärjäsini
- ___ 32. Olin täysin keskittynyt käsilläolevaan tehtävään
- ___ 33. Tunsin hallitsevani kehoni täydellisesti

- _____ 34. En ollut huolissani siitä, mitä toiset mahdollisesti ajattelivat minusta
_____ 35. Ajoittain tuntui melkein kuin asiat olisivat tapahtuneet hidastettuina
_____ 36. Kokemus oli äärimmäisen palkitseva

Millaisesta tapahtumasta oli kyse?

Missä se tapahtui?

Kuinka usein koet tällaista?

Kysely 2.

Seuraavassa on kuvattu persoonallisuuden piirteitä kahden vastakkaisen kuvauksen avulla. Voit valita vaihtoehdon, joka on näitä lähimpänä tai sitten jonkin kohdan niiden välillä sen mukaan, kumpi vaihtoehto kuvaa sinua paremmin. Keskimäinen vaihtoehto tarkoittaa, että olet yhtä paljon kumpaakin, joten kumpikaan ei kuvaa sinua osuvasti.

- 1=Vahvasti eri mieltä
2=Kohtuullisen eri mieltä
3=Hieman eri mieltä
4=Ei eri eikä samaa mieltä
5=Hieman samaa mieltä
6=Kohtuullisen samaa mieltä
7=Vahvasti samaa mieltä

Olen mielestäni:

- _____ 1. Seurallinen, innokas
_____ 2. Kriittinen, riidanhaluinen
_____ 3. Luotettava, itsensä hallitseva
_____ 4. Ahdistunut, helposti järkyttyvä
_____ 5. Avarakatseinen, syvälinen
_____ 6. Varautunut, hiljainen
_____ 7. Myötätuntoinen, lämmin
_____ 8. Epäjärjestelmällinen, välinpitämätön
_____ 9. Rauhallinen, tunne-elämältä vakaa
_____ 10. Tavanomainen, mielikuvitukseton

Kysely 3.

Edessäsi on persoonallisuustesti, joka on rakennettu totutusta poikkeavalla tavalla. Tämä testi lähtee siitä, että sinä itse tiedät parhaiten, millainen olet. Sen vuoksi testi on laadittu niin, että voit antaa itsestäsi juuri sellaisen kuvan, mitä pidät oikeana. Vastausta antaessasi tiedät täsmälleen, mihin kohtaan kutakin piirrettä sijoitut. Jokaisen piirteen nimi on selkeästi kuvattu sivun yläosassa. Tässä testissä ei siis ole mitään salaperäistä, vaan se perustuu testin antajan ja sen käyttäjän yhteisymmärrykseen.

Jokainen piirre on laadittu niin, että pystysuoran janan vieressä on 11 kuvausta, jotka luonnehtivat ko. piirteen tai ominaisuuden eri asteita. Ominaisuuksien ääripäitä on aina kuvattu 100:lla ja 0:lla. Nämä numerot ovat puhtaasti teknisiä. Tarkoituksena on tarjota testin täyttäjälle riittävästi vaihtoehtoja. Sama malli toistuu kaikissa piirteissä. 100 ja 0 ovat ominaisuuden ääripäitä. Ne kuvaavat jotakin ominaisuutta hyvin tyypillisessä tai puhtaassa muodossa. Luku 50 kuvaa ominaisuuden keskikohtaa, jossa ominaisuus on ikään kuin tasapainossa; kumpikaan ominaisuuden pää ei painotu toista enempää.

Kuvaus on tarkoitettu jatkuvaksi. Poikkiviiva voidaan aina vetää mihin kohtaan pystysuoraa janaa tahansa. Toivon, että käytät tätä mahdollisuutta silloin, kun sen tuntuu järkevältä. Jos siis jokin kymmenluvun vieressä oleva kuvaus on täsmälleen sinua kuvaava, vedä poikkiviiva juuri siihen kohtaan, mutta jos esim. kuvaus 10 on hiukan parempi kuin 20 vedä poikkiviiva sopivassa suhteessa lähemmäs 10:tä.

Vedä lyhyt poikkiviiva joko sille kohdalle, joka tuntuu kuvaavan sinua erityisen hyvin tai vedä poikkiviiva niiden kahden kuvauksen väliin, jotka kuvaavat sinua lähes yhtä hyvin. Vedä poikkiviiva lähemmäs sitä kuvausta, joka noista kahdesta on osuvampi. Käy kaikki lomakkeen piirteet samalla tavalla läpi. Kuvaa itseäsi sellaisena, millainen yleensä olet. Laadi mielessäsi ikään kuin keskiarvo siitä, millainen olet eri tilanteissa ja olosuhteissa. Ota arvioosi riittävästi aikajännettä. Ajattele vaikkapa vuosi taaksepäin tästä päivästä, ja muodosta siitä kokonaiskuva.

AHDISTUNEISUUS

ERITTÄIN AHDISTUNUT	100	Tunnen itseni jatkuvasti erittäin ahdistuneeksi ja jännittyneeksi. Olen kuin kireälle jännitetty viulunkieli.
HYVIN AHDISTUNUT	90	Hermostuneisuus ja jännittäminen ovat minulle tunnusomaisia. Vain hyvin harvoin tunnen itseni rentoutuneeksi. Hermoni ovat kireällä. On kuin minua revittäisiin joka suuntaan.
AHDISTUNUT	80	Minun on vaikea päästä ahdistuksista, peloista ja jännitystiloihin eroon. Vaikka yritän rentoutua, siitä ei tahdo tulla mitään. Ahdistus hellittää joskus, mutta ei pitkäksi aikaa.
	70	Minulla on taipumusta ahdistustiloihin joita esiintyy melko usein. Vaikka ahdistus ei ole jatkuvaa, se kuitenkin sävyttää elämäni.
MELKO AHDISTUNUT		
	60	Ahdistuneisuus ja jännittyneisyys ovat minulle tuttuja asioita, vaikka minulla on myös aikoja, jolloin ahdistus ei vaivaa. Taipumus ahdistuneisuuteen on kuitenkin minulle tunnusomaisempaa kuin sen puuttuminen.
JONKIN VERRAN AHDISTUSTA	50	Ahdistuksen vaihtelu, eräänlainen tasapainoilu, kuuluu elämäni. Toisinaan olen ahdistunut, toisinaan taas voitan ahdistuksen. Kumpikin olotila on osa minua.
	40	Vaikka minulla onkin ahdistusta, niin se ei ole jatkuvaa. Aikoja, jolloin ahdistusta ei ole, on sentään jonkin verran enemmän kuin aikoja, jolloin tunnen itseni ahdistuneeksi.
MELKO VÄHÄN AHDISTUSTA		
	30	Ahdistuksen kokeminen ei ole minulle tyypillistä, vaikka joskus jännitän tai tunnen ahdistusta. Ei kestä kauan, kun ahdistus menee ohi.
HYVIN VÄHÄN AHDISTUSTA	20	En hevillä ahdistu mistään. Sen verran minulla on tästä asiasta kokemuksia, että tiedän, mitä ahdistus on, mutta yleensä en jännitä tai tunne itseäni ahdistuneeksi.
	10	Minun on vaikea muistaa, koska olisin ollut ahdistunut tai jännittynyt. En juuri koskaan tunne itseäni ahdistuneeksi.
EI LAINKAAN AHDISTUSTA	0	Ahdistus on oikeastaan vain sanana tuttu, sillä minulla on siitä kovin vähän kokemuksia. Voin vain kuvitella, mitä ahdistus voisi olla.

HERKKYYS

ERITTÄIN HERKKÄ	100	Olen erittäin herkkä ja voimakkaasti kokeva ihminen. Koen sekä myönteiset että kielteiset asiat hyvin vahvasti. Suhtaudun asioihin tunteenomaisesti. Itken ja nauran herkästi.
HYVIN HERKKÄ	90	Olen herkkä ihminen. Minun on vaikea hallita tunteitani silloin, kun jokin asia liikuttaa tai koskettaa minua. Sekä nauru ja itku ovat herkässä silloin, kun jotakin koskettavaa tapahtuu joko minulle tai lähelläni oleville ihmisille.
HERKKÄ	80	Joudun helposti tunteiden valtaan. Koen vahvasti niin omat kuin muidenkin ilot ja surut. Herkkyys on minulle tunnusomaista.
MELKO HERKKÄ	70	Minulla on taipumusta herkkyyteen. Liikutun melko helposti silloin, kun jotakin hyvin koskettavaa tapahtuu. Saatan itkeä katsellessani elokuvia tai TV-ohjelmia.
	60	Suhtautumistapani painottuu herkkyyden puolelle, vaikka en kaikkein herkimpiä olekaan. Esimerkiksi juhla- tilaisuudet saavat minut herkälle mielelle.
KOHTALAISEN HERKKÄ	50	Minussa on herkkyyttä, mutta myös toinen puoli on olemassa. Joskus otan asiat tunteenomaisesti, joskus en tunne mitään erityistä, vaikka joku tilanne sitä edellyttäisikin.
	40	Suhtaudun asioihin pikemminkin viileästi ja asiallisesti kuin herkästi, vaikka tietyt asiat saavat minutkin reagoimaan tunteenomaisesti ja herkästi.
MELKO VÄHÄN HERKKÄ	30	Myönteiset tai kielteiset tapahtumat eivät vaikuta minuun kovin voimakkaasti. Herkkyys ei ole minulle tyyppillistä, joskaan ei aivan outoakaan. Vasta kun jotakin todella koskettavaa tapahtuu, tunteeni lähtevät liikkeelle.
VAIN VÄHÄN HERKKÄ	20	Kokemistapani painottuu selvästi tyyneyden ja viileyden puolelle. Asian täytyy koskettaa minua aika vahvasti ennen kuin koen sen herkästi ja liikutun.
	10	Tapani suhtautua asioihin on hyvin tyyni, viileä ja hillitty. En koe voimakkaasti asioita, jotka voivat toisia koskettaa suurestikin.
EI LAINKAAN HERKKÄ	0	Olen kaikkea muuta kuin herkkä ihminen. Joku voi sanoa minua tunteettomaksikin. Kysymys on siitä, että en suhtaudu asioihin tunteenomaisesti, vaan otan asiat viileästi ja tyyneästi.

HUOLETTOMUUS

Miten huoleton tai suurpiirteinen olet? Suhtaudutko huolettomasti tai suurpiirteisesti asioihin vai oletko päinvastoin asioissasi hyvin tarkka ja huolellinen?

ERITTÄIN HUOLETON	100	En murehdi huomista, enkä rasita itseäni vaatimuksilla tai tavoitteilla. Jos en saa jotakin valmiiksi, ei se minua häiritse. Jos jokin tehtävä ei minua kiinnosta, sutaisen sen jotenkin sinne päin.
HYVIN HUOLETON	90	Olen "huoleton kuin hevose-ton poika". En ole erityisen tarkka enkä huolellinen siinä, mitä teen. Suhtaudun huolettomasti vähän kaikkeen.
HUOLETON	80	Huolettomuus on minulle ominaista. Vain jos kyseessä on jokin hyvin tärkeä asia, koetan hoitaa sen ainakin suurin piirtein kunnialla.
MELKO HUOLETON	70	Mielestäni riittää, kun asiat hoitaa suurin piirtein. Tämä on se tyyli, jolla pääasiassa toimin. Osaan kyllä olla huolellinen silloin, kun sitä todella tarvitaan.
	60	Vaikka minussa on sekä huolettomuutta että huolellisuutta, niin ehkä sittenkin olen taipuvaisempi huolettomuuteen ja suurpiirteisyyteen.
SEKÄ HUOLETON ETTÄ HUOLELLINEN	50	En osaa sanoa kumpaa minussa olisi enemmän, huolellisuutta vai huolettomuutta. Ilmeisesti minussa on kumpaakin yhtä paljon. Välillä olen huolellinen, välillä huoleton.
MELKO HUOLELLINEN	40	Vaikka minusta löytyy paljon huolettomuutta, niin ehkä sittenkin olen enemmän huolellinen kuin huoleton niissä asioissa, joita joudun hoitamaan.
	30	Olen enimmäkseen melko huolellinen ja tarkka asioissani. Silloin kun en kerta kaikkiaan jaksaa kiinnostua jostakin asiasta, voin tehdä sen pintapuolisesti ja hällä väliä -tyyliin.
HUOLELLINEN	20	Olen yleensä huolellinen ja tarkka asioissani ja teen kaiken valmiiksi. Joskus poikkeustapauksissa suhtaudun johonkin asiaan huolettomasti ja jälki on sen mukaista.
HYVIN HUOLELLINEN	10	Huolellisuus ja tarkkuus ovat minulle ominaisia. En juuri tingi työn laadusta johonkin ryhtyessäni. Vain jokin erityinen syy, kuten väsymys voi saada minut tinkimään työn laadusta.
ERITTÄIN HUOLELLINEN	0	Olen suorastaan pikkutarkka kaikissa tekemisissäni. Käsistäni lähtevä työ on aina viimeisteltyä ja huoliteltua.

ELÄMÄN HALLINTA

Miten suurina koet mahdollisuutesi vaikuttaa elämääsi, päättää asioistasi, hallita omaa elämääsi? Miten sinä arvioit vaikutusmahdollisuuksiasi?

ERITTÄIN SUURI VAIKUTUS	100	Uskon vahvasti, että pystyn vaikuttamaan elämääni, siihen, mitä minulle tapahtuu. Jos vain lujasti yritän, saan mitä haluan. Torjun jyrkästi käsityksen, jonka mukaan ihminen on sattuman tai olosuhteiden armoilla, eikä voi hallita omaa elämäänsä.
HYVIN SUURI VAIKUTUS	90	Voin monin tavoin vaikuttaa siihen, mitä minulle elämässä tapahtuu. En tunne itseäni avuttomaksi ja voimattomaksi, vaan tiedän, että voin voittaa vaikeitakin esteitä, kun teen parhaani.
SUURI VAIKUTUS	80	Tunnen rajani ja rajoitukseni, mutta silti uskon, että voin paljonkin vaikuttaa siihen, miten minun käy ja mitä minulle tapahtuu. En tunne itseäni avuttomaksi "lastuksi laineilla", vaan tiedän että pystyn tekemään itsenäisiä valintoja ja ratkaisuja.
MELKO SUURI VAIKUTUS	70	Vaikka tiedän, että on asioita, joissa ihminen on olosuhteiden tai ihmisten armoilla, usko kykyyni hallita omaa elämääni on melko vahva. Ihminen pystyy paljossa vaikuttamaan kohtalonsa.
	60	Suhtaudun pikemminkin luottavaisesti kuin varautuneesti vaikutusmahdollisuuksiini. Vaikuttamisen ja hallinnan rajat ovat merkittäviä ja todellisia, mutta en silti koe olevani niiden armoilla.
KOHTALAINEN VAIKUTUS	50	Uskon, että mahdollisuuteni vaikuttaa asioihin ovat rajallisia. Toisaalta hallitsen elämääni, toisaalta olen ympäristön ja olosuhteiden armoilla. Omat ja ympäristön vaikutukset ovat ikään kuin tasapainossa. Vaikutukset ovat suunnilleen yhtä suuria.
MELKO VÄHÄINEN VAIKUTUS	40	Kun arvioin mahdollisuuksiani vaikuttaa elämääni, niin kallistun siihen, että nämä mahdollisuudet ovat pikemminkin huonoja kuin hyviä. Voin kyllä vaikuttaa moniinkin asioihin, mutta ympäristön ja olosuhteiden vaikutus on suurempi.
	30	Arvioin melko varauksellisesti mahdollisuuksiani hallita omaa elämääni ja kykyäni vaikuttaa siihen, mitä minulle tapahtuu. On asioita, joissa vaikuttaminen on mahdollista, mutta enimmäkseen tunnen olevani muiden ihmisten tai olosuhteiden armoilla.
VÄHÄINEN VAIKUTUS	20	Mahdollisuuteni ja kykyäni vaikuttaa omaan elämääni ovat rajalliset. Tunnen, että en paljoakaan voi vaikuttaa asioihini. Ne asiat, joissa vaikuttaminen on mahdollista, ovat useimmiten aika vähäisiä.
HYVIN VÄHÄINEN VAIKUTUS	10	Tunnen itseni avuttomaksi tapahtumien keskellä. Asiat ja olosuhteet vievät mukanaan. En pysty paljoakaan vaikuttamaan siihen, miten minun käy. Valintani ja päätökseni tuntuvat kovin vähäpätöisiltä.
ERITTÄIN VÄHÄINEN VAIKUTUS	0	Minulla on vahva tunne, että olen kuin lastu laineilla. Valintani ja päätökseni ovat näennäisiä. Kaikki, mitä minulle tapahtuu, riippuu olosuhteista tai ympäristötekijöistä. En pysty vaikuttamaan omaan elämääni enkä tunne sitä hallitsevani.

LUOVUUS

Mikä merkitys elämässäsi on luovuutta, pohdiskelua ja mielikuvitusta vaativilla asioilla? Luovuus tarkoittaa tässä laajasti asioita, jotka liittyvät elämän suurten ja pienten kysymysten pohdintaan ja kuvaamiseen. Usein tämä merkitsee taiteiden ja tieteiden harrastamista, mutta ei välttämättä. Kyseessä on ennen muuta avoimuus uusille asioille ja ilmiöille sekä halukkuus perehtyä ja ottaa selvää asioista.

ERITTÄIN LUOVA	100	Olen hyvin kiinnostunut tieteistä ja/tai taiteista. Viihdyn seurassa, jossa pohditaan filosofisia kysymyksiä. Harrastan monia sellaisia asioita, jotka edellyttävät luovaa ajattelua tai taiteellista luovuutta. Minulla on jatkuvasti uusia ideoita ja ajatuksia.
HYVIN LUOVA	90	Monet harrastuksistani liittyvät mielikuvituksen ja luovuuden käyttöön. Tuotan jatkuvasti uusia ideoita. Erilaiset luovat toiminnot ovat keskeinen osa elämäniä.
LUOVA	80	Luovuutta vaativat harrastukset ovat minulle läheisiä. Viihdyn sellaisten asioiden parissa, jotka vaativat tai haastavat mielikuvitusta ja/tai älyllistä pohdintaa.
MELKO LUOVA	70	Luovat toiminnot kiinnostavat minua melko paljon. Osallistun mielelläni sellaisiin asioihin, joissa vaaditaan mielikuvitusta tai luovaa ajattelua. Työhöni tai harrastuksiini liittyä luovuutta.
	60	En varsinaisesti ole ihminen, joka on luova tai mielikuvitusrikas, mutta olen kiinnostunut näistä asioista ja tuotan joskus itsekkin jotakin sellaista, mitä voi nimittää luovaksi.
KOHTALAISEN LUOVA	50	Olen "keskitasoinen" mitä tulee luovuuden ja mielikuvituksen käyttöön. Joskus nämä asiat kiehtovat ja innostavat minua, joskus taas en niistä erityisemmin välitä.
MELKO VÄHÄN LUOVA	40	Vaikka arvostan luovuutta, alue ei ole minulle kovin tärkeä. Omat lahjani ovat tällä alueella melko vaatimattomia. Voin joskus innostua jostakin taideteoksesta tai muusta luovasta toiminnasta.
	30	Tieteen ja taiteen alue on minulle melko vieras. Luovaan toimintaan tai ilmaisuun minusta ei juurikaan ole edellytyksiä. Jokin taiteen piiriin kuuluva alue kiinnostaa minua (esim. musiikki).
VÄHÄN LUOVA	20	En ole erityisen luova ihminen ja käytän mielikuvitustani niukasti. Uusien asioiden keksiminen tai luominen on minulle vaikeata.
HYVIN VÄHÄN LUOVA	10	Luova ajattelu ja mielikuvituksen käyttäminen on minulle outoa. Aivan satunnaisesti voin kiinnostua tällaisista asioista. Yleensä jätän tällaiset asiat niille, jotka niitä osaavat.
ERITTÄIN VÄHÄN LUOVA	0	Olen ihminen, joka on tiukasti maassa kiinni. Luovuutta vaativat asiat ja mielikuvituksen käyttö ovat minulle jotakin perin juurin outoa. Minulla ei ole lahjoja tai kiinnostusta tälle alueelle.

Viimeiseksi on tarkoitus arvioida persoonallisuuden piirteiden sijaan tyytyväisyyttä elämään kuluneen vuoden aikana. Laadi mielessäsi ikään kuin keskiarvo siitä, millaista elämäsi on ollut ja vastaa kuten edellä, eli vedä lyhyt poikkiviiva joko sille kohdalle, joka tuntuu kuvaavan sinua erityisen hyvin tai vedä poikkiviiva niiden kahden kuvauksen väliin, jotka kuvaavat sinua lähes yhtä hyvin.

TYTYVÄISYYS ELÄMÄÄN

Miten tyytyväinen elämäsi olet ollut viime aikoina? Ovatko asiat niin hyvin, ettei parantamisen varaa ole vai onko elämäsi päinvastoin sellaista, että tunnet itsesi erittäin tyytymättömäksi?

ERITTÄIN TYTYVÄINEN	100	Olen erittäin tyytyväinen elämäni. Asiani eivät voisi olla paremmin. Minulla on kaikkea, mitä tarvitsen ja toivon.
HYVIN TYTYVÄINEN	90	Olen hyvin tyytyväinen elämäni. Minun on vaikea keksiä, mitä vielä toivoisin tai haluaisin.
TYTYVÄINEN	80	Olen tyytyväinen elämäni. On vain muutamia asioita, joihin en ole tyytyväinen. Nämä asiat eivät kuitenkaan ole elämäni kannalta kovin tärkeitä asioita.
MELKO TYTYVÄINEN	70	Olen elämäni melko tyytyväinen, vaikka elämässäni onkin joitakin kielteisiä asioita. Elämässäni on myönteisiä asioita selvästi enemmän kuin kielteisiä.
	60	Sekä myönteisiä että kielteisiä asioita on elämässäni lähes yhtä paljon, mutta myönteisiä on kuitenkin enemmän. Olen pikemminkin tyytyväinen kuin tyytymätön elämäni.
KOHTALAISEN TYTYVÄINEN	50	Tyytyväisyys ja tyytymättömyys vaihtelevat elämässäni ja ovat omalla tavallaan tasapainossa. Joihinkin asioihin olen tyytyväinen, toiset aiheuttavat jatkuvasti tyytymättömyyttä.
MELKO TYTYMÄTÖN	40	Sekä myönteisiä että kielteisiä asioita on elämässäni lähes yhtä paljon, mutta kielteisiä on kuitenkin enemmän.
	30	Olen pikemminkin tyytymätön kuin tyytyväinen elämäni. Olen melko tyytymätön elämäni, vaikka elämässäni onkin joitakin tyydytystä tuottavia asioita. Kielteisiä asioita on elämässäni selvästi enemmän kuin myönteisiä.
TYTYMÄTÖN	20	Olen tyytymätön elämäni. On vain muutamia asioita, joihin olen tyytyväinen. Nuo asiat eivät vaikuta paljonkaan siihen, miltä elämäni tuntuu.
HYVIN TYTYMÄTÖN	10	Olen hyvin tyytymätön elämäni. Minun on vaikea keksiä asioita, joihin olisin tyytyväinen. Jos löydän yhden tyytyväisyyden lähteen, sen kumoaa heti monta kielteistä asiaa.
ERITTÄIN TYTYMÄTÖN	0	Olen erittäin tyytymätön elämäni. Elämässäni ei oikeastaan mikään ole kohdallaan.