

”Kuin juoksisi pilven päällä”

Intuitionvastaiset ainekset agilityharrastajien flow-käsityksissä

Bea Snellman

Pro gradu -tutkielma

Kulttuurien tutkimus, uskontotiede

Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos

Humanistinen tiedekunta

Turun yliopisto

Huhtikuu 2023

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu

Turnitin OriginalityCheck –järjestelmällä

Pro gradu -tutkielma

Kulttuurien tutkimus, uskontotiede

Bea Snellman

”Kuin juoksisi pilven päällä”: Intuitionvastaiset ainekset agilityharrastajien flow-käsityksissä

Sivumäärät: 76 sivua, 1 liitesivu

Tutkimukseni aiheena ovat agilityharrastajien erilaiset käsitykset flow’sta koiraurheilulaji agilityssä sekä niissä ilmenneiden intuitionvastaisten eli arkiajattelussa mahdollisena pidetyistä poikkeavien aineiden tarkastelu. Aineistonani olen käyttänyt 21:n suomalaisen agilityharrastajan laadullista sähköpostihaastattelua, jotka olen itse kerännyt vuonna 2020.

Tutkin fenomenografisella otteella, millaisia erilaisia käsityksiä agilityharrastajilla on flow’sta agilityssä ja pohdin samalla lyhyesti, miten flow agilityssä suhteutuu erityisesti Mihaly Csikszentmihalyin tunnettuun flow’n teoreettiseen käsitteeseen. Aineistolähtöisesti olen valinnut tarkempaan analyysiin aineistossa runsaasti esiintyneet intuitionvastaiset ainekset. Olen analysoinut ne laadullisen sisällönanalyysin keinoin, ja pohdin myös lopuksi, mistä niiden runsas esiintyminen aineistossa voisi johtua.

Selvisi, että agilityssä flow voidaan käsittää monin eri tavoin, ja yksilön käsitys flow’sta voi koostua useammista ja jopa vaihtoehtoisista eri tavoista käsittää flow. Ydinflow’n agilityssä muodostavat koirallisen flow’n muodot, joista erityisesti fyysinen, mielen ja yhteistyön flow edelleen johtavat spesifimpeihin poikkeuksellisen, transsendenttisen ja hallinnan flow-käsityksiin. Lisäksi aineistossa esiintyi vaihtoehtoisia flow-käsityksiä koskien erilaisia sellaisia tilanteita, joissa koira ei ole osallisena, sekä käsittämätön flow, joka pakenee kaikkea määrittelyä.

Intuitionvastaisten aineiden käyttö flow-käsitysten kuvailussa oli runsasta ja tulkitsen, että niitä käytettiin suurelta osin kielikuvina konkreettisten uskomusten sijaan. Aineisto sisälsi sekä erilaisia ohjaajan kehoa ja aistimaailmaa, eläinsuhdetta että ohjaajan mielentilaa koskevia intuitionvastaisia aineksia. Intuitionvastaisuuden runsauden syyksi flow-käsityksiä sanallistettaessa esitän, että flow itsessään on ilmiönä niin vaikea käsittää ja sanallistaa, että sen mieleenpainuvuuden ja järjettömyyden kuvaamiseen tarvitaan vastaavia, yhtä mieleenpainuvia ja järjenvastaisia kielellisiä keinoja. Flow’ta koskevat käsitykset ovatkin olleet paikoin eräänlaista hiljaista tietoa, jonka sanallistaminen koettiin toisinaan haastavaksi.

Tutkimuksen tarkoituksena on ollut tutkia flow-käsitteen sisältämiä merkityksenantoja paljon tutkitun itse flow-kokemuksen sijaan. Toivon tutkimukseni antavan lisää tietoa paitsi flow’sta ja sen arkisista merkityksenannoista teoreettisen käsitteen sijaan, myös tarjoavan lisätietoa agilityn käytännön laji- ja mentaalivalmennukselle. Loppupohdinnassani sivuankin tämän vuoksi vielä lyhyesti aineistossani ilmenneitä agilityflow’ta yleisesti edistäviksi ja häiritseviksi koettuja tekijöitä ja ehdotan niiden huomioimista agilityvalmennuksissa.

Avainsanat: flow-tila, käsitykset, fenomenografia, intuitionvastaisuus, kognitiivinen uskontotiede, agility, koiraurheilu

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
1.1	Tutkimuksen aihe ja tutkijan positio	5
1.2	Tutkimuskysymykset	7
1.3	Tutkimuksen paikantuminen ja perustelu	7
1.4	Aiempi tutkimus	8
1.4.1	Flow'n yhteydet uskonnollisiin kokemuksiin	8
1.4.2	Flow ja sosiaaliset kulttuurit	10
1.4.3	Flow transsendenttisena kokemuksena	12
1.4.4	Muu flow-tutkimus	13
1.4.5	Tieteellinen agilityä koskeva tutkimus	13
2	Teoreettinen viitekehys	16
2.1	Mihaly Csikszentmihalyin flow-teoria	16
2.1.1	Flow'n käsite	16
2.1.2	Csikszentmihalyin teoreettinen malli flow'sta	18
2.1.3	Arkinen flow, mikroflow	19
2.1.4	Flow'n esteet	20
2.1.5	Agility Csikszentmihalyin flow-teorian valossa	21
2.2	Uskonnonkaltaisuus ja intuitionvastaisuus	24
2.2.1	Uskonnonkaltaisuus uskontotieteessä	24
2.2.2	Intuitionvastaisuus, vastoin arkiajattelua	26
3	Aineisto ja menetelmät	29
3.1	Aineisto	29
3.1.1	Aineiston esittely ja informanttien ennakkosuuhde flow'n käsitteeseen	29
3.1.2	Sähköpostihaastattelu aineistonkeruumenetelmänä	31
3.1.3	Aineistonkeruuprosessin kuvaus	34
3.2	Fenomenografia ja laadullinen sisällönanalyysi	37
3.3	Tutkimusetiikka	39
3.3.1	Aiheen ja tutkittavien läheisyys tutkijalle	39
3.3.2	Muita tutkimuseettisiä käytännön valintoja	40
4	Analyysi	42
4.1	Agilityharrastajien flow-käsitysten variaatio	42
4.1.1	Koirallinen agilityn ydinflow	42

4.1.2	Vaihtoehtoinen, koiraton flow agilyssä	51
4.1.3	Käsittämätön, rajaton flow agilyssä	52
4.1.4	Agilyharrastajien flow-käsitykset ja Csikszentmihalyin flow-teoria	53
4.2	Intuitionvastaiset ainekset agilyharrastajien flow-käsityksissä	55
4.2.1	Aineistolähtöisen teoreettisen käsitteen valinta	55
4.2.2	Intuitionvastainen ohjaajan keho ja aistimaailma	56
4.2.3	Intuitionvastainen eläinsuhde	58
4.2.4	Intuitionvastainen ohjaajan mielentila	59
4.2.5	Pohdintaa intuitionvastaisten ainesten esiintymisyyistä	61
5	Johtopäätökset	63
6	Lopuksi	66
6.1	Tutkimuksen kriittinen tarkastelu	66
6.2	Käytännön hyödyt ja jatkotutkimusaiheet	66
	Lähteet	69
	Liitteet	77
	Liite 1. Sähköpostihaastattelupyyntö	77

1 Johdanto

1.1 Tutkimuksen aihe ja tutkijan positio

Pro gradu -tutkielmassani selvitän agilityharrastajien flow-käsityksiä ja -uskomuksia eli sitä, mistä kaikesta suomalaiset koiraurheilulaji agilityn harrastajat puhuvat, kun he puhuvat flow'sta. Aineistoni muodostavat itse keräämäni 21 suomalaisen agilityharrastajan sähköpostihaastattelua. Tutkimuksessani tarkastelen, millaisia erilaisia flow-käsityksiä agilityharrastajilla on lajinsa parissa ja miten esimerkiksi käsitykset flow'n ydinolemuksesta vaihtelevat agilityssä. Uskontotieteellinen näkökulma tutkimukseen tulee aineistolähtöisesti valitsemani intuitionvastaisuuden teoreettisen käsitteen käyttämisestä aineiston tarkastelun työkaluna. Kaksivaiheisen analyysini toisessa osiossa tarkastelenkin myös näissä flow-käsityksissä ja niiden kuvauksissa esiintyviä intuitionvastaisia aineksia ja pohdin syytä niiden runsaalle esiintymiselle aineistossani.

Agility on koiraurheilulaji, jossa ihminen ohjaa koiransa esteradan läpi mahdollisimman nopeasti ja vähin virhein koskematta suorituksen aikana koiraan tai esteisiin. Koira voidaan ohjata liikkeellä ja/tai koira voidaan kouluttaa itsenäiseen työskentelyyn. Yleensä ratasuoritukset ovat erilaisia yhdistelmiä sekä ohjaajan liikkeellä ohjaamista että koiran itsenäisiä taitoja. Aiheena agility on siinä mielessä ajankohtainen, että laji on saanut virallisen urheilustatuksensa ja Suomen Agilityliitto ry hyväksytty valtionapukelpoiseksi vasta vuonna 2016 (Peltoniemi 2016; Valtion liikuntaneuvosto 2016). Siten lajista on vasta viime vuosina alettu uutisoida urheiluna. Toinen osuva aiheen ajankohtaisuus on se, että Turku isännöi agilityn maailmanmestaruuskilpailuja vuonna 2019 (Suomen Agilityliitto 2016) – samana vuonna kuin tämän gradun aihe on valikoitunut – ja juuri työtä viimeistellessäni Turku julkistettiin myös vuoden 2026 MM-kilpailujen järjestäjäksi (Suomen Agilityliitto 2023c).

Olen itse tähänastisten 17 harrastusvuoteni aikana harjoitellut agilityä kuuden eri koiran kanssa ja kilpaillut kansallisella tasolla. Lisäksi olen valmentanut agilityharrastajia useamman vuoden sekä seuroissa että sivutoimisesti. Siten olen tutkijana itsekkin sisäpiiriläinen tutkimuskentälläni. Viime vuosina olen kiinnostunut erityisesti henkisestä valmennuksesta osana muuta lajivalmennusta, ja tällaisessa kontekstissa toivoisin graduni olevan myös käytännön hyödyksi.

Paitsi että flow liittyy henkiseen valmennukseen, se myös näyttäytyy minulle agilitymaailmassa tuttuna ja käytettynä sanana. Monet agilityharrastajat puhuvat ja

päivittelevät sosiaalisessa mediassa innoissaan kokemastaan flow’sta kuitenkin sitä juurikaan määrittelemättä. Yksi hypoteesini onkin ollut, että flow’ta pidetään agilitiässä yhteisesti ymmärrettyinä käsitteinä. Arkikeskusteluissa olen kuitenkin ollut huomaavinani – ja siten toinen hypoteesini on ollut – että harrastajilla voi todellisuudessa olla monia kenties hyvin erilaisiakin käsityksiä siitä, mitä tämä flow on, koska se on mahdollista ja keille. Koska flow’sta on tullut minulle itselleni yksi palkitsevimista asioista agilitiässä, kiinnostuin selvittämään, miten eri tavoin lajin harrastajat ymmärtävät flow’n käsitteen agilitiässä.

Flow’n merkityksestä omalle harrastamiselleni huolimatta – tai juuri sen vuoksi – varon tekemästä oletuksia tutkittavien flow’sta. Tästäkin syystä olen kiinnostunut kysymään tutkittavilta suoraan nimenomaan heidän käsityksistään. En siis ole määritellyt tutkittaville flow’ta etukäteen tietynlaiseksi tai edes olettanut flow’n olevan käsitteenä tai kokemuksena heille kaikille tuttu tai erityisen merkityksellinen. Olen kuitenkin hyödyntänyt harrastustaustani ja lajitietouttani paitsi haastattelukysymysten suunnittelussa, myös haastatteluvastausten ymmärtämisessä ja analyysissä. Näin ollen olen lukenut aineistoani sekä uskontotieteilijänä että itsekini agilityharrastajana – välillä näistä molemmista yhtä aikaa ja välillä tietoisesti vain toisesta, näkökulmaa vaihdellen. Pyrinkin hyödyntämään sisäpiiriläisyyttäni mahdollisimman laadukkaasti analyysin teossa pysyen kuitenkin jatkuvasti tietoisena omista taustoistani ja henkilökohtaisista käsityksistäni. Jos havaitsin näiden nousevan esiin, vaihdoin näkökulmaa, ja pohdin, mihin lajista mitään tietämättömän tutkijan huomio kiinnittyisi tai mistä hän kiinnostuisi. Toisaalta samalla tärkeä tavoitteeni on ollut taata tutkimuksen luettavuus myös niille, jotka eivät ole perehtyneet sen paremmin agilitiään kuin uskontotieteeseenkään.

Tutkimukseni tarkoitus on siis kuvailla agilityharrastajien erilaisia flow’hun liittyviä käsityksiä, uskomuksia ja merkityksenantoja tietyssä kontekstissa, koiraurheilulaji agilitiässä. Kiinnostukseni on nimenomaan käsitysten, uskomusten ja merkityksenantojen mahdollisessa kirjossa yhden yhteisesti jaetun flow-käsityksen sijaan. Tutkimukseni pohjaa paitsi tutkimuskirjallisuuteen, erityisesti tutkielmaa varten sähköpostihaastatteluin kerättyyn aineistooni ja sen kaksivaiheiseen analyysiin: flow-käsityksiä olen analysoinut fenomenografisesti ja intuitionvastaisia aineksia laadullisen sisällönanalyysin keinoin.

Sähköpostihaastatteluin toteutettuun tutkimukseen on osallistunut sekä mielestään flow’n kokeneita että sellaisia harrastajia, jotka eivät tunnistaaneet flow’ta kokeneensa, samoin kuin sekä flow’n käsitteen agilitiäkontekstissa kuulleita tai sitä käyttäviä kuin flow’n käsitettä

agilityssä kuulemattomia tai käyttämättömiä harrastajia. Tällä tavoin koen päässeeni käsiksi paitsi erilaisiin agilityharrastajien flow’lle antamiin määritelmiin ja merkityksenantoihin, myös paremmin flow’hun liittyviin uskomuksiin. Uskomuksilla tarkoitan tässä yhteydessä yksinkertaisesti erilaisia mielipiteitä, ajatuskokonaisuuksia ja olettamuksia ilman vaatimusta lausujen henkilökohtaiseen kokemuspohjaan aiheesta.

Henkilökohtaisena tavoitteenani on ollut paitsi lisätä tieteellistä tutkimusta agilitystä, myös sekä laji- että menaalivalmentamisesta kiinnostuneena ymmärtää paremmin, mistä urheilussakin laajalti tutkitussa flow’ssa on kysymys nimenomaan agilityn kontekstissa. Tutkimuksen seurauksena lisääntyvän ymmärryksen toivonkin olevan hyödynnettävissä myös agilityn parissa tehävässä laji- ja mentaalivalmennuksessa.

1.2 Tutkimuskysymykset

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Millaisia erilaisia käsityksiä ja uskomuksia agilityharrastajilla on flow’sta agilityssä ?
2. Millaisia intuitionvastaisia aineksia agilityharrastajien flow-käsityksissä esiintyy ja miksi?

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen alla kysyn aineistoltani, millaisia sisältöjä, käsityksiä, uskomuksia ja merkityksiä agilityharrastajat flow’hun liittävät nimenomaan agilityssä: millaisia käsityksiä heillä on flow’n olemuksesta ja ehdoista. Kysymyksenasettelun tarkoitus on tuoda esiin käsitysten, uskomusten ja merkityksenantojen variaatio, ja siksi hyödynnän tässä analyysissä fenomenografista lähestymistapaa.

Toisen tutkimuskysymyksen kohdalla pureudun uskontotieteelliseen näkökulmaan, jonka olen valinnut aineistolähtöisesti. Siinä tarkastelen agilityharrastajien flow-käsityksissä ilmeneviä intuitionvastaisia aineksia ja tulkiten niiden sisältöjä sekä syitä niiden esiintymiseen flow’ta koskevassa kerronnassa. Siinä missä ensimmäinen tutkimuskysymykseni pyrkii saamaan esiin variaatiota, toinen tutkimuskysymykseni siis etsii ja löytää aineistosta tiettyjä samankaltaisuuksia. Näin ollen tutkimukseni on näkökulman laajuudeltaan enemmän laajasti eri näkökulmista flow-käsityksiä kuvaava tutkimus kuin tarkkarajaisen syväluotaava.

1.3 Tutkimuksen paikantuminen ja perustelu

Flow-tutkimuksessa on aikaisemmin tutkittu paljon flow’n *kokemuksellisia* aspekteja lukuisissa eri konteksteissa, kuten työssä, arjessa ja harrastuksissa (esim. Csikszentmihalyi

1975). Tässä tutkimuksessa sen sijaan kartoitan pääosin erilaisia *käsityksiä* siitä, mitä flow tarkoittaa harrastajille agilitykontekstissa. Lisäksi vaikka esimerkiksi Elina Hytönen (2005 & 2010) on tutkimuksissaan jazz-muusikkojen parissa sivunnut uskonnollisiakin flow-kokemuksen аспектеja, sovellan flow'ta ja uskonnonkaltaisuutta paitsi toisenlaiseen näkökulmaan, käsitetasoon, myös urheilulajiin, jossa vaaditaan yhteyttä koiran ja ihmisen välillä ilman kosketusta. Pidän mahdollisena, että tästä nousee lajin harrastajien flow-käsityksiin erityispiirteitä. Luku 1.4 perustelee syvemmin flow-käsitysten tutkimista myös uskontotieteellisesti kiinnostavana tutkimuskohteena.

Tutkimukseni ote on laadullinen ja kuvaileva. Laadullisessa eli kvalitatiivisessa tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita inhimillisestä todellisuudesta ja käytetään ihmisiä itsejään tiedonkeruun välineinä. Laadulliselle tutkimukselle tyypillistä on myös tutkimuksen muotoutuminen läpi tutkimusprosessin (Hirsjärvi 2007b, 160). Tutkimukseni taustalla on aiempia teorioita ja niiden käsitteitä, mutta varsinainen uskontotieteellinen lähestymistapani on ollut aineistolähtöinen. Tutkimukseni kohdentunee eniten kognitiivisen uskontotieteen ja uskontopsykologian tutkimuskentille sekä uskonnonkaltaisuuden tutkimusperinteeseen. Konstruktivismi ja relativismi vaikuttavat näkökulmani tausta-ajatuksina siten, että olen kiinnostunut ihmisten eri tavoin sosiaalisesti rakentuneista käsityksistä ja totuuksista.

1.4 Aiempi tutkimus

1.4.1 Flow'n yhteydet uskonnollisiin kokemuksiin

Vaikka monet nykyajan flow-aktiviteetit ovatkin varsin arkisia ja maallistuneita, flow'n ja uskonnon yhteisen historian voidaan sanoa olevan pitkä. Mihaly Csikszentmihalyin (2008) mukaan itse asiassa monet nykyisistäkin syville flow-kokemuksille otollisista aktiviteeteista, kuten taide, musiikki ja jopa monet urheilulajit, ovat alunperin liittyneet uskonnollisiin tai muuten yliluonnollisten voimien kanssa vuorovaikutteisiin tilanteisiin. Csikszentmihalyi sanookin uskonnon olevan peräti ihmisten vanhin pyrkimys tietoisuuden jäsentämiseen. (Csikszentmihalyi 2008, 76–77.) Esimerkiksi uskontotieteilijä Mircea Eliade on sisällyttänyt toimittamaansa teokseen *The Encyclopedia of Religion* (1987) Mihaly Csikszentmihalyin artikkelin (1987) flow'n ja uskonnollisen kokemuksen yhtymäkohdista. Mielenkiintoinen näkökulma on myös se, että Csikszentmihalyin flow ja positiivinen psykologia on nyttemmin liitetty myös husserlilaiseen transsendentaaliseen fenomenologiaan ja tulkittu ikään kuin jatkumona sille ihmisen tietoisuuden ja onnellisuuden tutkimuksessa (Kyeong-Seop 2018).

Jo Csikszentmihalyia ennen esimerkiksi psykologi Abraham Maslow on esittänyt ajatuksiaan flow-kokemusten kaltaisista luonnollisista huippukokemuksista (peak-experiences), joiden alle hän luki myös uskonnolliset ja mystiset ilmestykset. Maslow'n hypoteesi olikin, että kaikki mystiset ja huippukokemukset olisivat olemuksellisesti sama asia. Hänen mukaansa melkein kuka tahansa voi kokea uskonnollisia kokemuksia (core-religious experiences), oli sitten kyse uskonnollisesta tai muusta kontekstista ja nimittipä henkilö kokemusta uskonnolliseksi tai ei. (Maslow 1994, 19–20, 26–29, 31.)

Flow'ta koskevissa tutkimuksissa osa tutkituista henkilöistä on maininnut saavansa flow-kokemuksia uskonnollisista aktiviteeteista. Tällaisiksi flow'ta tuottaviksi uskonnollisiksi tai uskonnollisuuden liitettäviksi aktiviteeteiksi on tutkimuksissa mainittu muun muassa rukoilu, meditaatio ja erilaiset uskonnolliset rituaalit. (Han 1992, 141; Massimini & al. 1992, 79; Csikszentmihalyi 2008, 76.) Rituaalit ovatkin Csikszentmihalyin mukaan flow'lle otollisia, niin sanotusti hyviä flow-aktiviteetteja, sillä niissä on selvät säännöt tai toimintaohjeet, tavoitteet ja palaute, rajattu ärsykekenttä ja tilanteen hallinnan mahdollisuus. Rituaalien aikana on mahdollista kokea nautinnon tunteita ja minän tai sen rajojen häivyttymistä, ja rituaalit voivat myös olla merkittäviä tapahtumia yksilön elämässä. (Csikszentmihalyi 1975, 37, 39, 137–138, 158; 2008, 76.) Toisaalta myös maallisissa flow-aktiviteeteissa ilmenee toisinaan tehtävään valmistelevia, arjesta eroa tekeviä tai keskittymistä edistäviä rituaaleja (Csikszentmihalyi 2008, 156).

Myös ei-uskonnollisten aktiviteettien parissa koettujen flow-kokemusten kuvailuun käytetään joskus uskonnollista sanastoa tai kokemus saatetaan rinnastaa uskonnolliseen kokemukseen. Usein tällaisissa tilanteissa puhutaan transsendenttisestä, uskonnollisesta, näynomaisesta (visionary) tai ekstaattisesta kokemuksesta. (Csikszentmihalyi 1975, 88.) Flow'ta on kuvailtu myös mystiseksi tai spirituaaliseksi kokemukseksi (Hytönen 2010, 249).

Uskonnollisessa kontekstissa flow-teoriaa on lisäksi sovellettu niinkin yllättävään aiheeseen kuin Ignatius Loyolan 1540-luvulla perustaman jesuiittaveljestön suosion tarkasteluun 1500- ja 1600-luvuilla. Isabella Csikszentmihalyin¹ mukaan veljestö, sen rakenteet ja säännöt onnistuivat jäsentämään lähes jäsentensä koko elämän ja tietoisuuden – jättäen samalla kuitenkin tilaa joillekin vapauksille ja yksilöllisyydelle. (Csikszentmihalyi I. 1992, 232–235.)

¹ Viitataan Isabella Csikszentmihalyiin aina sukunimellä ja etunimen alkukirjaimella Csikszentmihalyi I. Useammin viitattuun Mihaly Csikszentmihalyiin viitataan vain sukunimellä, paitsi tapauksissa, joissa molempien nimillä on samana vuonna julkaistuja erillisiä lähteitä, jolloin selvytyden vuoksi mainitsen myös etunimen ensimmäisen kirjaimen M. Tekstissäni puhun aina Mihaly Csikszentmihalyistä, ellen toisin mainitse.

Jesuiittojen uskonnolliset harjoitukset olivat – yleensäkin flow’lle otollisten aktiviteettien tapaan – selkeitä tavoitteiltaan, tarkoin määriteltyjä sisällöiltään ja selviä palautteeltaan. Samaan aikaan kukin jesuiitta nähtiin myös yksilönä, ja heille suotiin joustoa, itsenäisyyttä ja mahdollisuudet kehittää itseään ja taitojaan. (Csikszentmihalyi, I. 1992, 236–237, 247.)

Hiljattain julkaistussa Martha Smith Robertsin ja Jenna Gray-Hildenbrandin artikkelissa ”Finding Religion, Spirituality, and Flow in Movement: An Ethnography of Value of the Hula Hooping Community” (2019) puolestaan käsitellään hulavanteen musiikin tahtiin pyörittämistä yhtenä uudenaikaisena keinona uskonnonkaltaisten flow-kokemusten saavuttamiseksi. Jotkut – eivät kuitenkaan kaikki – hulaharrastajista kuvaavat aktiviteetin parissa saatuja kokemuksia mielen ja kehon yhteensovittavaksi flow’ksi, uskonnonkaltaisiksi tai jopa suoraan uskonnollisiksi kokemuksiksi. Eräs harrastajista oli jopa kertonut lakanneensa käymästä kirkossa ja hoitavansa jumalasuhtettaan nykyään hulaharjoituksen kautta. (Roberts & Gray-Hildenbrand 2019, 36–39, 46–47.) Flow’lle tyypilliset yhteyden kokemukset hulavanteeseen sekä ajantajun muutokset olivat hulataksijoille tuttuja. Flow olikin Robertsin ja Gray-Hildenbrandin tutkimuksessa hulaharrastajien yleisimmin käyttämä sana kuvaamaan heidän kokemuksiaan. (Roberts & Gray-Hildenbrand 2019, 40–41.)

1.4.2 Flow ja sosiaaliset kulttuurit

Flow-kokemusta kuvataan samalla lailla ja se myös vaikuttaa olevan kokijalleen yhtä merkityksellinen iästä, maantieteellisestä sijainnista, kulttuurista, sukupuolesta tai ammatista riippumatta (Csikszentmihalyi 2008, 4; Massimini & al. 1992, 80). Flow-kokemukseen liittyvä tietoisuuden tila onkin tutkimuksessa alettu ymmärtää yleisinhimillisenä piirteenä, vaikka itse flow’ta tuottavat aktiviteetit voivatkin vaihdella suurestikin yksilöittäin, sukupuolittain ja kulttuureittain (Csikszentmihalyi 1975, 68–69; 2008, 78–79; Han 1992, 143; Massimini & al. 1992, 80–81).

Kulttuuriantropologi Victor Turner on esseessään *Liminal to Liminoid, in Play, Flow, and Ritual: An Essay in Comparative Symbolology* (1974) tarkastellut Mihaly Csikszentmihalyin flow’n käsitettä suhteessa hänen omaan käsitteeseensä *communitas*. Turnerin mukaan näillä kahdella käsitteellä on joitakin yhtäläisyyksiä, mutta siinä missä flow’lla viitataan yksilön subjektiiviseen kokemukseen, *communitas* liittyy ihmisten väliseen spontaaniin yhteyden tunteeseen. Hänestä flow’n ja *communitas* erottaa toisistaan rakenteellisuus: *communitas* viittaa ihmisten väliseen yhteisöllisyyteen tai suoraan ymmärrykseen täysin ilman sosiaalisia rooleja ja odotuksia, toisin sanoen ilman erilaisia sosiaalisiin tilanteisiin vaikuttavia tai

yhteiskunnallisia rakenteita. Turner kuitenkin näkee, että flow'n avulla jo olemassa olevista rakenteista voidaan ikään kuin palata communitakseen, epärakenteelliseen tilaan.

Communitas voi myös hänen mukaansa, toisin kuin flow, toteutua ilman minkäänlaisia määriteltyjä sääntöjä, spontaanisti. (Turner 1974, 75, 78–81, 87–90.)

Flow-kokemuksia on sovellettu myös biokulttuurisen evoluution tarkasteluun. Massimini ja kumppanit (1992) hyödyntävätkin artikkelissaan Richard Dawkinsin meemiteoriasta tuttua meemin käsitettä käsitellessään ihmisen geenien ja biologisen käyttäytymisperustan ohella toistuvia kulttuurisia toimintatapoja. (Massimini & al. 1992, 60–61 < Richard Dawkins 1976. *The Selfish Gene*. New York: Oxford University Press.) Massiminin ja kumppanien mukaan ihmiset haluavat todennäköisesti toistaa flow'ta tuottavia aktiviteetteja. Siten laajemmassa mittakaavassa kokonaiset kulttuurit voivat muovautua sen mukaan, millaiset aktiviteetit kulloinkin koetaan flow'ta tuottaviksi. (Massimini & al. 1992, 60–61.)

Lopuksi Mihaly Csikszentmihalyin mukaan erilaiset kulttuurit itsessään voivat olla eräänlainen flow-aktiviteetti siinä mielessä, että ne jäsentävät ihmisten kokemusmaailmaa ja täten tarjoavat rajatun toimintaympäristön. Kulttuurit siis tarjoavat ihmisille tietynlaiset säännöt, ajattelutavat ja tavoitteet ja pyrkivät tällä tavoin välttämään kaaoksen syntymistä. Se, missä määrin kulttuuri edesauttaa, vahvistaa tai sitä vastoin hankaloittaa flow'n syntymistä, voi kuitenkin vaihdella kulttuureittain. Esimerkiksi eri uskonnot tai aikanaan esimerkiksi orjuus voivat vaikuttaa tai ovat vaikuttaneet flow'n syntymisen mahdollisuuksiin eri tavoin. Joskus taas esimerkiksi poliittiset liikkeet ja ideologiat voivat pikemminkin määrätä ihmisille tietynlaisen tietoisuuden järjestyksen sen sijaan, että ne kannustaisivat myös minän yksilöllisyyttä vahvistamaan flow'hun. Lisäksi flow'lle otollinenkin kulttuuri voi yhtä lailla edistää kaikkien hyvää kuin toteuttaa itseään toisten hyvinvoinnin kustannuksella. (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi 1992, 184–186; Csikszentmihalyi 2008, 65, 78–79, 81–82, 254.) Itse flow-teoria on toki kehitetty positiivisen, ihmisen hyvinvointiin ja voimavaroihin keskittyvän psykologian parissa, ja teoriaa on sovellettu myös yhteiskunnallisella tasolla ihmisten motivaation ja hyvinvoinnin lisäämiseksi².

² Flow'n käsitettä ja teoriaa on sovellettu muun muassa koulutukseen, työelämään ja nuorisorikollisuuden tutkimukseen sekä päihdevieroitukseen (Csikszentmihalyi, M. 1992a, 11–14; Massimini & al. 1992, 78–79; Venäläinen 2020).

1.4.3 Flow transsendenttisena kokemuksena

Elina Hytönen on tutkinut kulttuurintutkimuksen ja etnomusikologian parissa flow'ta ja jazz-muusikoita sekä pro gradu -tutkielmassaan (2005) että väitöskirjassaan (2010). Näissä molemmissa hän käsittelee jazz-muusikoiden flow-kokemuksia muuntuneena tajunnantilana tai transsendenttisena kokemuksena (Hytönen 2005, 43; Hytönen 2010, 20).

Väitöskirjassaan *Moments of Bliss and Transcendence in Jazz: Professional Jazz Musicians' reports of Flow Experiences* Elina Hytönen (2010) tutkii, miten ja millaisissa kokemuksissa flow rakentuu, miten jazz-muusikot kuvaavat flow'ta puheessa ja keskusteluissa, sekä millaisia merkityksiä eri esiintymispaikat saavat ja miten tämä vaikuttaa flow'hun (Hytönen 2010, 15, 44). Hytönen analysoi aineistoaan diskurssianalyysin ja tulkinnallisen fenomenologisen analyysin keinoin ja nostaa aineistostaan esiin neljä diskurssia: yhteisöllisyyden (collectivism discourse), ammattilaisuuden (professionalism discourse), tunteellisuuden (emotionalism discourse) ja spirituaalisen (spiritualism discourse) diskurssin. Erityisesti yhteisöllisyyden diskurssi toi Hytösen mukaan flow'sta tutkimuksissa harvemmin esiteltyjä puolia esiin. Tämä yhteisöllisyyskin asettui kuitenkin osaksi muusta flow-tutkimuksesta tuttuja yhteyden kokemuksia ja minän rajojen häivyttymistä. Hytösen tutkimuksessa yleisöllä ja kotoisalla tai muuten positiivisesti koetulla esiintymispaikalla nähtiin olevan flow'n todennäköisyyttä edistävä vaikutus. (Hytönen 2010, 51–62, 244–249).

Spirituaalinen diskurssi jakoi Hytösen tutkittavia. Siinä missä jotkut hänen haastattelemistaan jazz-muusikoista olivat puhuneet flow-kokemuksesta mystisenä tai spirituaalisena kokemuksena tai pitäneet näitä samankaltaisina, toiset irtisanoutuivat flow'n mystifioinnista kokonaan. Tässä Hytönen havaitsi myös mahdollisen kulttuurieron, sillä nimenomaan hänen haastattelemansa suomalaiset muusikot pitkälti kielsivät flow'n yhteydet uskonnollisuuteen, kun taas ulkomaisten muusikoiden puheessa tämä diskurssi oli enemmän esillä. Myös tunteellisuuden diskurssissa suomalaiset erottuivat ulkomaisista muusikoista, ja Hytönen arvioikin kulttuurieron voivan liittyä suomalaiseen tunteista puhumattoman miehen malliin. Toisaalta tutkittavat olivat yleisemminkin kokeneet flow'n sanallisen kuvailun vaikeaksi, ja flow'n spirituaalisistakin aspekteista puhuneet olivat Hytösen mukaan olleet puheissaan varovaisia. (Hytönen 2010, 194–195, 199–200, 211–212, 247, 249.)

Väitöskirjassaan Hytönen esittää flow'n muuntuneena tajunnantilana, jossa on mahdollista päästä käsiksi tiedostamattomaan minään tai alitajuntaan. Samalla hän kytkee flow'n transsendenttisiin kokemuksiin, joissa niin ikään koetaan tietoisuuden tason muutoksia ja

yhteyden kokemuksiä. Hytönen myös vertaa muusikoita shamaaneihin ja ehdottaakin, että flow olisi nykyajan sosiaalisesti hyväksyttävä henkisyden ja alitajunnan saavuttamisen muoto. Toisaalta hän jää myös pohtimaan, missä määrin jazz-musiikin kontekstissa esiintyvät sankarikuvat ja mytologiat muusikoista ja heidän kokemuksistaan ovat vaikuttaneet hänen tutkittaviensa kokemukseensa. (Hytönen 2010, 242–243, 250–251.)

1.4.4 Muu flow-tutkimus

Suomessa flow'ta on tutkinut ja koonnut tietokirjoihin muun muassa psykologian tohtori Leena Matikka. Hän on tarkastellut ja koonnut tutkimustietoa esimerkiksi urheilun parissa hyödynnettäväksi (Matikka 2012 & 2013). Lisäksi teoksessaan *Yhteinen flow* (2015) Matikka käsittelee erilaisia sosiaalisen flow'n muotoja ja konteksteja tutkimustietoon perustuen. Flow'sta on tehty Suomessa myös lukemattomia opinnäytetöitä erilaisissa konteksteissa (ks. esim. Laihonen 2012; Pahtaja 2014; Simberg 2014).

Ulkomaisesta flow-tutkimuksesta tunnetuinta on juurikin Mihaly Csikszentmihalyin vuosikymmenten työ flow'n parissa. Siitä kerron laajemmin omassa luvussaan 2.1. Laajasti tunnettua flow-tutkimusta on tehnyt myös muun muassa Susan A. Jackson, joka on yhdessä Csikszentmihalyin kanssa tutkinut flow'ta erityisesti urheilun parissa (ks. esim. Jackson & Csikszentmihalyi 1999). Tämän tutkimuksen kannalta tärkein aiemman tutkimuksen esittely jatkuu seuraavassa pääluvussa 2 Teoreettinen viitekehys, jossa esittelen Mihaly Csikszentmihalyin flow-teoriaa.

1.4.5 Tieteellinen agilityä koskeva tutkimus

Agility koiran kanssa on jo aiemmin tutkimuksissa liitetty flow'hun. Wohlfarth ja kumppanit (2013) ovat todenneet terapiakoiran kanssa tehtyjen tehtävien, kuten koiran ja lasten keskinäiseen kilpailuun perustuvan agilityradan suorittamisen, lisäävän ylipainoisten lasten sisäsyntyistä motivaatiota liikkua enemmän kuin verrokkiasetelmassa, jossa lapsia motivoitiin vain suullisesti tsemppaamalla ja lapset kilpailivat toista ihmistä vastaan koiran sijaan. Wohlfarth ja kumppanit ehdottavat, että lasten matkiessa koiran ratasuoritusta he voivat löytää itsestään uusia liikunnallisia taitoja ja koira voi siten kasvattaa lasten sisäsyntyistä motivaatiota liikkua. Kokemus kyvykkyydestä, sisäsyntyinen ja ulkosyntyinen motivaatio yhdessä liittyvät heidän mukaansa flow'hun, joka tässä tapauksessa lisää liikkumisen määrää. (Wohlfarth & al. 2013, 3, 5.) Samankaltaisiin tuloksiin ovat tulleet myös Krøger ja kumppanit

(2015). Myös tässä norjalaisessa tutkimuksessa agility ja koiran kanssa koettu ilo ja yhteys sai vähemmän liikunnalliset lapset liikkumaan. (Krøger & al. 2015.)

Hultsman (2011) on puolestaan tutkinut agilityä harrastavia pariskuntia ja heidän erilaisia ratkaisujaan toteuttaa kilpailullista harrastustaan yhdessä pariskuntana. Tässä tutkimuksessa agility määriteltiin vapaasti suomentaen totiseksi tai tavoitteelliseksi vapaa-ajanvietoksi (serious leisure), jonka ytimessä on sisäsyntyinen motivaatio ja jonka eteen ollaan valmiita tekemään järjestelyjä ja joskus uhrauksiakin. (Hultsman 2011, 232–233, 247–249.) Vaikka koira ja sen kanssa vietetty aika meni harrastuksessa joskus puolison edelle ja harrastuksen koettiin joskus aiheuttavan parisuhteeseen ristiriitojakin, moni nautti mahdollisuudesta jakaa tavoitteellinen harrastus ja koiran kanssa vietetty aika myös puolison kanssa. Yhteinen harrastus oli myös saanut parisuhteita syvenemään. (Hultsman 2011, 250–251.)

Agilityyn liittyviä tutkimuksia on tehty Suomessa vielä verrattain vähän. Samu Pehkonen ja Hanna-Mari Ikonen (2016) ovat tutkineet suomalaisen agility-yhteisön ja Suomen Agilityliiton mediassa, virallisissa dokumenteissa ja asiantuntijalausunnoissa havaittavia strategioita agilityn urheilustatuksen saamiseksi sekä näiden kohtaamia ongelmia yrityksessään saada lajille laajempaa tunnustusta. (Pehkonen & Ikonen 2016.) Myöhemmässä tutkimuksessaan Ikonen ja Pehkonen (2017) tarkastelevat joidenkin eurooppalaisten ja pohjoisamerikkalaisten kaupallista koulutusta tarjoavien agilityvalmentajien sosiaalisen median sisältöjä ja niissä esiintyviä rakkauden representaatioita. Tutkijoiden mukaan agilityvalmentajien sosiaalisessa mediassa voidaan havaita neljää erilaista rakkauden representaatiota: ohjaajan rakkautta koiraansa kohtaan, koiran rakkautta ohjaajaansa kohtaan sekä niin ohjaajan kuin koirankin rakkautta agilityyn. Ikonen ja Pehkonen mukaan näillä sosiaalisen median sisällöillä ilmennetään ihmisen ja koiran tunnepitoista suhdetta ja vältetään pelkän kilpailuhenkisyiden korostumista. (Ikonen & Pehkonen 2017.)

Henna Syrjälä (2016) puolestaan on tutkinut agilityharrastuksen käännekohtaa, jossa harrastajasta tulee tosiharrastaja, ja tällaiseen identiteetinmuodostukseen liittyvää kuluttamista. (Syrjälä 2016, 188–189.) Myös hän mainitsee artikkelissaan tavoitteellisen vapaa-ajanvieton ja flow'n yhteyden: toisaalta ollaan tosissaan ja toisaalta uppoudutaan lajin iloon ja hauskuuteen (Syrjälä 2016, 188).

Helsingin yliopistossa on lisäksi paraikaa meneillään suomalainen eläinlääketieteellinen agilitytutkimus agilityn fyysisestä kuormittavuudesta koirille. Tästä tutkimuksesta on jo tähän mennessä julkaistu kaksi tutkimusartikkelia kyselytutkimusten tuloksista. Ensimmäisessä

artikkelissa kootaan tuloksia koskien kilpailevien koirien harjoittelua ja ylläpitoa (Inkilä & al. 2022a) ja toisessa puolestaan koskien erilaisia kilpailevien agilitykoirien vammoja ja loukkaantumisriskejä (Inkilä & al. 2022b). Agilitystä on tehty myös useita fysioterapian ja liikunta-alan opinnäytetöitä yhteistyössä Suomen Agilityliiton kanssa (esim. Haapanen & al. 2008; Bång 2012; Kuusisto & Ripatti 2014; Warén 2016).

2 Teoreettinen viitekehys

2.1 Mihaly Csikszentmihalyin flow-teoria

2.1.1 Flow'n käsite

Psykologian professori Mihály Csikszentmihályi³ on tutkinut paljon niin sanotun positiivisen psykologian ja ihmisen hyvinvoinnin piiriin kuuluvia aiheita. Hän on kansainvälisesti erityisen tunnettu flow-teoriastaan, jonka hän kehitti tutkittuaan niin vapaa-ajan harrastusten kuin eri ammattienkin asiantuntijoita ja heidän optimaalisia kokemuksiaan. Csikszentmihalyi itse kuvailee näitä optimaalisia, toiselta nimeltään autoteelisiä tai flow-kokemuksia⁴ syväksi nautinnon tunteeksi⁵, joka syntyy, kun yksilön taitotaso ja tehtävän haasteellisuus ovat keskenään tasapainossa. (Csikszentmihalyi 2008, 3–4, 74; 1975, 36.)

Valitsin Csikszentmihalyin flow-tutkimuksen vahvimaksi teoreettiseksi taustakseksi juuri siksi, että hän on ollut flow-tutkimuksen uranuurtaja. Hänen tutkimuksensa on laajasti tunnettua ja viitattua ja hänen tutkimuksensa on johtanut jo vuosikymmeniä kestäneeseen flow'n tutkimisen jatkumoon, joka on nähdäkseni tänäkin päivänä erittäin ajankohtaista. Myös se, että Csikszentmihalyin flow'ta käsittelevistä yleisteoksista julkaistiin peräti viime vuonna jälleen uusi painos (Csikszentmihalyi 2022),^z kertoo Csikszentmihalyin olevan edelleen flow-tutkimuksen ytimessä.

Flow-kokemukseen kuuluvat olennaisesti sisäsyntyinen motivaatio ja sisäiset palkkiot. Tällöin jokin tehtävä tai flow-kokemus itsessään ovat palkitsevia, eikä ulkoisten palkkioiden saaminen ei ole välttämätöntä mielenkiinnon ylläpitämiseksi. (Csikszentmihalyi 1975, 36, 47; 2008, 4.) Ainakin analyysitasolla puhutaan joskus erikseen flow-aktiviteeteista, flow-persoonista ja flow-kokemuksista⁶. Näistä flow-aktiviteetit ovat sellaisia *tehtäviä*, jotka ovat tiettyjen ominaispiirteidensä vuoksi erityisen omiaan tarjoamaan tekijälleen sisäisiä palkkioita

³ Käytän jatkossa unkarilaistaustaisen Mihály Csikszentmihályin nimestä kansainvälisessä tutkimuskirjallisuudessa ja hänen omissa teoksissaan käytettyä kirjoitusmuotoa Mihaly Csikszentmihalyi.

⁴ Flow tunnetaan tutkimuskirjallisuudessa myös optimaalisena tai autoteelisenä kokemuksena, suomalaisessa tutkimuksessa myös huippukokemuksena tai virtauskokemuksena (ks. esim. Matikka 2013, 19, 67). Selvyyden vuoksi käytän mahdollisimman pitkälle käsitteenä vain flow'ta, sillä Csikszentmihalyi itse suosii sitä esim. optimaalisen kokemuksen sijaan ja hänen mukaansa myös monet tutkittavat itse nimittävät kokemusta flow'ksi (Csikszentmihalyi 1975, 36; 1992a, 8). Flow on myös suomen kielessä arkikieleen ja myös agility-yhteisön käyttöön vakiintunut termi ja siksikin tämän tutkimuksen keskiössä käsitteenä.

⁵ Toisaalta Csikszentmihalyi on todennut, että yksilöstä ei välttämättä tunnu hyvältä vielä tapahtumahetkellä, jos hän esimerkiksi venyttää taitonsa tai voimansa aivan ääriarjoille (Csikszentmihalyi 2008, 3).

⁶ Lähdekirjallisuudessa nämä on mainittu autoteelisinä aktiviteetteina, autoteelisinä persoonina tai persoonallisuuksina ja autoteelisinä kokemuksina (Csikszentmihalyi 1975, 21).

– ovat siis itsessään motivoivia. Flow-persoonilla Csikszentmihalyi puolestaan tarkoittaa *ihmistyyppejä*, jotka ovat erityisen kykeneviä kokemaan tehtävät sisäisesti palkitseviksi, olivatpa tehtävät sitten olemukseltaan sisäisesti motivoivia tai eivät. Flow-kokemus taas on yksilön subjektiivinen *kokemus* tästä nimenomaisesta sisäisestä palkkautumisesta.

Csikszentmihalyi tosin huomauttaa, että autoteeliset tai flow-aktiviteetit, -persoonallisuudet ja -kokemukset ovat vain jatkumotyyppisiä teoreettisia käsitteitä. Niiden avulla ei kuitenkaan voida ennustaa flow'ta. (Csikszentmihalyi 1975, 21–23; Csikszentmihalyi, M. 1992b, 30–32.) Silti ainakin olosuhteet flow-kokemuksen syntymiseen ovat suotuisimmat tilanteissa, joissa sekä erityisen flow-tyyppinen tehtävä että flow-kokemuksille altis ihmistyyppi toimijana tai kokijana toteutuvat samanaikaisesti (Csikszentmihalyi 1975, 32).

Flow'hun liittyy usein omilla ääri rajoilla toimiminen tai näiden rajojen venyminen, ongelmanratkaisu ja oivallukset, minän ja ympäristön rajan häivyttäminen, keskittymisen tarkka rajautuminen, muuntunut ajantaju, tehtävän selkeys ja siitä saatava yksiselitteinen palaute sekä paradoksaalisesti hallinnan tunne sitä kuitenkaan kyseisessä hetkessä tiedostamatta (Csikszentmihalyi 1975, 30, 36, 40–44, 65, 195; 2008, 3; Csikszentmihalyi, M. 1992b, 32–34). Minän rajojen häivytyessä, eli minän transsendenssissa, tietoisuus omasta itsestä ja oman toiminnan tietoinen tarkkailu ja itsearviointi lakkaavat joksikin aikaa. Aivan kaikissa flow-aktiviteeteissa minätranssendenssia ei kuitenkaan tapahdu. (Csikszentmihalyi 1975, 85, 136.) Flow'n seurauksena minäkäsitys usein myös vahvistuu ja monimutkaistuu: toisaalta minä eriytyy muista ja tulee ainutlaatuisemmaksi, toisaalta taas minä yhdentyy ympäristönsä kanssa minätranssendenssissa. Yhdentymiseen ja minän rajojen häivyttämiseen liittyy usein myös yhteyden kokemuksia johonkin Toiseen, tässä yhteydessä määrittelemättömään asiaan tai oloon. (Csikszentmihalyi 2008, 41, 64.)

Flow-kokemuksia kuvaillaan usein samalla tavalla kokijan iästä, maantieteellisestä sijainnista, sukupuolesta tai ammatista riippumatta (Csikszentmihalyi 2008, 4). Toisaalta esimerkiksi ikä, sukupuoli ja kulttuuri voivat vaikuttaa flow'lle otollisimpien aktiviteettien saatavuuteen tai valintaan (Csikszentmihalyi 1975, 68–69; 2008, 78–79) ja sitä kautta kenties välillisesti myös flow-kokemusten mahdollisuuksiin tai niiden laatuun. Csikszentmihalyin mukaan periaatteessa kuka tahansa voi kokea tai oppia mahdollistamaan flow'ta – myös missä tahansa aktiviteetissa, kunhan tehtävärakenne muokataan flow'lle otolliseksi (Csikszentmihalyi 1975, 98–99, 193; 2008, 97). Todennäköisimmin flow-kokemuksia tarjoavat tehtävät ja aktiviteetit, joissa on selvät tavoitteet tai säännöt, jotka haastavat tarpeeksi mutta eivät liikaa ja jotka antavat välitöntä palautetta eli tietoa edistymisestä (Csikszentmihalyi 2008, 36, 48–49, 74).

Flow'lla voi olla myös haittapuolia. Yksi esimerkki negatiivisesta lieveilmiöstä on flow'hun mahdollisesti syntyvä riippuvuus. Jos flow'sta syvästi riippuvainen ihminen ei syystä tai toisesta enää voikaan kokea sitä, puutostilasta voi Csikszentmihalyin mukaan seurata ahdistuneisuutta, epävarmuutta tai tylsistymistä, sosiaalisia tai päihdeongelmia sekä äärimmäisissä tapauksissa itsemurhakin. Toisaalta vaikkei se dramaattisimpiin lopputulemiin johtaisikaan, flow-kokemuksia ja nautintoa antavat asiat saattavat alkaa kaventua hyvin pienelle elämänalueelle. Silloinkin flow'sta voi tulla rajoittava tekijä tai jopa este normaalille elämälle. (Csikszentmihalyi 1975, 138–139; 2008, 62.)

Myös minän transsendenssista voi periaatteessa koitua negatiivisia seurauksia, mikäli yksilö kadottaa minänsä esimerkiksi mukautuessaan vahvasti johonkin ryhmään tai ajatusmaailmaan. Tällaisessa tapauksessa minä on kuitenkin Csikszentmihalyin mukaan ainoastaan yhdentynyt suhteessa ympäristöönsä, ei lainkaan erilaistunut ja ainutlaatuistunut. Henkilö siis ikään kuin antaa itsensä ja kontrollin ryhmälle ja saattaa silloin Csikszentmihalyin mukaan tehdä jotakin vaarallistakin. Flow ei näin ollen automaattisesti johda yleiseen hyvään, vaan sitä voidaan käyttää myös eri tavoin haitallisten ideologioiden tai normien luomiseen ja ylläpitämiseen tai muuten toisia vastaan. Positiiviseen minätranssendenssiin kuuluukin nimenomaan sekä ympäristönsä kanssa yhdentyvä että toisaalta samaan aikaan vahvasti erilaistunut, ainutlaatuinen minä. (Csikszentmihalyi 2008, 65, 81–82, 254.)

2.1.2 Csikszentmihalyin teoreettinen malli flow'sta

Mihaly Csikszentmihalyin flow'n teoreettisen mallin mukaan tehtävän haastavuuden ja taitotason sopiva suhde muodostaa eräänlaisen flow-kanavan⁷. Kun toimitaan flow-kanavan alueella, taitojen ja tehtävän vaikeuden tasapaino toteutuu. Sen sijaan jos tehtävä on liian vaikea taitotasoon nähden, tilanteesta seuraa eri asteista huolestuneisuutta ja ahdistusta. Jos taas tehtävä on liian helppo suhteessa yksilön taitoihin, seuraa helposti tylsistymistä tai äärimmäisen tylsän tehtävän kohdalla jälleen ahdistusta. Flow-kanava jää siis näiden tilannekuvausten välimaastoon, mutta sen alueelle voidaan päästä Csikszentmihalyin mallin

⁷ Flow'sta on esitetty myöhemmin myös muunlaisia teoreettisia malleja, jotka voidaan jakaa käsitteellisiin malleihin, kausaalsiin malleihin ja flow-kanavamalleihin. On hyvä huomioda, että esimerkiksi flow-kanavamalleista myöhemmin esitetty nelikanavamalli on saanut Novakin ja Hoffmanin mukaan enemmän empiiristä tukea kuin Csikszentmihalyin alun esittämä kolmikanavamalli. (Novak & Hoffman 1997, 7–12). Tässä tutkimuksessa kiinnostukseni on kuitenkin enemmän tutkittavien flow-käsityksissä kuin kokemuksessa tai tutkijavetoisessa flow'n määrittelyssä, joten rajaan näiden erilaisten mallien käsittelyn tutkimukseni ulkopuolelle. Novak ja Hoffman ovat kuitenkin ansiokkaasti koonneet näitä erilaisia flow'n määritelmiä ja malleja yhteen (mt., 3–12).

mukaan niin yksinkertaisia kuin monimutkaisiakin tehtäviä tekemällä. Jos yksilön taidot tehtävässä ovat vähäiset, tehtävänkin tulee olla helppo tai vain vähän haastava. Kun sitten taidot kasvavat, myös haastavuus saa kasvaa sopivassa suhteessa. Taidot ja tehtävän vaikeustaso tarkoittavat Csikszentmihalyin mallissa kuitenkin koettuja taitoja ja vaikeutta, eivät mitattuja arvoja. Sen vuoksi ulkopuolinen ei voi koskaan varmasti ennustaa flow'ta tapahtuvaksi. (Csikszentmihalyi 1975, 49–51; 2008, 74; Csikszentmihalyi, M. 1992b, 30.)

Yksilö voi Csikszentmihalyin mallin mukaan yrittää säätää flow'n mahdollisuutta joko helpottamalla tai vaikeuttamalla tehtävää tai muuttamalla taitojensa määrää. Jos flow'hun pääsy tapahtuu taitoja lisäämällä eli tehtävä on haastava, saavutettava flow-tila on kompleksinen. Jos taas tehtävää helpotetaan mutta taidot pysyvät samalla tasolla, flow-kokemuksin on yksinkertaisempi. (Csikszentmihalyi 1975, 52–53.) Flow-kanavan muodostaman ikään kuin jatkumon toisessa päässä ovatkin aivan yksinkertaisista aktiviteeteista syntyvät, arkiset mikroflow-kokemukset. Toisessa päässä jatkumoa ovat sitä vastoin syvän nautinnon makroflow-kokemukset, jotka edellyttävät yksilön koko potentiaalin hyödyntämistä. (Csikszentmihalyi 1975, 54, 141.) Näitä makro- tai syviä flow-kokemuksia on kuvailtu arkikokemuksista selvästi poikkeaviksi, ja ne saattavatkin parhaimmillaan antaa kokijan elämälle kokonaan uuden merkityksen (Csikszentmihalyi 1975, 35, 158). Havainnollistaakseni flow-teorian molempia ulottuvuuksia ja flow-kokemusten arkisempiäkin muotoja käsittelemäni kuitenkin vielä lyhyesti myös arkisten mikroflow-kokemusten olemusta ja tärkeyttä yksilön hyvinvoinnille.

2.1.3 Arkinen flow, mikroflow

Arkisiksi mikroflow-aktiviteeteiksi Csikszentmihalyi nimittää sellaisia rutiineja, jotka ovat varsin helppoja ja jokapäiväisiä, jopa automaattisia, ja joihin ei tarvita korkeaa taitotasoa. Silti ne ovat itsessään palkitsevia ja jäsentävät ihmisen kokemusmaailmaa niin, ettei mieli hajaannu toisiinsa liittymättömistä toiminnoista arjessa. Nekin tarjoavat hallinnan tunnetta ja palautetta, ehkäisevät tylsistymistä ja voivat auttaa keskittymään. Tällaisiksi aktiviteeteiksi Csikszentmihalyi lukee muun muassa haaveilun, hyräilyn, tupakoinnin, toisten kanssa niitä näitä juttelun, television katselun, hovin vuoksi piirtelyn (engl. doodling) tai tottumuksesta tehdyt liikkeet, joita voisivat olla vaikkapa kynän naputtelu tai jalan vispaaminen. (Csikszentmihalyi 1975, 49–51, 54, 141, 148, 159, 184–185; 2008, 52.)

Flow-kokemusten vaikutus yksilön hyvinvoinnille on ilmeisen merkittävä. Kun Csikszentmihalyin tutkimuksissa tutkittavia pyydettiin pidättäytymään arkisistakin sisäisesti

palkitsevista aktiviteeteista ja elämään muuten normaalisti kahden vuorokauden ajan, nämä raportoivat muutoksia huonompaan suuntaan niin fyysisellä, kognitiivisella kuin psyykkisellä tasolla. Tällaisia muutoksia olivat muun muassa omasta itsestä negatiivisesti ajattelu, ärtyneisyys ja mielialan lasku, keskittymisvaikeudet, lisääntyneet päänsäryt ja väsymys. (Csikszentmihalyi 1975, 176–178, 185.) Arkiset mikroflow'ta tuottavat aktiviteetit samoin kuin syvemmat flow-kokemukset jäsentävät yksilön kokemusmaailmaa ja luovat muuten sekavaan arkeen rakennetta. Kun tutkittavilta siis evättiin mahdollisuus edes mikroflow-kokemuksiin arjessa, yksilön ärsykekontrolli Csikszentmihalyin mukaan petti, ja sen myötä hänen toimintakyvyssään ja hyvinvoinnissaan oli havaittavissa huomattavankin negatiivisia muutoksia. Toisaalta Csikszentmihalyi on myös tutkimustensa perusteella arvioinut, että jos yksilö kokee jonkinlaista flow'ta edes jollakin elämänalueella, se saattaa riittää minimoimaan toisella elämänalueella flow-puutostilasta mahdollisesti koituvat negatiiviset vaikutukset. (Csikszentmihalyi 1975, 159, 176–178.)

2.1.4 Flow'n esteet

Jos flow'ssa kokemusmaailma ja mieli ovatkin jäsentyneet, flow'n häiriintyessä tämä jäsentyneisyys heikkenee. Flow'n vastakohta onkin psyykkinen entropia, mielen tai tietoisuuden epäjärjestys, jossa tietoisuuteen tulee tavoitteita tai keskittymistä häiritsevää ”kohinaa”, kuten Csikszentmihalyi asian ilmaisee. (Csikszentmihalyi, M. 1992b, 22–24.) Monenlaiset tekijät voivatkin häiritä tai jopa estää flow'ta toteutumasta. Tehtävä voi Csikszentmihalyin mukaan esimerkiksi antaa tulkinnanvaraista tai ristiriitaista palautetta, jolloin sen tekijä ei voi yksiselitteisesti päätellä, eteneekö tehtävä toivottuun suuntaan. Myös esimerkiksi ahdistuksen, pelon, kivun tunteet ovat ristiriidassa tehtävän tavoitteen kanssa ja siksi nekin usein häiritsevät flow'n toteutumista. Joihinkin tehtäviin voi puolestaan liittyä yleisön läsnäoloa, mikä saattaa toisinaan lisätä yksilön minätietoisuutta tai muuten vaivata häntä. Lisäksi Csikszentmihalyi on todennut, ettei flow'hun vahvasti liittyvää tiedostamatonta hallinnantunnetta voi saavuttaa, jos ikään kuin varmistele suoritusta. (Csikszentmihalyi 1975, 106–107; 2008, 36, 61; Csikszentmihalyi, M. 1992b, 22.)

Useat edelläkin esitellyistä flow'ta estävistä tekijöistä vaikuttaisivat liittyvän tarkkaavaisuuteen tai keskittymisen herpaantumiseen. Kuten aiemmin totesin, Mihaly Csikszentmihalyin teoriassa yksi flow'n ominaisuus tai eräänlainen olosuhteellinen ehto on, että yksilön tarkkaavaisuus rajautuu vain tiettyyn asiaan. Niinpä Csikszentmihalyin mukaan jo toteutunutkin flow keskeytyy, jos tietoisuus tai huomio kääntyy edes osittain tehtävän

ulkopuolelle tai muuten epäolennaiseen. Siksi flow voikin katketa tai jäädä syntymättä ei vain palautteen, vaan myös tehtävän tavoitteiden ollessa epäselvät tai ristiriitaiset. Tällainen monitulkintaisuus nimittäin vaatii yksilöltä usein tietoista pohdintaa, joka edelleen johtaa tarkkaavaisuuden jakautumiseen eri tahoille tai epäolennaiseen. Siksi myöskään tietoista itsetarkkailua tai ympäristön ja flow-kokemuksen reflektointia ei tapahdu flow'n aikana, vaan esimerkiksi vasta sen päätyttyä tai – mahdollisesti vain hetkellisesti – keskeydyttyä reflektoinnin vuoksi. (Csikszentmihalyi 1975, 38, 40, 46, 90; 2008, 54, 58, 63).

Edelleen keskittymiseen liittyen niin tarkkaavaisuuden häiriöt, aistiärsykkeiden tulviminen tietoisuuteen kuin yksilön liika itsetietoisuuskin estävät tai ainakin vaikeuttavat flow'hun pääsyä (Csikszentmihalyi 2008, 85–86). Csikszentmihalyin näkemyksen mukaan keskittyminen suuntautuu käsillä olevan tehtävän sijaan epäolennaiseen – lopputulokseen tai palkkioon – herkästi myös silloin, jos tehtävää suoritetaan ainoastaan ulkoisista syistä (Csikszentmihalyi 2008, 67). Koska Csikszentmihalyin mukaan tylsyys tai ahdistus eivät kuulu flow'hun (Csikszentmihalyi 1975, 35), luonnollisesti myös näiden kokeminen vie pois flow'sta. Maria T. Allison ja Margaret Carlisle Duncan (1992) ovatkin käyttäneet tylsän, turhalta tuntuvan tai muuten epämotivoivan tehtävän tekemisestä termiä antiflow. Sillä he viittaavat flow'n suoraan vastakohtaan, epämieluisaan toimintaan. (Allison & Duncan 1992, 120.)

2.1.5 Agility Csikszentmihalyin flow-teorian valossa

Seuraavassa kokoaan lyhyesti edellä esitetyn flow-teorian piirteitä ja agilityn lajioinaisuuksia hypoteettiseksi kokonaisuudeksi, jossa pohdin, miten flow-teoria ja agility lajina suhteutuvat toisiinsa. Samalla kun kerron tarkemmin agilitystä lajina, tarkastelen seuraavaksi myös Mihaly Csikszentmihalyin flow-teorian valossa, miten flow'hun liittyvät piirteet voisivat *mahdollisesti* toteutua nimenomaan agilitiässä. Lajin ominaisuuksiin liittyvä pohdintani perustuukin tässä yhteydessä puhtaasti omaan lajituntemukseeni ja agilityn flow-otollisuuden arvioimiseen Csikszentmihalyin flow-teorian pohjalta.

Agilitiässä virallisesti määritellyt säännöt⁸ asettavat kilpailusuoritukselle raamit. Säännöt määrittelevät suorituksen osalta esimerkiksi erilaisten agilitiästeiden oikeat suoritustavat sekä

⁸ Agilityn kilpailusuorituksen säännöt on kirjattu Suomen Agilyliiton kilpailusääntöön sekä laji- ja kilpailuohjeeseen (Suomen Agilyliitto 2023a).

virhepisteiden antamisperusteet ja määrät. Kaikki harrastajat eivät tietenkään kilpaile, ja tutkimuksessani olen yhtä lailla kiinnostunut flow’sta sekä kilpailu- että harjoitustilanteissa.

Oli kyse sitten kilpailuista tai harjoituksista, varsinaisessa käytännön suorituksessa tilaa luovuudelle jää paljon: jokaiseen rataan eli estejärjestyksen muodostamaan kokonaisuuteen mahtuu lukemattomia tapoja suoriutua radasta virheettä eli sääntöjen muodostamien raamien sisällä. Eri ohjaajien koirilleen antamat käskyt poikkeavat usein toisistaan, samoin niiden ajoitukset. Lisäksi vaikka hypoteettisessa tilanteessa kaksi eri ohjaajaa ohjaisikin koiransa mahdollisimman samalla tavalla ja samoin liikkein ja käskyin, ajoitukset ja sekä ohjaajan että koiran liikkeet ja liikeradat ovat aina kuitenkin yksilöllisiä. Tavallista kuitenkin on, että myös eri ohjaajien tai saman ohjaajan eri koiria koskevat ohjaustavat ja tilannekohtaiset ohjausvalinnat eroavat toisistaan hieman tai peräti täysin. Ohjauksellisesta näkökulmasta yksi ääripää voi esimerkiksi olla erittäin pitkälle koulutettu koira, jonka itsenäistä estesuoritusta ohjaajan pienten ajoitusvirheiden, liikkeiden tai ennakoivien suunnanmuutosten ei pitäisi häiritä. Toinen ääripää voisi olla ohjaajan täysin liikkeellään ohjaama koira, jonka ohjaaja saattaa jokaiselle esteelle. Näiden ulottuvuuksien välille jäävän vaihtelun lisäksi on koiria, jotka voivat olla kumpia tahansa edellisistä ja jotka joko yksilöominaisuuksiensa tai itsenäisten taitojen puutteiden vuoksi voivat kääntyä pois esteeltä tai suorittaa sen väärästä suunnasta ohjaajan millisekunninkin ajoitusvirheestä.

Jos agilityä tarkastellaan flow-aktiviteettina (Csikszentmihalyi 1975, 21), siihen liittyy näkemykseni mukaan sekä flow’ta edistäviä että sitä mahdollisesti hankaloittavia lajille ominaisia tekijöitä. Samaan tapaan kuin Csikszentmihalyin tutkimien rock-tanssijoiden tarkkaavaisuuden piiriin mahtui heidän oma kehonsa ja sen liikkeet, musiikki ja mahdollisen tanssipartnerin liikkeet, myös agilityssä tarkkaavaisuuden rajautuminen oman kehon liikkeisiin, koiran liikkeisiin ja viesteihin sekä esteiden sijaintiin ja järjestykseen tarjoavat flow’lle otollisen rajatun tarkkaavaisuuskentän (Csikszentmihalyi 1975, 40, 104). Se, että pienikin keskittymisen herpaantuminen voi maksaa puhtaan suorituksen ja tuo virhepisteitä tai hylkäyksen, vahvistanee myös ohjaajan motivaatiota säilyttää keskittymisensä olennaisessa. Csikszentmihalyin mukaan myös erilaiset rituaalit⁹ ennen suoritusta voivat auttaa valmistautumaan ja keskittymään suoritukseen (Csikszentmihalyi 2008, 156).

⁹ Rituaalilla Csikszentmihalyi viittaa tulevaa asiaa varten valmisteleviin, toistuviin käytännöllisiin toimintoihin, jotka myös auttavat keskittymään ja irtaantumaan arjesta (Csikszentmihalyi 2008, 156).

Csikszentmihalyin mukaan toisinaan myös kilpailutilanne ja vaarantuntu voivat edesauttaa tarkkaavaisuuden rajautumista olennaisiin asioihin (Csikszentmihalyi 1975, 41). Agilityssä kilpaillaankin aktiivisesti eri taitotasoilla¹⁰, ja ”vaarantuntua” voi tarjota esimerkiksi radan suorittaminen niin sanotusti veitsenterällä – juuri sillä alueella, jossa pienikin liikevirhe tai millisekunti voi erottaa voittosuorituksen hylätystä suorituksesta. Niin ikään hyvän flow-aktiiviteetin tapaan agilityssä koira ja sen liikeradat antavat ohjaajalle käytännössä joka hetki välitöntä palautetta tavoitteen, tässä virheettömän ja nopean ratasuorituksen, edistymisestä. Lisäksi niin jo edellä mainitut selvät säännöt kuin toisaalta luovuuskin ovat flow-aktiiviteeteille tyypillisiä piirteitä (Csikszentmihalyi 1975, 39, 137–138).

Toisaalta agilityyn voi liittyä myös epäselvää palautetta ja joissakin tapauksissa epäselvä tavoitekin, jotka voivat estää flow’ta syntymästä, katkaista sen tai häiritä ohjaajan keskittymistä (Csikszentmihalyi 1975, 106–107; 2008, 36). Agilityssä epäselvää palautetta ohjaaja voi saada tehtävästä esimerkiksi silloin, kun hänelle tai koiralle on ollut vähällä tulla virhe mutta jompi kumpi onnistuukin pelastamaan tilanteen. Tällaisessa tilanteessa suoritus on edelleen virheetön, mutta koirakko¹¹ on saattanut menettää aikaa, tai aiotuista ohjauslinjoista, -ajoituksista tai -valinnoista on poikettu. Palaute on siis ristiriitaista, ja silloin ohjaaja ei todella välttämättä yksiselitteisesti tiedä, miten heillä sillä hetkellä sujuu (Csikszentmihalyi 1975, 107). Sen sijaan tehtävän tai tavoitteiden epäselvyyttä voi ilmetä esimerkiksi harjoituksissa, mikäli ohjaaja ei ole joidenkin esteiden suorituskriteerien kanssa tarkkana tai mikäli ohjaaja lähtee harjoittelemaan mutta ei ole selvästi päättänyt, mitä sillä kerralla harjoitellaan. Yhtä lailla tavoitteet voivat olla epäselviä tai ristiriitaisia silloin, jos ohjaaja päättää lähteä kilpailuihin harjoittelemaan jotakin tiettyä asiaa nimenomaan kilpailutilanteessa, johon liittyy usein jännitystä ja mahdollisesti erilainen koiran viretila. Silloin säännöt, estejärjestys tai kilpailutilanteen tuoma oletettava kilpailunomaisesta suorituksesta ja toisaalta esimerkiksi ohjaajan halu uusien esteiden suoritus koulutusmielessä tai keskeyttää rata voivat olla keskenään ristiriidassa.

Kuten aiemmin mainittua, flow’n aikana ei tietoisesti reflektoida omaa suoritusta, itseä tai ympäristöä, eikä tietoisesti ymmärretä, että ollaan juuri sillä hetkellä flow’ssa (Csikszentmihalyi 1975, 90; 2008, 54, 63). Csikszentmihalyi antaakin ymmärtää, että mikäli

¹⁰ Agilitykilpailuissa on kolme eri tasoluokkaa, ja sen lisäksi lajissa ratkotaan joka vuosi piirinmestaruuksia sekä suomen-, pohjoismaiden, avoimet euroopan- sekä maailmanmestaruudet. Näiden lisäksi vuosittain järjestetään myös paragilityn maailmanmestaruuskilpailut ja avoimet junioreiden euroopanmestaruuskilpailut. (Ks. esim. Suomen Agilityliitto 2023b.)

¹¹ Koirakko-termiä käytetään ohjaajan ja koiran muodostamasta parista.

flow'ta havahtuu ajattelemaan kesken aktiviteetin, se katkeaa (Csikszentmihalyi 1975, 90). Agilityssä tällainen tilanne on nähdäkseni erityisen todennäköinen silloin, kun koirakko suorittaa rataa virheettä sen loppupuolelle saakka, mutta ohjaaja havahtuu jo ennalta, kesken suorituksen, ajattelemaan tekeillä olevaa puhdasta suoritusta ja hänen keskittymisensä herpaantuu.

Lisäksi flow-teoriaan peilaten agilityssäkin on yleisöä tai vähintään kanssaharrastajia paikalla aina kilpailuissa, treeneissä sen sijaan tilanteesta riippuen. Flow'hun liittyvät yhteyden kokemukset (Csikszentmihalyi 2008, 41, 64) puolestaan jättävät agilitykontekstiin mielenkiintoisia vaihtoehtoja, joita selvitän tarkemmin haastatteluissani ja analyysissäni: ilmeneekö haastatteluissa esimerkiksi käsityksiä tai uskomuksia flow'n aikaisista yhteyden kokemuksista koiraan, johonkin aivan muuhun vai ei kenties mihinkään? Kokoava hypoteesini agilityn ja flow'n suhteesta sekä agilityharrastajista on, että joillekin agilityyn liittyvä flow saattaa olla hyvin arkista ja lähempänä mikroflow'ta, toiset voivat kokea lajin parissa syvämerkityksistäkin flow'ta, ja joillekin flow voi olla täysin merkityksetön tai tuntematon käsite. Näihin pohdintoihin palaan myöhemmin analyysin yhteydessä.

2.2 Uskonnonkaltaisuus ja intuitionvastaisuus

2.2.1 Uskonnonkaltaisuus uskontotieteessä

Uskontotieteessä tehdään enenevässä määrin tutkimusta myös aiheista, jotka eivät ole ilmiselvän uskontotieteellisiä. Tällaisista tutkimusaiheista puhutaan usein tavalla tai toisella uskonnonkaltaisina aiheina. Toisin sanoen ei kovin uskontotieteellistä aihetta voidaan käsitellä uskontotieteellisen käsitteistön avulla, tai aihetta tai ilmiötä – esimerkiksi näiden muodostumista, piirteitä, rakenteita tai ominaisuuksia – voidaan teoreettisesti rinnastaa uskonnoissa havaittaviin vastaaviin piirteisiin, rakenteisiin tai ominaisuuksiin.

Uskonnonkaltaisuus teoreettisena käsitteenä antaa siis mahdollisuuden myös ei-uskonnollisten aiheiden käsittelyyn uskontotieteen viitekehystä käsin tieteenalan metodeja ja käsitteistöä työkaluina käyttäen. Omassa tutkimuksessani hyödynnän juuri tällaista lähestymistapaa. Pluralismin lisäksi tutkijan positioitumisen ja tutkimuksellisten valintojen kattava reflektointi kuuluu uskontotieteelliseen tutkimukseen etenkin etnografioissa (Opas 2019, 176).

Uskonnonkaltaisista ilmiöistä puhuvat myös Outi Fingerroos ja kollegat artikkelissaan ”Uskonnon paikka” (Fingerroos & al. 2019a, 7). Samannimiseen teokseensa *Uskonnon paikka*

Fingerroos ja muut (2019b) ovat koonneet ja kuvanneet uskonnon paikantumisia näissä laajakatseisemmissakin yhteyksissä, kuten identiteettiin ja kehollisuuteen liittyvissä keskusteluissa, populaarikulttuurissa, muistiperinteessä ja kansallisvaltion ydinarvoissakin. (Fingerroos & al. 2019a, 7–9.) Artikkelissaan ja teoksessaan yhdessä muiden kirjoittajien kanssa he pohtivat, mitä uskonto on, mistä kaikkialta sitä voi löytää ja millaisia erilaisia ilmiöitä voidaan lähestymistavasta riippen tutkia uskontoina tai uskonnonkaltaisina – siis mitä hieman yllättäviäkin aiheita voidaan tutkia uskontotieteen piirissä. Kirjoittajien näkökulma on, että uskontotiede on tutkimusala, ”jonka avulla voi hankkia tietoa maailmasta, inhimillisestä toiminnasta ja käyttäytymisestä” (Fingerroos & al. 2019a, 10). Nämä tutkimukset, kuten tämäkin tutkielma, osoittavat, että uskonto – tai uskonnonkaltainen – voi paikantua yhtä lailla rajanvetoihin, kokemuksiin, merkityksenantoihin ja kertomuksiin näistä, ihmismielen rakenteisiin kuin yhteiskunnallisiin konteksteihin ja suhteisiin (Fingerroos & al. 2019a, 11–17).

Uskonnonkaltaisten aiheiden piirissä nousee usein kritiikiksi se, että niin haluttaessa melkein mitä vain voidaan pitää uskontona (ks. esim. Hämäläinen 2008, 319). Toisaalta uskonnonkaltaisuuden nimissä voidaan on tutkittu paljon myös maallisia ilmiöitä väittämättä, että tutkittavassa ilmiössä on kyse uskonnosta. Esimerkiksi Tuomo Hämäläisen (2008) artikkelissa uskonnonkaltaisuus mainitaan jo otsikossa ”Idoli” – ”Rockjumalat” uskonnonkaltaisina ilmiöinä”. Samanlaisen otsikkovalinnan uskontotieteen pro gradussaan *Salaliittoteoriat uskonnonkaltaisena ilmiönä* tekee myös Niko Vallenius (2014). Pohtiessaan uskonnonkaltaisuutta Vallenius toteaa, ettei ole tarpeen määrittää, onko tutkittava ilmiö sinänsä uskonnonkaltaista vai ei, vaan ainoastaan tarkastella, missä määrin rinnastettavissa ilmiöissä on yhtäläisyyksiä (Vallenius 2014, 20). Tällainen rinnastava tarkastelutapa voi tuoda tutkittavasta ilmiöstä esiin jotakin sellaista, jota ei muuten ehkä havaittaisi (Opas 2019, 172–173).

Yrityksistäni huolimatta en ole päässyt täysin selville siitä, onko uskonnonkaltaista tai uskonnonkaltaisuutta vastaavaa käsitettä vakiintunut muunkieliseen tutkimukseen, mutta suomenkielisissä uskontotieteen teoksissa ja tutkimusartikkeleissa näihin sanoihin törmää aina toisinaan nimenomaan yhteen kirjoitettuna, omana käsitteenään. Jos ei itse uskonnon käsitteen sisältö ole yksiselitteinen, uskonnonkaltaisen määrittely yhteisesti ymmärrettävällä tavalla lienee sitäkin hankalampaa (ks. myös esim. Vallenius 2014, 19–20). Tietämättä sen enempää käsitteen varhaisimmista suomenkielisistä käyttöyhteyksistä tai -ajankohdista tai sen synnystä, arvelen kuitenkin uskonnonkaltaisen sanana kantavan oppiaineen historiaa

vertailevana uskontotieteenä (ks. esim. Pyysiäinen 2019, 54; Opas 2019, 164).

Uskonnonkaltaisuushan käsitteenä viittaa vertailuun – jonkinlaiseen, uskonnon*laiseen*, uskonnon *kaltaiseen*.

Lopuksi on syytä kiinnittää huomiota siihen, että se, mitä uskonnonkaltaisella tarkoitetaan, riippuu vahvasti siitä, mihin tutkimusperinteeseen käsite kulloinkin yhdistetään.

Uskonnonkaltaisuuden voisikin sanoa paikantuvan etupäässä inhimillisyyteen – kansan, kulttuurin ja eletyn elämän parista nouseviin uskomuksiin, käsityksiin sekä olemisen ja tekemisen tapoihin (Anttonen & Taira 2019, 18–19). Näin ollen uskonnonkaltaisina – pikemmin kuin uskontoina – pidettävien tutkimuskohteiden sisällyttäminen ja hyväksyminen uskontotieteellisesti pätevän tutkimuksen piiriin edellyttää itse uskonnon käsitteen pitämistä avoimempana yleiskäsitteenä kapeamman tai suljetumman, pelkästään ilmiselviä institutionaalisia uskontoja käsittävän rajauksen sijaan (ks. esim. Anttonen & Taira 2019, 18–19; Taira 2006, 43–44). Lisäksi uskonnonkaltaisuus-käsitteen käyttö tutkimuksessa edellyttää, kuten jo todettua, käsitteen avointa ja reflektioivaa määrittelyä ja liittämistä aiempaan tutkimusperinteeseen (ks. esim. Opas 2019, 176).

2.2.2 Intuitionvastaisuus, vastoin arki ajattelua

Kognitiivisen uskontotieteen näkökulma uskuntoon ja uskonnonkaltaisuuteen pohjaa nimensä mukaisesti ihmiselle ominaisiin kognitioihin eli tiedonkäsittelyn mekanismeihin (Pyysiäinen 2019, 56). Näkökulman mukaan uskonnollinen ajattelu on ajattelua siinä missä mikä tahansa muukin ajattelu (Kouri 2008, 153).

Kognitiivisessa uskontotieteessä uskonnollinen ajattelu ja uskonnollisten konseptien mieleenpainuvuus perustuu alunperin antropologi Pascal Boyerin esittämään intuitiivisen ja intuitionvastaisen ajattelun oikeanlaiseen yhdistelmään. Silloin jokin uskonnollinen elementti on pääosin intuitiivisesti eli niin sanotusti arki ajattelulla ymmärrettävissä ja luokiteltavissa, mutta asiaan yhdistyy jokin yksittäinen yksityiskohta tai ominaisuus, joka on intuitionvastainen, intuitiosta ja tavallisista käsityksistämme poikkeava ja siten mieleenpainuva. (Pyysiäinen 2008, 39; Pyysiäinen 2019, 56–58.) Tätä ”oikeanlaista” intuitiivisuuden ja intuitionvastaisuuden yhdistelmää kutsutaan kognitiivisesti optimaaliseksi, sillä kaikki intuitionmukaiset piirteet tekevät ajateltavasta kohteesta vaivattomasti käsiteltävän, kun taas ainoa intuitionvastainen piirre juuri lisää mainittua kohteen huomionarvoisuutta (Pyysiäinen 2008, 39). Intuitionvastaisuus liittyykin erilaisten olemuksellisten kategorioiden loukkauksiin (Boyer 2007, 371).

Boyerin (2007) mukaan ihmisillä on ylipäätään erilaisia uskonnollisia uskomuksia juuri sen vuoksi, että nämä uskomukset eivät ole täysin muusta ajattelusta ja päättelystä irrallisia. Päinvastoin hänen mukaansa tehokkaimmat uskonnolliset uskomukset ja ainekset nimenomaan nojaavat tavanomaiseen ajatteluun, jolloin ne siirtyvät helposti sosiaalisesti eteenpäin. (Boyer 2007, 359–360, 371–373).

Kognitiivisen uskontotieteen näkökulmasta samanaikaisesti intuitionmukaisia ja -vastaisia ajattelutapoja voidaan havaita niin uskonnollisissa kuin epäuskonnollisissakin konteksteissa. Lisäksi esimerkiksi uskonnollista kokemusta tutkittaessa huomio voidaan kiinnittää tunteisiin, emootioihin, jotka ovat sinänsä samoja tunteita riippumatta siitä, miten niiden kokija ne tulkitsee. Kognitiivisen uskontotieteen mukaan tunnelatautuneen kokemuksen uskonnollisuuden ja ei-uskonnollisuuden erottaakin vain se, että kokija liittyy uskonnollisen kokemuksen tuntemaansa uskonnolliseen perinteeseen. (Ketola 2008, 100–101.)

Kognitiivisessa uskontotieteessä voidaan siis uskonnonkaltaisuuden nimissä tutkia ja tarkastella, millä tavoin samat tiedonkäsittelyn prosessit ovat käytössä toisaalta uskonnollisessa, toisaalta aivan arkisessa ja maallisessa kontekstissa.

Tässä tutkimuksessa intuitionvastaisuus on valikoitunut teoreettiseksi tarkastelun välineeksi ja käsitteeksi aineistolähtöisesti eli vasta aineiston sisällön perusteella. Aineistoa yhdistää hyvin erilaisista flow'n käsitystavoista ja käsityseroista huolimatta rikas intuitionvastaisten ilmaisujen käyttö flow-käsityksistä kerrottaessa. Tämä sai minut kiinnostumaan ottamaan nämä intuitionvastaiset, tavalla tai toisella arkijärjellä ajateltuna mahdottomuuksia ilmentävät ilmaisut tarkempaan tarkasteluun ja tutkimaan, mitä sisältöjä niissä on ja mistä niiden monipuolinen käyttö flow'sta kerrottaessa voisi johtua. En väitä aineistossani esiintyneitä intuitionvastaisuuksia uskomuksiksi saati uskonnollisiksi sellaisiksi, vaan käytän intuitionvastaisuutta puhtaasti tietynlaisen kerronnan ja kuvailun tarkemman tarkastelun välineenä.

Tässä tutkimuksena olen pitänyt intuitionvastaisena kaikkea sellaista aineistossa sanottua, mitä arki ajattelulla tai konkreettisesti ymmärrettynä ei tavallisesti ja omassa länsimaisessa ja ei-uskonnollisessa viitekehysessäni pidetä mahdollisena esimerkiksi olemuksellisesti. Näin esimerkiksi ilmaisu ”Me oltiin ihan tulta” (S1ET) tulee tulkituksi intuitionvastaisena, koska ihminen ja koira eivät olemuksellisesti ole tulta vaan eläviä orgaanisia entiteettejä.

Tulkitsevan analyysini tulos eli erilaiset intuitionvastaisten aineiden luokitteluni luvussa 4.2 ilmentävät ja perustelevat esimerkkeineen tätä kriteeriä. On kuitenkin myönnettävä, että

valitsemaani kriteeriä voidaan kritisoida, sillä intuitionvastaisuuksien ja yhteisesti mahdollisena pidettyjen asioiden ymmärtäminen tällä tavoin on joissakin tapauksissa esimerkiksi kulttuurisesti riippuvaista. Asioiden määrittelyä intuitionvastaisiksi esimerkiksi uskonnollisten uskomusten tutkimuksessa on problematisoinut myös esimerkiksi Maurice Bloch (Bloch 2002).

3 Aineisto ja menetelmät

3.1 Aineisto

3.1.1 Aineiston esittely ja informanttien ennakkosuhte flow'n käsitteeseen

Tutkimuksen aineisto koostuu 21:n suomalaisen agilityharrastajan yksilohaastattelusta, jotka tein kunkin haastateltavan kanssa sähköpostitse maaliskuu–kesäkuun 2020 aikana. Haastateltavat tutkimukseen löysin haastattelupyynnöllä omissa sosiaalisen median kanavissani sekä agilityyn liittyvissä Facebook-ryhmissä jakamalla. Aineistonkeruuprosessista kirjoitan tarkemmin luvussa 3.1.3. Tutkimukseen osallistui ilahduttavan moninaisia harrastajia: vasta aloittaneita, omaksi ilokseen harrastavia, toisinaan tai aktiivisesti kansallisella tasolla kilpailevia, niin kotimaisissa kuin ulkomaisissakin arvokilpailuissa kilpailleita, tuomareita, seura- ja kaupallisia kouluttajia tai valmentajia sekä erilaisia yhdistysaktiiveja. Moni osallistuja identifioitui myös useampaan kuin yhteen rooliin. Haastateltavia oli niin Etelä-, Itä-, Länsi- kuin Pohjois-Suomesta, joten haastattelupyynnöni onnistui tavoittamaan harrastajia myös maantieteellisesti laajalta alueelta.

Haastatellut olivat harrastaneet agilityä vajaasta kahdesta vuodesta 27 vuoteen asti, ja suurimman osan harrastusvuodet jakautuivat tasaisesti 10 vuoden molemmin puolin. Agilitykoiria tutkittavilla oli harrastusaikanaan ehtinyt olla yhdestä kolmeentoista, suurimmalla osalla 2–6 agilitykoiraa. Haastatteluihin osallistui monenikäisiä ja niin mieheksi kuin naiseksi identifioituvia agilityharrastajia. Iällä tai sukupuolella ei kuitenkaan ollut erityistä merkitystä haastattelujen sisällön kannalta, joten niiden tarkempi erittely ei ole tarpeen.

Haastattelujen kokonaiskesto vaihteli vastausnopeuksista riippuen lyhyimmillään kahdeksasta päivästä pisimmillään lähes 17 viikkoon, ja aineistoa kertyi lopulta tekstitiedostomuotoon vietyinä ja anonymisoina 342 sivua. Aineistonkeruuprosessin aikana vain kaksi osallistumaan halukkaaksi ilmoittautunutta haastateltavaa jättäytyi pois tutkimuksesta. Toinen ei koskaan vastannut ensimmäisiinkään kysymyksiin vaan ”katosi” jo alussa, ja muistuttelujen jälkeen ilmoitin hänelle yksipuolisesti haastattelun keskeytyneen. Toinen keskeyttänyt aloitti mutta päätti sitten ajanpuutteen vuoksi vetäytyä tutkimuksesta jo hyvin alkuvaiheessa. Näin ollen haastattelujen valmistumisprosentti oli jopa 91,3% ja varsinaiset haastattelukysymykset aloittaneista jokainen saattoi haastattelun loppuun asti. Tämä yllätti minut positiivisesti.

Koska tutkimuksessa erityisen kiinnostuksen kohteena ollut flow'ta ei mainittu haastattelupyyntöissä vaan vasta haastattelukysymyksissä, voidaan olettaa, etteivät tutkimukseen osallistuneet ole valikoituneet sen perusteella, tunnistivatko he flow'n käsitteen tai oliko heillä siihen jokin erityinen suhde. Siksi aineiston esittelyn yhteydessä on aiheellista esitellä myös tutkimukseen osallistuneiden suhdetta flow-käsitteeseen tai informanttien flow-sanan tunnistamista. Olen tässä tutkimuksessa ollut kiinnostunut agilityharrastajien flow-käsityksistä ja -uskomuksista agilitykontekstissa riippumatta siitä, ajatteliko osallistuja itse kokeneensa flow'n. Valmistauduin myös siihen, että flow'n käsite voisi olla jollekulle täysin vieras. Kaikki 21 osallistujaa olivat kuitenkin joko kokeneet flow'n jossakin (agilityssä tai muualla) tai tunnistivat sanan jostakin kontekstista. Näin ollen voidaan sanoa, että kaikilla tutkittavilla oli jokin käsitys flow'sta ja flow'n käsite oli kaikille osallistujille tuttu.

Tutkittavista kaksi ei ollut mielestään kokenut flow'ta agilityssä, kaikki muut 19 olivat sen mielestään agilityssä kokeneet. Flow-sanan agilitykontekstissa oli kuullut tai nähnyt 20, kun vain yksi ei ollut sanaa kuullut käytettävän agilityssä. Sama henkilö oli kuitenkin mielestään itse kokenut flow'n agilityssä ja kuullut flow'sta puhuttavan muissa yhteyksissä. Toisaalta ne haastatelluista, jotka eivät olleet kokeneet flow'ta, olivat kuitenkin kuulleet tai nähneet flow-sanaa käytettävän agilyn yhteydessä. Muualla elämässä flow'n oli mielestään joskus kokenut 18 haastatelluista.

Kysyttäessä, missä haastatellut olivat mahdollisesti kuulleet tai nähneet sanaa flow käytettävän agilyn yhteydessä, vastaukset olivat suhteellisen samankaltaisia. Suurimmaksi osaksi sana flow oli esiintynyt erilaisissa keskusteluissa harjoituksissa, kilpailuissa kentän laidalla ja sosiaalisessa mediassa harjoitusten jälkireflektoinneissa. Osa oli kuullut tai nähnyt flow-sanaa käytettävän myös valmentajan puheessa, mentaalivalmennuksissa, agilyyn liittyvissä artikkeleissa tai agilyyn liittyvässä yritystoiminnassa. Kuultuna tai nähtynä käsitteenä flow tunnistettiin myös muista konteksteista, kuten taiteen, muun luovan työn, muiden urheilulajien tai liikunnan, kirjoittamisen ja asiantuntijatyön parista. Myös haastateltujen muiden aktiviteettien parissa kokemat flow-kokemukset liittyivät liikuntaan, urheiluun, muihin koira- ja eläinharrastuslajeihin, luovaan työhön ja kädentaitoihin, suunnitteluun ja kirjoittamiseen, työhön ja opiskeluun, autoiluun sekä arkisiin askareisiin ja äänikirjan kuunteluun.

3.1.2 Sähköpostihaastattelu aineistonkeruumenetelmänä

Haastattelemineen on laadullisen tutkimuksen yleisin aineistonkeruun keino. Se valitaan tiedonkeruumenetelmäksi usein silloin, kun halutaan antaa tutkittaville ihmisille mahdollisuus ilmaista vastauksensa omin sanoin, sekä silloin, kun tutkija haluaa syventää vastauksia jatkokysymyksiä ja tarkennuksia esittämällä. (Hirsjärvi 2007a, 200.) Sähköpostihaastattelu on yksi sähköisten tutkimushaastatteluiden toteuttamismuoto. Sähköpostihaastattelu voi olla kasvokkaisen haastattelun tavoin yhtä lailla strukturoitu lomakehaastattelu kuin vapaampi teemahaastattelu tai täysin avoin haastattelukin (ks. Hirsjärvi 2007a, 203–204).

Aineistonkeruumenetelmänä sähköpostihaastattelut ovat usein kasvokkaisia haastatteluja anonymimpiä ja aikatauluiltaan joustavampia (ks. esim. James & Busher 2009, 43, 52) mutta mahdollistavat kuitenkin myös vuorovaikutteisuuden sekä lisäkysymysten ja tarkennusten esittämisen (ks. esim. Kuoppala 1998, 65). Sähköiseen ja kirjalliseen haastattelutapaan päädyin voidakseni haastatella agilityharrastajia ympäri Suomen ja tarjotakseni haastateltaville aikaa rauhassa pohtia ja paneutua kysymyksiin sekä vastata niihin omien aikataulujensa puitteissa.

Sähköpostitse haastattelemineen oli minulle jo ennalta tuttua, sillä käytin sähköpostihaastatteluja tiedonkeruumenetelmänä myös kandidaatintutkielmassani, joka koski Suomen kansalaisuuden jo saaneiden maahanmuuttajien suhdetta Suomen luontoon (Snellman 2017). Sitä kautta koen kyenneeni ennakoimaan jo tiedostamani ja itsekin havaitsemani haastattelumenetelmään liittyvät haasteet ja kompensoimaan niitä parhaani mukaan. Vaikka jo kandidaatintutkielmani aikaan perehdyin menetelmän etuihin ja haasteisiin huolella ja pyrin toteuttamaan mahdollisimman laadukkaita sähköpostihaastatteluja, haastattelujen laatu vaihteli silti todella syvällisistä melko pinnallisiin haastatteluihin, ja lisäkysymyksiin vastattiin ensimmäisiä haastattelukysymyksiä niukemmin. (Snellman 2017.) Sen vuoksi tässä tutkimuksessa suunnittelin pääkysymykset huolella saadakseni mahdollisimman laadukkaita vastauksia jo ensimmäisellä vastauskerralla. Lisäksi kiinnitin erityistä huomiota lisäkysymysten tai tarkennusten muotoiluun.

Sähköpostihaastattelu voidaan toteuttaa yhtä hyvin reaaliajassa kuin eriaikaisestikin (James & Busher 2009, 46–48, 109). Tässä tutkimuksessa miellän sähköpostihaastattelun eriaikaisesti toteutetuksi internet-haastattelun muodoksi, millä tarkoitetaan sitä, että tutkija ja tutkittava eivät ole haastattelutilanteessa samaan aikaan läsnä vaan kommunikoivat keskenään eriaikaisesti. Vastausten välillä voi kulua useita päiviä tai jopa viikkoja. (James & Busher

2009, 43.) Internetissä haastattelemisesta teoksen *Online Interviewing* kirjoittaneet Nalita James ja Hugh Busher (2009) kertovat eriaikaisten internet-haastattelujen eduiksi haastateltavien mahdollisuuden pohtia ja muotoilla vastauksiaan pidempään ennen niiden välittämistä tutkijalle, haastateltavaan tai tutkijaan liittyvien tekijöiden vähäisemmän vaikutuksen vastauksiin sekä toisinaan syvällisempien tai henkilökohtaisempien haastatteluvastausten saamisen (James & Busher 2009, 14–15, 24; vrt. Kuoppala 1998, 54).

Eriaikaisesti ja internetin kautta toteutetuilla haastatteluilla voidaan myös saavuttaa muuten hankalasti tavoitettavia – esimerkiksi maantieteellisesti etäisiä tai monen tunnin aikaeron päässä eläviä – ihmisiä tai arkaluontoisia aiheita (James & Busher 2009, 48, 60, 132). Esimerkiksi tietokonevälitteisyyden tuoma tietynasteinen anonyymiys voi edesauttaa osallistujien halukkuutta avautua tutkijalle henkilökohtaisista ajatuksistaan tai tuntemuksistaan (James & Busher 2009, 76). Tässä tutkimuksessa valitsin sähköpostihaastattelun myös tietoisesti lisäämään etäisyyttä tutkijan, mahdollisesti joidenkin puolituttujen tutkittavien ja tutkijalle henkilökohtaisestikin läheisen aiheen välille. On toki yhtä lailla mahdollista, että sähköpostihaastattelu rajaa pois osallistujia tai heikentää sellaisten tutkittavien vastauksia, jotka kokisivat luontaisemmaksi kasvokkaisen vuorovaikutuksen (James & Busher 2009, 91).

Eriaikaisesti toteutetun haastattelun haasteita ovat Jamesin ja Busherin mukaan esimerkiksi viesteihin vastaamatta jättäminen, haastattelujen ajallinen venyminen sekä toisinaan hankaluudet aiempia vastauksia täydentävien vastausten saamisessa (James & Busher 2009, 14–16; ks. myös Kuoppala 1998, 63). Lisäksi erilaisten äänensävyjen ja eleiden puuttuminen vaikeuttaa vastausten tulkintaa (James & Busher 2009, 52). Tässä tutkimuksessa sallin osallistujille esimerkiksi hymiöiden käyttämisen haastatteluvastauksissa sekä kompensoidakseni nonverbaalisten vihjeiden puuttumista että tukeakseni mahdollisimman luonnollisten vastausten saamista. Erilaisia painotuksia, eleitä ja sävyjä vastaavien hymiöiden tai muiden välimerkkien käyttötavat ovat toki hyvin yksilöllisiä ja sen vuoksi niidenkin suoraviivainen tulkinta voidaan ilman muuta kyseenalaistaa. Ne voivat kuitenkin tuoda vastauksista esiin sellaista tyyliä tai sisältöä, joka muuten voisi jäädä huomioitta.

Sähköpostihaastatteluissa tutkijan voi myös olla haastateltavan vastausta odottaessaan vaikeaa ellei mahdotontakin tietää, onko haastattelu yhä meneillään vai keskeytynyt (ks. esim. Kuoppala 1998, 46, 58). Jamesin ja Busherin mukaan pitkät vastausvälit voivat toisaalta tarkoittaa sitä, että saadut haastatteluvastaukset ovat syvällisemmin pohdittuja (James &

Busher 2009, 25). Lisäksi toteuttamisympäristönsä ja sen vaatimien resurssien – internet-yhteyden ja älypuhelimien, tabletin tai tietokoneen – vuoksi internet-haastattelujen valinnassa tiedonkeruumenetelmäksi on huomioitava myös osallistujien maantieteellinen sijainti, asema ja elinolot (James & Busher 2009, 87). Suomessa lähes kaikki agilitykilpailuihin ilmoittautumiset ja harrastajalisenssienkin ostot tapahtuvat internetissä ja lähes jokaiselle suomalaiselle internet on arkinen toimintaympäristö, joten en pidä internetiä tai laitteita käytännössä erityisen osallistumista rajoittavana tekijänä tässä tutkimuksessa.

On kuitenkin huomioitava, että internetissä ja sähköpostitse osallistujan voi olla helpompi teeskennellä olevansa joku muu kuin on (James & Busher 2009, 64, 73). Jamesin ja Busherin mukaan tällaisen tutkimuksen aikana vuorovaikutuksessa ovat oikeastaan henkilöiden tuotetut eli konstruoidut minärepresentaatiot, joita James ja Busher kutsuvat avatareiksi (James & Busher 2009, 45). Tällainen avatar voi poiketa henkilön reaali maailman minästä. Tässä tutkimuksessa en kuitenkaan näe mitään erityistä syytä sille, miksi kukaan teeskentelisi identiteettiään tai ajatuksiaan. Jamesin ja Busherin mukaan kaikenlaisissa haastatteluissa aineiston luotettavuus selviääkin parhaiten tarkastelemalla sitä, miten johdonmukaisesti tutkittavien tuottama, heitä itseään koskeva kerronta rakentuu niin sisällöllisesti kuin tyyllillisestikin (James & Busher 2009, 67). Toisaalta James ja Busher myös esittävät, että osallistuja itse on viime kädessä se, joka määrittää aineiston luotettavuuden (James & Busher 2009, 82).

Tässä tutkimuksessa joidenkin tutkittavien kohdalla esimerkiksi henkilön nimen tunnistaminen tai muuten tietäminen on sisäpiiriläisyyteni vuoksi toki vahvistanut näiden henkilöiden vastausten luotettavuutta. Tutkittavan ennalta tunteminen onkin todettu yhdeksi keinoksi vahvistaa osallistujien henkilöllisyys tai muuten lisätä luottamusta tutkijan ja tutkittavan välillä (James & Busher 2009, 78; Koivula 2010, 40). Toisaalta osallistujien henkilöllisyyden tunnistamiselle ei tässä tutkimuksessa ole ollut erityistä tarvetta, joten periaatteessa tutkimukseen olisi voinut osallistua täysin nimettömänäkin, vain sähköpostiosoite henkilötietona. Kaikki tähän tutkimukseen osallistuneet vastasivat haastatteluuni sähköpostinsa koko nimellään allekirjoittaen, mutta nimeä ei missään vaiheessa tarvittu tai liitetty osaksi itse haastattelua.

Jamesin ja Busherin mukaan internetissä tapahtuva kirjallinenkin vuorovaikutus on usein ilmaisultaan puheenkaltaista, oli kyse sitten reaaliajassa tai viiveellä tapahtuvasta erikaikaisesta viestinnästä. Puheenkaltaisuudesta kielii heidän mielestään muun muassa juuri

hymiöiden käyttö, elehtivien äännähdysten auki kirjoittaminen, kieliopista poikkeavien kirjoitusmuotojen tai kirjasinkokojen käyttäminen ja erilaiset kirjalliset tavat painottaa sanoja. Toisaalta eriaikaisessa sähköpostihaastattelussa osallistujilla on spontaania puhetta enemmän aikaa muotoilla ja korjailla vastauksiaan ennen niiden lähettämistä. (James & Busher 2009, 106.) Olenkin kannustanut osallistujia noudattamaan heille mahdollisimman luonnollista kirjoitustyyliä, oli se sitten kirjakieltä tai puhekielisempää kirjoitusta. Ohjeistuksessa kerroin myös, että korjaan vastauksista mahdolliset kielioppi- ja lyöntivirheet selkeyttääkseni vastauksia. Lisäksi olen muuttanut mahdolliset puhekieliset ilmaisut yleiskielen mukaisiksi ja hymiöt tekstikuvauksiksi vaikeuttaakseni osallistujien tunnistamista heidän yksilöllisestä kirjoitus- tai hymiönkäyttötyylistään esimerkiksi mahdollisten siteerauksien yhteydessä.

Lopuksi tutkimuksen tekoon liittyy aina valtasuhteita, eivätkä internet-tutkimukset ole tältäkin osin poikkeus. Tutkija määrää tutkimuksen aiheen rajauksen, näkökulman sekä tutkimuksen käytännön toteutustavat. Toisaalta tutkimukseen mahdollisesti osallistuvat henkilöt voivat koska tahansa jättäytyä tutkimuksesta tai jättää vastaamatta tutkijan yhteydenottoihin, ja he voivat myös säädellä sitä, minkä verran itsestään tai halutusta aiheesta haluavat tutkijalle paljastaa (James & Busher 2009, 44, 93, 95). Tutkimuksen suunnittelussa ja toteutuksessa tehtävillä valinnoilla voidaan kuitenkin edistää tasa-arvoisempaa suhdetta tutkijan ja tutkittavan välillä ja siten mahdollisesti parantaa myös tutkittavan sitoutumista tutkimukseen. Jamesin ja Busherin mukaan tutkija voikin vaikuttaa valtasuhteisiin esimerkiksi kiinnostamalla tutkittavien itse esiin nostamista, odottamattomista aiheista tai antamalla tutkittaville mahdollisuuden vastata haastattelukysymyksiin juuri silloin, kun se heille parhaiten sopii. Näin tutkija antaa myös tutkittavalle valtaa ohjailla haastattelun kulkua – toki tutkimuksen tarkoituksen ja aikataulujen sallimissa rajoissa. (James & Busher 2009, 92–93.) Jakamalla vaikuttamismahdollisuuksia myös tutkittavalle voidaan paitsi kasvattaa osallistujien sitoutumista, myös vaikuttaa tutkimustilanteen tunnelmaan ja saada sisällöllisesti laadukkaampia vastauksia (James & Busher 2009, 79, 93–94). Sähköpostihaastattelu tiedonkeruumenetelmänä ylipäätään siirtää valtaa tutkijalta tutkittavalle, esimerkiksi jo mainittujen aikataulullisten joustojen ja matalamman kynnyksen poisjäännin osalta (Koivula 2010, 31–32).

3.1.3 Aineistonkeruuprosessin kuvaus

Levitin haastattelupyyntöä (Liite 1) paitsi omissa sosiaalisen median kanavissani, myös suomalaisessa agilityaiheisessa Facebookin keskusteluryhmässä. Laajasti ympäri Suomen

agilityharrastajia yhteen keränneessä Facebook-ryhmässä tutkimus herättikin alle vuorokaudessa niin paljon kiinnostusta, että sain nopeasti päättää uusien haastateltavien etsimisen ja sulkea haastattelupyynnön. Haastattelupyynnössä en vielä maininnut flow-sanaa, sillä toiveissani oli saada erilaisia haastateltavia sanan tunnistamisesta tai flow'n kokemisesta riippumatta. Otos on itsevalikoitunut (ks. esim. Miettinen & Vehkalahti 2013, 88), sillä kuka tahansa haastattelupyynnön nähnyt ja agilityyn liittyviä käsityksiä ja uskomuksia koskevasta tutkimuksesta kiinnostunut agilityharrastaja saattoi itse ottaa minuun yhteyttä ja ilmoittautua haastateltavaksi. Kuten luvussa 3.1.1 jo kuvasin, flow-sana ei ole voinut vaikuttaa osallistujien valikoitumiseen. On ollut tietoinen valinta jättää flow-sana haastattelupyynnöstä pois, jotta se ei rajaisi osallistujien valikoitumista vain henkilöihin, joissa flow herättää jo valmiiksi jonkinlaista kiinnostusta, tunteita tai mielipiteitä. Kriteerit tutkimukseen osallistumiseksi olivat täysi-ikäisyys, vähintään puolen vuoden harrastuskokemus agilitystä sekä kykeneväisyys käyttää sähköpostia haastattelukanavana.

Haastateltavien itsevalikoituneisuus on asia, jota joskus pidetään ongelmallisena edustavaa tutkimusjoukkoa haettaessa. Silloin tutkimukseen voivat osallistua vain ne, jotka ovat esimerkiksi tutkimusmainoksen nähneet. (Miettinen & Vehkalahti 2013, 88 & 96–97.) Toisaalta Facebook-ryhmä, jossa tutkimuksen mainosta jaoin, on kansallisesti suurimpia sosiaalisen median suomalaisia ja agility-aiheisia keskustelupalstoja, joten monen oli mahdollista nähdä haastattelupyyntöni. Laadullisessa tutkimuksessa tilastollinen yleistettävyyden ei ole tärkeää, vaan tavoitteena kuvata tai ymmärtää tutkittavaa kohdetta ja tutkittavat valitaan siksi tarkoituksenmukaisesti (Tuomi & Sarajärvi 2018, 98).

Haastattelupyynnön yhteydessä kerroin omasta harrastustaustastani selventääkseni, miksi olen aiheesta kiinnostunut, ja luodakseni yhteistä lajiin liittyvää tietopohjaa, joka helpottaisi ja kenties myös rikastuttaisi tulevaa viestinvaihtoa (ks. esim. James & Busher 2009, 133, 136). Aineistonkeruuprosessia ohjasivat omat tavoitteeni luoda joustava, ystävällinen ja internetinkin kautta läsnäoleva tutkimusilmapiiri, jossa tutkittavan näkökulma, luottamuksellisuus, selkeä ohjeistus ja osallistumisen mahdollisimman helpoksi tekeminen olivat etusijalla.

Haastatteluja voisi kenties parhaiten luonnehtia puolistrukturoituiksi teemahaastatteluiksi (ks. esim. Hyvärinen & al.). Tällä tarkoitan puolistrukturoidun ja teemahaastattelun välimuotoa, jossa varsinaisten pääkysymysten runko ja järjestys oli ennalta määritelty ja kaikille sama, mutta haastattelun edetessä esitin tutkittavan vastausten perusteella yksilöllisiä

lisäkysymyksiä tai vastauksia täydentäviä tarkennuksia. Haastattelut päätettiin lopulta jättää arkistoimatta suurimman osan osallistujista toiveen mukaisesti.

Kaikki osallistujat saivat ensin täytettäväkseen esitietolomakkeet, jonka perusteella he saivat varsinaiset pääkysymykset. Esitietolomakkeessa tutkittavilta pyydettiin myös virallinen suostumus haastatteluun. Pääkysymyssettejä oli kaksi erilaista, ja ne erosivat toisistaan jonkin verran sen mukaan, oliko haastateltava esitietolomakkeessa vastannut mielestään kokeneensa flow'ta agilyssä vai ei.¹² Analyysin kannalta tällä ei ole suurtakaan eroa, sillä minua kiinnostivat flow'hun liittyvät käsitykset ja uskomukset riippumatta siitä, oliko vastaaja mielestään flow'ta kokenut. Kohdennettujen kysymyssettien tarkoitus oli etupäässä yksinkertaistaa haastattelukysymyksiä ja olla helppolukuisempia vastaajille. Flow'n mielestään kokeneilta saatoinkin kysyä myös sellaisia kysymyksiä, joita sitä agilytyskontekstissa kokemattomilta ei ollut tarpeellista tai mahdollista kysyä. Vaikken tutkikaan varsinaisesti flow-kokemuksia, silti esimerkiksi kokemuksista kysyminen valottaa samalla myös näiden tutkittavien käsitystä siitä, mitä he pitävät flow'na.

Toisaalta mikäli vastaaja jo esitietolomakkeessa kielsi kuulleensa tai nähneensä flow'ta missään agilytyskontekstissa, sekin oli minulle tärkeää tietoa. Tällaiset osallistujat saivat paluuviestissäni flow'ta kokemattoman henkilön kysymykset, joilla sitten kartoitettiin heidän flow'hun liittyviä käsityksiä ja uskomuksiaan. Tutkimuksen kannalta tällaiset osallistujat olivat täysin tasavertaisia tiedonantajia omasta mielestään flow'n kokeneiden kanssa – ovathan tutkimukseni kohteena flow-käsitykset ja -uskomukset flow-kokemusten sijaan.

Tutkimukseen osallistumista helpottaakseni lähetin kysymykset sekä sähköpostiviestin leipätekstissä että erillisenä tekstitiedostona ja annoin tutkittaville mahdollisuuden valita, kumpaan heille oli luontevinta vastaila. Lisäksi pohdin pitkään, antaisinko kysymykset muutamassa osassa vai kaikki pääkysymykset yhdellä kertaa, koska jälkimmäistä on kritisoitu sekä kasvokkaisen että sähköpostihaastattelun kohdalla sen liiallisesta vaikutuksesta haastatteluun (Hyvärinen 2017, 38). Pienempiin sarjoihin pilkottuihin kysymyksiin vastaaminen olisi todennäköisesti ollut osallistujalle kevyemmän tuntuinen työ, mutta toisaalta loppupään kysymykset olisivat olleet myös huomattavasti suuremmissa vaarassa jäädä ilman vastauksia ja haastattelut olisivat oletettavasti levinneet laajemmalle ajanjaksolle.

¹² Myöhemmin viitataan haastatteluaineistoon koodeilla, jotka sisältävät haastattelun yksilöllisen tunnuksen (kirjain S ja haastattelun numero) sekä vastauksen tarkemman sijainnin kyseisen haastattelun anonymisoidussa tiedostoversiossa. Haastattelun sisäinen tietty kohta on ilmaistu numerolla ja/tai kirjaimilla, koska molempia tarvittiin erilaisten kysymyssettien erotteluun ja toisinaan pääkysymysten alakysymyksiä merkitsemiseen.

Kysymyksiä oli verrattain paljon, noin 30 kappaletta. Niinpä päädyin lähettämään kaikki pääkysymykset yhdellä kertaa. Vaikka kaikkien kysymysten vastaanottaminen kerralla on saattanut säikäyttää jonkun osallistujan työmäärältään, toisaalta kokonaiskuvan hahmottaminen on toivottavasti ollut tutkittaville helpompaa. Näin kysymykset ovat voineet paremmin viritellä ajatuksia ja herätellä pohdintaa laajemminkin aiheen tiimoilta.

Koska vastauksen odottaminen olisi voinut muutoin jatkaa lähes rajattomasti, asetin pääkysymyksille vastaamiseen eräpäivän, ja muistuttelin osallistujia vastaamisesta eräpäivän lähestyessä. Lisäksi kerroin alusta asti, että tutkimuksen keskeyttäminen tai siitä vetäytyminen olisivat ilman erillistä syytä tietysti koska tahansa mahdollisia, mutta vetäytymisestä olisi ilmoitettava, tai muussa tapauksessa kesken jääneiden haastattelujen sisältöä voitaisiin käyttää tutkimuksen aineistona. Näin pyrin varmistumaan siitä, että minä tutkijana ja osallistujat ymmärrämme samalla tavoin tutkimukseen osallistumiseen myöntymisen siinäkin tilanteessa, että vastauksia ei kuulu (ks. esim. James & Busher 2009, 64). Poisjääntejä vähentääkseni ja vastausten laatua edistääkseni korostin, että ajatuksella pohditut ja loppuun saatetut vastaukset kiireen vuoksi keskeyttämisen sijaan ovat siinä määrin tärkeitä, että asetetuissa palautuspäivämäärissä voidaan joustaa. Niinpä annoin tutkittaville lisäaikaa vastaamiseen heidän niin halutessaan. Lopuksi ilmoitin mahdollisten lisäkysymysten ja niihin saatujen vastausten jälkeen haastattelun päättyneen.

3.2 Fenomenografia ja laadullinen sisällönanalyysi

Tämän tutkimuksen analyysi on ollut kaksivaiheinen. Ensimmäisessä analyysissä olin kiinnostunut saamaan aineistosta esiin flow-käsitysten variaation, minkä vuoksi fenomenografinen lähestymistapa oli luonteva valinta. Fenomenografia on Ference Martonin 1970-luvulla nimeämä menetelmä, joka on kiinnostunut ihmisten erilaisista käsityksistä samaa asiaa koskien. Fenomenografiassa edetään samaa asiaa koskevien erilaisten käsitysten huomaamisesta käsitteeseen teoreettisesti tutustumiseen. Haastattelujen jälkeen siirrytään esiin tulleiden käsitysten luokitteluun ja abstraktimpien merkityskategorioiden luomiseen. (Ahonen 1994, 115–116.) Fenomenografiassa ollaan kiinnostuneita nimenomaan ihmisten eri tavoista käsittää sama ilmiö. Ei siis tutkita varsinaisesti ilmiötä itseään kuten fenomenologiassa tehdään (tässä tapauksessa flow'ta), vaan ihmisten erilaisia tapoja käsittää ja ymmärtää ilmiö (flow-käsityksiä). Kuten olen jo aiemmin todennut, tämä osa analyysiä keskittyy erilaisuuksien esiin nostamiseen. (Ks. Rissanen 2006; Syrjälä 1994, 127.)

Fenomenografiassa ajatellaan, että ihminen rakentaa itse käsityksiään asioista ja kykenee myös sanallistamaan niitä (Ahonen 1994, 121–122). Ihmisen aiemmat kokemukset ja tiedot vaikuttavat heidän ajatteluunsa ja käsitysten muodostamiseen, ja siksi eri ihmisten käsitykset voivat erota toisistaan (Gröhn 1992, 10). Fenomenografia on aineistolähtöinen tulkitseva analyysimenetelmä, jossa aineistosta etsitään erilaisia merkityksiä suoranaisten sanavalintojen sijaan (Huusko & Paloniemi 2006, 166). Esimerkiksi omassa aineistossani ilmauksen ” – – koira on paras – – ” (S15K32e) olen tulkinnut merkityksenannoltaan koiran täydellistymiseksi ja ylpeydeksi koirasta. Fenomenografiassa aineistosta löydetyt merkityksenannot luokitellaan omiksi kategorioikseen ja seuraavassa vaiheessa kategoriat edelleen abstraktimmiksi kokonaisuuksi. Lopuksi näistä abstrakteista kokonaisuuksista muodostetaan hierarkkinen kokonaisuus. (Huusko & Paloniemi 2006, 166–169.) Analyysin lopputuloksena syntyy aineistolähtöinen kuvaus erilaisista käsityksistä, jotka kuvaavat eroja saman ilmiön ymmärtämisen tavoissa (Gröhn 1992, 18).

Tässä tutkimuksessa fenomenografisen analyysin pohjana ovat olleet merkityksenannot, jotka ovat tavalla tai toisella kuvanneet flow’n olemusta ja ehtoja: mitä flow on, milloin ja missä tilanteessa. Jo varhaisessa vaiheessa minulle alkoi vaivihkaa erottua erilaisia merkityksenantojen kokonaisuuksia, jotka sitten olen koonnut ja lajitellut niin, että erityyppiset kokonaisuudet eroavat selvästi toisistaan ja kokonaisuudet voidaan nimetä abstraktimmalla tasolla. Lopuksi – tai oikeammin jo koko tämän prosessin ajan – abstraktimmatkin kategoriat alkoivat muodostaa mielessäni tiiviimpiä kokonaisuuksia ja toisaalta toisilleen alisteisia kategorioita.

Tutkimukseni toisessa vaiheessa olen ikään kuin aloittanut uudelleen alusta, puhtaalta pöydältä. Jos edellisessä analyysissä kiinnostukseni oli aineistonsisäisessä variaatiossa, niin nyt etsin aineistosta yhtäläisyyksiä ja samankaltaisuutta, intuitionvastaisuuksia. Laadullisen sisällönanalyysin mukaisesti (ks. esim. Tuomi & Sarajärvi 2018, 104) pelkistin aineistoni, keräsin jälleen koko aineistosta kaikki intuitionvastaisiksi aineksiksi tulkitsemäni sisältöyksiköt aineistosta erilleen ja aloin teemoitella niitä yhtäläisyyksien perusteella toisistaan erillisiksi kategorioiksi ja edelleen kategorioiden hierarkioiksi (ks. Tuomi & Sarajärvi 2018, 105–106, 121–123).

3.3 Tutkimusetiikka

3.3.1 Aiheen ja tutkittavien läheisyys tutkijalle

Tutkimusetiikan kannalta huolellista pohdintaa vaatii eritoten aiheen läheisyys minulle tutkijana sekä aiheen itsensä että joissakin tapauksissa tutkittavienkin kohdalla. Olen tietoisesti pyrkinyt joka tilanteessa unohtamaan kaikki omat flow-käsitykseni, jotta pystyn tutkimaan aineistoani mahdollisimman pitkälle kuten kuka tahansa muu aiheesta kiinnostunut lajia tunteva henkilö. Vaikka olen esittänyt lisäkysymyksiä tai tarkennuksia, niin sähköpostitse kaikki tutkittavat ovat saaneet aluksi samanasaiset kysymykset¹³. Kaikille samanlaisella lähtöasetelmalla halusin ehkäistä sen, että mahdollisen tuttuuden aste tiedostamattani ohjaisi kysymyksistä kumpuavan keskustelun tai kysymyksissä viipymisen määrää. Lisäksi olen haastattelupyynnöissäni, että tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita nimenomaan henkilökohtaisista mielipiteistä ja käsityksistä. Olenkin kehottanut vastaajia olemaan ajattelematta, mitä joku tietty muu henkilö tai ”valtaosa” saattaisi kysymistäni asioista ajatella. Tätä peilaamista ilmeni jonkin verran kehotuksestani huolimatta.

Elina Hytönen-Ng onkin todennut, että läheisyyden lisäksi tutkija joutuu luomaan myös etäisyyttä tutkittaviin ja tutkimusaiheeseen – etenkin, jos aihe tai tutkittavat ovat tutkijalle ennestään tuttuja (Hytönen-Ng 2016, 270–271). Vaikka Hytönen-Ng toteaa kokemustensa perusteella etnografisen läheisyyden olleen tärkeää syvän ymmärryksen saavuttamiseksi ja etäisemmän position puolestaan tuottaneen pinnallisempaa tietoa (Hytönen-Ng 2016, 276), tässä tutkimuksessa olen katsonut itselleni tarpeelliseksi pikemminkin etäännyttää itseäni minulle henkilökohtaisesta aiheesta ja mahdollisesti joistakin ennestään tutuista tai puolitututuista tutkittavista. Tämä on vaikuttanut paitsi tiedonkeruumenetelmänä usein anonymimmäksi mielletyn sähköpostihaastattelun (ks. esim. Koivula 2010, 29) valintaan perinteisen, kasvokkaisen haastattelun sijaan, myös arkiseen toimintaani tutkimusaiheen valinnasta asti. Olen esimerkiksi tullut hyvin itsetietoiseksi omasta flow-sanan käytöstäni agilityn yhteydessä. Olenkin välttänyt flow-sanan käyttöä tutkimuksen teon aikana selkeyttääkseni itselleni tutkijan rooliani sekä myös siksi, etten itse olisi tutkimuksen teon alla tai sen aikana aktiivisesti luomassa tutkimaani ilmiötä.

Samalla kuitenkin ajattelen, että tietoisella etäännyttämisellä ja roolinotolla minun ei tarvitse tinkiä syvyydestä, vaan itse asiassa juuri tutkimusaiheen läheisyys olisi hyödyksi aineiston

¹³ Lukuunottamatta eri kysymyssettejä sen mukaan, oliko tutkittava mielestään kokenut flow'ta vai ei.

ymmärtämisessä (ks. myös Hytönen-Ng 2016, 293). Hytönen-Ng:n mukaan tutkimuksen teko onkin moniroolista ja vaatii taitoa liikkua sisä- ja ulkoryhmäläisen rajamailla (Hytönen-Ng 2016, 294). Juuri tällä tavoin koen tasapainottelevani läheisyyden ja etäisyyden välillä. Olen koko ajan pitänyt mielessäni tutkimuseettisen reflektoinnin sekä tietoisuuden ja avoimuuden siitä, mistä näkökulmasta kulloinkin aineistoani tarkastelen ja missä roolissa olen muiden agilityharrastajien kanssa kulloinkin tekemisissä. Jälkimmäistä on helpottanut osaltaan päätökseni pitää mahdollisimman pitkälle tutkimuksen tekoon ja aineistonkeruuseen liittyvä vuorovaikutus internetissä ja viedä ainoastaan harrastajaminäni konkreettiselle harrastuskentälle. Todellisuudessa tutkija voi kuitenkin etenkin lähietnografiaa tehdessään päätyä tutkijan rooliinsa myös silloin, kun ei itse ole aikonut olla tutkijana liikkellä (ks. esim. Isotalo 2015, 75, 79–80). Minä en kuitenkaan kokenut tällaisia tilanteita.

Koska agilitypiireissä monet saman seudun harrastajat ainakin tietävät toisensa nimeltä tai ulkonäöltä, sähköpostihaastattelu mahdollistaa myös alueellisesti laajemman otannan ja vähentää siten tutkittavien mahdollisuutta tulla tunnistetuiksi tai tunnistaa toisiaan. Olen poistanut vastauksista paitsi suorat vastaajan tunnistetiedot, myös viittaukset paikkoihin ja paikkakuntiin, toisiin henkilöihin nimeltä sekä mahdollisesti vastauksista ilmi käyviin koirien nimiin ja rotuihin. Monet näistä on muutettu yleisemmän tason kuvauksiksi. Koin, että oli myös tärkeää kirjoittaa jo tutkimuksen selosteessa auki, etten puhu tutkittavista tai heidän koiristaan nimillä myöskään tutkielman ulkopuolella tai koskaan kerro, keitä siihen on osallistunut. Vaikka tämä onkin tutkimuseettisesti ilmiselvää, halusin antaa tästä myös suoran ja luottamusta herättävän (ks. esim. James & Busher 2009, 104–105) lupauksen tilanteessa, jossa tutkimukseen liittyvä yhteydenpito ja arkinen vuorovaikutus – tai ainakin tutkimuskenttä ja arkinen toimintaympäristöni – asettuvat limittäin.

3.3.2 Muita tutkimuseettisiä käytännön valintoja

Pidän tutkimusetiikkaa ja tutkittavien oikeuksia erittäin tärkeinä, minkä vuoksi olen tehnyt tutkimuksen aikana monia tutkimuseetiikkaan pohjaavia, huolella pohdittuja käytännön valintoja. Ensinnäkin koska haastattelupyynnöä välitettiin myös internetissä ja sosiaalisessa mediassa, pyysin mainosta levittäessäni ihmisiä pidättäytymään kertomasta tutkimuksesta ystävilleen merkitsemällä nämä nimeltä julkaisun alle (Liite 1). Näin pyrin suojelemaan myös jo potentiaalisten tutkittavien identiteettiä. Sen sijaan pyysin ihmisiä välittämään pyyntöä mahdollisesti kiinnostuneille tuttavilleen esimerkiksi yksityisviestitse. Jos joku merkitsikin

ystävänsä tai tuttavansa julkaisuun, poistin tällaisen kommentin tutkimuspyynnön alta heti sellaisen havaittuani.

Lisäksi sähköpostiin tutkimuksen teon välineenä liittyy tietoturvariskejä, jotka voivat johtua sekä sähköpostiohjelmista itsestään että esimerkiksi viestin lähettämisestä vahingossa väärälle henkilölle (Koivula 2010, 36–37). Mitään tällaista ei onneksi päässyt käymään, vaan ainoa tekninen ongelma oli joidenkin paluuviestien päätyminen roskaposteihin, mikä viivytti viestien huomaamista. James ja Busher ovat huomauttaneet, että tietokoneella säilytettäviä tiedostoja voi joku päästä myös peukaloimaan (James & Busher 2009, 119). Tässä tutkimuksessa säilytin tutkittavien vastauksia vain henkilökohtaisella tietokoneellani ja henkilökohtaisessa sähköpostissani, jotka molemmat ovat salasanojen takana. Myös osallistujalistat ja anonymisoidut haastattelut ovat olleet tiedostonimeltään naamioituina ja salanasuojattuina tiedostoina tietokoneellani. Toisaalta on myös huomionarvoista tunnustaa, että koska palasia aineistosta löytyy menetelmän luonteen vuoksi myös kunkin tutkittavan tietokoneilta tai sähköposteista, en voi edes täysin kontrolloida aineiston säilytystä tai tietoturvaseikkoja. Aiheeni ei kuitenkaan ole erityisen arkaluontoinen, joten tavanomainen huolellisuus ja vastuullisuus aineiston käsittelyssä ja säilytyksessä riittänee.

4 Analyysi

4.1 Agilityharrastajien flow-käsitysten variaatio

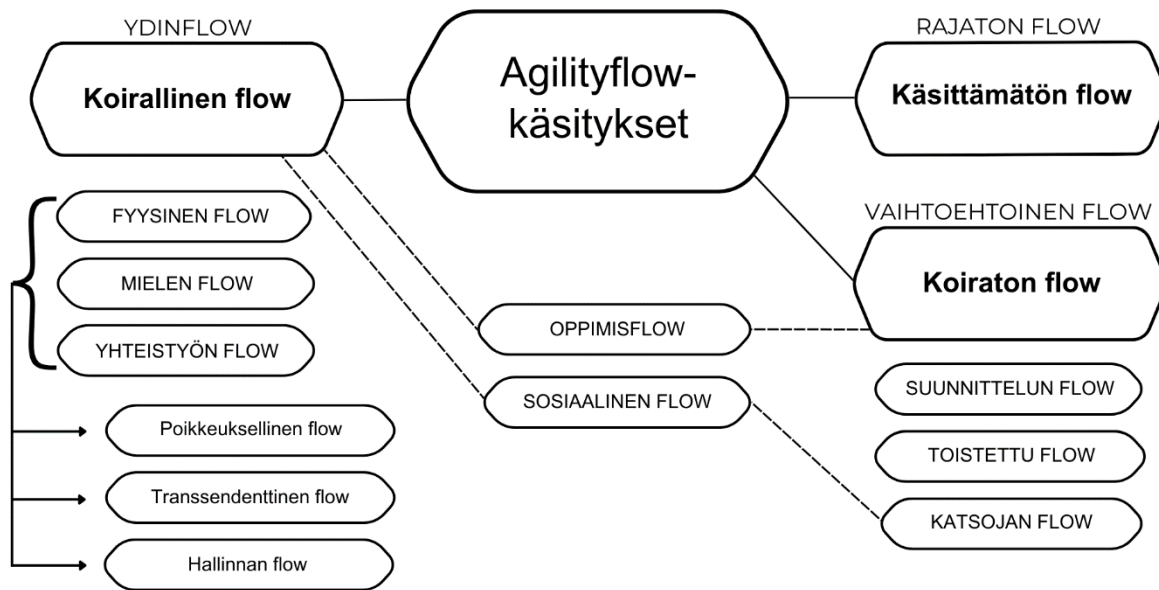
4.1.1 Koirallinen agilityn ydinflow

Seuraavissa alaluvuissa esittelen aineistosta fenomenografian avulla tulkitsemani erilaiset tavat käsittää flow agilityssä. Kokonaiskuvan ja aineiston sisältämät yhtäläisyydet huomioiden muistutan kuitenkin ensin, ettei fenomenografinen analyysi kategorisesti väitä jonkin aineistosta tulkitun käsitystyyppin edustavan sellaisenaan tai kokonaisuudessaan kenenkään yksittäisen haastateltavan tapaa käsittää flow. Sitä vastoin seuraavissa alaluvuissa esiteltävät flow-käsitykset ovat abstraktimman tason käsityskategorioita, jotka voitu tulkita niin yhden kuin useammankin haastattelun sisällöistä (ks. esim. Ahonen 1994, 127). Siksi on tärkeää pitää mielessä, että monista eri käsityskategorioista huolimatta haastateltavien flow-käsitykset olivat todellisuudessa lähes aina sekoitus useampaa eri flow'n käsittämisen tapaa.¹⁴

Koska agility on koiraurheilulaji, on luonnollista, että aineiston monipuolisimmat agilitykäsitykset koskevat tilanteita, joissa koira on mukana – siis yleensä itse agilitysuoritusta. Olen jakanut fenomenografisen analyysini pohjalta agilityn ydinflow'n viiteen päätapaan käsittää flow: sosiaalinen flow, fyysinen flow, mielen flow, koiran ja ohjaajan (tästä edespäin käytän koiran ja ohjaajan muodostamasta parista lajinomaista sanaa koirakon) yhteistyön flow sekä oppimisflow. Näistä oppimisflow ja sosiaalinen voivat tapahtua myös koirattomassa tilanteessa (esim. S2K29; S16K29), minkä vuoksi kuvassa 1 nämä käsitykset yhdistyvät myös vaihtoehdoisen, koirattoman flow'n puolelle. Fyysisen, mielen ja yhteistyön flow'n toteutuminen taas johtaa edelleen uusiin tapoihin käsittää flow: poikkeuksellinen flow, transsendenttinen – ikään kuin kehoton – flow sekä hallinnan flow.¹⁵

¹⁴ Itse asiassa samallakin haastateltavalla saattoi olla jopa keskenään vastakkaisia, vaihtoehtoisia käsittämisen tapoja. Moni haastateltava oli hyvin tietoinen ja haastattelussaan avoin siitä, etteivät kaikki muut välttämättä käsitä flow'ta samalla tavalla kuin he itse. Usein kuvatuunlaiset, jopa keskenään vastakkaiset käsittämisen tavat ilmenivät juuri heidän pohdiskellessaan muiden ihmisten mahdollisia vaihtoehtoisia ajattelutapoja tai kun he toisinaan vasta kysyttäessä tietoisesti työstivät ja "ääneen pohtivat" omia käsityksiään (esim. S21K29, K30).

¹⁵ Osa tulkitsemistani käsityskategorioista on samansuuntaisia kuin Hytösen tutkimuksessa hänen aineistostaan esiin nostamansa neljä diskurssia: Hytösen yhteisöllisyyden diskurssilla voisi olla yhtymäpintaa minun analyysini sosiaalisen flow-käsityksen kanssa, Hytösen ammattilaisuuden diskurssilla minun tutkimukseni hallinnan flow'n kanssa, Hytösen tunteellisuuden diskurssilla voisi olla yhtäläisyyksiä oman tutkimukseni mielen flow'n kanssa ja Hytösen spirituaalisella diskurssilla taas tämän tutkimuksen transsendenttisen flow-käsityksen kanssa. (Ks. Hytönen 2010, 244–249).



Kuva 1. Flow-käsitykset agilyssä.

Fyysinen eli kehollisuuden ja vauhdin flow-käsitys rakentuu ennen kaikkea fyysisen kehon, liikkeen ja vauhdin ympärille. Siinä flow käsitetään ennen kaikkea ohjaajan ja koiran liikkeen sujuvuutena, katkeamattomuutena ja töksähtelemättömyytenä sekä oikea-aikaisuutena ja oikearytmisyytenä suhteessa toisiinsa. (Esim. S7K9; S8K32c; S9K19, K22; S16K32d; S18K25.) Lisäksi fyysinen flow-käsitys sisältää käsityksiä flow’naikaisesta adrenaliini- tai hyvän olon ryöpystä, kuplivuudesta, jännittyneisyydestä tai toisaalta keveyden ja rauhan tunteesta ja eleettömyydestä kehossa (S2K33; S5K23, K32b; S10KL; S11K32d; S14K25; S15K32b; S16K7). Agilityn urheilullinen ja liikunnallinen puoli korostuu, ja flow käsitetään kehon, liikkeen, fysiologisten reaktioiden ja vauhdin kautta tapahtuvaksi kokemukseksi. Haastateltavat saattoivat kuvata flow’hun liittyvän esimerkiksi kylmiä väreitä tai ilon kihelmöintiä sydämessä tai rinnassa (S6ET, K32b; S16K22).

Fyysisen flow’n olosuhteeksi sopivin on kilpailutilanne tai kilpailunomainen ratatreeni – joka tapauksessa riittävän pitkä yhtenäinen suoritettu ratapätkä, jotta esimerkiksi juuri vauhti, oikea rytmi, ehtiminen ja liike ehtivät tapahtua (S10ET, KF, KG; S13K7; S14K4; S18K12). Sen sijaan harjoittelutilanne ei ole fyysiselle flow’lle optimaalinen, koska treenirataa tehdään usein lyhyemmissä pätkissä, samaa kohtaa toistetaan monta kertaa, koira palkataan tiheästi ja valmentajan tai treenikavereiden kanssa keskustellaan toistojen välissä (S8K7; S9K3; S12K11; S13K7; S15K8; S19K7). Näin ollen liike ei pääse täyteen mittaansa tai vauhtiinsa – se loppuu ennen kuin flow ehtii syntyä tai on katkonaista.

Koiran osalta fyysisessä flow-käsityksessä korostuu niin ikään koiran sähköisyys ja nopeus (S10KY; S15K26; S16K27). Lisäksi osa mainitsi myös rataprofiilin vaikutuksen flow'hun: virtaavan, vauhdikasta liikettä ylläpitävän ja jouhevan rataprofiilin käsitetään myötävaikuttavan flow'n syntyyn, kun taas paljon tiukkoja käännöksiä sisältävän radan katsottiin heikentävän flow'n mahdollisuuksia, koska se ikään kuin tappaa vauhdin (S15K6; S18K6). Fyysisen flow-käsityksen mukaan flow'n kesto rajautuukin kenties selvimmin suorituksenaikaiseksi: yhdeksi radaksi tai ainakin muutamien esteiden mittaiseksi yhtenäiseksi ratapätkäksi. Suurimmaksi osaksi silloin, kun flow'n uskottiin olevan ulkopuolisen nähtävissä oleva asia, tämä nähtävä flow liittyi juurikin fyysiseen flow'hun: flow'n voi nähdä rohkeana ja sujuvana liikkeenä, liikkeen ajoitusten täsmällisyytenä ja suorituksen etenemisen sujuvuutena (esim. S5K25; S12K25; S20K24).

Mielen eli sisäisen mielentilan flow'ssa taas flow-käsitys pohjaa ihmisen, agilityohjaajan, mielensisäiseen kokemukseen, oikeanlaiseksi koettuun mielentilaan, täydelliseen keskittymiseen ja uppoutumiseen, suoritukseen heittäytymiseen ja tunnemaailmaan (S5ET; S7K24; S11K5, K26, K28; S12K23; S13K23). Heittäytymiseen kuuluu olennaisena myös tietynlainen asenne: rohkeus, "irti päästäminen", varmistelemattomuus ja riskinotto (esim. S11K26, K28; S12K9, K32c). Mielen flow'ssa virittäytyminen sekä oikeanlaiset olosuhteet ja erilaiset niitä koskevat henkilökohtaiset mieltymykset auttavat optimaalisen mielentilan löytämisessä. Toisaalta keskittyminen ja mielentila voivat olla jo itsessään niin vahvat, etteivät mitkään olosuhteetkaan pääse väliin. (Esim. S3KE; S11K15; S13K6; S16K17. Vrt. S9K22; S11ET; S20K14.)

Optimaaliseksi käsitettyä flow-mielentilaa saatettiin kuvata sataprosenttisena läsnäolona, hetkessä elämisenä, hyväntuulisuutena, päättäväisyytenä (S15K22), tyhjänä mielenä ja muun maailman ja häiritsevät ajatukset ulos sulkevana. Kuten eräs haastateltava ehdottaa, "– – Voisiko sanoa[, että flow on] "ajattelematonta keskittymistä" – –" (S4K8). Tärkeää on myös mielen pitäminen joustavana nopean reagoinnin mahdollistamiseksi (S11K9). Joissakin tapauksissa kyky nopeaan reagointiin suorituksen edetessä ja tarpeen vaatiessa suorituksen sujuvuutta rikkomaton improvisointi käsitettiin jopa nimenomaan flow'n aikaansaajaksi (S2K9; S12K9).

Mielen flow'ssa korostuu myös flow'n käsittäminen tunnepuolen onnistumisena, intensiivisenä keskittymisenä, "taistelutahtona" ja onnistumisen palona sekä nautinnollisena kokemuksena (S5K32b; S6K10; S16ET; S19K5, K23). Tärkeänä lähtökohtana mielen

flow'lle on myös stressittömyys ja levänneisyys (S8K10, K11; S14K11; S18K10). Miелensisäisenä kokemuksena flow voi olla mahdollista saavuttaa ja ylläpitää myös suorituksen ulkopuolella, esimerkiksi verryttelyissä (S7K13; S9K29; S21K13). Lisäksi tämän käsittämisen tavan mukaan flow'n ei välttämättä tarvinnut edellyttää itse agilitysuorituksen täydellisyyttä, mikäli mielentila ei vain päässyt rikkoutumaan, ja joskus virheen tapahtuminen saattoi jopa helpottaa flow'hun pääsyä (S8K9; S12K9; S15ET; S21K9). Mielen flow'ta edustaviksi tulkitsenkin myös käsitykset agilityn lajinomaisten realiteettien – sen, että tiimikaverina on eläin (S3Ka1) ja että asiat tapahtuvat nopeasti ja ovat usein pienestä kiinni – ymmärtämisestä, liiasta itsekriittisyydestä irti pääsemisestä ja pikemminkin armollisesta suhtautumisesta (S4K4) flow'n todennäköisyyttä lisäävinä seikkoina.

Koska kysymys on flow'n henkisestä puolesta, mielen flow'ssa flow'n käsitetään olevan saavutettavissa ohjaajan henkisen kapasiteetin tai ohjaajan hyvien hermojen, psyykkisten taitojen tai mentaalipuolen harjoitusten avulla (esim. S10KE; S11K15; S13K18; S20K20). Toisin kuin fyysistä flow'ta, miелensisäiseksi käsitettyä flow'ta ei tavallisesti uskottu voitavan nähdä ulkopuolelta – tai ainakaan mahdollisia saatuja kommentteja tai omia arvioita toisten flow'n näkemisestä ei pidetty kovinkaan luotettavina (esim. S4K24; S9K24, K25; S10KW; S11K24).

Yhteistyön eli koiran ja ohjaajan yhdentymisen flow'ssa flow käsitetään etupäässä saumattomaksi yhteistyöksi, sanattomaksi ohjaajan ja koiran keskinäiseksi ymmärtämiseksi ja jopa sielujen tason yhteydeksi koiraan. Koira tuntuu sielun jatkeelta tai -puolikkaalta ja oikealta kädeltä. (S3Ka3; S633; S17K27.) Koiran kanssa ollaan yhtä ja toimitaan erottamattomana ja vuorovaikutteisena tiiminä, jossa kumpikin suorittaa oman vastuualueensa ja koirakon välillä vallitsee syvä luottamus (S5ET, K22; S9ET; S11ET, K5; S16ET; S18K32d). Yhteistyön flow on myös sitä, että koira ymmärtää ohjaajan puutteelliset tai epätarkatkin ohjaukset oikein (S13K27; S18K32c).

Yhteistyön flow edellyttää, että koira on ohjaajalle ennestään tuttu. Tässä käsityskategoriassa flow liittyy siihen, että ohjaaja ja koira tuntevat toisensa läpikotaisin ja pystyvät lukemaan ja tulkitsemaan toinen toistensa viestejä ja pienimpiäkin eleitä täydellisesti. Näin ollen syntyy tunne jopa telepaattisesta ajatustenluvusta (S14ET; S19K4; S21ET). Lisäksi flow'n todennäköisyyttä parantaa, jos koiran koetaan olevan hyvin yhteensopiva ohjaajansa kanssa luonteensa tai ”kemioiden” puolesta. Yhteistyön flow'ssa flow'hun pääsyn erot voivat olla suuria samallakin ohjaajalla eri koirien kanssa juuri tämän yhteensopivuuden vaihtelun

vuoksi. (S5LO; S21K27.) Myös koiran agilitystä nauttimisen näkeminen on tärkeää (S7K27; S17K32a, K32e). Yhteistyön flow’ssa virheetkin voivat olla mahdollisia, jos tunne yhteydestä on ollut rikkomaton (S8K9).

Yhteistyön flow’ssa yhteistyön, koiran ja ohjaajan suhteen tai koiran koetaan jollakin tavoin täydellistyvän koetun flow’n seurauksena. Tämä taas edelleen syventää koiran ja ohjaajan tunnepuolen suhdetta (esim. S17K32e; S21K32e). Ohjaajan rakkaus koiraa kohtaan kasvaa, koira koetaan juuri itselle tarkoitetuksi ja koirasta koetaan valtavaa ylpeyttä (S5K32e; S7K32e; S8K32e; S21K32e). "– – Suorituksen jälkeen olin niin täynnä rakkautta, ja taisipa siinä tulla myös tippa linssiin. – –" (S21K32e.) "Syntyi/vahvistui usko siihen, että tämä on juuri oikea koira minua varten – –" (S8K32e). Pidän itse asiassa tätä tunteiden ja suhteen syvenemistä Csikszentmihalyin flow-teorian mukaisena minän – ja tässä myös koirakon ja koiran – vahvistumisena ja ainutlaatuisiksi tulemisena. Niin ikään voimakas koiran kanssa yhtä olemisen kokemus ilmentää Csikszentmihalyin teorian minätranssendenssiä eli yhdentymistä ympäristön – tässä koiran – kanssa sekä minän rajojen häivyttymistä. (Csikszentmihalyi 2008, 41, 64.).

Ehkä kaikkein konkreettisimmin itse agilitysuoritukseen liittyvien fyysisen, mielen ja yhteistyön flow-käsitysten lisäksi tulkintani mukaan aineistossani esiintyi myös spesifimpejä flow’n käsittämisen tapoja: poikkeuksellinen, transsendenttinen ja hallinnan flow. Niissä flow-kokemuksen keskiö tai määritelmä kiteytyy tarkkarajaisemmin kuin aiemmin mainituissa. Ne kaikki kuitenkin rakentuvat fyysisen, mielen ja/tai yhteistyön flow’n pohjalle ja ovat siksi niistä johdettuja esittämässäni agilityn flow-käsitysten hierarkiassa (ks. kuva 1).

Poikkeuksellinen eli erityistapaukseksi mielletty flow määrittyy sananmukaisesti tavanomaisesta poikkeavuuden ja erilaisten äärimmäisyyksien kautta. Tällaiseen flow’hun ei riitä vain erinomainen liike, mielentila tai yhteistyö, vaan flow’n ajatellaan edellyttävän jopa itsensä ylittämistä ja positiivista yllättymistä tavanomaiseen verrattuna. Toisin kuin ehkä totuttuun tekemiseen ja yllätyksettömyyteen pohjaavassa yhteistyön flow’ssa, poikkeuksellisessa flow’ssa koira, ohjaaja tai koirakko tekee jotakin itselleen tavan- tai luonteenomaisesta poikkeavaa tai tiettyyn olosuhteeseen liittyviin ennako-odotuksiin nähden poikkeuksellista. (Esim. S7K32e; S9K32c, K32g; S10KH; S13K32e, K32g; S16K10, K32c; S17K32d; S18K32d.) Kuten haastateltavistani kiteyttivät: "Rata tai treeni voi olla onnistunut, mutta flow on vielä tästä [onnistumisesta] yksi aste ylöspäin." (S18K33.) "– – ja se onnistuukin melkein mahdolltomilta tuntuvista ennako-odotuksista huolimatta täydellisesti."

(S16K10.) Itsensä ylittämisestä tai positiivisesti yllättymisestä saattaakin seurata jopa epäuskoinen tunne: "– ei voi olla totta, se toimi" (S20K32f). Myös pitkällisen työn päätteeksi vaikeuksien voittaminen tai onnistuminen erityisen ponnistelun ja puhtaan suorituksen maaliin taistelun päätteeksi kuuluvat poikkeuksellisen flow'n käsitykseen (S16K9, K32g; S21ET).

Poikkeuksellisen flow'n kokeminen käsitetään suureksi kunniaksi, ja sen osaksi pääsemisestä koetaan äärimmäistä kiitollisuutta ja toivetta kokea sama vielä joskus uudelleen (S11K32g; S21K20, K32e, K32g). Kun flow käsitetään poikkeuksellisena, se on jotakin niin erityistä, että sitä eivät välttämättä kaikki agilityharrastajat pääse koskaan kokemaan (S21K5, K30). Flow'ta pidetään myös lyhytkestoisena, vaikeasti saavutettavana ja harvinaisena – ja toisaalta se halutaankin pitää sellaisena. Liian tiheän flow'n uskotaan menettävän merkityksensä. (S9K22; S20K21; S21ET) Poikkeuksellisen flow'n kunnioitukseen kuuluu myös nöyryys: flow'sta voi myös milloin tahansa pudota pois (S16K21; K32f). Poikkeuksellista flow'ta kuvaakin äärimmäinen upeus, ainutkertaisuus ja mieleenpainuvuus (S19K7; S20K21). Juuri tämä poikkeuksellisuus antaa flow'lle arvon, sillä "– tuollainen flow-tunne on jotain sellaista, johon ei normaalissa arjessa ihan helposti yllä." (S11K32g.)

Transsendenttinen eli muuntuneen tajunnantilan flow puolestaan sisältää erilaisia tajunnan, aistimaailman tai oman olemuksen muuntumisen käsityksiä. Myös Hytönen on tutkinut flow'ta tällaisena muuntuneena tajunnantilana ja transsendenttisena kokemuksena (Hytönen 2010). Transsendenttisessä agilityflow'ssa aika pysähtyy, hidastuu tai tuntuu päinvastoin nopeutuvan (S7K22; S9K32b; S13K22; S19K33) ja aistit terästäytyvät. "Flow tuntuu siltä kuin aika hidastuisi ja näkisin kaiken tosi selvästi –" (S5K22). Toisaalta transsendenttisessä flow'ssa pidetään mahdollisena, että ohjaaja ei välttämättä kuule flow'n aikana mitään ja kaikki, myös muut ihmiset, tuntuvat hävinneen hänen ympäriltään, tai hän näkee vain koiran etenemisen radalla (S9K32b; S15K32b). Transsendenttiseen flow'hun kuuluu käsitys flow'n tuntumisesta jopa unenomaiselta ja epätodelliselta (S2ET; S8K32b). Toisin kuin mielen flow'ssa, jossa flow käsitettiin täydelliseksi läsnäoloksi, transsendenttinen flow voikin olla poissaolevuutta, josta havahtuu todellisuuteen ja tajuaa olleensa flow'ssa vasta, kun se katkeaa (S4K13; S9ET, K33). Toisaalta transsendenttisen flow'n katkeaminen ennemmin tai myöhemmin on myös toivottua, koska poissaolevuutena transsendenttinen flow käsitetään myös potentiaalisesti vaaralliseksi, mikäli se jatkuisi katkeamatta esimerkiksi myös kotimatkan autoa kuljetettaessa (S19K13).

Transsendenttisisä flow'ssa pidetään mahdollisena, että kenties juuri tämän muuntuneeksi käsitetyt aisti- ja havaintomaailman vuoksi ohjaajan kokemus voi olla ristiriidassa todellisuuden kanssa. Haastateltavat kuvasivat esimerkiksi, että he olivat kokeneet flow'n aikana etenevänsä nopeampaa tai hitaampaa vauhtia kuin todellisuudessa olivat edenneet tai esteiden asettelun tai tuomarin sijainnin olleen aivan toisin kuin esimerkiksi video jälkikäteen näyttää (S8K32b; S9K4, K32d, K32g). Lisäksi flow'hun voi liittyä jonkinlainen muistinmenetys (esim. S7K22; S9ET; S14K32f; S21ET). Usein käsitykset muistinmenetyksestä koskivat lähinnä konkreettisia asioita, kun taas itse tunteen tai kokemuksen käsitettiin ja koettiin olevan mieleenpainuva. "– – minulla ei ole aavistustakaan, millainen rata oli. Minulla on häilyvä muistikuva tuttavani huudosta (kun meni niin hienosti), mutta ei selkeää [muistikuvaa] siitä, mitä oikeasti siellä teimme. Se tunne on muistissa." (S21ET.)

Transsendenttiseen flow-käsitykseen kuuluu myös erilaisten kehon tuntemusten tai fysiologisten tarpeiden toissijaisuus tai huomaamattomuus. Flow käsitetään olosuhteeksi, jossa ohjaajalle voi tulla kaikkeen pystyvä ja sisäisen voiman tunne tai jopa "kuolematon" olo (S15K32g; S16K24, K32f). Lisäksi koiran ohjaaminen, koiralle vihjesanojen antaminen ja liikkuminen radalla tuntuvat tapahtuvan kuin itsestään ilman, että ohjaaja itse vaikuttaisi näihin. (S7K22; S9ET; S13K22, K32b.) Tällainen "tuntemattoman läsnäolo" voi tuoda myös täysin vastoin suunnitelmia menneen radan onnistuneesti ja flow'ssa maaliin (S2K9). Liitän transsendenttiseen flow'hun myös käsitykset siitä, että ohjaaja voi tuntea seuraavansa tapahtumia niiden ulkopuolelta (S7K22).

Rata tuntuu soljuvan kuin itsestään, ja voin vain leijaila siinä itse mukana. Tuntuu tavallaan, ettei olisi edes fyysisesti läsnä, tai oikeasti leijuisi siinä ihan hetken verran taaempänä mukana. Harvoin muistan koko rataa myöhemmin – – Jotenkin tuntuu siis siltä, että olen tarkkailijana siinä ihan puoli sekuntia meidän (minun ja koiran) perässä ja seuraan suoritusta siitä tavallaan mukana. Ohjaukset ja käskyt tulevat jotenkin niin automaattisesti ja selkärangasta siinä tilanteessa, että rata tuntuu menevän soljuen eteenpäin, eikä itse tarvitse varsinaisesti tehdä mitään. Tai siis tuntuu siltä, että voi vaan liikkua siinä, mutta oikeastihan myös käskyt ynnä muut sellaiset tulevat ajallaan tässä tilanteessa, mutta en jotenkin edes huomaa käyttäväni niitä – – . (S7K22.)

Hallinnan eli asiantuntijuuden flow perustuu konkreettisemmin lajin parissa kartutettuun kokemukseen, korkeaksi treenattuun taitotasoon ja sen vakiinnuttamiseen. Hallinnan flow'hun kuuluvat muun muassa käsitykset suorituksen varmuudesta, hallinnantunteesta, rutinoitumisesta, hyvästä nollaprozentista eli virheettömien ratojen määrästä, levollisuudesta

sekä vaivattomuudesta siinäkin tapauksessa, että suoritettava tehtävä on haastava (S2K; S8K22, K25; S10KD; S11K27; S18K5; S20K18; S21K32c). Ohjaajalla on riittävästi tietotaitoa ja koiralla riittävästi osaamista, jotta molemmat suoriutuvat radan haasteista (esim. S5K27, K28). Hallinnan flow'ssa ohjaajan mielessään suunnittelema visio radankulusta toteutuu täydellisesti koirakon omalla parhaalla tasolla (S2ET; S4K21; S10KS). Siinä missä poikkeuksellisessa flow'ssa flow'n synty perustui käsitykseen tavanomaisen taitotason tai ennako-odotusten ylittymisestä, hallinnan flow'ta puolestaan kuvaa tietynlainen yllätyksettömyys (esim. S5K25) ja rutiini.

Hallinnan flow'hun voi liittyä myös kausittaisuus, koska arvokisatasolla varmuutta haetaan erityisesti tärkeiden kilpailujen alla (S18K4). Hallinnan flow mielletäänkin selvemmin tavoitteellisten kilpailijoiden, kokeneiden agilityharrastajien tai jo pidemmälle kilpailu-urallaan päässeiden sekä kansainvälisellä tasolla kilpailevien flow'ksi tai flow ylipäätään näiden käyttämäksi käsitteeksi (esim. S7K26; S9K26; S10KX; S13K18; S14K26; S15K26; S18K26). Toisaalta koska hallinnan flow perustuu saavutettuun korkeaan taitotasoon ja hallinnantunteeseen, se on periaatteessa mahdollista saavuttaa kaikissa tilanteissa, myös treeneissä, joissa fyysinen, mielen ja/tai yhteistyön flow toteutuu (esim. S14K5).

Ulkopuolisen silmin hallinnan flow voi olla havaittavissa jo aiemmin mainittuna tuloksellisesti korkeamman kilpailutason saavuttamisena tai konkreettisemmin sellaisena onnistumisena, joka saa yleisönkin reagoimaan (S18K24). Hallinnantunnetta on esitetty jo aiemmissa, flow'n syntymekanismeihin pureutuvissa kausaaliteorioissa yhdeksi flow'ta mahdollisesti ennakoivaksi tekijäksi (Novak & Hoffman 1997, 8).

Oppimisen eli keskeneräisyyden ja kehittymisen flow-käsitys rakentuu luonnollisesti jatkuvan kehittymisen ja erilaisten oppimiskokemusten kautta. Näin ollen flow on aloittelijallekin mahdollista tai jopa harrastuksen alkupäässä tiheämpää kuin taitojen kartuttua oppimiskäyrän hidastuessa (S1K4). Oppimiseen ja kehittymiseen pohjaavan flow-käsityksen piiriin mahtuu myös suunnittelemattomuutta, pelastelua ja improvisointia (esim. S1K9) kenties muita flow-käsityksiä enemmän.

Oppimisflow'hun tulkitsen mukaan myös käsitykset jonkin uuden, aiemmin osaamattoman asian onnistumisesta tai nuoren koiran kanssa uuden oppimisesta (S1K10; S16K8). Itse asiassa moni haastateltavani piti yhtenä agilityn parhaista puolista sitä, että aina voi kehittyä ja oppia uutta (esim. S4K1; S13K1). Kenties muita flow-käsityksiä enemmän oppimisflow'ssa korostuu flow-teoriankin mukainen sopiva haasteiden taso suhteessa

taitotasoon (ks. Csikszentmihalyi, M. 1992b, 30; Csikszentmihalyi 1975, 49): liian helppo rata tai harjoitus tylsistyyttää ja liian vaikea turhauttaa (S1K30).

Sosiaalinen flow sen sijaan vaatii toteutuakseen sosiaalisen tilanteen. Vaikka yhteistyön flow'kin voidaan käsittää eräänlaiseksi sosiaaliseksi flow'ksi, vuorovaikutteiseksi sosiaaliseksi flow'ksi koiran kanssa (ks. esim. Walker 2010, 5), tässä yhteydessä tarkoitan sosiaalisella flow'lla ihmisten välisiä sosiaalisia tilanteita¹⁶. Tällainen sosiaalinen flow edellyttää sosiaalisesti rakentuneita tilanteita, kuten esimerkiksi kilpailutilanteen ja sen tuoman "latauksen", valmennustilanteen tai treenitilanteen, jossa harjoittelu tapahtuu ryhmässä tai treenikavereiden kanssa (S13K8; S14K8). Sosiaalista flow'ta tutkinut Charles J. Walker käyttää tämän tyyppisestä sosiaalisesta flow'sta nimitystä yhdessä tekemisen sosiaalinen flow (co-active social flow). Muut ovat tilanteessa läsnä mutta eivät siis suoranaisesti osallistu yksilön aktiviteettiin. (Walker 2010, 4–6.)

Walkerin tutkimuksessa sekä yhdessä tekemisen että vuorovaikutteinen (esimerkiksi joukkueen) flow koettiin yksin koettua flow'ta nautinnollisempaan. (Walker 2010, 5, 7.) Samaan tapaan minun aineistossani sosiaalisen flow'n, esimerkiksi yleisön läsnäolon ja kilpailutilanteen, käsitettiin voivan saada aikaan intensiivisemmän flow'n. Eräs haastateltavani arveli flow'n sosiaalisessa tilanteessa vahvistumisen johtuvan myös tietynlaisesta esiintymisestä: "Tuntuu hyvältä, että muut näkevät, kun kerrankin itse osaa tehdä jotakin hienosti." (S17K8). Flow'ta pidetäänkin ihastusta ja kehuja herättävänä (S6K24, K25). Lisäksi sosiaalisen flow'n intensiivisyyden käsitettiin johtuvan oman ilon ja onnistumisen jakamismahdollisuudesta itselle merkityksellisten ihmisten kanssa (S18K8; S20K8). Nähdäkseni myös Hultsmanin tutkimuksessa pariskuntana saman agilityharrastuksen jakamisen ilossa on kyse tämänkaltaisesta sosiaalisesta aspektista (Hultsman 2011).

Toisaalta sosiaalinen flow on myös hauras: yleisön tai negatiivisesti koetun katsojan läsnäolosta johtuva jännitys, ryhmän heikko ilmapiiri, kemioiden kohtaamattomuus valmentajan kanssa tai kanssaharrastajien ikävät puheet saattavat merkittävästi vaikeuttaa flow'hun pääsyn mahdollisuuksia tai estää sen kokonaan (S1K30; S4K31; S5K6, K31; S14K11). Esimerkiksi yleisön läsnäolon vaikutuksen flow'ta heikentävän minätietoisuuden

¹⁶ En määrittele tässä yhteistyön flow'ta vuorovaikutteiseksi tai yhteiseksi flow'ksi, koska läpi aineiston vallalla tuntui olevan se käsitys, että flow on vain ohjaajan tila ja kokemus. Itse asiassa osa sanoi tämän johtuvan siitä, että koira elää luonnostaan hetkessä ja on siten flow'n kaltaisessa tilassa enemmän tai vähemmän aina, kun taas ihmisen flow vaatii ponnisteluja (S2K28; S3KO; S9K28). Vain yksi haastateltava sanoi, että suorituksen edetessä ohjaajan flow muuttuu yhteiseksi (S20K27.)

lisääntymiseen on maininnut myös Csikszentmihalyi (Csikszentmihalyi 1975, 106–107). Lisäksi muiden läsnäollessakin monen flow'ta edesauttaviin käsityksiin kuului, että ohjaaja irtautuu esimerkiksi kilpailutilanteessa hetkeksi sosiaalisuudesta yksin koiran kanssa valmistautumaan vetäytymällä (esim. S2K17; S4K19; S15K8). "Voin olla porukalla kisaamassa, mutta ennen rataa otan oman tilani ja keskityn yhdessä koirani kanssa. – – jos löppöttelisin juuri ennen rataa, niin tuskin tuntisin flow'ta." (S15K8.) Lisäksi tuttujen valmentajien ja treenikavereiden kanssa harjoittelu saattoi myös viedä huomiota liikaa sosiaaliseen tilanteeseen ja koiran treenaamiseen itsensä haastamisen sijaan (S15K31).

Lopuksi kuten aiemmin jo mainitsinkin, oppimisflow'ta ja sosiaalista voi esiintyä koirallisen flow'n kontekstin lisäksi myös tilanteissa, joissa koira ei ole paikalla. Tällaisia yksinomaan ohjaajaan liittyviä mahdollisia flow'n kokemisen käsityksiä ovat oppimisflow'ssa kokemukset, jotka liittyvät radanlukutaidon tai radan muistamisen kehityksen havaitsemiseen ja ohjaajan oppimiseen ja ahaa-elämyksiin (S1K29; S6K29). Kuten seuraavaksi koiratonta flow'ta tarkasteltaessa huomataan, sosiaalisen flow'n koirattomat flow-käsitykset taas yhdistetään esimerkiksi toisen agilityharrastajan tai -kilpailijan ilmiömäisen hyvin onnistuvan suorituksen katsomiseen (S2K29).

4.1.2 Vaihtoehtoinen, koiraton flow agilityssä

Aineistossani esiintyi myös vaihtoehtoisia flow-käsityksiä, joissa flow käsitettiin agilityssä mahdolliseksi joissakin harvoissa tapauksissa myös ilman koira tapahtuvissa aktiviteeteissa. Yksi näistä onkin jo edellä mainittu sosiaalisen flow'n muoto, katsojan flow. Siinä toisen agilityharrastajan tai -kilpailijan erinomaisen hyvin sujuvaa suoritusta katsoessa katsoja-harrastaja eläytyy toisen henkilön suoritukseen ja kokee sitä kautta flow'ta. Tällainen flow käsitetään kuitenkin laadullisesti aivan erilaiseksi kuin aiemmin esittelemäni erilaiset ydinflow'ksi nimittämäni koiralliset flow'n muodot. (S2K29.) Psykologian tohtori Leena Matikka nimittää tällaista katsojan flow'ta sijaisflow'ksi, ja sen neurologiseksi perustaksi on esitetty aivojen peilisoluja, joiden tiedetään aktivoivan esimerkiksi yksilön motorisia liikeaivokuoren alueita hänen katsoessaan toisen henkilön liikkeitä. Tutkimus sijaisflow'n osalta on Matikan mukaan kuitenkin vielä melko alkutekijöissään. (Matikka 2015, 25–29.)

Toinen koirattoman flow'n käsitys aineistossani, suunnittelun flow, liittyy kaikenlaiseen agilityyn liittyvään suunnittelutyöhön. Suunnittelun flow-käsityksen mukaan agilityflow voisi olla mahdollista myös esimerkiksi ratojen ja treenien suunnittelutyössä sekä ohjaajan rataantutustumisen aikana. Tämäntyyppinen flow käsitetään ennen kaikkea luovuuden kautta,

ja agilityyn liittyvään tehtävään uppoutuminen ilman koiraakin tulee mahdolliseksi. (S9K29; S11K29; S13K29.)

Kolmas koiraton flow-käsitys on toistettu flow. Siinä jo flow'n kokenut harrastaja palaa mielikuvien tai flow-suorituksesta otetun videon avulla aiemmin koettuun flow-kokemukseensa. Meditatiiviseen toistettuun flow'hun pääsyä edesauttava videokuva on ikään kuin aikakone, portaali takaisin menneeseen kokemukseen, joka voidaan kokea uudelleen niin elävästi ja voimakkaasti, että se tuottaa samanlaisia fysiologisia ja emotionaalisia reaktioita kuin alkuperäinen flow. Se voi esimerkiksi liikuttaa kokijansa kyyneliin. (S2K32g; S9K4, K32g; S16K29; S21ET.) Toistettu flow käsitetäänkin hyvin tärkeäksi harrastukseen motivoitumisen ja haasteellisempien aikojen yli jaksamisen kannalta, ja lisäksi se myös vahvistaa itseluottamusta, visiota onnistuvasta suorituksesta sekä suhdetta koiran ja ohjaajan välillä (S7K32b; S14K32g; S16K32). Toistettu flow käsitetään kuitenkin miedommaksi versioksi alkuperäisestä flow'sta (S2K32g; S16K29).

Kaiken kaikkiaan erilaiset koirattoman flow'n käsitykset edustavat aineistossani marginaalisempaa ja monelta osin myös vasta vaihtoehtoista tapaa käsittää flow. Tällaista flow'n muotoa saatettiin sivuta rakkaimmista flow-muistoista tai tärkeäksi koettujen videotallenteista kerrottaessa tai se saatettiin nähdä kysyttäessä mahdolliseksi. Ensisijaisesti tässä tutkimuksessa agilityyn liittyvien flow-käsitysten pääpaino on kuitenkin luonnollisesti itse suorituseaikaisessa flow'ssa eli koirallisen flow'n eri muodoissa.

4.1.3 Käsittämätön, rajaton flow agilityssä

Lopuksi hyvinkin yleinen flow-käsitys aineistossani on kirjaimellisesti käsittämätön flow eli flow, joka pakenee kaikkea määrittelyä. Tällaisesta flow'sta ajatellaan, että sen voi kokea kuka vaan, missä tilanteessa tai olosuhteissa tahansa, sillä se ei edellytä mitään eivätkä sitä koske mitkään säännöt tai ehdot. Siihen ei voi vaikuttaa, vaan se tulee varkain jos on tullakseen, ja se saatetaan käsittää myös eräänlaiseksi muun suorituksen ja onnistumisen sivutuotteeksi. Käsittämätön flow voi kestää rajattomasti ja flow-käsitteen sisällä aivan kaikkea pidetään mahdollisena. (Esim. S3KH, KL, KQ; S5K20; S9K22; S11K30; S12K17; S16K4, K18.) Tulkitsenkin käsittämättömän flow'n eräällä tapaa omnipotentiksi, kaikkivoipaksi. Käsittämätön flow on yhtä aikaa kaikenlainen ja ei minkäänlainen.

Käsittämätön flow selittyy aineistossani nähdäkseni kahdella tavalla. Toinen liittyy flow'n hallitsemattomuuteen ja mysteerinomaisuuteen – siihen, että siitä ei oikein tunnu saavan

mitään otetta. Kuten eräs tutkittavistani totesi: "Siksikin koen flow'n olevan mahdotonta tehdä, koska olen päässyt siihen niin eri tavoin –" ja "Rehellisesti sanottuna en tiedä. En ole kyennyt selittämään itselleni yhtään kertaa, miksi olen päässyt flow'hun, kun olen päässyt." (S9K32c.) On vaikeaa saada kiinni flow'n mekanismeista, kun se tuntuu voivan tapahtua täysin päinvastaisissakin olosuhteissa – ja niissäkin vain joskus. Lisäksi flow on paitsi hankalasti käsitettävissä, myös sanoitettavissa. Tätä kuvailun tai määrittelyn vaikeutta haastateltavat toivat myös eksplisiittisesti ilmi vastauksissaan (esim. S6K22, K32b; S13K32b). "Anteeksi, en voi tätä avata, koska en osaa vastata!" (S3Ka3.) Myös Hytösen tutkimuksessa oli ilmennyt tätä flow'n sanoittamisen vaikeutta (Hytönen 2010, 200, 247).

Toinen selitys käsittämättömälle flow'lle on yksinkertaisesti haastateltavien kyky moninäkökulmaisuuteen ja sen reflektointiin haastattelun aikana: on vaikeaa vastata mitään varmaksi, kun samalla tunnustaa, että joku toinen saattaa ajatella asiasta aivan toisin. Monessa haastattelussa moninäkökulmaisuus läpäisikin lähes koko haastattelun. Haastateltavat saattoivat vastata sekä erikseen omien henkilökohtaisten käsitysten osalta että toisaalta myös arvella yleisempiä agilityharrastajien käsityksiä tai tunnustaa koira- tai koirakkokohtaisia eroja niissä. Flow näyttäytyy tässä käsityksessä niin henkilökohtaisena, että jokainen määrittelee sen itse ja siksi se voi periaatteessa olla mitä tahansa. (Esim. S3KG; S5K1; S6K31; S9K6, K10, K31; S13ET.)

4.1.4 Agilityharrastajien flow-käsitykset ja Csikszentmihalyin flow-teoria

Moninaisista käsittämisen tavoista huolimatta agilityflow'lla oli paljon myös yleisluontoisia ominaisuuksia sekä yhtäläisyyksiä Csikszentmihalyin flow-teoriaan aineiston kokonaisuutena tarkasteltaessa. Lähes kaikki Csikszentmihalyin flow'hun liittämät ja alaluvussa 2.1.1 esittelemäni ominaisuudet liittyvät myös agilityssä esiintyvään flow'hun: omilla ääri rajoilla toimiminen tai näiden rajojen venyminen, ongelmanratkaisu ja oivallukset, minän ja ympäristön rajan häivyttäminen, keskittymisen tarkka rajautuminen, muuntunut ajantaju, minätietoisuuden sekä oman toiminnan tietoisin tarkkailun lakkaaminen, tehtävän selkeys ja siitä saatava yksiselitteinen palaute sekä paradoksaalisesti hallinnan tunne sitä kuitenkin kyseisessä hetkessä tiedostamatta (Csikszentmihalyi 1975, 30, 36, 40, 44, 65, 85, 136, 195; 2008, 3; Csikszentmihalyi, M. 1992b, 32–34).

Myös käsitykset yhteyden kokemisesta johonkin toiseen (Csikszentmihalyi 1975, 41; 2008, 41, 64), tässä tapauksessa erityisesti koiraan, ovat tulkintani mukaan peräti ydintapoja käsittää agilityflow. Toisaalta käsitykset yhteyden kokemisen kanssa samanaikaisesti tapahtuvasta

minän erilaistumisesta ja ainutlaatuisuudesta (Csikszentmihalyi 2008, 41) tulevat hyvin ilmi myös agilityflow-käsityksissä, kun flow'n seurauksena koiran ohjaaja kokee itsensä ja koiransa ainutlaatuisina, flow'ssa tietyllä tapaa täydellistyneinä ja ylpeyttä ja kiitollisuutta herättävinä.

Lisäksi hyvä taitotaso, ajan hidastuminen tai nopeutuminen, vaivattomuus, muistinmenetyks, itsensä ylittäminen, itseluottamus, hyväntuulisuus, tehtävän selkeys, automaatiotasolla toimiminen, rutiinit sekä motivaatio kuuluvat olennaisena osana myös käsityksiin agilityflow'sta. Erityisesti ympäristön mielestä pois sulkeminen tai tunne suorituksen ja koirakon ulkopuolisten ärsykkeiden häviämisestä kuului vahvasti myös agilityflow-käsityksiin (esim. S8ET; S9ET; S11ET). ”Ympäriällä olevat asiat ja ajantaju katoavat – on vain tuo hetki. Ja [on vain] me [minä ja koira].” (S19K22.) Csikszentmihalyin mukaan flow'ssa keskittyminen kohdistuukin hyvin tiukasti rajattuun ärsykekenttään, vain tehtävän kannalta olennaisiin asioihin, ja muu on suljettava ulkopuolelle (Csikszentmihalyi 1975, 40).

Kuten jo luvussa 2.1.5 kerroin ja tein hypoteeseja agilitystä flow-aktiiviteettina, myös valtaosa näistä oletuksista toteutui tutkimuksessani. Laji tarjoaa niin selkeät raamit, tilaa luovuudelle, vaarantuntua kuin kilpailumahdollisuudenkin. Itse asiassa jo tuossa haastatteluja edeltävässä arvioinnissani agilityn flow-sopivuudesta lajina (luku 2.1.5) mainitsemani veitsenterällä-ilmaus ja vaarantuntu mainittiin jopa täsmälleen näissä sanamuodoissa haastatteluissa (esim. S2K9; S20K9). Toisaalta arvelin, että improvisoidut tai pelastellut hetket voisivat tarjota ohjaajalle epäselvää palautetta ja siksi katkaista flow'n (Csikszentmihalyi 1975, 106–107; 2008, 36). Tämä vastasikin osan käsityksiä, mutta toisaalta osan käsityksissä juuri pelastelu, improvisointi tai veitsenterällä taistellen selvitetty suoritus nimenomaan *tuotti* flow'n (S2K9; S12K9; S16K9), mikä oli täysin päinvastainen näkökulma. Ehkä juuri tässä onkin malliesimerkki siitä, mitä Csikszentmihalyi tarkoitti kirjoittaessaan, etteivät ihmiset flow'ssa nauti niinkään hallinnantunteesta vaan haastavan tilanteen hallitsemisesta (Csikszentmihalyi 2008, 61). Veitsenterällä maaliin taisteltu suoritus on voinut olla kaukana hallinnantunteesta, mutta se on silti voinut olla loppuun asti ”kuin ihmeen kaupalla” hallittu.

Myös flow-teorian mukaiset flow'n esteet, kuten keskittymisen herpaantuminen tai sitä aiheuttava mentaalinen ”kohina”, liika minätietoisuus, tehtävän väärä vaikeusaste suhteessa taitoihin, suorituksen varmistelu sekä erilaiset negatiiviset tunteet esiintyivät yleisesti myös tässä tutkimuksessa haastateltavien käsityksissä flow'ta vaikeuttavina tai jopa sen estävinä

tekijöinä (Csikszentmihalyi 1975, 106–107; 2008, 36, 61; Csikszentmihalyi M. 1992b, 22–24; esim. S11K11; S14K11; S17K11; S20K11; S21K11). Tyypillisesti flow’nvastaiset keskittymisen herpaantuminen, tietoisuuteen ponnahtava äkillinen aistiärsyke, häiritsevä ajatus tai flow’ssa olemisen tietoinen "tajuaminen" sekä negatiiviset tunteet (Csikszentmihalyi 1975, 38, 40, 90; 2008, 36, 54, 63) käsitettiin agilitiysssäkin lisäksi jo syntyneen flow’n mahdollisesti keskeyttäviksi tekijöiksi (esim. S5K14; S11K32f; S18K14).

Kokonaiskuvassa agilityflow-käsitykset kaikessa moninaisuudessaan vaikuttavat menevän lähes täydellisesti yksiin flow-teorian kanssa, mikä ei toki ole yllättävää huomioiden, miten kauan ja laajalti flow’ta on tutkittu. Poikkeuksiakin kuitenkin löytyi. Esimerkiksi hypoteeseissani ennakoin flow-teorian pohjalta, että flow’n tietoinen tajuaminen sen tapahtumishetkellä katkaisisi flow’n (Csikszentmihalyi 1975, 38, 90). Vaikka pääsääntöisesti agilityflow-käsitykset noudattelivat tätä, eräs haastateltavani totesi tulleen ajan myötä taitavammaksi flow’n ylläpitämisessä. Siinä missä aiemmin flow katkesi sen tiedostamisesta ja siitä seuranneesta yliyrittämisestä, nykyään flow’n tiedostamisesta on tullut mahdollista ilman sen katkeamista (S18K32f).

Lopuksi kokoava hypoteesini agilityn ja flow’n suhteesta sekä agilityharrastajista oli, että joillekin agilitiyn liittyvä flow saattaisi olla hyvin arkista ja lähempänä mikroflow’ta, toiset voisivat kokea lajin parissa syvämerkityksistäkin flow’ta, ja joillekin flow voisi olla täysin merkityksetön tai tuntematon käsite. Tuntematon käsite flow ei ollut kenellekään, mutta kaikki muut merkityksenannon tasot aina mullistavista lajikokemuksista yhdentekevään todellakin ilmenivät haastatteluissa (esim. S921, K23 vs. S21K21).

4.2 Intuitionvastaiset ainekset agilityharrastajien flow-käsityksissä

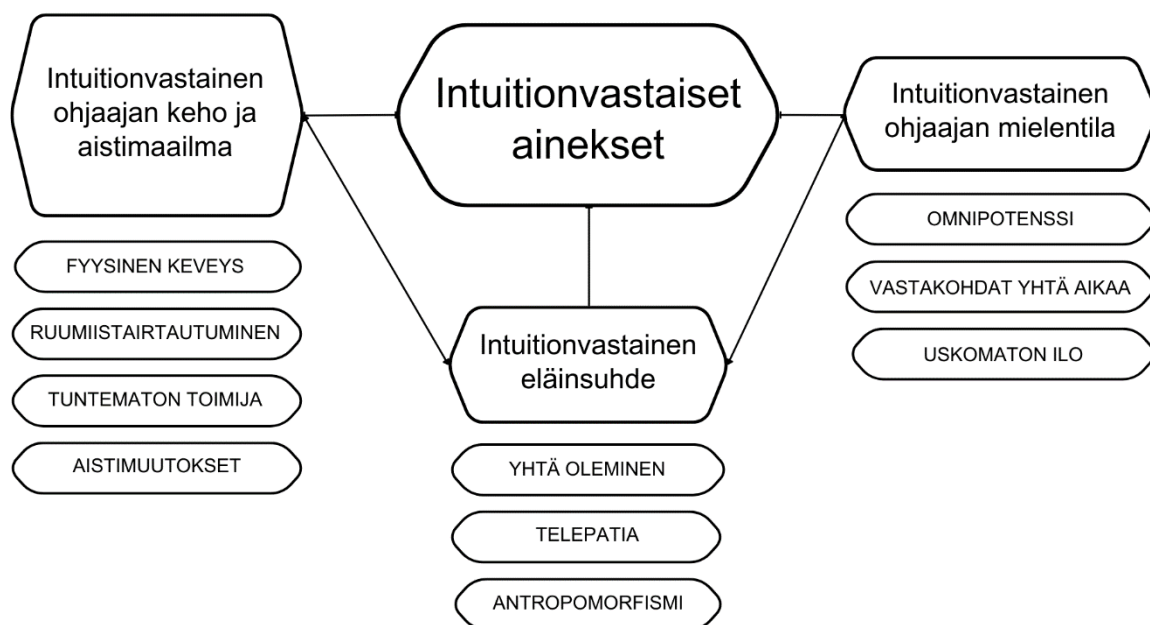
4.2.1 Aineistolähtöisen teoreettisen käsitteen valinta

Intuitionvastaisuus teoreettisena käsitteenä valikoitui aineistolähtöisesti tarkastelun työkaluksi aineiston runsaalle sellaiselle materiaalille, jota voidaan konkreettisesti otettuna yleisesti pitää niin sanotusti arkijärjen vastaisena tai mahdottomana, jopa yliluonnollisena. Koska aineistoni on laaja laadullisten sähköpostihaastatteluiden kokonaisuus, kyse on tekstimuotoisista ilmaisuista flow-käsitysten ja -kokemusten kuvailussa.

Jo hyvin aikaisessa vaiheessa aineiston läpikäynnissä selvisi, että suuri osa intuitionvastaisista elementeistä oli tarkoitettu kielikuviksi – metaforiksi tai vertauksiksi – eikä niinkään

konkreettisiksi uskomuksiksi. Niinpä päätin ottaa tarkemman tarkastelun kohteeksi kaikenlaiset intuitionvastaiset ainekset riippumatta siitä, tulkitsinko niiden käyttäjän tarkoittaneen niitä kirjaimellisesti vai kuvailun keinona.

Olen analyysissäni jaotellut aineistossani esiintyneet intuitionvastaiset ainekset kolmeen pääkategoriaan: 1) intuitionvastaiseen ohjaajan kehoon ja aistimaailmaan, 2) intuitionvastaiseen eläinsuhteeseen ja 3) intuitionvastaiseen ohjaajan mielentilaan liittyviin ilmauksiin (ks. kuva 2). Näistä intuitionvastainen eläinsuhde ja sen alakategoriat ovat tarkoituksella keskimäinen kategoria, sillä ne nojaavat sekä ohjaajan kehon ja aistimaailman intuitionvastaisuuksiin että intuitionvastaiseen ohjaajan mielentilaan. Näin ollen intuitionvastainen eläinsuhde ikään kuin syntyy näiden kahden muun pääkategorian vuorovaikutuksessa kolmanneksi tasavertaiseksi pääkategoriakseen.



Kuva 2. Intuitionvastaiset ainekset agilyharrastajien flow-käsityksissä.

4.2.2 Intuitionvastainen ohjaajan keho ja aistimaailma

Intuitionvastainen ohjaajan keho ja aistimaailma koostuu neljästä alakategoriasta: fyysisestä keveydestä, ruumiistairtautumisesta, tuntemattomasta toimijasta ja aistimuutoksista. Tämän pääluokan intuitionvastaiset ainekset liittyvät pitkälti aiemmin käsittelemääni transsendenttiseen flow-käsitykseen. Ensimmäisen alaluokan eli fyysisen keveyden intuitionvastaiset ainekset liittyivät aineistossani agilyohjaajalle ja ihmiselle yleensä

mahdottomaan liikkeen tai fyysisen olemuksen ilmauksiin. Tällaisia olivat esimerkiksi viittaukset ohjaajan leijumiseen tai leijailemiseen, jalkojen rullaamiseen tai pilven päällä juoksemiseen (S6K32b; S7K22; S19K32b). Kehotuntemusta kuvattiin myös kipinäinä jaloissa (S2K22).

Toiseen, ruumiistairtautumisen alakategoriaan kuuluvat sellaiset ainekset, joissa ohjaaja flow-teoriankin mukaisesti kadottaa tietoisien kehontarkastelunsa ja sen vuoksi ilmentää flow-käsityksissään tietynlaisia ruumiittomuuden tai kehon ja mielen toisistaan irtautumisen kokemusta. Ruumiistairtautumista kuvaavia aineksia ovat muun muassa ilmaukset vain kehon läsnäolosta, omasta muotista poistumisesta, oman puheensa tiedostamattomuudesta ja oman suorituksensa ulkopuolisena tarkkailijana olosta. (S7K22; S9K33; S16K24). Seuraavissa oman aineistoni katkelmissa tutkittavani ilmentää sekä fyysisen keveyden että ruumiistairtautumisen kategorioita:

"Rata tuntuu soljuvan kuin itsestään, ja voin vain leijailla siinä itse mukana. Tuntuu tavallaan, ettei olisi edes fyysisesti läsnä, tai oikeasti leijuisi siinä ihan hetken verran taaempänä mukana." (S7K22.)

"Jotenkin tuntuu siis siltä, että olen tarkkailijana siinä ihan puoli sekuntia meidän (minun ja koiran) perässä ja seuran suoritusta siitä tavallaan mukana." (S7K22.)

Tuntemattomaksi toimijaksi nimeämäni ohjaajan kehollisuuteen liittyvä kolmas intuitionvastaisuuden alaluokka kokoaa yhteen kaikki sellaiset ainekset, joissa haastateltava on ilmentänyt ikään kuin siirtyneensä pois oman suorituksensa kontrollista ja luovuttanut hallinnan jollekin toiselle. Tällaisia aineksia ovat muun muassa kaikki sellaiset ilmaisut, että suoritus sujuu kuin itsestään ilman että itse tarvitsisi tehdä mitään (S1K25; S7K22; S8ET; S20ET) tai että "Kaikki ohjaukset vaan tulivat kehosta" ikään kuin niihin ei itse aktiivisesti olisi vaikuttamassa (S9K32b). Joissakin tapauksissa tuntematon toimija on saatettu nimetäkin: flow iskee, flow ottaa viedäkseen, flow'n voi antaa viedä, tai tuntemattoman läsnäolo ja vaaran tunne ohjavat onnistumiseen, vaikka kaikki suorituksessa menisi omien suunnitelmien vastaisesti (S2K9; S16K24; S18K32f). Haastateltava on myös saattanut ilmaista nähneensä omalla flow-suoritusvideollaan itsensä kuin vierana tai on saanut kuulla joltakulta toiselta näyttäneensä kuin eri ihmiseltä (S9K4, K32g). Myös Hytösen aineistossa ilmeni tällaisia ruumiistairtautumisen ja itsestään tapahtumisen kokemuksia (Hytönen 2010, 201–203).

Lopuksi neljäs alakategoria koskee intuitionvastaisia aistimuutoksia. Tällaisia käsityksiä aineistossani olivat erilaiset ajantajun muutosten, todellisuuden hahmottamisen ja aistien sulkeutumisen tai rajautumisen käsitykset (esim. S9K32g; S13K22; S15K32b), joista osaa

olen kuvannut jo transsendenttista flow'ta tarkastellessani. "Ympärillä olevat asiat ja ajantaju katoavat – on vain tuo hetki." (S19K22.) Aistien rajautumisen käsitykset liittyvätkin aineistossani vain olennaisen, hyvin rajatun ja suorituksen kannalta oleellisen, usein koiran, havaitsemiseen. Mitään muuta ei näe tai kuule (esim. S9K32b; S15K32b). Tällaiset kuvaukset kuuluvat yleisemminkin myös Csikszentmihalyin flow-teoriaan, kuten jo aiemmin todettua (Csikszentmihalyi 1975, 40).

Tutkijat ovat selittäneet tarkkaavaisuuden ja tietoisuuden muutosten ilmiötä flow'naikaisella aivojen toiminnalla, kuten toiminnan automaatiotasolla ja tiettyjen epäolennaisen aivotuimintojen alasajolla (ks. esim. Matikka 2015, 16–23). Tämä rajattu tarkkaavaisuus puolestaan johtaa epätavanomaiseen tietoisuuteen, joka joillakuilla vaikuttaisi johtavan aistimaailman rikastumiseen ja laajenemiseen ja toisilla supistumiseen ja rajautumiseen (Matikka 2013, 45–46). Tästä oli viitteitä myös minun aineistossani. Siinä missä yksi käsittää flow'n rajaavan tarkkaavaisuutta (esim. S19K22), toinen käsittää flow'hun kuuluvan kaiken todella selvästi näkemisen (S5K22).

4.2.3 Intuitionvastainen eläinsuhde

Jos edellä kuvattu intuitionvastainen keho ja aistimaailma linkittyy kenties vahvimmin aiemmin kuvaamistani flow-käsityksistä transsendenttiseen flow-käsitykseen, intuitionvastainen eläinsuhde puolestaan pohjaa yhteistyön flow-käsityksiin. Olen jakanut eläinsuhteeseen liittyvät intuitionvastaaiset ainekset kolmeen eri alakategoriaan: yhtä olemiseen, telepatiaan ja antropomorfiin.

Yhtä olemisen alakategoriaan kuuluvat kaikenlaiset intuitionvastaaiset kuvaukset siitä, miten kaksi fyysisesti erillistä ja erilajista olentoa sulautuvat kuin konkreettisesti yhdeksi toimijaksi tai sieluksi. Usein tätä samaksi tuloa kuvattiin yhteenhitsautumisena, yhtä olemisena, yhteen sulautumisena tai erilaisilla ilmauksilla koiran ja ohjaajan samansieluisuudesta (esim. S6K24; S7K27; S20K27; S21ET). "[Se] Tuntuu siltä, kun koira olisi sielun jatke –" (S3Ka3).

Lisäksi tätä intuitionvastaista yhtä olemista saatettiin kuvata vielä toisenkin tason intuitionvastaaisuudella, jossa ihanteellisen yhteistyön myötä syntynyt yhteensulautunut yksikkö esitettiin sekä ihmiselle että koiralle mahdollottomassa fyysisessä olomuodossa: "– – me oltiin ihan tulta" (S1ET). Toisaalta aineistossa saatettiin ilmentää yhtä olemisen alakategoriaa myös negatiivisesti erilaisin intuitionvastaisin aineksin. Jos koiralla oli "unohtunut aivot kotiin" tai jos oli "haastava saada se [koira] ottamaan ne [korvat] mukaan", yhdentymistä ei voinut tapahtua (S18K18; S21K33).

Toinen intuitionvastaisen eläinsuhteen alakategoria on telepatia. Aineistossani koiran ja ohjaajan yhteistyön täydellistyessä myös koiran ja ohjaajan mielten kuvattiin tuntuvan yhtenäisiltä tai telepaattisesti toisiinsa yhteydessä olevilta. Paitsi suoranaisesti telepatiana, tätä mielten yhtenäisyyttä kuvattiin myös yhtenä yhteisenä ajatuksena tai mielentilana, ajatustenlukuna, ajatusten voimalla toimimisena tai yhteisenä tunteena ja asenteena (esim. S5K22; S10ET; S14ET; S19K14, K21; S21K32d). Seuraava ote eräästä haastattelusta ilmentää sekä yhtä olemista että telepatiaa hyvin suoraan eikä jätä paljon tulkinnan varaa: "Se [flow] tuntuu siltä kuin olisi yhtä täysin erilaisen elävän olennon kanssa. Kuin telepaattisella tasolla kykenisimme ymmärtämään toisiamme." (S21K22.)

Kolmas ja viimeinen intuitionvastaisen eläinsuhteen ilmentymä oli erilaisten antropomorfisten aineisten käyttö flow-käsitysten kuvailussa. Antropomorfismilla viitataan tässä yhteydessä uskontotieteen tohtori Outi Pohjanheimon Tieteen termipankkiin taltioituun määritelmään: antropomorfismi on "ihmismielen taipumus inhimillistää ja havaita ihmismäisiä piirteitä muissa eläimissä, elottomissa esineissä, luonnon ilmiöissä ja kuvitteellisissa kohteissa" (Pohjanheimo 2022).

Tässä tutkimuksessa antropomorfismia ilmentävät ainekset koskivat nimenomaan koiraan liitettyjä inhimillisiä piirteitä ja kykyjä. Niissä koiralla kuvattiin olevan kuin ihmistenkaltainen kyky tietoiseen vastuun ottamiseen suorituksen omasta osuudestaan, kyky suorituksen sujumiseen luottamiseen sekä yhteisiä merkityksenantoja välittäviin merkitseviin katseisiin. Lisäksi koiran tulkittiin hymyilevän riemusta ja näyttävän kokevan samanlaista hurmosta kuin ihminen flow'n seurauksena. (S5K32b; S11K21; S15K27; S17K24, K32e.) Tietyllä tapaa agilityharrastajien oman flow'n osaksi käsitetyt ominaisuudet peilattiin siis flow'n myötä myös koiran ominaisuuksiksi siitäkin huolimatta, että tulkitsin flow'n käsitetyin pääsääntöisesti ihmistä koskevaksi ilmiöksi tai käsitteeksi¹⁷. Kuten eräs totesi, flow'ta "Käytetään kuvaamaan tilannetta nimenomaan ohjaajan omasta perspektiivistä" (S13ET).

4.2.4 Intuitionvastainen ohjaajan mielentila

Kolmanneksi ja viimeiseksi suureksi pääkategoriaksi intuitionvastaisten aineiden tulkitsevassa analyysissäni muodostui intuitionvastainen ohjaajan mielentila. Erilaisiin flow-käsityksiin peilaten intuitionvastainen mielentila pohjaa selvimmin mielen flow'hun. Intuitionvastainen

¹⁷ Eräät haastateltavat käsittivät tämän johtuvan siitä, että koira elää luonnostaan hetkessä ja on siten flow'n kaltaisessa tilassa enemmän tai vähemmän aina, kun taas ihmisen flow vaatii ponnisteluja (S2K28; S3KO; S9K28). Vain yksi haastateltava sanoi, että suorituksen edetessä ohjaajan flow muuttuu yhteiseksi (S20K27).

ohjaajan mielentila puolestaan jakautuu edelleen kolmeksi alakategoriaksi: omnipotenssiin eli kaikkivoipaisuuteen, vastakohtien samanaikaisuuteen sekä kirjaimellisesti uskomattomaan iloon.

Omnipotenssilla tarkoitan agilityharrastajien flow-käsityksissä esiintyneitä ilmauksia kaikkivoipaisuudesta, eräänlaisesta inhimillisistä rajoitteista vapautumisesta. Tällaisia ovat erilaiset kaikkeen tai mihin vaan pystymisen tunteet sekä asioiden onnistuminen tai flow'hun pääsy aivan mistä tahansa esteistä huolimatta (S1K32b; S3KT; S9K6; S16K32e).

Omnipotenssiin liittyy siis intuitionvastainen käsitys pystyvyydestä, jossa flow'n saavutettuaan kerrassaan mikään ei voi estää koirakkoa pääsemästä päämääräänsä – mikä se sitten kenellekin on. Eräs haastateltava kuvasi tätä kaikkeen pystyvyyttä peräti kuolemattomaksi oloksi (S16K24).

Toinen ohjaajan mielentilaan liittyvä intuitionvastaisuuden muoto olivat aineistossa esiintyneet ilmaisut, joissa flow'ta kuvattiin kahden täysin päinvastaisen ja tavallisesti toisensa poissulkevan voiman, elementin tai todellisuuden mahdollisuutena vaikuttaa samanaikaisesti. Ohjaaja saattoi olla yhtä aikaa jännittynyt tai innostunut ja toisaalta rauhallinen, tai hän saattoi kokea helppoutta vaikka tehtävä olisi ollut vaikea (S2K32b; S4K19; S9K22). Eräs haastateltavani kuvasi flow'naikaista tunnetta mielessään ja kehossaan seuraavasti: "[Tuntui] Siltä kuin siellä olisi ollut yhtä aikaa hirmumyrsky ja peilityyni. Hiljaisuus ja kaaos samaan aikaan." (S2K32b.) Myös ilmaisut veitsenterällä olosta flow-suorituksen aikana kuuluvat tähän kategoriaan (esim. S7K27; S16K9; S20K4). Flow'ssa koirakko onnistuu mielestään täydellisellä tavalla, mutta vaaran tunne ja epäonnistumisen mahdollisuus ovat koko ajan läsnä (ks. esim. S2K9). Näin ollen flow'ssa ohjaajan mielentilassa ja flow-käsityskerronnassa jälkikäteen voi esiintyä järjenvastaisia yhdistelmiä näennäisesti päinvastaisia tuntemuksia.

Viimeinen intuitionvastaisten ohjaajan mielentilaan liittyvien ainesten alakategoria on uskomaton ilo, kirjaimellisesti. Tällä tarkoitan flow'sta kerrottaessa käytettyjä valtaisan ilon ja riemun¹⁸ ilmauksia, joissa haastateltavat lainaavat ja antavat asioille intuitionvastaisia ominaisuuksia tai olemuksia puokeakseen hyvän olon tunteen paikoin yleisessäkin käytössä oleviksi kielikuviksi. Tällaisia aineksia olivat muun muassa riemusta repeäminen, joka solusta pursuava onnellisuus ja tunnelman nouseminen kattoon (S16K32b; S17K24; S21ET). Lisäksi

¹⁸ Uskomattoman ilon ja aiemmin luvussa 4.1.1 kuvattujen flow'hun liitettyjen fysiologisten reaktioiden taustalla vaikuttavat tutkitusti aivokemialliset prosessit ja välittäjäaineet, kuten dopamiini (Matikka 2015, 21).

kuten aiemmin kehoon liittyvissä intuitionvastaisuuksissa, myös mielentilaan liittyen haastateltavat saattoivat puhua leijailemisesta ja eräänlaisesta henkisestä keveydestä pilviin yltämisen muodossa (S9K32g; S16K15; S18K13).

Toisaalta uskomattomaan iloonkin liittyi käänteisiä intuitionvastaisia aineksia. Uskomaton ilo ei toteudu, jos häiriötekijät pääsevät läpi tai ohjaaja jahtaa flow'ta liiaksi. Näistä saattaa sen sijaan seurata paineistumista "ja flow'sta voisi tulla jopa peikko" tai mielen hajaannusta, jolloin "keskittyminen hajoaa – – kentän ulkopuolelle" (S11K8; S15K32f).

4.2.5 Pohdintaa intuitionvastaisten aineiden esiintymisistä

Erlaisia intuitionvastaisia aineksia esiintyi aineistossa runsaasti luonnostaan. Tulkitsen, että suurin osa niistä palveli jonkinlaisen kuvailun, vertauksen tai muun kielikuvan tarkoitusta¹⁹ sen sijaan, että tutkittavat olisivat tarkoittaneet ilmaisuja konkreettisina uskomuksina. Siksi onkin tärkeää huomauttaa, että en tutkimuksessani väitä kenenkään konkreettisesti tarkoittavan uskovansa intuitionvastaisten aineiden olevan totta tai uskovansa esimerkiksi yliluonnollisen esiintymiseen. Tarkemmin ottaen tämä tutkimus ei ota siihen kantaa ollenkaan. Pikemminkin tutkin, millaisia intuitionvastaisia aineksia aineistosta ylipäätään löytyy ja pohdin, mistä niiden rikas esiintyminen voisi johtua.

Intuitionvastaisten aineiden rikas esiintyminen aineistossa voisi selittyä kahdella tavalla. Ensinnäkin flow'ta itsessään pidetään haastavana kuvailla, selittää tai sanallisesti käsittää. Kyseessä on niin kokonaisvaltaisena ja tavallisuudesta poikkeavana mielletty kokemus, että sen kuvaamiseen ei oikein tunnu löytyvän sanoja. Myös läpi haastattelujen tutkittavani vastasivat usein pohdintojensa perään, että kokevat kuvailemisen tai vastaamisen vaikeaksi.²⁰ Moni ei sanojensa mukaan ollut koskaan aiemmin pohtinut flow-käsityksiään niin syvällisesti kuin tutkimuksen myötä tulivat pohtineeksi, ja osa raportoi haastattelun ja pohdinnan myös muovanneen tai ikään kuin jatkojalostaneen käsityksiään. Toiseksi intuitionvastaiset ainekset ovat myös flow-käsitysten ja -kokemusten kuvailussa mieleenpainuvia, koska ne yhdistävät jotakin tuttua ja jotakin sellaista, mikä ei olemuksellisesti vastaa arkikäsitystämme siitä, mikä kulloinkin on mahdollista (Pyysiäinen 2008, 39; Pyysiäinen 2019, 56–58). Sellaisina ne sopivat hyvin yhteen flow'n kokemuksellisten tasojen kanssa.

¹⁹ Vaikka tässä tutkimuksessa tarkempaan tarkasteluun valikoituivat vain intuitionvastaiset ainekset, siis myös kielikuvat, erilaisten kielikuvien käyttö aineistossa oli varsin rikasta eikä todellisuudessa rajoittunut pelkästään intuitionvastaisiksi tulkittaviin sellaisiin.

²⁰ Myös Elina Hytönen on maininnut flow'n olevan vaikeaa sanallistaa (Hytönen 2010, 247).

Ehdotankin, että intuitionvastaiset ilmaisut toimivat aineistossani vaikeasti sanallistettavissa olevan ja yhtä mieleenpainuvan ilmiön, flow'n, käsittämässä ja kuvailussa tavanomaista kieltä paremmin, ja sen vuoksi niiden määrä aineistossa oli runsas. Tavanomaisin sanastoin ja loogisin yhteyksin flow'n kuvailussa sanat eivät ikään kuin riitä. Mieleenpainuvaa kokemusta ja ilmiötä sanallistettaessa ja käsitettäessä koetaan siis kenties tarpeelliseksi käyttää yhtä mieleenpainuvia kielellisiä ilmaisuja. Siten kuvailussa käytetään sellaista kieltä, joka on yhtä järjenvastaista kuin kokemus tai käsitys siitä ilmiöstä, jota kielellisesti yritetään kuvata.

Hyvin samalla tapaa metaforien käytöstä ovat kirjoittaneet Haldin-Herrgård & Salo (2008). He toteavat, että metaforia on tutkimuksessa mielletty käytettävän yleensä silloin, kun kokemuksellinen tieto ei ole sanallistettavissa, kun jotakin arjesta poikkeavaa kokemusta yritetään järjkeistää ja jakaa tai kun hiljaista tietoa halutaan tuoda julki. Hiljaisen tai kokemuksellisen tiedon osalta onkin jo aiemmin todettu, että tällaisen tiedon jakamisessa käytetään paljon metaforia. (Haldin-Herrgård & Salo 2008, 284–285; Groth & al. 2014.)

Tässä valossa myös agilyssä esiintyvien flow-käsitysten ja koettujen flow-kokemusten voidaan nähdä olevan eräänlaista hiljaista, äänetöntä, kokemusperäistä tietoa (ks. Haldin-Herrgård & Salo 2008, 297). Osa haastateltavistani kuvasikin flow-käsityksiään pohtiessaan, ettei ollut aiemmin tullut pohtineeksi ajatuksiaan flow'sta tietoisesti. Tällainen aiemmin tietoisesti pohtimaton tieto ei siis ollut vain suorana informaationa yksilöltä toiselle, tässä haastateltavalta tutkijalle, valmiiksi siirrettävissä. Tutkimustilanteessa tulin siis jopa tiedostamattani pyytäneeksi haastateltaviani sanallistamaan sellaista hiljaista tietoa, joka ei välttämättä kaikissa tapauksissa ollut sanallisessa muodossa täysin valmista jaettavaksi ilman pohdintaa ja metaforilla kuvailua. Paikoin flow-käsitykset siis vasta muovautuivat tässä sanallistamisen prosessissa tutkimustilanteessa.

5 Johtopäätökset

Olen tutkinut flow-käsitteen sisältämiä merkityksenantoja paljon tutkitun itse flow-kokemuksen sijaan. Tutkimukseni monipuolistaa aiempaa flow-tutkimusta, vie sen uuteen kontekstiin sekä hieman vertaa jo arkipäiväistäytynyttä flow'n käsitettä ja sen sisältöjä paljon tutkittuun flow-kokemukseen ja siitä johdettuun tieteelliseen teoriaan. Toivon tutkimukseni paitsi antavan lisää tietoa flow'sta ja sen arkisista merkityksenannoista teoreettisen käsitteen sijaan, myös tarjoavan lisätietoa agilyn käytännön laji- ja mentaalivalmennukselle.

Siinä missä aiemmin on paljon tutkittu flow-kokemuksia, minä puolestani olen kysynyt flow'n sisällöistä uskomuksina, arveluina tai käsityksinä siitä, mitä tutkittavani pitävät agilyflow'ssa ylipäättään mahdollisena, en niinkään henkilökohtaisina kokemuksina. Toki aineistossani käsityksiä on toisinaan peilattu nimenomaan omiin kokemuksiin. Olen kuitenkin ollut yhtä lailla kiinnostunut myös sellaisten ihmisten käsityksistä, jotka eivät ole mielestään koskaan kokeneet flow'ta. Jos olisin etukäteen määritellyt tutkittaville flow'n tietynlaiseksi²¹, voi olla, että heidän näkemyksensä flow'n kokemisesta olisivat olleet toisenlaiset. Tässä tutkimuksessa haastateltujen henkilöiden kokemisen määrittely pohjautuu siis heidän omiin uskomuksiinsa ja käsityksiinsä siitä, mitä flow nimenomaan agilyssä on, eli siihen, ovatko he kokeneet sitä *sellaisena kuin uskovat sen olevan*.

Selvisi, että agilyssä flow voidaan käsittää monin eri tavoin, ja yksilön käsitys flow'sta voi koostua useammista ja jopa vaihtoehtoisista eri tavoista käsittää flow. Ydinflow'n agilyssä muodostavat koirallisen flow'n muodot, joista erityisesti fyysinen, mielen ja yhteistyön flow edelleen johtavat spesifimpeihin poikkeuksellisen, transsendenttisen ja hallinnan flow-käsityksiin. Aineistossa esiintyi myös vaihtoehtoisia koirattomia flow-käsityksiä koskien erilaisia sellaisia tilanteita, joissa koira ei ole osallisena. Näitä ovat suunnittelun, katsojan ja toistettu flow sekä osin koirallisen flow'n allekin kurottavat oppimis- ja sosiaalinen flow. Kolmas flow-käsitysten pääkategoria oli käsittämätön flow, joka rajattomuudessaan pakenee kaikkea määrittelyä.

Intuitionvastaisia aineksia eli arki ajattelun mukaan konkreettisesti mahdollisena pidetyistä asioista poikkeavia ajatuksia tai ilmauksia esiintyi aineistossa runsaasti. Ne liittyivät

²¹ Esim. eräs Hytösen tutkittavista viittaa haastattelulainauksessa jonkinlaiseen mahdolliseen tutkijan mainitsemaan ymmärrykseen flow'sta ja toteaa joidenkin kokemustensa poikkeavan siitä. (Hytönen 2010, 229.) Minä puolestani olen selvittänyt käsitteeseen liittyviä erilaisia ymmärtämisen tapoja ja olen näin jättänyt flow'n määrittelyn täysin tutkittaville.

tulkintani mukaan ohjaajan kehoon ja aistimaailmaan, eläinsuhteeseen ja ohjaajan mielentilaan. Esimerkkejä kustakin näistä ovat muun muassa ruumiistairtautumiseen, telepatiaan ja omnipotenssiin eli kaikkivoipaisuuteen liittyvät ilmaukset. Intuitionvastaisten aineiden käyttö flow-käsitysten kuvailussa oli agilityharrastajien keskuudessa runsasta ja tulkitsen, että intuitionvastaisuuksia käytettiin suurelta osin vain kielikuvina konkreettisten uskomusten sijaan.

Selitän intuitionvastaisten aineiden runsasta esiintymistä aineistossani kahdella tavalla. Ensinnäkin flow'ta itsessään pidetään haastavana kuvailla, selittää tai sanallisesti käsittää. Toiseksi intuitionvastaiset ainekset ovat myös flow-käsitysten ja -kokemusten kuvailussa mieleenpainuvia, koska ne yhdistävät jotakin tuttua ja jotakin sellaista, mikä ei olemuksellisesti vastaa arkikäsitystämme siitä, mikä kulloinkin on mahdollista (Pyysiäinen 2008, 39; Pyysiäinen 2019, 56–58). Esitän, että intuitionvastaiset ilmaisut toimivat aineistossani vaikeasti sanallistettavissa olevan ja yhtä mieleenpainuvan ilmiön, flow'n, käsittämisessä ja kuvailussa paremmin kuin tavanomaiset ilmaisut. Näin sanallisen kuvauksen järjenvastaisuus saadaan vastaamaan käsitteellistettävän kokemuksen tai ilmiön järjettömyyttä ja selittämättömyyttä. Agilityssä esiintyvät flow-käsitykset voidaankin mieltää eräänlaiseksi hiljaiseksi tiedoksi.

Ehdotan, että flow itsessään on voimakkuutensa ja kokonaisvaltaisuutensa vuoksi ilmiönä niin vaikea käsittää ja kuvailla sanoin, että sen mieleenpainuvuuden ja järjettömyyden kuvaamiseen tarvitaan vastaavia, yhtä mieleenpainuvia ja järjenvastaisia kielellisiä kuvailun keinoja. Intuitionvastaiset elementit tai kuvailut toimivat konkreettisten intuitionvastaisten kokemusten tai uskomusten sijaan tällaisina kuvailun apukeinoina. Tässä tarkoituksessa ne toimivat myös arjesta tai tavallisista harjoitus- tai kilpailutilanteista poikkeavien tilanteiden erityislaatuisuuden korostajina.

Agilityflow'lla suhteessa Csikszentmihlayin flow-teoriaan ei lopulta vaikuttaisi olevan kovinkaan paljon muista tutkimuskonteksteista poikkeavia erityispiirteitä, vaan flow'hun liittyviksi tiedetyt ilmiöt ainoastaan ilmenevät agilityssä lajinomaisilla tavoilla. Tämä ei sinänsä ole yllättävää – onhan flow'n tieteellinen käsite ja teoria on kehitetty tutkimalla flow-kokemuksia lähes kaikilla elämänalueilla. Laaja tämän tutkimuksen esiin tuoma erilaisten flow-käsitysten kirjo sisältää kuitenkin paikoin merkittävääkin variaatiota sen suhteen, mikä kulloinkin mielletään flow'n ydinolemuksiksi agilityssä, sekä erilaisia subjektiivisia eroja flow'lle otollisena pidetyissä olosuhteissa ja vaikuttimissa. Toisaalta osa kuitenkin piti

agilityssä kokemaansa flow'ta muilla elämänalueilla koettua flow'ta erityisempänä. Tämän tulkitsen liittyvän agilityn lajinominaiseen vaatimukseen täydellisestä keskittymisestä ja läsnäolosta sekä aktiivisessa vuorovaikutuksessa koiran kanssa olosta flow'n aikana. Tällä tavoin agilityssä koetun flow'n voidaan nähdä ilmentävän myös sosiaalista flow'ta paitsi ihmisten keskinäisissä sosiaalisissa tilanteissa, joihin keskityin tässä tutkimuksessa, myös suhteessa koiraan (ks. Matikka 2015; Walker 2010).

Loppujen lopuksi agilityn parissa flow ei vaikuttaisi olevan yksiselitteinen käsite, vaan flow'n alle mahtuu hyvinkin erilaisia käsityksiä, jotka eivät sulje toisiaan pois vaan voivat vallita rinnakkain. Siten hypoteesini moninaisista agilityflow'hun liittyvistä käsityksistä sai tutkimuksesta vahvistusta. Agilityn ydinflow-käsitys rakentuu kuitenkin tulkintani mukaan luonnollisesti ensisijaisesti sellaisten flow-käsitysten ympärille, joihin itse lajisuoritus yhdessä koiran kanssa liittyy. Myös vaihtoehtoisia tapoja käsittää flow sellaisissa agilityyn liittyvissä tilanteissa, joissa koira ei ole läsnä, esiintyi, vaikkakaan niitä ei käsitetty samanlaiseksi, varsinaiseksi agilityflow'ksi.

Käsittämätön flow puolestaan paitsi paljastaa, miten vaikea flow on ilmiönä sanallistaa tai käsittää, myös viittaisi siihen, että agilityharrastajien parissa vallitsee lopulta kohtalaisen hyvä ymmärrys flow'n määrittelyn eli sisältöjen ja merkityksenantojen yksilövaihteluista. Tämä puolestaan osoitti vääräksi sen hypoteesini, että flow'ta pidettäisiin agilityssä hyvin yhteisesti ja yksimielisesti ymmärrettynä käsitteenä. Näin ei tutkimukseni perusteella vaikuttaisi olevan. Moni tutkittavistani oli kuitenkin törmännyt käsitteeseen paitsi somessa ja kilpailu- ja treenitilanteissa, myös erilaisten mentaali- ja lajivalmentajien käyttämänä erilaisissa valmennuskonteksteissa. Siksi tutkimukseni perusteella pidän tärkeänä sitä, että erityisesti myös valmentajat olisivat tietoisia tästä yksilöllisen määrittelyn moninaisuudesta sen sijaan, että käsite otettaisiin valmennustilanteissa annettuna ja kaikille merkitysisällöltään yhteisenä.

6 Lopuksi

6.1 Tutkimuksen kriittinen tarkastelu

Tutkimukseni on laadulliseksi tutkimukseksi melko laaja, ja sen aihe on ollut minulle henkilökohtaisestikin merkityksellinen. Sen vuoksi olen kuljettanut tutkimuseettistä ja menetelmällistä pohdintaa etenkin aineistonkeruun kohdalla vankasti osana tutkimustani. Sisäpiiriläisyydestäni on ollut etua agilityn lajinomaisuuden ymmärtämisessä ja toisinaan käsitysten samaistuttavuudessa, mutta toisaalta olen joutunut olemaan läpi tutkimuksen tarkkana, että tarkastelen aineistoa nimenomaan uteliaana tutkijana ja huomaan kysyä lisäkysymyksiä myös kohdissa, joissa olisin helposti voinut olettaa (ks. esim. Piirainen 2016, 178). Olettamisia on varmasti päässyt tästä yrityksestä huolimatta myös tapahtumaan. Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on lopulta kuitenkin tulkitsijan asemassa (Ahonen 1994, 143–145). Tällaisten tutkimusten luotettavuus ei perustu objektiiviseen toistettavuuteen (ks. esim. Ahonen 1994, 131) tai yleistettävyyteen, vaan pikemminkin ymmärtämiseen tai kuvaamiseen (ks. esim. Alasuutari 1995, 235 & 251) sekä tutkimusprosessin läpinäkyvyyteen ja tietoiseen itsereflektioon (ks. esim. Tuomi & Sarajärvi 2018, 164; Piirainen 2016, 167, 172, 178; Ahonen 1994, 131).

Vaikka kasvokkaisista haastatteluista olisin voinut saada sähköpostihaastatteluja syvempää tietoa, niin valitsemallani tiedonkeruumenetelmällä koen onnistuneeni nimenomaan käsitysten variaation esiin saamisessa. Paikoin haastattelut olivat todella puheenkaltaisia kirjallisesta muodosta huolimatta, ja niissä esiintyi spontaaneja ajatuksen etenemisen indikaattoreita, kuten huudahduksia, muuntuneen tunnetilan ilmaisemisia sekä pohdintoja ja oivalluksia.

Tutkimukseni aineisto on ollut laaja ja analyysi kaksivaiheinen, joten valitettavasti joiltakin osin olen joutunut rajaamaan käsittelyä enemmän kuin olisin halunnut. Laajuudesta huolimatta jokainen haastattelu oli flow-käsitysten variaation esiin saamiseksi erittäin tärkeä, kun taas intuitionvastaisuuksien osalta aineistosta erottui selvemmin myös ydinhaastatteluja. Lopuksi todettakoon, että koska olen ollut aineiston tulkitsija ja itsekin agilityharrastaja, joku muu tai kokonaan lajin ulkopuolinen tutkija olisi varmasti voinut tulkita aineistoa toisin.

6.2 Käytännön hyödyt ja jatkotutkimusaiheet

Yksi tutkimukseni tavoitteista oli hyödyttää lajivalmennusta tulevaisuudessa. Vaikkakaan käytännön sovellusehdotukset tai flow’lle otolliset olosuhteet agilitissä eivät olleet

varsinainen tutkimuskohde, mahdollisen käytännön hyödyn esiin nostaminen on ollut alusta asti yksi tutkimuksen tärkeistä tavoitteista. Siksi sivuan vielä lyhyesti tästä näkökulmasta tutkimuksen kysymysasettelun ulkopuolista, käytännön sovellusten kannalta tärkeintä antia. Seuraavassa onkin tutkimukseni sivutuotteena syntyneitä huomioita, joista olisi hyvin voinut tehdä täysin oman tutkimuksensa.

Aineiston perusteella itse flow-kokemukseen ja sen syntyminen edesauttajiksi ja estäjiksi tulkitseen monenlaisia koiran ja ohjaajan henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin tekijöitä. Tällaisia olivat muun muassa esteiden ja pohjamateriaalien turvallisuus, ilmapiiri valmennuksissa ja seuroissa, keskittymistä ja valmistautumista tukevat järjestelyt treeni- ja kilpailutilanteissa sekä harjoitusten ja kilpailuratojen sopiva haasteellisuus. Myös esimerkiksi valmentajan tai kentän laidalta tulevien kannustushuutojen toivottavuudessa oli suurta vaihtelua. Jossakin tilanteessa huuto auttaa ja kannustaa parempaan suoritukseen, kun taas huudon ollessa ohjaajan omien suunnitelmien kanssa ristiriidassa se voi puhkaista jo syntyneen flow'n silmänräpäyksessä.

Nähdäkseni seura- ja ryhmätasolla moneen edellä mainituista tekijöistä voidaan vaikuttaa yksittäisten koirakoiden flow'ta edesauttavasti avoimella keskustelevalle ilmapiirillä, jossa omia mieltymyksiä on mahdollista tuoda esiin ja niitä kuullaan ja pyritään yhteistuumiin toteuttamaan. Harjoittelu- tai kilpailuolosuhteiden puolesta sekä koiran ja ohjaajan henkinen että fyysinen turvallisuus nousivat tärkeiksi. Yleisesti flow'ta edesauttavina paikkaolosuhteina pidettiin hallia tai muuta sisätilaa turvallisella pohjamateriaalilla, rauhallisia ja tilavia valmistautumiskarsinoita ja -maaliintuloja kilpailutilanteissa, sopivaa lämpötilaa sekä harjoittelutilanteissa turvallisia ja mielellään näköesteisiä väliseiniä vierekkäisten kenttien tai treenikentän ja sen reunalla odottelevien koirakoiden välille. Myös matala melutaso, hyvä ja kannustava ilmapiiri sekä sopivantasoiset harjoitteet käsitettiin flow'ta edistäviksi.

Sen sijaan sosiaalisista olosuhteista kiire tai stressi, kipu tai säikähdys, epäoikeudenmukaisuus, huono ilmapiiri, kauankin sitten toisilta saadut tai kuullut ikävät kommentit, suoritusta edeltävät ikävät koirakohtaamiset ja kaikenlaiset muut negatiiviset tuntemukset käsitettiin yleisesti flow'n kannalta erittäin ongelmallisiksi. Erityisesti näiden minimoimiseen kannattaa yksittäisen harrastajan tai treeniryhmien ja seurojen tämän tutkimuksen valossa pyrkiä, mikäli nämä haluavat kasvattaa omaa tai toisten harrastajien flow'hun pääsyn mahdollisuutta.

Jatkotutkimusmahdollisuudet flow'n parissa ovat moninaiset. Paitsi että flow'ta voisi tutkia jälleen uusissa ympäristöissä, voisi olla kiinnostavaa teettää samankaltainen tutkimus muiden, kenties vähemmän fyysisten ja luovuudelle ja suoritusvariaatioille varaa jättävien koiraharrastusten parissa. Toisaalta tätä tutkimusta voisi jatkaa syväluotaavammilla haastatteluilla pienemmällä ja valikoidummalla otannalla. Lisäksi tämänkin aineiston pohjalta olisi ollut mielenkiintoista paneutua syvemmin erilaisiin edellä nopeasti sivuttuihin flow'lle otollisiin olosuhteisiin puhtaan urheilullisesta tai psykologisesta näkökulmasta. Uskontotieteellisesti kiinnostava jatkotutkimusaihe olisi joissakin vastauksissa esiin tullut taikausko tai onnenamulettien käyttö.

Viimeiseksi jopa hieman harmillisesti vasta tutkimuksen loppupuolella esiin tullutta uutta näkökulmaa hiljaisesta tiedosta agilyssä kannattaisi ehdottomasti tutkia lisää. Uskallan väittää, että agilyssä ja harrastajilla ja valmentajilla olisi paljonkin tällaista hiljaista lajiin liittyvää tietoa ja osaamista, jossa riittäisi tutkittavaa omana aiheenaan.

Lähteet

Aineisto

Arkistoimattomat sähköpostihaastattelut

S1–S21, haastattelija Bea Snellman, ajankohta 3–6/2020

Kirjallisuus

Ahonen, Sirkka 1994. Fenomenografinen tutkimus. Teoksessa Leena Syrjälä, Sirkka Ahonen, Eija Syrjäläinen & Seppo Saari, *Laadullisen tutkimuksen työtapoja*. 113–160. Helsinki: Kirjayhtymä Oy.

Alasuutari, Pertti 1999 (1993). *Laadullinen tutkimus*. 3. uudistettu painos. Tampere: Vastapaino.

Allison, Maria T. & Margaret Carlisle Duncan 1992 (1988). Women, work, and Flow. Teoksessa Mihaly Csikszentmihalyi & Isabella Selega Csikszentmihalyi (toim.), *Optimal Experience. Psychological Studies of Flow in Consciousness*, 1. pehmeäkantinen painos. 118–137. Cambridge: Cambridge University Press.

Anttonen, Veikko & Teemu Taira 2019 (2004). Uskontotiede uskonnollisuuden paikantajana. Teoksessa Outi Fingerroos, Minna Opas & Teemu Taira (toim.), *Uskonnon paikka. Kirjoituksia uskontojen ja uskontoteorioiden rajoista*. 3. painos. 18–50. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Bloch, Maurice 2002. Are religious beliefs counter-intuitive? Teoksessa Nancy K. Frankenberry, *Radical Interpretation in Religion*. 129–146. Cambridge: Cambridge University Press.

Boyer, Pascal 2007. *Ja ihminen loi jumalat. Miten uskonto selitetään*. (Et l’homme créa les dieux. Comment expliquer la religion 2001.) Suom. Tiina Arppe. Helsinki: WSOY.

Bång, Tiina 2012. *Agilityn vamma-tilastojen analysointi ja vammojen ennaltaehkäisy*. Fysioterapian koulutusohjelman opinnäytetyö (AMK). Mikkelin ammattikorkeakoulu.

Csikszentmihalyi, Isabella 1992 (1988). Flow in a Historical Context: The Case of the Jesuits. Teoksessa Mihaly Csikszentmihalyi & Isabella Selega Csikszentmihalyi (toim.), *Optimal Experience. Psychological Studies of Flow in Consciousness*, 1. pehmeäkantinen painos. 232–248. Cambridge: Cambridge University Press.

- Csikszentmihalyi, Isabella & Mihaly Csikszentmihalyi 1992 (1988). Introduction to Part III. Teoksessa Mihaly Csikszentmihalyi & Isabella Selega Csikszentmihalyi (toim.), *Optimal Experience. Psychological Studies of Flow in Consciousness*, 1. pehmeäkantinen painos. 183–192. Cambridge: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, Mihaly 1975. *Beyond Boredom and Anxiety. The Experience of Play in Work and Games*. The Jossey-Bass Behavioral Science Series. San Fransisco: Jossey-Bass Publishers.
- Csikszentmihalyi, Mihaly 1987. Flow Experience. Teoksessa Mircea Eliade (toim.), *The Encyclopedia of Religion vol. 5*, 361–363. New York: Macmillan.
- Csikszentmihalyi, Mihaly 1992a (1988). Introduction. Teoksessa Mihaly Csikszentmihalyi & Isabella Selega Csikszentmihalyi (toim.), *Optimal Experience. Psychological Studies of Flow in Consciousness*, 1. pehmeäkantinen painos. 3–14. Cambridge: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, Mihaly 1992b (1988). The Flow Experience and Its Significance for Human Psychology. Teoksessa Mihaly Csikszentmihalyi & Isabella Selega Csikszentmihalyi (toim.), *Optimal Experience. Psychological Studies of Flow in Consciousness*, 1. pehmeäkantinen painos. 15–35. Cambridge: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, Mihaly 2008 (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. 1. Harper Perennial Modern Classics -painos. New York: Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, Mihaly 2022 (1990). *Flow: The Psychology of Happiness*. London: Rider.
- Eliade, Mircea (toim.) 1987. *The Encyclopedia of Religion vol. 5*. New York: Macmillan.
- Fingerroos, Outi & Minna Opas & Teemu Taira 2019a (2004). Uskonnon paikka. Teoksessa Outi Fingerroos, Minna Opas & Teemu Taira (toim.), *Uskonnon paikka. Kirjoituksia uskontojen ja uskontoteorioiden rajoista*. 3. painos. 7–17. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Fingerroos, Outi & Minna Opas & Teemu Taira 2019b (2004). *Uskonnon paikka. Kirjoituksia uskontojen ja uskontoteorioiden rajoista*. 3. painos. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Groth, Camilla & Maarit Mäkelä & Pirita Seitamaa-Hakkarainen & Krista Kosonen 2014. *Tactile augmentation: Reaching for Tacit Knowledge*. Conference paper: DRS Conference in Umeå: Proceedings of DRS 2014: Design's Big Debates. Design Research Society Biennial International Conference 16–19 June, Umeå Institute of Design, Umeå University, Umeå, Sweden. Osoitteessa:

https://www.researchgate.net/publication/277017044_Tactile_augmentation_Reaching_for_tacit_knowledge (viitattu 26.4.2023)

- Gröhn, Terttu 1992. Fenomenograafinen tutkimusote. Teoksessa Terttu Gröhn & Juhani Jussila (toim.), *Laadullisia lähestymistapoja koulutuksen tutkimuksessa*. Helsinki: Yliopistopaino.
- Haapanen, Minna & Emmi Huovinen & Henna Hämäläinen 2008. *Agility-ohjaajan lajinomaisen harjoittelun opas*. Fysioterapian koulutusohjelman opinnäytetyö (AMK). Mikkelin ammattikorkeakoulu.
- Haldin-Herrgård Tua & Petri Salo 2008. Piilevien voimavarojen ilmaisemisesta hiljaisessa osaamisessa. Teoksessa Auli Toom, Jussi Onnismaa & Anneli Kajanto (toim.), *Hiljainen tieto: tietämistä, toimimista, taitavuutta*. Aikuiskasvatuksen 47. vuosikirja. 277–300. Helsinki: Kansanvalistusseura ja Aikuiskasvatuksen Tutkimusseura.
- Han, Seongyeul 1992 (1988). The Relationship Between Life Satisfaction and Flow in Elderly Korean Immigrants. Teoksessa Mihaly Csikszentmihalyi & Isabella Selega Csikszentmihalyi (toim.), *Optimal Experience. Psychological Studies of Flow in Consciousness*, 1. pehmeäkantinen painos. 138–149. Cambridge: Cambridge University Press.
- Hirsjärvi, Sirkka 2007a (1997). Tutkimustyypit ja aineistonkeruun perusmenetelmät. Teoksessa Sirkka Hirsjärvi, Pirkko Remes & Paula Sajavaara (toim.), *Tutki ja kirjoita*. 13., osin uudistettu painos. 186–215. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hirsjärvi, Sirkka 2007b (1997). Metodologiset ja teoreettiset lähtökohdat. Teoksessa Sirkka Hirsjärvi, Pirkko Remes & Paula Sajavaara (toim.), *Tutki ja kirjoita*. 13., osin uudistettu painos. 119–162. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Hultsman, Wendy Z. 2011. Couple involvement in serious leisure: examining participation in dog agility. *Leisure Studies* 31 (2), 231–253.
- Huusko, Mira & Susanna Paloniemi 2006. Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä. *Kasvatus* 37 (2), 162–173.
- Hytönen, Elina 2005. *Transsendenssi jazzissa: Ammattimuusikoiden flow-kokemuksia*. Kulttuurintutkimuksen pro gradu -tutkielma. Suomen kielen ja kulttuuritieteiden laitos, Humanistinen tiedekunta. Joensuu: Joensuun yliopisto.
- Hytönen, Elina 2010. *Moments of Bliss and Transcendence in Jazz: Professional Jazz Musicians' Reports of Flow Experiences*. Julkaisematon väitöskirja. Joensuu: Itä-Suomen yliopisto.

- Hytönen-Ng, Elina 2016. Tutkijana ja ystävänä. Läheisyys ja etäisyys etnografisessa kenttätöissä. Teoksessa Jukka Jouhki ja Tytti Steel (toim.), *Etnologinen tulkinta ja analyysi. Kohti avoimempaa tutkimusprosessia*. Ethnos-toimite 18. 270–300. Helsinki: Ethnos ry.
- Hyvärinen, Matti 2017. Haastattelun maailma. Teoksessa Matti Hyvärinen, Pirjo Nikander & Johanna Ruusuvuori (toim.), *Tutkimushaastattelun käsikirja*. 11–45. Tampere: Vastapaino.
- Hyvärinen, Matti & Eero Suoninen & Jaana Vuori (vuosilukua ei saatavilla). Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Osoitteessa <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus> (viitattu 31.3.2023)
- Hämäläinen, Tuomo 2008. Idoli! – ”Rockjumalat” uskonnonkaltaisina ilmiöinä. Teoksessa Kimmo Ketola, Ilkka Pyysiäinen & Tom Sjöblom (toim.), *Uskonto ja ihmismieli. Johdatus kognitiiviseen uskontotieteeseen*. 302–320. Helsinki: Gaudeamus University Press.
- Ikonen, Hanna-Mari & Samu Pehkonen 2017. ‘I <3 My High-Performance Dog’: Love for the Sport in Agility Coach Representations in Social Media. *Sport in Society*, sähköinen käsikirjoitus julkaistu 27.3.2017 osoitteessa <https://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201710042514> (viitattu 31.3.2023) [Julkaistu 2017 *Sport in Society: Cultures, Commerce, Media, Politics* 20 (11), 1684–1698.]
- Inkilä, Leena & Heli K. Hyytiäinen & Anna Hielm-Björkman & Jouni Junnila & Anna Bergh & Anna Boström 2022a. Part I of Finnish Agility Dog Survey: Training and Management of Competition-Level Agility Dogs. *Animals* 12 (2), 212. <https://doi.org/10.3390/ani12020212> (viitattu 31.3.2023)
- Inkilä, Leena & Heli K. Hyytiäinen & Anna Hielm-Björkman & Jouni Junnila & Anna Bergh & Anna Boström 2022b. Part II of Finnish Agility Dog Survey: Agility-Related Injuries and Risk Factors for Injury in Competition-Level Agility Dogs. *Animals* 12 (3), 227. <https://doi.org/10.3390/ani12030227> (viitattu 31.3.2023)
- Isotalo, Anu 2015. *Mistä on hyvät tytöt tehty? Somalityöt ja maineen merkitykset*. Uskontotieteen väitöskirja. Annales Universitatis Turkuensis C 407. Turku: Turun yliopisto.
- Jackson, Susan A. & Mihaly Csikszentmihalyi 1999. *Flow in Sports. The Keys to Optimal Experiences and Performances*. Champaign: Human Kinetics.
- James, Nalita & Hugh Busher 2009. *Online Interviewing*. London: SAGE.

- Ketola, Kimmo 2008. Uskonnolliset kokemukset ja emootiot. Teoksessa Kimmo Ketola, Ilkka Pyysiäinen & Tom Sjöblom (toim.), *Uskonto ja ihmismieli. Johdatus kognitiiviseen uskontotieteeseen*. 92–109. Helsinki: Gaudeamus University Press.
- Koivula, Jaakko 2010. *RE: VS: AINEISTOT S-POSTILLA? Sähköposti aineistonkeruun välineenä yhteiskuntatieteellisessä tutkimuksessa*. Sosiologian pro gradu -tutkielma. Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Osoitteessa <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/22987/URN:NBN:fi:jyu-201002241276.pdf?sequence=1&isAllowed=y> (viitattu 31.3.2023)
- Kouri, Kaisa M. Jumala mielessä – miten Jumalasta ajatellaan? Teoksessa Kimmo Ketola, Ilkka Pyysiäinen & Tom Sjöblom (toim.), *Uskonto ja ihmismieli. Johdatus kognitiiviseen uskontotieteeseen*. 153–175. Helsinki: Gaudeamus University Press.
- Krøger, Elsebeth & Åshild Slettebø & Mariann Fossum 2015. Agility Activities for Children in a Municipality in Norway. *Journal of Community Health Nursing* 32 (1), 53–67.
- Kuoppala, Ansa 1998. *Sähköpostihaastattelu aineistonkeruumenetelmänä. Tapaustutkimus saksalaisten ja japanilaisten harjoittelijoiden sähköpostihaastattelusta*. Yhteisöviestinnän pro gradu -tutkielma. Viestintätieteiden laitos, Humanistinen tiedekunta. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Osoitteessa <http://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-1998777239> (viitattu 31.3.2023)
- Kuusisto, Tiina & Jenni Ripatti 2014. *Fysioterapeutin valmennuksen merkitys agilityohjaajan suoritusnopeuteen*. Fysioterapian koulutusohjelman opinnäytetyö (AMK). Turun ammattikorkeakoulu.
- Kyeong-Seop, Choi 2018). Transcendental Phenomenology and the Way to Happiness: Husserl's Reply to Csikszentmihalyi. *Journal of the British Society for Phenomenology* 49 (2), 126–138.
- Laihonen, Miikka 2012. *Onko hyvä flow? Mikä tekee musiikista ja urheilusta vaivan arvoista*. Musiikkikasvatuksen pro gradu -tutkielma. Musiikin laitos. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. Osoitteessa <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/37927> (viitattu 28.4.2023)
- Maslow, Abraham Harold 1994 (1964). *Religions, Values, and Peak-Experiences*. London: Penguin Books.
- Massimini, Fausto & Mihaly Csikszentmihalyi & Antonella Delle Fave 1992 (1988). Flow and Biocultural Evolution. Teoksessa Mihaly Csikszentmihalyi & Isabella Selega Csikszentmihalyi (toim.), *Optimal Experience. Psychological Studies of Flow in*

- Consciousness*, 1. pehmeäkantinen painos. 60–81. Cambridge: Cambridge University Press.
- Matikka, Leena 2012. Huippusuoritukset, huippukokemukset ja flow. Teoksessa Leena Matikka ja Martina Roos-Salmi (toim.), *Urheilupsykologian perusteet*. Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nro 169. 232–248. Helsinki: Liikuntatieteellinen Seura ry.
- Matikka, Leena 2013. *Flow. Anna mennä ja onnistu*. Jyväskylä: Docendo Oy.
- Matikka, Leena 2015. *Yhteinen flow*. Helsinki: Intimare Oy.
- Miettinen, Jani & Kimmo Vehkalahti 2013. Verkkokyselytutkimuksen otoksen valinta. Teoksessa Salla-Maaria Laaksonen, Janne Matikainen & Minttu Tikka (toim.), *Otteita verkosta. Verkon ja sosiaalisen median tutkimusmenetelmät*. 84–104. Tampere: Vastapaino.
- Novak, Thomas P. & Donna L. Hoffman 1997. *Measuring the Flow Experience Among Web Users*. Paper Presented at Interval Research Corporation, July 31, 1997. Draft 1.0. Project 2000, Vanderbilt University. Osoitteessa https://www.researchgate.net/publication/228820617_Measuring_the_flow_experience_among_web_users (viitattu 31.3.2023)
- Opas, Minna 2019 (2004). Mitä on uskontoetnografia? Teoksessa Outi Fingerroos, Minna Opas & Teemu Taira (toim.), *Uskonnon paikka. Kirjoituksia uskontojen ja uskontoteorioiden rajoista*. 3. painos. 153–182. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Pahtaja, Reetta 2014. *Huippukokemuksen kosketus. Flow'n elementit menestyneiden urheilijoiden kokemuksissa*. Kasvatustieteen pro gradu tutkielma. Kasvatustieteiden tiedekunta. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Osoitteessa <https://lauda.ulapland.fi/handle/10024/59832> (viitattu 28.4.2023)
- Pehkonen, Samu & Hanna-Mari Ikonen 2016. Too Good to Be a Sport? Why Dog Agility Struggles in Gaining Recognition as a Sport. *International Review for the Sociology of Sport*, sähköinen käsikirjoitus julkaistu 7.12.2016 osoitteessa <https://urn.fi/URN:NBN:fi:uta-201809062479> (viitattu 31.3.2023) [Julkaistu 2018 *International Review for the Sociology of Sport* 53 (6), 745–761.]
- Peltoniemi, Juho 2016. Liikuntaneuvosto: agility on urheilua. *Hämeen Sanomat* 21.2.2016 klo 00:00. Julkaistu Hämeen Sanomien verkkosivuilla Kanta-Hämeen osastolla osoitteessa <https://www.hameensanomat.fi/paikalliset/5187234> (viitattu 31.3.2023)

- Piirainen, Marjukka 2016. Puutarhapuheita ja puheen tulkintaa. Ammatillinen tieto kulttuurintutkijan tukena. Teoksessa Jukka Jouhki & Tytti Steel (toim.), *Etnologinen tulkinta ja analyysi. Kohti avoimempaa tutkimusprosessia*. Ethnos-toimite 18. 165–199. Helsinki: Ethnos ry.
- Pohjanheimo, Outi 2022. Uskontotiede: Antropomorfismi. *Tieteen termipankki*, sivua muokattu viimeksi 15.2.2022 klo 16:49. Osoitteessa <https://tieteentermipankki.fi/wiki/Uskontotiede:antropomorfismi> (viitattu 31.3.2023)
- Pyysiäinen, Ilkka 2008. Intuitionvastaisuus, essentialismi ja agenttius. Teoksessa Kimmo Ketola, Ilkka Pyysiäinen & Tom Sjöblom (toim.), *Uskonto ja ihmismieli. Johdatus kognitiiviseen uskontotieteeseen*. 31–50. Helsinki: Gaudeamus University Press.
- Pyysiäinen, Ilkka 2019 (2004). Utopian kartta. Teoksessa Outi Fingerroos, Minna Opas & Teemu Taira (toim.), *Uskonnon paikka. Kirjoituksia uskontojen ja uskontoteorioiden rajoista*. 3. painos. 53–70. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Rissanen, Riitta 2006. Fenomenografia. Luku 5.1. kokonaisuudesta Anita Saaranen-Kauppinen & Anna Puusniekka 2006. *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto* [verkkojulkaisu]. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto [ylläpitäjä ja tuottaja]. Osoitteessa <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus> (viitattu 31.3.2023)
- Roberts, Martha Smith & Jenna Gray-Hildenbrand 2019. Finding Religion, Spirituality, and Flow in Movement. An Ethnography of Value of the Hula Hooping Community. *Nova Religio: The Journal of Alternative and Emergent Religions* 22 (3), 36–59.
- Simberg, Jonas 2014. *Flow-upplevelser hos lovande amatör golfspelare i Finland: En fallstudie om hur flow upplevs och tolkas*. Liikunnan ja terveyden edistämisen opinnäytetyö. Helsinki: Arcada – Nylands svenska yrkeshögskola. Osoitteessa <https://www.theseus.fi/handle/10024/86131> (viitattu 28.4.2023)
- Snellman, Bea 2017. *Rauha, yhteys, kunnioitus. Laadullinen tutkimus Suomen kansalaisuuden saaneiden maahanmuuttajien suhteesta Suomen luontoon*. Uskontotieteen kandidaatintutkielma. Turun yliopisto, Historian, kulttuurin ja taiteiden tutkimuksen laitos. Turku: Turun yliopisto.
- Suomen Agilityliitto 2016. *Turku isännöi agilityn MM-kilpailut 2019*. Tiedote Suomen Agilityliiton verkkosivustolla, julkaistu 17.8.2016 (päivitetty 13.8.2019) osoitteessa <http://www.agilityliitto.fi/uutiset/turku-isannoi-mm-kilpailut-2019/> (viitattu 31.3.2023)
- Suomen Agilityliitto 2023a. *Agilitysäännöstö*. Suomen Agilityliiton verkkosivustolla osoitteessa <https://www.agilityliitto.fi/materiaalipankki/agilitysaannosto/> (viitattu 31.3.2023)

- Suomen Agilityliitto 2023b. *Arvokilpailut*. Suomen Agilityliiton verkkosivustolla osoitteessa <https://www.agilityliitto.fi/kilpailut/arvokilpailut> (viitattu 31.3.2023)
- Suomen Agilityliitto 2023c. *Agilityn maailmanmestaruuskilpailut järjestetään Turussa vuonna 2026*. 14.4.2023 julkaistu uutinen Suomen Agilityliiton verkkosivustolla osoitteessa <https://www.agilityliitto.fi/uutiset/agilityn-maailmanmestaruuskilpailut-jarjestetaan-turussa-vuonna-2026/> (viitattu 23.4.2023)
- Syrjälä, Henna 2016. Turning point on transformation: Consumer communities, identity projects and becoming a serious dog hobbyist. *Journal of Business Research* 69 (1), 177–190.
- Taira, Teemu 2006. *Notkea uskonto*. Eetos-julkaisuja 2. Turku: Eetos.
- Tuomi, Jouni & Anneli Sarajärvi 2018 (2002). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Turner, Victor 1974. Liminal to Liminoid in Play, Flow and Ritual: An Essay in Comparative Symbolology. *Rice Institute Pamphlet - Rice University Studies* 60 (3), 53–92. Osoitteessa https://scholarship.rice.edu/bitstream/handle/1911/63159/article_RIP603_part4.pdf?sequence=1 (viitattu 31.3.2023)
- Vallenius, Niko 2014. *Salaliittoteoriat uskonnonkaltaisena ilmiönä*. Uskontotieteen pro gradu -tutkielma. Teologinen tiedekunta. Helsinki: Helsingin yliopisto. Osoitteessa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/144380/ValleniusNikoProGradu.pdf?sequence=2&isAllowed=y> (viitattu 31.3.2023)
- Valtion liikuntaneuvosto 2016. Pöytäkirja 6/2015-2019, 19.2.2016 Helsinki. Saatu henkilökohtaisesti sähköpostitse 11/2018.
- Venäläinen, Jussi 2020. *Flow-tila. Tietotyön viisain vaihde*. Oulu: Fitra.
- Walker, Charles J. 2010. Experiencing flow: Is doing it together better than doing it alone? *The Journal of Positive Psychology* 5 (1), 3–11.
- Warén, Palma 2016. *Agilityn lajiansalyysi hengitys- ja verenkiertoelimistön kuormituksen näkökulmasta*. Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelman opinnäytetyö (AMK). Haaga-Helia ammattikorkeakoulu Oy.
- Wohlfarth, Rainer & Bettina Mutschler & Andrea Beetz & Friederike Kreuser & Ulrike Korsten-Reck 2013. Dogs motivate obese children for physical activity: key elements of a motivational theory of animal-assisted interventions. *Frontiers in Psychology* 3 (796) 1–7. Alkuperäinen artikkeli julkaistu osoitteessa <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2013.00796/full> (viitattu 28.4.2023)

Liitteet

Liite 1. Sähköpostihaastattelupyyntö

HUOM! Ethän merkitse kavereitasi kommentteihin! Vinkkaa toki mielellään tutuillesi tutkimuksesta, mutta yksityisviestillä tai tätä ilmoitustani jakamalla. :)

Olen graduvaiheen opiskelija Turun yliopistossa, ja olen myös agilityharrastaja ja -kouluttaja sekä Mental Sport -valmentaja. Teen laadullista pro gradu -tutkimusta agilityharrastajien agilityyn liittyvistä käsityksistä ja uskomuksista pääaineeseeni uskontotieteeseen, ja etsin nyt osallistujia sähköpostitse toteutettavaan tutkimus-haastatteluun. Haastattelut pyritään tekemään huhtikuun loppuun mennessä. Ne koostuvat arviolta 3–5 edestakaisesta viestinvaihtokerrasta. Haastattelukysymyksiin voi tutkimusaikataulun sallimissa rajoissa vastata aina silloin, kun itselle parhaiten sopii. Voit osallistua tutkimukseen, mikäli olet täysi-ikäinen, olet harrastanut agilityä vähintään puoli vuotta ja pystyt käyttämään sähköpostia haastattelukanavana.

Jos olet kiinnostunut tutkimukseen osallistumisesta tai haluat siitä lisätietoja, otathan minuun yhteyttä sähköpostitse osoitteeseen [sähköpostiosoite]. Ennen varsinaista osallistumispäätöstä saat vielä lisätietoa ja tarkemmat osallistumisohjeet. Tutkimukseen osallistuminen on täysin vapaaehtoista, ja osallistumisen voi keskeyttää koska tahansa yksinkertaisesti ilmoittamalla siitä minulle. Haastatteluaineistoa voidaan tutkimuksessa siteerata esimerkinomaisesti, mutta kaikki erisnimet ja paikkakunnat tullaan poistamaan haastatteluvastauksista niin, ettei osallistujia voida niiden perusteella suoraan tunnistaa. Gradun ohjaa uskontotieteen professori Terhi Utriainen. [Huom! Myöhemmin ohjaajana on ollut Minna Opas.]

Ystävällisin terveisin,

Bea Snellman

uskontotieteen pääaineopiskelija

Turun yliopisto

[sähköpostiosoite]