



Leena Matikka

YHTEINEN FLOW

Intimare

Yhteinen flow

Leena Matikka

Yhteinen flow

Intimare Oy

Copyright © 2015 Leena Matikka ja Intimare Oy

Taitto: Leena Matikka
Valokuvat: Anne-Mari Matilainen

Kustantaja: Intimare Oy
Tapulikaupungintie 9 A 16
00750 Helsinki
www.intimare.fi

Valmistaja: Books on Demand GmbH, Norderstedt, Saksa

ISBN 978-952-93-6154-0 (nid.)
ISBN 978-952-93-6155-7 (PDF)

Sisällys

Esipuhe	6
1 Yksilölliset flowkokemukset	9
1.1 Yksilöllisen flowkokemuksen tunnuspiirteet	12
1.2 Flowkokemuksen psykofysiologiaa	16
Mitä aivoissa tapahtuu flown aikana?	18
Muita fysiologisia muutoksia	21
Flowkokemuksen integroitu määritelmä	22
1.3 Emootioiden rooli flowtilassa	23
1.4 Peilautumisjärjestelmät ja sosiaalinen flow	25
1.5 Yksilöllisen flown avaintekijät	30
2 Flowkokemukset työssä	33
3 Flowkokemukset liikunnassa ja urheilussa	39
4 Flowkokemukset opiskelussa	43
5 Sosiaalinen flow	47
5.1 Sosiaalinen flow tutkimuskohteena	52
5.2 Luovuus ja ryhmäflow	56
Ryhmän tavoite	57
Syväkuuntelu	58
Täydellinen keskittyminen	59
Hallinnan ylläpito	61
Egojen sekoittuminen	61
Tasavertainen osallistuminen	63
Tuttuus	64
Kommunikaatio	65
Edistyminen ja eteenpäin liikkuminen	66
Epäonnistumisen mahdollisuus	66
6 Miten edistää sosiaalista flowta	69
Kirjallisuus	73

Esipuhe

Flown mysteeri jäi ratkaisematta edellisessä kirjassani Flow – Anna mennä ja onnistu. Tässä kirjassa yritän päästä taas hiukan lähemmäksi ratkaisua. Olin tutkinut flowilmiötä urheilijoilla ja kerännyt flowkertomuksia ihmisiltä hyvin erilaisissa tilanteissa, niin arkisissa askareissa kuin tiukoissa kilpailutilanteissa. Tutkimuskirjallisuus käsitteli ja edelleen käsittelee etupäässä yksilöllistä flowta. Kirjan ilmestymisen jälkeen sain paljon innostavaa palautetta. Lukijat olivat tunnistaneeet flowkertomuksista tuttuja piirteitä. Mihaly Csikzentmihalyin jo 1970-luvulla esiintuoma flowilmiö sai jälleen kerran vahvistusta ihmisten omakohtaisista kokemuksista. Kirja herätti myös kysymyksiä ilmiön yhteyksistä sosiaaliin tilanteisiin, joukkueen ja työtiimin todellisuuden sekä vuorovaikutuksessa kehittyvään luovuuteen ja yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Mitä näistä voisi sanoa? Merkittävä yllyke ilmiön laajentamiseen oli minulle Charles Walkerin (2010) artikkeli ”Experiencing flow: Is doing it together better than doing it alone?” Halusin ehdottomasti paneutua aiheeseen tarkemmin heti kun siihen tulisi mahdollisuus. Tässä sitä nyt ollaan.

Elämänlaadun ja onnellisuuden tutkijana minua on kiehtonut positiivisen psykologian rantautuminen suomalaisten ulottuville. Psykologiasta monitieteiseksi laajentunut positiivinen psykologia ja sen hypetys on pinnallisuudestaan huolimatta vaikuttanut varmasti positiivisesti ihmisten asenteisiin. Kriittinen ja flow-ilmiön tutkimukseen suuntautuva

uutta luova ajattelu ja kokeilu antavat vielä odottaa itseään.
Toivottavasti ei enää kauan.

Kiitokset Suomen tietokirjailijat ry:lle, jonka myöntämä apuraha on auttanut minua keskittymään tämän kirjan kirjoittamiseen.

Tämä kirja syntyi havainnosta, että yksilöllisesti koetun flow-ilmiön lisäksi on tunnistettavissa flown ryhmäilmiö, jota voidaan nimittää sosiaaliseksi flowksi, ryhmäflowksi tai yhteisesti koetuksi flowksi.

Helsingissä 19.9.2015

Leena Matikka



1 Yksilölliset flowkokemukset

Orkesteri soittaa lempikappalettasi. Liu'ut parisi kanssa parketilla. Tuntuu kuin nousisit ilmaan. Olet höyhenen kevyt. Aika ja paikka katoavat mielestäsi. Voisit tanssia ikuisesti.

Mistä onkaan kysymys? Kokemus tuntuu niin hyvältä, että sen kokisi mielellään toisenkin ja kolmannenkin kerran.

Flow-kokemukset kiinnostavat ihmisiä omakohtaisina ilmiöinä. Flow on positiivinen tunne- ja mielentila. On kiinnostavaa selvittää, mistä se saa alkunsa eli mitkä asiat vaikuttavat sen syntyyn, mitkä asiat saavat sen pysymään ja mitkä taas häipymään. On luonnollista, että sitä on alettu tutkia psykologiassa. Tosin psykologian historia, etenkin kliininen psykologia ei pitkään aikaan keskittänyt tutkimusta flowhun sen paremmin kuin muihinkaan positiivisiin tunnetiloihin. Tuntui oikeutetummalta etsiä ratkaisuja ihmisten pahaan oloon, mielenterveyden ongelmiin, stressiin ja käytäytymisen häiriötiloihin. Nyt tilanne on toinen. Positiivisen psykologian vahvistuessa vuosituhaten vaihteessa myös flown tutkiminen on lisääntynyt kovaa vauhtia.

Ryhmäflowssa on kysymys pitkälti samoista edellytyksistä kuin yksilöllisessä flowssa, mutta se vaatii lisäedellytysten toteutumista. Toisaalta taas ryhmä voi edistää jäsentensä flowtiloja.

Onko ryhmäflow jotakin muuta kuin sen jäsenten yksilöllisten flow-tilojen summa. Miten sitä voidaan mitata. Kuka voi arvioida ryhmän flowtilaa? Ryhmän jäsenet, ulkopuoliset tarkkailijat vai molemmat? Miten voisi mitata ryhmäflow'n ilmenemistä, sen intensiteettiä ja kestoja. Voiko sitä mitata ryhmäkeskustelun kautta, yksilöllisten kokemusten kautta vai ulkopuolisten havainnoitsijoiden kautta? Voiko flowtilasta tehdä johtopäätöksiä katselemalla ja kuuntelemalla ryhmän suoritusta? Voiko kasvojen ilmeestä päätellä flowta?

Ryhmäflowsta on tähän mennessä varsin vähän tutkimusta. Teoreettiset pohdinnat ja omat sekä muiden kokemukset ovat lähes ainoita tiedonlähteitä. Ehkä olemmekin sellaisessa vaiheessa, että yhteinen ideoiva keskustelu on nyt eniten paikallaan. Oppinut keskustelu, jossa flowilmiötä pitkään tutkineet esittävät ajatuksiaan, on joka tapauksessa kiinnostavaa. Keskustelijoiden tietopohja tutkimustuloksista, omat kokemukset sekä elämänfilosofiat sekoittuvat kokonaisuudeksi, josta lukijat voivat jatkaa omia pohdintojaan ja päätyä uusiin luoviin ratkaisuihin. Jokaisen ajattelijan tuloksissa painottuvat luonnollisesti hänen omat lähtökohtansa ja tavoitteensa. Joku voi tarkastella flowilmiötä siitä näkökulmasta, miten ilmiön runsas esiintyminen työssä voi saada aikaan innovaatioita, jotka sitten tuottavat yritykselle voittoa. Toinen voi samassa tilanteessa painottaa työntekijän viihtymiseen liittyviä seikkoja, jotka puolestaan tuottavat hänelle parempaa elämänlaatua ja kokonaisvaltaista hyvinvointia.

Jos flowsta ei olisi kenellekään hyötyä, se tuskin kiinnostaisi kovin suurta joukkoa. Sama olisi tilanne työelämässä, jos siitä ei olisi hyötyä yrityksille. Tai urheilussa, jos se ei siivittäisi huippusuorituksiin.

Hyötynäkökohtien ohella on pyritty etsimään yhteyksiä ihmisen eettisiin pyrkimyksiin. Voiko flowtila todella edistää ihmisen kasvua paremmaksi ihmiseksi? Vai onko kyse puh-

Flowilmiön isä Mihaly Csikszentmihalyi kuvasi 1970-luvulla flown positiivisia tunteita sisältäväksi mielentilaksi, jossa kaikki tuntuu onnistuvan. Ihminen uppoutuu tekemiseen niin täydellisesti, että kokee sulautuvansa siihen ja kadottaa jopa ajantajunsa. Olemme yhä kiinnostuneita flown mysteeristä. Yksilöllisesti koetun flown ohella kirjassa etsitään vastauksia ryhmässä koettuun flowtilaan. Flowta tarkastellaan ryhmäilmiönä erilaisissa sosiaalisissa ympäristöissä, kuten työelämässä, liikunnassa ja urheilussa.

Psykologian dosentti, organisaatiokonsultti ja urheilupsykologi **Leena Matikka** on tutkinut elämänlaatua ja onnellisuutta sekä erityisesti urheilijoiden flow-kokemuksia. Organisaatioiden laadun arviointi- ja kehittämiskokemukset ovat innostaneet häntä syventymään yhteisöjen ja tiimien onnistumiskokemuksiin ja sitä kautta flowtilaan innovatiivisuuden ja luovuuden lähteenä. Aikaisemmassa kirjassaan **Flow – Anna mennä ja onnistu** hän on kuvannut tutkimustietoon perustuen ihmisten yksilöllisiä flowkokemuksia erityisesti liikunnassa ja urheilussa.



ISBN 978-952-93-6154-0