

Flow, ajankäyttö ja luovuus:

Lauluntekijöiden ajatuksia säveltämisestä ajallisen paineen alla

Tutkielma (Maisteri)

14.4.2020

Lassi Silventoinen

Musiikkikasvatuksen aineryhmä

Sibelius-Akatemia

Taideyliopisto

Tutkielman nimi	Sivumäärä
Flow, ajankäyttö ja luovuus:	
Lauluntekijöiden ajatuksia säveltämisestä ajallisen paineen alla	61
Tekijän nimi	Lukukausi
Lassi Silventoinen	Kevät 2020
Aineryhmän nimi	
Musiikkikasvatuksen aineryhmä	
Tutkielmani käsittelee flow-kokemusta ja luovuutta suhteessa ajankäyttöön. Käsittelen populaarimusiikin parissa toimivien lauluntekijöiden käsityksiä deadlineista, luovasta tuottamisesta ja flow-kokemuksista. Tutkimuskysymykseni ovat: Mitä lauluntekijät ymmärtävät flow-tilalla? Millaisia käsityksiä lauluntekijöillä on ajankäytön yhteydestä luovuuteen ja luovassa prosessissa mahdollisesti syntyvään flow-tilaan? Tutkielmani on kvalitatiivinen tutkimus, jossa on fenomenografinen tutkimusote. Laadin muusikoille laulunkirjoitustehtävän, jossa he harjoittavat luovaa tuottamista ajallisen paineen alla. Käytän stimulated recall – menetelmää ja puolistrukturoituja yksilöhaastatteluja osallistujien kokemusten ja käsitysten tutkimiseen. Videoidussa laulunkirjoitustehtävässä muusikoilla on seitsemän minuuttia aikaa kirjoittaa kertosäe, joka sisältää sanat, melodian ja soinnut. Testin jälkeen tallenne katsotaan yhdessä ja tämän jälkeen vuorossa on haastattelu. Haastateltavien käsitykset luovasta prosessista suhteessa ajalliseen paineeseen eivät poikenneet teoriaosuudessa mainituista aikaisemmista tutkimuksista, joiden mukaan syvälinen luovuus tarvitsee kiireettömyyden tunteen. Tosin on tärkeää huomata, että laulunkirjoituksen viimeistelyvaiheen tehokkuutta pystyi parantamaan aikarajalla. Haastateltavien mukaan keskittyneen tilan voi saavuttaa ajallisen paineen avulla, mutta flow-tilan saavuttamiseksi tarvitaan lisäksi sisäistä motivaatiota. Tutkielmani auttaa ymmärtämään suhdetta aikarajojen, tehokkuuden ja luovuuden välillä. Tämän lisäksi tutkielma auttaa musiikkikasvattajaa ymmärtämään luovan tuottamisen haasteet esimerkiksi luokkahuoneessa, jossa aika on usein rajattu.	
Hakusanat	
flow, ajankäyttö, luovuus, laulunkirjoitus, sisäinen motivaatio, tehokkuus	

Tutkielma syötetty plagiaatintarkastusjärjestelmään

21.4.2020

Sisällys

1 JOHDANTO	7
2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS	9
2.1 FLOW	9
2.1.1 FLOW’N PÄÄPIIRTEET	10
2.1.2 ONNELLISUUS JA MIELIHYVÄ	12
2.1.4 TARKKAAVAISUUS JA TIETOISUUDEN KESKIÖ	14
2.1.5 SISÄINEN MOTIVAATIO	15
2.3 LUOVUUS JA AJANKÄYTTÖ	17
2.4 LAULUNKIRJOITUS POPULAARIMUSIIKISSA	23
3 TUTKIMUSASETELMA	25
3.1 TUTKIMUSKYSYMYKSET	25
3.2 LAADULLINEN TUTKIMUS JA FENOMENOGRAFINEN TUTKIMUSOTE	26
3.3 STIMULATED RECALL	27
3.4 LAULUNTEKIJÖIDEN VALINTA	28
3.5 LAULUNTEKIJÖIDEN ESITTELY	29
3.6 AINEISTON ANALYYSI	30
3.7 TUTKIMUSETIIKKA	32
4 TULOKSET	34
4.1 KAPPALEIDEN SYNTYPROSESSI	35
4.2 MIKÄ ON FLOW-TILA?	36
4.3 LUOVUUTTA	37
4.3.1 TEHOKKUUS LUOVUUSPROSESSISSA	37
4.3.2 LUOVUUS JA AJANKÄYTTÖ	40
4.3.3 PAINEEN ALLA TOIMIMINEN	42
4.3.4 ITSEKRITIIKKI JA AJANKÄYTTÖ	45
4.3.5 TYÖSÄVELLYS VS. TAIDESÄVELLYS	46
4.3.6 KOKONAISUUS GRAAFINA	48
5 POHDINTA	50
5.1 JOHTOPÄÄTÖKSET	50
5.2 MUSIIKKIKASVATUKSEN NÄKÖKULMASTA	52
5.3 LUOTETTAVUUSTARKASTELU	54
5.4 JATKOTUTKIMUSAIHEITA	56

5 LÄHTEET	58
------------------	-----------

LIITTEET	62
-----------------	-----------

KUVIOT

Kuvio 1. Haasteen ja taitotason suhde flow-tilassa (Venäläinen 2019).	10
Kuvio 2. Yhdeksän asiaa, jotka tulivat esiin flow-tilassa olleita urheilijoita haasteltaessa (Csikszentmihalyi 1990, 81).	11
Kuvio 3. Luovan prosessin neljä askelta.....	19
Kuvio 4. Stressin ja luovuuden suhde (Amabile 2002, 9-11).	21
Kuvio 5. Fenomenografinen analyysi analyysi.....	32
Kuvio 6. Kokonaisuus tutkimuksen tuloksista.	49
Kuvio 7. Luovuuteen vaikuttavat elementit.	54
Kuvio 8. Tulkintojen monimuotoisuus.	55

1 Johdanto

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (POPS) puhutaan paljon luovasta tuottamisesta. Vuoden 2014 POPS:n mukaisessa musiikinopetuksessa luova tuottaminen on osa opetussuunnitelmaa koko peruskoulun ajan. Jo ensimmäisellä luokalla kannustetaan oppilaita toteuttamaan pienimuotoisia sävellyksiä ja improvisoimaan. Ylemmillä luokilla tavoitteina on luovan musiikkisuhteen rakentaminen säveltämisen ja sovittamisen avulla. (Opetushallitus 2014, 141). Opettaja on tekemisissä musiikintunnin rajatusta kestosta johtuvan ajallisen paineen ja luovan tuottamisen välisen yhteyden kanssa. Onkin tärkeää ymmärtää miten ajallinen paine vaikuttaa luovuuteen, sisäiseen motivaatioon, flow-kokemukseen ja tehokkuuteen, jotta niihin liittyvää tietoa voidaan hyödyntää luovan tuottamisen oppisisällöissä ja tuntien suunnittelussa. Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää miten kolme lauluntekijää ymmärtävät flow-tilan, ja miten he käsittävät ajallisen paineen yhteyden luovaan tuottamiseen ja mahdolliseen flow-tilan syntyyn.

Sawyer (2015) viittaa Getzelsin ja Csiksentmihalyin (1976) laajaan tutkimukseen, jossa heidän mukaan flow-tila on yksi tärkeimmistä tekijöistä luovaa tuottamista ajatellessa. (Sawyer 2015, 32-33.) Myös Amabilen (2002) tekemän tutkimuksen mukaan luovuudella ja flow-tilalla on yhteys. Amabile tutki myös stressin vaikutusta luovuuteen. Hänen tutkimuksensa mukaan luovuus yleensä tarvitsee kii-reettömyyden tunteen. On kuitenkin mainitsemisen arvoista, että muutamat tutkimukseen osallistuneista myös nauttivat kovasta stressistä ja olivat silloin luovimmillaan. (Amabile 2002, 52-61.)

Hennessey (2003) mukaan luovuus ei ole kuitenkaan mahdollista saavuttaa ilman sisäistä motivaatiota. Hänen mukaansa ulkoinen motivaatio, esimerkiksi rahallinen palkinto tai aikaraja, saattaa vaikeuttaa luovaa prosessia. (Hennessey 2003, 254). Toisaalta luova prosessi voi hyvälaatuisen stressin seurauksena olla todella tuottelias ja tehokas (Kauko-Valli & Koiranen 2010, 108-109). Rehn (2010) kertoo luovuuskirjassaan testistä, jossa yliopisto-opiskelijoille annettiin luen-nolla tehtäväksi keksiä kaksikymmentä liikeideaa. Jos näitä ideoita ei syntyisi, ei kurssista pääsisi läpi. Rehn huomasi ideoita lukiessaan, että hänen mielestään luovimmat ideat syntyivät vasta aivan viime hetkellä. Rehnin mukaan luovuutta

voi syntyä ajallisen paineen alla ja Amabilen mukaan taas kiireettömyyden tuntu auttaa luovassa tuottamisessa.

Flow'n perusajatus on, että taitojen ja haasteiden suhde on optimaalinen. Kandi-työssäni heräsi ajatus siitä, voiko haastetta nostaa pienentämällä tehtävään käytettävää aikaa. Tämä perustui siihen, että työssäni nousi esiin tekijä, jossa asioiden hoitaminen jätettiin viime hetkeen. Haastateltavani kertoi päässeensä flow-tilaan tällä tavalla. Olen myös itse havainnut pääseväni tietynlaiseen syvään keskittymisen tilaan, jos asiaan käytettävää aikaa suhteessa työmäärään on liian vähän.

Musiikkikasvattajana olen huomannut sisäisen motivaation johtavan vahvoin flow-kokemuksiin sekä itselläni että oppilaissani. Toisaalta olen myös huomannut ajallisen paineen tai aikarajojen synnyttävän jossain määrin samanlaisen syvän keskittymisen tunteen, jossa ajatuksissa on vain tekeillä oleva asia. Omissa oppilaissani olen huomannut, että pitkä tauko ja niin sanottu loppo aika voi synnyttää uuden oman kappaleen tai tehdä aikaisemmin haastavasta improvisointitehtävästä helpomman lähestyä.

Toteutan tutkimukseni laatimani laulunkirjoitustestin ja stimulated recall – menetelmän avulla. Lähestyn yksilöhaastatteluiden tuottamaa empiiristä aineistoa fenomenografisella tutkimusotteella. Tutkimukseni keskeisiä käsitteitä ovat flow, luovuus ja ajankäyttö.

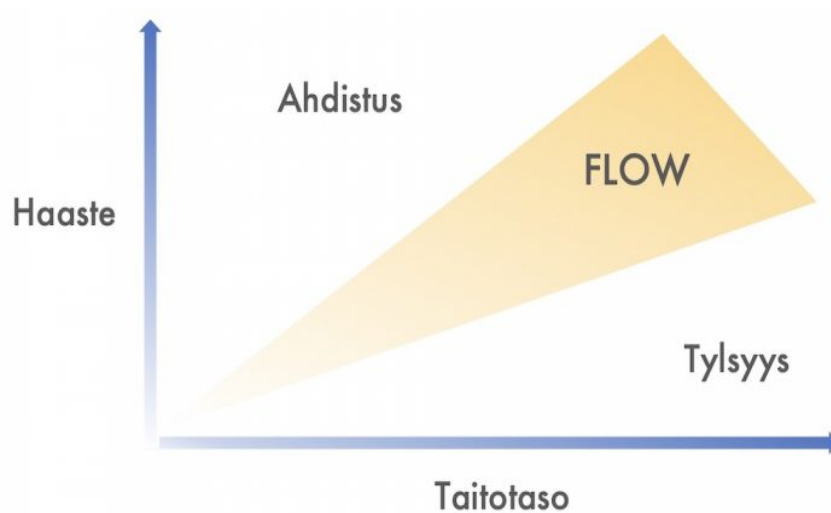
2 Teoreettinen viitekehys

2.1 Flow

Flow-tilassa henkilö on täydellisesti keskittynyt tekemäänsä työhön ja monesti saattaa kadottaa ajankulun kokonaan. Venäläinen (2019) käyttää esimerkkinä kilpaurheilijaa, joka haastattelua antaessaan ei välttämättä muista mitä tapahtui (Venäläinen 2019.) Samanlaista kokemusta kuvailee jazz-muusikko Hytönen (2006) kirjassaan Musiikkikokemuksen etnografiaa (Hytönen 2006, 60-62).

Csikszentmihalyi (2007) käyttää flow-tilasta esimerkkinä pianonsoittoa, jossa haasteita riittää käytännössä loputtomiin ja soittajan on kehitettävä omia taitojaan, jotta pysyisi jatkuvasti flow-tilassa. (Csikszentmihalyi 2007, 77-82.) Flow-kokemus ymmärretään monesti pelkästään mukavana tunteena ja soljuvana tekemisenä ja onkin tärkeää muistaa, että suoritukseen voi liittyä myös painetta ja ahdistusta. Tämä ei kuitenkaan poista sitä tunnetta, että flow-kokemuksessa asiat tapahtuvat helposti ja itsestään. (Venäläinen 2019.)

Venäläinen (2019) kertoo nettisivuillaan, että flow-kokemus voi lisätä onnellisuutta, optimistisuutta ja itseluottamusta. Flow'-tilan kokemus voi parantaa elämänlaatua pysyvästi, sillä flow-tilassa keho ja mieli ovat harmonisesti yhdistyneet. Huippukokemus perustuu haasteiden ja taitojen sopivaan suhteeseen. Jos haaste on liian vaativa, ja taidot ovat tehtävään nähden riittämättömät, ihminen ahdistuu. Jos taas haastetta ei ole tarpeeksi tekijän taitoihin verrattuna, ihminen tylsistyy. Oikea suhde on laskettu ja haasteen pitäisi olla n. 4% vaikeampi kuin taitotaso. (Venäläinen 2019.) Hyvänä esimerkkinä haasteiden ja taitojen suhteesta käytetään nykyaikaisia, tarkkaan suunniteltuja videopelejä. Pelit on suunniteltu niin, että flow-tilaan pääseminen on mahdollisimman helppoa. Taidot ja haasteet kasvavat täydellisessä suhteessa. (Venäläinen 2019.) Tämä taitotason ja tehtävän vaikeustason suhde flow-tilan saavuttamiseksi on esitetty kuviossa 1.



Kuvio 1. Haasteen ja taitotason suhde flow-tilassa (Venäläinen 2019)

Flow ei ole pelkästään "on–off"-tila vaan sitä voi myös olla pienissä määrin. Suuret tuntemukset ja ajantajun kadottaminen ovat *makroflow*'ta ja pienemmät kokemukset, esimerkiksi kirjan lukeminen keskittyneesti, *mikroflow*'ta. (Hytönen 2006, 60-62.)

2.1.1 Flow'n pääpiirteet

Csikszentmihalyi (1990) haastatteli huippu-urheilijoita ja esiin tuli yhdeksän seikkaa, jotka ovat erityisen olennaisia saavuttaaksemme flow-tilan. Kuten alla oleva Kuvio 2. näyttää, huippu-urheilijoiden mukaan flow-kokemukseen vaikuttaa haasteiden ja taitojen oikeanlainen suhde. Tämän lisäksi flow-tilassa yleensä keskittyminen on täydellisesti kytkeytynyt tehtävään asiaan, ja olo on todella itsevarma. Täydellisen keskittymisen aikana on helppoa unohtaa ulkoiset paineet, ja myös häiriötekijöitä ympärillä tai mielessä voi olla vaikea havaita. (Csikszentmihalyi 1990, 81.)



Kuvio 2. Yhdeksän asiaa, jotka tulivat esiin flow-tilassa olleita urheilijoita haastateltaessa

Csikszentmihályin ja Jacksonin (1990) tutkimusta varten haastatellut urheilijat kertoivat, että flow-kokemukseen liittyi selkeä päämäärä. Urheilijat olivat tietoisia siitä, mitä tapahtuu ja mitä siitä seuraa. Tavoitteet ohjasivat toimintaa. Flow-kokemuksessa olennaista on myös yksiselitteinen ja välitön palaute. Urheilijan saama palaute on yleensä kinesteettistä ja välitöntä. Keho kertoo esimerkiksi uimahyppääjälle missä suhteessa keho on tilaan ja veteen. Palautetta voi saada myös katsojilta, valmentajalta tai pelikavereilta. Toisaalta esimerkiksi maalin tekeminen jalkapallo-ottelussa on suora ja välitön palaute onnistuneesta suorituksesta. (Csikszentmihályi 1990, 82.)

Kontrollin tunne oli yksi piirteistä, joka tuli esiin haastatteluissa. Urheilussa kontrollin tunnetta vahvistaa jo valmiiksi sovitut säännöt ja syvän keskittymisen tunne, jolloin fokus on kokonaisvaltaista. Huippu-urheilijoita yhdisti myös kokemus siitä, että he kadottivat tietoisuuden itsestä. Urheilija saattaa huomata jälkeen päin, ettei muista suorituksesta mitään. Oman itsensä unohtaminen tai tapahtumien seuraaminen ns. ulkopuolelta voi olla seurausta täydellisestä sulautumisesta tehtävään. (Csikszentmihályi 1990, 82.)

Flow-kokemuksen aikana käsitys ajasta muuttuu. Pikajuoksijan kymmenen sekuntia on todella paljon pidempi aika heidän mielessään kuin se oikeasti on. Myös

esimerkiksi kirjan lukemiseen voi uppoutua niin että ajantaju katoaa. Aika on siis suhteellista. Viimeisenä kohtana haastatteluissa nousi esiin niin kutsuttu autotelinen kokemus, joka liittyy vahvasti sisäiseen motivaatioon. Autotelisessä toiminnassa toiminta itsessään riittää motivoimaan huippusuoritukseen ja haluun kehittyä. (Csikszentmihalyi 1990, 84.) Esimerkkinä autotelisestä toiminnasta voi toimia käytännössä mikä tahansa toiminta, jossa toiminta itsessään riittää ”palkinnoksi” toiminnasta. Toisin sanoen ulkoiset tekijät, kuten raha, eivät vaikuta toimintaan. Toki autotelisestä toiminnasta voi myös saada rahaa, mutta sen ei pitäisi olla toimintaan motivoiva tekijä.

Kilpaurheilussa saatetaan ajatella, että nimenomaan kilpailuasetelma on se, mikä saa huippu-urheilijat venymään uskomattomiin suorituksiin. Kilpailu on itseasiassa ulkoinen paine, joka häiritsee tarkkaavaisuutta ja täydellistä keskittymistä. Kilpailusta ei saa tulla itsetarkoitus, jossa vastustajan nöyryyttäminen on päätaVoite, vaan siinä on tähdättävä omien taitojen kehittämiseen. Toisaalta kilpailussa on aina haasteita, joiden voittamiseen tarvitaan taitoja. Näitä taitoja kehittämällä pärjätään yhä paremmin, ja tällöin lähestytään jälleen optimaalista kokemusta. Csikszentmihalyin (1990) mukaan flow-kokemus on todella palkitseva. Tämän vuoksi monet tulevat flow-kokemuksesta jopa riippuvaisiksi, ja käyttävät suuren määrän psyykkistä energiaa sen haalimiseen. (Csikszentmihalyi 1990, 84.)

2.1.2 Onnellisuus ja mielihyvä

Filosofit ovat kautta historian yrittäneet ymmärtää onnellisuutta ja sen saavuttamista. Aristoteles kutsui onnellisuutta nimellä summum bonum (ylin hyvä), sillä siinä missä haluamme rahaa ja valtaa, koska luulemme niiden tekevän meidät onnellisiksi, haluamme onnellisuutta ainoastaan sen itsensä vuoksi. (Csikszentmihalyi 2007, 31.) Onnellisuus on Aristoteleen mukaan siis itseisarvo, ei välinearvo. Onnellisuudesta ja sen yhtenäisestä teoriasta on pitkään kiistelty ja vielä nykypäivänäkään, yksiselitteistä johtopäätöstä asiaan ei ole löytynyt. Voi olla, että onnellisuus on vain nimi tilanteelle, jossa emme tarvitse enää yhtään mitään. Siitä huolimatta, että täydellinen onnellisuus voi olla pelkkä illuusio, voimme kuitenkin havaita tiettyinä päivinä enemmän onnellisuutta kuin toisina. Näiden hetkien etsimiseen perustuu summum bonum. (Csikszentmihalyi 2007, 31.)

“What is the relation between flow and happiness? It is tempting to conclude that the two must be the same thing; actually, the connection is more complex. When we are in flow, we do not usually feel happy, because we feel only what is relevant to the activity. Happiness is a distraction. It is only after we get out of flow, at the end of a session or in moments of distraction within it, that we might indulge in feeling happy.” (Csikszentmihalyi 1997, 8).

”Onko flow’lla ja onnellisuudella yhteys? On houkuttelevaa ajatella, että ne ovat sama asia, vaikkakin yhteys on hieman monimutkaisempi. Ollessamme flow-tilassa, emme koe onnellisuuden tunnetta, sillä mielemme on vallannut täydellinen keskittyminen tehtävään. Onnellisuuden tunteet ovat häiriöitä. Vasta flow-kokemuksen jälkeen voi olla mahdollista tuntea onnellisuutta. (Kirjoittajan vapaa käännös)

Csikszentmihalyin (2013) mukaan mielihyvää on helppo saada alkoholin, tv:n katselun, huumeiden ja seksin kaltaisista asioista, mutta pidemmän päälle näiden kautta ei voi päästä flow-tilaan ja kokea onnellisuutta tai luovuutta. Jotta onnellisuuden voisi saavuttaa flow’n kautta, täytyy tekemisen olla itsessään mielenkiintoista, haastavaa ja sen pitää motivoida kehittymään. Vaikka hyvänolon tunne pelkästään mielihyvää tuottavan toiminnan jälkeen saattaa tuntua lähes samalta kuin täydellistä keskittymistä vaativan urheilusuorituksen jälkeen, ei toiminta johda lopulta onnellisuuteen. Mielihyvä ei siis ole sama asia kuin flow-tila. (Csikszentmihalyi 2013, 78-80.)

On hyvä kuitenkin muistaa, että mielihyvän tunteesta voi tehdä flow-kokemuksen. Keskittämällä asiaan paljon tarkkaavaisuutta, kiinnostusta ja löytämällä hyvän haasteiden ja osaamisen tasapainon voi mielihyvä johtaa onnellisuuteen. (Csikszentmihalyi 2013 & 1990, 74-80.) Voisi kuvitella, että viinin juominen aiheuttaa lähtökohtaisesti pelkkää mielihyvää. Intohimoinen viininmaistelija, joka kiertää ympäri maailmaa, kehittää makuaistiaan, käy kerhoissa ja lukee aiheesta, saattaa saavuttaa flow-kokemuksen viinin kautta. Flow’n pääpiirteitä, kuten esimer-

kiksi autotelinen kokemus, haasteiden ja taitojen sopiva suhde ja sisäinen motivaatio, on oltava toiminnassa, jotta flow on mahdollinen. Sillä, mitä itse toiminta on, ei sinänsä ole merkitystä. (Csikszentmihalyi 2013 & 1990, 74-80.)

2.1.4 Tarkkaavaisuus ja tietoisuuden keskiö

Nyky-yhteiskunnassa keskittyminen voi herpaantua helposti erinäisten virikkeiden takia ja voi olla hankalaa keskittyä yhteen asiaan kerrallaan. Csikszentmihalyi kertoo kirjassaan *Flow* (1990) tietoisuuden keskiöstä, joka on flow-tilassa keskitetty ainoastaan kyseessä olevaan toimintaan. Ulkopuoliset toiminnan kannalta tarpeettomat virikkeet voivat helposti tunkeutua tietoisuuden keskiöön häiritsemään täydellistä keskittymistä. Tätä on esimerkiksi multi-tasking. (Csikszentmihalyi 1990, 56.)

Tapahtuman päästyä tietoisuuden keskiöön alkaa prosessi, jota kutsutaan tarkkaavaisuudeksi. Päivän aikana ihminen vastaanottaa lukemattomia määriä informaation palasia ja tarkkaavaisuutemme valitsee näistä ne, jotka sopivat senhetkiseen tilanteeseen. (Csikszentmihalyi 1990, 56.) Tietoisuuden keskiössä ei ole tilaa rajattomasti, joten tarkkaavaisuus ei voi käsitellä kaikkia muistissa olevia asioita. Jotta voisimme keskittyä täydellisesti ja mahdollisesti saavuttaa flow-tilan, on mielestä poistettava mahdolliset häiriötekijät. Keskittyminen voi herpaantua yllättävän pienistä asioista ja Csikszentmihalyin (1990) mukaan häiriötekijät, esimerkiksi viesti puhelimeen, vaikuttavat tehokkuuteen estäen täydellistä keskittymistä. (Csikszentmihalyi 1990, 57.) Tietoisuuden keskiössä voi olla myös negatiivisia asioita, mutta tarkkaavaisuuden avulla ajatuksia on mahdollista rajata ja keskittyä olennaisiin asioihin. Pyrkimys flow-tilan tavoittelussa on nimenomaan suunnata tarkkaavaisuus itselle tärkeisiin asioihin, jotta ihmisen kokemukset voisivat olla koko ajan keskittyneempiä ja tehokkaampia. (Csikszentmihalyi 1990, 57-58.)

Jazz-musiikissa kuulee monesti käytettävän flow-tilan termiä. Hytönen (2006) kertoo kirjassaan *Musiikkikokemuksen etnografiaa jazz-muusikosta*, jonka motivaatio perustui käytännössä kokonaan flow-tilan uudelleen tavoitteluun. (Hytönen 2006, 63-65.) Myös Sawyer (2015) on tutkinut paljon jazz-muusikoiden ryhmäflow'ta, jossa huippusuoritukseen päästään soittajien välisellä viestinnällä ja jopa

tiedostamattomalla reagoinnilla. Esiintyessään soittajat ovat täydellisesti keskittyneitä kuuntelemaan muita soittajia ja reagoimaan omalla soitollaan muuttuviin virikkeisiin. (Sawyer 2015, 36-37.) Tila voi olla koukuttava ja tuottaa valtavia määriä mielihyvää (Csikszentmihalyi 1990, 60).

Jokapäiväisessä elämässä esimerkkinä tietoisuuden keskiön häiritsevistä ajatuksista voisi olla esimerkiksi voimakas tunne, kuten liiallinen stressi. On mahdotonta keskittyä täydellisesti yhteen asiaan, jos suurta osaa tarkkaavaisuudesta hallitsee jokin muu suuri tunne. Tarkkaavaisuudella on kuitenkin mahdollista hallita tietoisuuden keskiössä olevia asioita. Csikszentmihalyi (1990) puhuu taistelusta psyykkistä entropiaa (epäjärjestystä) vastaan. Psyykkisen entropian ylittämisessä energia kohdistetaan haluamiinsa tavoitteisiin olemassa olevan epäjärjestyksen sijaan. Jos normaalissa tilanteessa tietoisuudestamme olisi käytössä noin 60%, optimaalisen kokemuksen aikana tarkkaavaisuus on kokonaisuudessaan keskitetty tavoitteen saavuttamiseen. Optimaalisen kokemuksen aikana epäjärjestystä ei synny. (Csikszentmihalyi 1990, 70-71, 64-68; Hannimäki 2003, 20-21.)

2.1.5 Sisäinen motivaatio

Hennessey (2003) esittää, että motivaatio on todella suuressa asemassa luovuudesta puhuttaessa. Taidot ja oman alan asiantuntevuus eivät riitä yksinään, vaan täytyy olla myös sisäistä motivaatiota. Ulkoinen motivaatio, esimerkiksi palkinto tai raha, voi vaikuttaa negatiivisesti mahdolliseen luovaan ajatteluun. Tämän vuoksi Hennessey korostaa nimenomaan sisäisen motivaation olennaisuutta luovuuden kehitystä tarkasteltaessa. Tutkijoilla ja teoreetikoilla on Hennesseyn mukaan konsensus siitä, että motivaatiolla ja luovuudella on voimakas yhteys. (Hennessey 2003, 254.)

Hennessey on tutkinut kouluikäisten luovuuskäyttäytymistä. Testissä ala-asteikäisten luokka on jaettu kahtia ja molempien ryhmien kertovat tarinan. Toiselle ryhmälle esiteltiin palkinnoksi hienoa polaroid-kameraa, jolla sai leikkiä, jos tarina oli tarpeeksi hyvä. Toiselle ryhmälle kamera esiteltiin myös, mutta sitä ei liitetty palkinnoksi. He siis saivat tehtäväkseen vain kertoa tarinan. Ruthin (1984) ja Uusikylän (2012) mukaan luovuutta on vaikea mitata ja myös Hennessey kritisoi

mittaustaan. Nämä kuitenkin päätyivät kilpailun tuomariston kanssa siihen tulokseen, että lapset, joille palkintoa ei ollut luvattu, olivat luovempia. (Hennessey 2003, 253-256.) Hennessey (2003) teki myös muita testejä ja hän päätyi siihen lopputulokseen, että ulkoinen motivaatio ei voi edesauttaa luovuutta. Lapset, joilla ulkoista painetta ei ollut, olivat vapaampia, ja heistä tarinan kertominen tuntui enemmän leikiltä kuin työltä. (Hennessey 2003, 254-257.)

Sisäisen motivaation yhteydessä puhutaan monesti myös autonomiasta (vapaus) ja kompetenssista (osaaminen), jotka ovat ihmisen psykologisia perustarpeita. *Autonomisella* tekijällä on mahdollisuus vaikuttaa valinnoillaan lopputulokseen ja kantaa täysi vastuu valinnoistaan. (Järvilehto 2016, 29-30.) *Kompetenssissa* on kyse omien taitojen käyttämisestä ja itselleen merkittävien tavoitteiden saavuttamisesta. Olennaisena osana kompetenssia on sisäinen motivaatio. Sisäinen motivaatio tarkoittaa sitä, että tekee asioita, joista nauttii siksi, että nauttii niistä. Ihmiselle on luontaista etsiä uusia haasteita ja suoriutua niistä. Tavoitteena on päästä tilanteeseen, jossa teemme tarpeeksi haastavia asioita mielenkiinnon säilyttämiseksi, mutta samalla saavutamme toiminnallamme asioita, jotka ovat mielestämme arvokkaita. (Järvilehto 2014, 31-32; Järvilehto 2013, 33-36). Myös Ryan ja Deci (2010) puhuvat vahvasti sisäisen motivaation puolesta puhuessaan luovuudesta.

“Numerous studies have confirmed that, relative to extrinsic motivation, intrinsic motivation leads to better conceptual learning, greater creativity, more cognitive flexibility, and enhanced well-being” (Ryan & Deci, 2010, 1).

“Lukuisat tutkimukset ovat todistaneet, että sisäinen motivaatio johtaa parempiin oppimistuloksiin, luovempaan otteeseen, kongitviisinen ajattelun lisääntymiseen ja parempaan oloon” (kirjoittajan vapaa käännös)

Monissa tutkimuksissa on tutkittu sitä, miten ulkoisen motivaation lähteet kuten ohjeet, valvonta, aikataulut, uhat rangaistuksista tai negatiivinen palaute alentavat merkittävästi sisäistä motivaatiota ja tätä kautta myös luovuutta. Ulkoinen paine saa ihmiset kyllä tekemään asioita, mutta heidän kiinnostuksensa saattaa

laskea ja he eivät välttämättä ole niin sitoutuneita hoitamaansa asiaan. Ihmisillä on taipumus tulkita palkintoja, ohjeita tai määräaikoja negatiivisena kontrollointina, joka vaikuttaa heikentävästi autonomian tunteeseen. Sen sijaan hyväksyntä ja vapaus valita lisää autonomian tunnetta. Positiivinen palaute tyydyttää kompetenssin tarpeita ja negatiivinen puolestaan tukahduttaa kompetenssia. (Ryan & Deci, 2010, 1-2.)

On kuitenkin mahdollista, että eri ihmiset kokevat ulkoiset paineet, kuten palkinnon tai aikataulun, eri tavoin. Ryan ja Deci lisäävät, että esimerkiksi palkinnolla voi olla autonomiaa heikentävä vaikutus, mutta kompetenssia lisäävä vaikutus. Palkinnon ajattelu vaikuttaa vapauden tunteeseen, ja jos ihminen arvottaa enemmän autonomiaa kuin kompetenssia voi sisäinen motivaatio olla heikko. Jos taas palkinnon informatiivinen puoli, esimerkiksi uuden matemaattisen kaavan löytäminen, on ihmiselle tärkeä, se voi lisätä sisäistä motivaatiota vaikuttamalla kompetenssiin positiivisesti. (Ryan & Deci, 2010, 1-2; Ryan & Deci 2000, 68-78.)

2.3 Luovuus ja ajankäyttö

Uusikylän (2012) mukaan Freud liittää luovuuden sublimaatioksi nimettyyn puolustusmekanismiin, jossa luova persoona hylkää osittain todellisuuden ja antautuu fantasioidensa vietäväksi. Tällöin tiedostamattoman psyykkisen energian on mahdollista purkautua. (Uusikylä 2012, 31.)

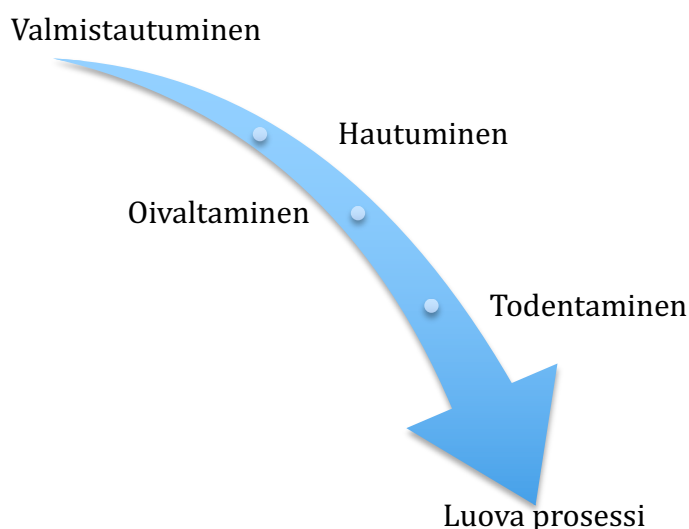
Ruthin (1984) mukaan luovuutta on tutkittu todella monella eri tapaa ja vaikeaa sen tutkimisesta tekee se, että positivistisen tieteenfilosofian näkökulmasta luovuutta tulisi tutkia kokeellisesti laboratoriossa. Hermeneuttisen koulukunnan mukaan tapoja on monia. Hermeneuttisista tavoista mainittakoon mm. strukturoidut haastattelut ja psykologiset testit, jotka on suunnattu käytännössä lapsille ja niiden toimivuutta arvostellaan juuri siitä syystä luovuustutkimuksessa. Strukturoiduissa haastatteluissa haastateltavan ja haastattelijan suhde voi vaikuttaa liiaksi lopputulemaan. Tulkinnot luovuudesta ovat ristiriidassa ja niitä on vaikea verrata, sillä menetelmät poikkeavat toisistaan merkittävästi. Ruth näkee luovuustutkimuksien menetelmien moninaisuuden enemmänkin rikkautena kuin ongelmana – moninaisuus on heijastuma käsitteen monitahoisuudesta (Ruth 1984, 15-16.)

Monesti luovuudesta puhuttaessa palataan J. P. Guilfordin (1950) yhdysvaltalaisille psykologeille pitämään puheeseen. Puhe sisältää monia luovuuteen liittyviä keskeisiä piirteitä ja ongelmia, joihin tutkijat nykypäivänäkin palaavat yhä uudelleen. Guilford kritisoi koulujärjestelmää, jonka kautta syntyy oppeja toistavia robotteja. Samaan aikaan hän kertoi puutteesta teollisuuden aloilla, joissa kaivattiin nimenomaan suunnittelukykyä ja innovatiivisia ideoita. Guilford kuvasi ”ajattelukoneita”, jotka syrjäyttävät ihmisen rutiiniajattelun ensimmäisessä vallankumouksessa. Toisessa vallankumouksessa ihmisen aivoista tulee vielä vähemmän hyödylliset. Tämän takia olisi kehitettävä taloudellinen järjestelmä, jonka perustana olisi luova ajattelu. (Guilford 1950.) ”Aivojen taloudellinen arvo on siinä, minkälaiseen luovaan työskentelyyn ne kykenevät” (Uusikylä 2012, 18). 1950-luvulla lahjakkuustutkimuksen sijaan alettiin tutkia luovuutta. 1960-1964 lahjakkuustutkimuksista n. 50% oli luovuustutkimuksia, kun taas 1950-1960 luovuutta oltiin tutkittu vain n. 6% verran. (Uusikylä 2012, 17-19.)

Ruth (1984) ja Uusikylä (2012) jakavat luovuuden käsitteen kolmeen osa-alueeseen, joita ovat *luova persoona*, *luova prosessi*, ja *luova tuote*. *Luova persoona* omaa divergentin ajattelutavan, jossa hän tietyn informaation puitteissa kokoaa laadukkaan ja muuntautuvan kokonaisuuden. Taiteellisesti luova ihminen on spontaani, omaperäinen ja nauttii monimutkaisista asioista. Uusikylän (2012) mukaan luova persoona on lisäksi herkkä, tietoinen sekä sisäisestä että ulkoisesta maailmasta, uteliaita riskien ottajia. Koski & Tuominen (2007) lisäävät että luova persoona tietää ja tuntee oman alansa perinteet ja historian ja on tätä kautta oman alansa asiantuntija. Heidän mukaansa luovaan tekoon yltää todennäköisimmin motivoitunut kuin ei-motivoitunut henkilö. (Koski & Tuominen 2007, 52-54.) Taiteellisessa ja tieteellisessä tutkimuksessa todettuja keskeisiä ehtoja luovalle persoonalle ovat uuden oppimisen halu, vastakohtien sietäminen ja keskittymiskyky. Lisäksi luova ihminen nauttii ongelmanratkaisusta ja syttyy asioista, joissa annetun informaation puitteissa on aukkoja tai ongelmia (Ruth 1984, 17-20, Uusikylä 2012, 93-118).

Luova prosessi puolestaan on määritelty tapahtumaksi, jossa syntyy jotain normaalista poikkeavaa. Arvokkaan tai merkittävän tuotteen synnyttäminen käsitetään myös monesti luovana prosessina. Tuote voi olla merkittävä joko luojalle tai yleisesti. Ongelmanratkaisun neljää askelta pidetään usein synonyyminä luovan

prosessin neljälle askeleelle. Nämä luovan prosessin eri vaiheet voidaan nähdä Kuviossa 3.



Kuvio 3. Luovan prosessin neljä askelta.

Luovan prosessin ensimmäisessä vaiheessa, *valmistautumisessa* henkilö tunnistaa ongelman ja kokoaa joko omasta muististaan tai ulkoisista lähteistä tietoja liittyen aiheeseen. Tämän jälkeen seuraa *hautuminen*, jossa luova persoona lepää ja jossa ongelma siirretään hetkeksi syrjään, ellei ratkaisu ole jo löytynyt. Kolmas vaihe on *oivaltaminen*, jossa ensimmäiset ratkaisuideat tai välähdykset tulevat mieleen. Viimeisessä todentamisen vaiheessa yleensä syntyy luova tuote, kun ideoita kokeillaan käytännössä. (Ruth 1984, 24-31; Uusikylä 2012, 121)

Ongelma saattaa monesti olla epäselvä, ja epämääräisyys on tyypillinen ominaispiirre luovalle prosessille. Myös työskentelyn tavoite saattaa olla epäselvä. Monesti luovat yksilöt vaihtelevat työn painopistettä työskennellen joskus lapsenomaisesti ja toisinaan hyvinkin rationaalisesti. On myös mahdollista, että luovan persoonan on joskus itse löydettävä sekä ongelma että ratkaisu. Tällainen tilanne vaatii rajojen ylittämistä ja riskien ottoa. (Uusikylä 2012, 122.)

Luovan prosessin lopputuloksena voidaan ajatella syntyvän jonkinlainen uusi ja arvokas *luova tuote*. Luovan tuotteen syntyminen tai syntymättömyys on tutkijoi-

den kesken kiistelty tapa mitata luovuutta, mutta suurimman osan mittaustuloksien lähtökohdista on toiminut nimenomaan prosessissa syntynyt lopputuote. (Uusikylä 2012, 137)

”Kuvataiteen tuotosten arviointi on jo ajatuksena typerä. Arviointi on aina subjektiivista. Voi tietenkin aina arvioida sommittelun tai väriopin sääntöjen mukaan, mutta se minkä tunteen teos antaa on jokaisen kohdalla ainutlaatuinen kokemus” – kuvataiteilija (Uusikylä 2012, 137.)

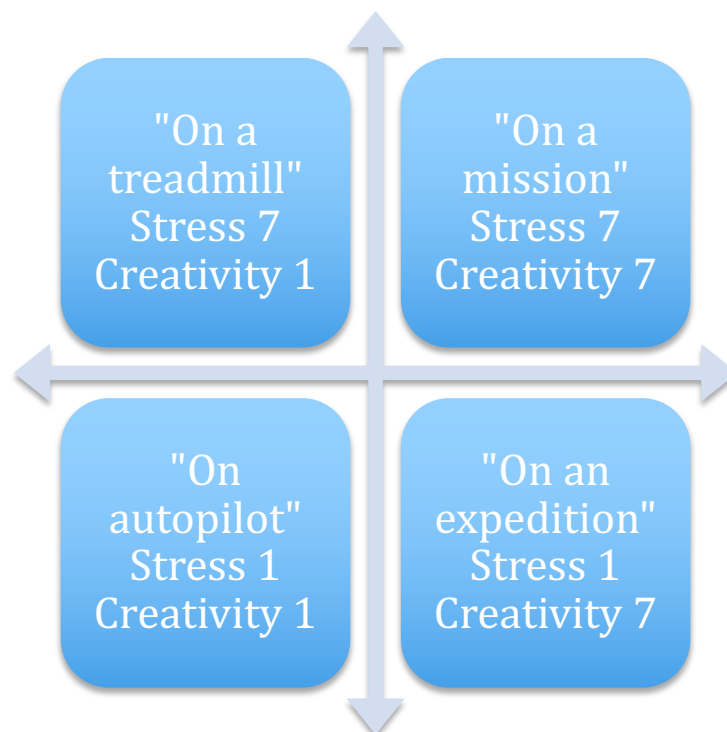
Esimerkiksi ihmissuhteet ovat loistava esimerkki luovuudesta, jossa tuotetta ei synny. Uusikylä (2012) kyseenalaistaa produktin (tuotteen) tarpeen vedoten kriiteriongelmaan. Abstraktia taideteosta ei voi verrata matemaattisen kaavan keksimiseen. Produktin luovuutta voidaan mitata vasta, kun niin kutsutut luovuuden kriteerit ovat selvillä. Tämän lisäksi suurta osaa luovista ideoista ja keksinnöistä on alettu arvostamaan vasta monien vuosien jälkeen, joten voi olla hankalaa arvioida tuotteen luovuutta syntyhetkellä. Monesti myös esimerkiksi psykoterapiassa rakennetut uudet lähestymistavat vaativat paljon luovuutta. Jälkibehavioristisen lähestymistavan mukaan lopputuote on pakollinen ja sen on oltava mitattavissa. Mitattavista tuotteista mainittakoon ainakin fysiikan lait, patentit, hypoteesit ja uudet ideat, jotka ratkaisevat ongelman. Edelleen kiistellään siitä riittääkö tuote osoitukseksi luovuudesta, jos se on tärkeä ainoastaan tuotteen luojaalle. (Ruth 1984, 24-31, Uusikylä 2012, 137-142.)

Mukavakin työ voi Mertasen (2015) mukaan tuntua ahdistavalta, jos työtä on liikaa tai on liian kova ajallinen paine. Kiire voi johtaa henkiseen ylikuormittumiseen, joka pahimmassa tapauksessa uuvuttaa työntekijän masennuksen partaalle. (Mertanen 2015, 76.) Myös Manka (2015) toteaa että lyhytaikainen stressi voi sparrata hyviin suoriin, mutta pidempiaikaisena se voi johtaa työuupumukseen. (Manka 2015, 34). Toisaalta Takalan ja Kalimon (2011) mukaan kii-reestä johtuva stressi on hyvä renki, mutta huono isäntä. Stressin kokeminen on pelastanut ihmislajin sukupuutolta, mutta liiallinen stressi voi viedä haudan en-nenaikaisesti. Lyhytaikaisena ja ihmisen kestäkykyyn sopivassa suhteessa stressi voi nostaa suorituskyyä ja parantaa työnteon laatua. (Takala & Kalimo 2011, 120.) Kauko-Vallin ja Koirasen (2010) mukaan on olemassa hyvälaatuista ja huonolaatuista stressiä. Onnistuneen suorituksen näkökulmasta jonkinlainen

stressi on jopa tarpeen. On kuitenkin hyvä muistaa, että jokaisen ihmisen stressinsietokyky on erilainen. Hyvälaatuinen stressi kuitenkin usein virittää toimintaan, terävöittää aistit ja ajattelun sekä mahdollistaa huippusuoritusten saavuttamisen (Kauko-Valli & Koiranen 2010, 108-109.)

Ihminen arvioi stressitilannetta suhteessa omiin tarpeisiinsa, tavoitteisiinsa ja ympäröivään maailmaan. Jos näiden muuttujien välille syntyy konflikti, puhutaan stressistä. Todella monet asiat vaikuttavat stressin käsittelyyn stressireaktion kokeminen on yksilöllistä. Stressitilanne voi olla luotaantyöntävä ja hallitsematon tai se voi saada ihmisen venymään ja kehittymään. (Takala & Kalimo 2011, 120.)

Amabile (2002) on tehnyt tutkimuksen nimeltään *Creativity Under the Gun*, joka on todella lähellä tämän tutkielman aihetta. Tutkimukseen osallistui työntekijöitä ympäri Amerikkaa ja jokaisen tutkittavan työssä oli luovuuden prosessi tärkeässä osassa. Tutkimuksessa luova työ ei liittynyt taidealoihin vaan kaupallisiin yrityksiin, jossa luovan työn kohteena oli esimerkiksi tuote tai brändi. Tutkimuksessa selvitettiin, miten stressi ja aikapaine (*time pressure*) vaikuttavat luovuuteen (*creative thinking*). (Amabile 2002, 9-11.)



Kuvio 4. Stressin ja luovuuden suhde (Amabile 2002, 9-11).

Amabilen (2002) tutkimuksessa työntekijöiden oli kirjoitettava päiväkirjaa työpäivistä. Yhteen päiväkirjamerkintään sai kirjoittaa yhden asian, joka on pyörinyt mielessä enimmäkseen. Tämän lisäksi tuli arvioida aikapaineen ja luovuuden muuttujia numeroarvioinnilla 1-7. Tutkimuksessa käsiteltiin neljää ääripäätä: *On a mission, on a treadmill, on an expedition ja on autopilot*. Kuvio 4 kertoo, miten ääripäät painottuvat suhteessa luovuuteen ja stressiin. (Ambile 2002, 9-11.)

Suurin osa Amabilen tutkimukseen osallistuneista työntekijöistä kertoi päiväkirjoissaan, miten todella stressaavina päivinä he eivät kokeneet olleensa yhtään luovia. Artikkelissa todetaan useaan kertaan, että luovuutta voi olla vaikea kokea ilman rentoutunutta tilaa. Tutkimuksen mukaan paras tapa työskennellä luovissa työtehtävissä oli ”*on an expedition*”, jossa stressi on todella pieni (1) ja luovuus suuri (7). (Ambile 2002, 9-11.) Myös Sawyer (2015) toteaa artikkelissaan ryhmäflow’sta, ettei flow’ta ole mahdollista saavuttaa paineen alla, sillä paine on vääränlaista. Ulkopuolinen ajallinen haaste ei voi lisätä haastetta tehtävään, sillä se ei liity tehtävään itsessään. (Sawyer 2015, 37.)

Toisaalta Ambilen tutkimuksessa kerrottiin myös, miten työntekijöistä se pieni osa, joka tunsi työnsä merkitykselliseksi ja tärkeiksi, koki kovan stressin parissa suurta luovuutta ja jopa huumaa. Eräs tutkimukseen osallistunut työntekijä kertoi, miten he huomasivat erään tuotteen kehittyhetkellä, että pudotustesti oli tehty viallisesti. Työntekijä muisti, että heillä oli 10 biljoonan arvosta vanhentuneita solutyynyjä (cell cushion), joita he olivat heittämässä pois. Testi onnistui hienosti ja ongelma oli ratkaistu. Tilanne sai työntekijän miettimään mahdollisia ratkaisuja nopeasti ja keskittyneesti, ja tiimi päätyi yllättävään innovatiiviseen ratkaisuun.

Molemmissa tapauksissa oli stressi tasolla 1 tai tasolla 7, luovuus voi olla korkealla. Amabilen tutkimuksessa suurimmat luovuuslukemat saatiin ääripäiden stressitasoilla. Luovuuden ollessa korkealla koehenkilöt liittivät tapahtuman täydelliseen keskittymiseen ja häiriöttömyyteen. Lisäksi luovalla työllä oli molemmissa tapauksissa selvä päämäärä, joka yleensä myös flow-kokemuksen aikana on kristallinkirkas. (Amabile 2002, 52-61.)

Greenin (2002) tutkimusten mukaan luovuutta syntyy ilman ajallista painetta. Hän haastatteli populaarimuusikoita laulunkirjoitusprosessista ja yksi haastateltavista kertoi miten hän ei pysty olemaan luova silloin, kun hän on varannut kalenterista

ajan luovalle prosessille. Luovat ideat syntyvät spontaanisti tehdessä jotain muuta. (Green 2002, 45.)

2.4 Laulunkirjoitus populaarimusiikissa

Laulunkirjoitus populaarimusiikissa tarkoittaa tässä tutkimuksessa sointujen, melodian ja tekstin kirjoittamista. Melodia tarkoittaa populaarimusiikissa yleisesti kappaleesta vahvasti erottuvaa sävelkulkua. Soinnut ovat kappaleen tausta, jotka yhdessä melodian kanssa luovat kappaleen harmoniallisen kokonaisuuden. Teksti kappaleissa sisältää yleensä riimejä ja kuvailee kappaleen aihetta niin, että siihen voi samaistua. Kertosäkeessä tekstiä on yleensä harvemmin kuin säkeistössä ja kertosäkeen teksti on monesti myös ympäripyöreämpi juuri samaistuttavuus tekijän takia. Kappale on valmis, kun sen voi esittää yhden säestyssoittimen kanssa. Tutkimukseni testiosuudessa muusikot saavat tehtäväkseen säveltää kertosäkeen, jota ei ole määritelty etukäteen.

Se, mikä koetaan populaarimusiikiksi, muuttuu ajan ja paikan myötä. Myös rakenteet muuttuvat kontekstin mukaan. Tämä tekee populaarimusiikin määrittelystä erityisen hankalaa. On olemassa tietynlaisia käsityksiä siitä, minkälainen on stereotyyppinen populaarimusiikin kertosäe, mutta varsinkaan sellaista yleistä teoriaa, joka olisi yleisesti hyväksytty paikasta tai ajasta riippumatta, on hankalaa luoda näin monimuotoisesta käsitteestä. Tässä tutkimuksessa käytän n. kolmenkymmenen vuoden aikana vakiintunutta ajatusta kertosäkeestä länsimaisessa populaarimusiikissa. Tässä tutkimuksessa oletuksena on, että kertosäe on 16 tahtia pitkä, ja että se sisältää riimejä. Lisäksi sitä voisi kuvailla helposti lähestyttäväksi.

Populaarimusiikissa käytetyt rakenteet muuttuvat ajassa ja paikassa. Tällä hetkellä merkittävä määrä suomalaisessa radiossa soivista populaarimusiikin kappaleista noudattaa rakennetta AABABCBB ja kestää n. 3 minuuttia. Tutkimustani varten tämä ei ole merkittävää, mutta se voi auttaa ymmärtämään, mitä tarkoitan kertosäkeellä tämän tutkimuksen puitteissa. Mäkelä (2013) viittaa Frithiin (2004), joka on yrittänyt määritellä populaarimusiikkia kokonaisvaltaisesti. Frithin (2004) mukaan populaarimusiikissa tehdään kaupallista materiaalia järjestelmässä, joka sisältää sekä legaalisia (tekijänoikeus) että taloudellisia (markkinat) prosesseja. Tämän lisäksi populaarimusiikissa hyödynnetään äänitystekniikkaa, joka kehittyy

jatkuvasti. Populaarimusiikin teoksia koetaan massamedioiden kautta. Frith (2004) päättää määritelmänsä populaarimusiikin hybridiin, jossa musiikki on tehty kuunneltavuuden lisäksi nautittavaksi myös ruumiillisesti ja sosiaalisesti – tanssimalla ja ”fanittamalla”.

3 Tutkimusasetelma

Tutkimukseni on laadullinen tutkimus, jossa tarkastelen lauluntekijöiden käsityksiä paineen alla työskentelystä ja flow-kokemuksesta. Olen luonut tutkimusta varten testitilanteen, jossa muusikot säveltävät kappaleeseen kertosäkeen lyhyessä ajassa. Tutkimusmenetelmiksi olen valinnut ajallisen paineen sisältävän laulunkirjoitustehtävän, stimulated recall -menetelmän ja puolistrukturoidun yksilöhaastattelun. Empiirisen materiaalin rymittelyssä ja analyysissä on fenomenografinen luonne.

Testitilanteessa muusikot saavat seitsemän minuuttia aikaa kertosäkeen säveltämiseen. Tutkimukseni kontekstissa olen määrittänyt kertosäkeeseen kuuluvan sanat, melodia ja harmonia. Testissä osallistujat saavat käyttää itselleen tyypillistä tapaa kirjoittaa biisejä. Lauluntekijät ovat testin aikana yksin ja he ovat laittaneet ajastimen omaan puhelimeensa näkyviin. Sävellyshetki kuvataan ja katsotaan jälkeenpäin nauhalta stimulated recall –menetelmän mukaisesti. Tämän jälkeen haastattelen muusikoita ja keskustelemme ajankäytön, flow’n ja tehokkuuden aiheista testitilanteen ja aikaisempien kokemusten pohjalta. Litteroinnin jälkeen muodostan aineiston pohjalta kuvauskategorioita, joita pyrin selittämään suorilla lainauksilla tulosluvussa. Teorian ja tulosten suhdetta käsittelen fenomenografialle tyypillisesti vasta pohdinta-luvussa.

3.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimukseni tarkoituksena on selvittää miten lauluntekijät käsittävät aikapaineen suhteessa luovaan tuottamiseen ja flow-tilaan. Tutkimuskysymykset on muotoiltu seuraavalla tavalla:

Mitä lauluntekijät ymmärtävät flow-tilalla?

Tarkentava tutkimuskysymykseni on:

Millaisia käsityksiä lauluntekijöillä on ajankäytön yhteydestä luovuuteen ja luovassa prosessissa mahdollisesti syntyvään flow-tilaan?

3.2 Laadullinen tutkimus ja fenomenografinen tutkimusote

Tutkimukseni on kvalitatiivinen eli laadullinen tutkimus, jossa on fenomenografinen tutkimusote. Menetelmänä käytän haastatteluja yhdistettynä stimulated recall –menetelmään. Laadullinen tutkimus perustuu todellisen elämän kuvaamiseen, ja siinä pyritään tarkastelemaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti. Monesti täydellistä objektiivisuutta on mahdotonta saavuttaa, sillä tutkija on aina osana tutkimusprosessia. Se, mitä tiedetään, kietoutuu saumattomasti yhteen tietäjän kanssa. Tutkimukseen sisältyy siis aina eettisiä ja epistemologisia kysymyksiä. Voidaan yleisesti ajatella, että kvalitatiivisessa tutkimuksessa pyritään löytämään tosiasioita eikä välttämättä todentamaan väittämiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 157).

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2008) mukaan tutkimuksessa tietoa haetaan kokonaisvaltaisesti, aineiston keruu tapahtuu luonnollisessa tilassa ja tiedon keruusta vastaa ihminen. Laskennallista dataa käytetään hyvin vähän ja yleensä laadullisessa tutkimuksessa suositaankin tutkijan omia päätelmiä ja haastatteluja. Toki kvalitatiivisen tutkimuksen luotettavuutta voi vahvistaa myös esimerkiksi testeillä tai lomakkeilla. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 160.)

Laadullinen tutkimus voi muuttua tutkimuksen edetessä ja tutkijan on syytä muistaa, ettei voi välttämättä tietää, mikä tutkimuksessa on lopulta tärkeää. Kvalitatiivinen tutkimus ei perustu teorioiden tai hypoteesien testaamiseen vaan pyrkii paljastamaan jotain odottamatonta. Yksi tärkeistä tekijöistä, joka erottaa kvalitatiivisen tutkimuksen kvantitatiivisesta tutkimuksesta, on kohdejoukon harkittu valinta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 160.)

Monesti kvalitatiivinen tutkimus määritellään kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän kautta. Sitä, mitä kvantitatiivinen tutkimus ei ole, on kvalitatiivinen tutkimus. Eskola ja Suoranta (2000) kritisoivat tätä. On turhaa verrata näitä kahta tutkimusmuotoa varsinkin silloin, jos menetelmä jo stereotyyppisesti vaikuttaa siihen onko tutkimus hyvä tai perusteellinen. Tutkimus on tärkeää itsessään ja sitä on tehtävä parhaiten tutkimukseen ja tutkimuksen ongelmiin sopivilla menetelmillä. (Eskola & Suoranta 2000, 13-14.)

Tutkimuksessani on fenomenografinen luonne. Fenomenografiassa kuvataan ihmisten tapaa ymmärtää ilmiöitä omasta kokemusmaailmastaan ja kontekstistaan

käsin. Voidaan myös yleistää, että fenomenografiassa pyritään tarkastelemaan ilmiötä toisesta perspektiivistä – minkälainen maailma on muiden ihmisten näkökulmasta. Yleisimpänä lähtökohtana on ihmisten haastattelu ja pyrkimyksenä on kuvata erilaiset tavat tai tottumukset ymmärtää jokin ilmiö. (Gröhn 1993, 12)

Fenomenografisessa tutkimuksessa tieto voi olla monella eri tapaa kerättyä. Tyyppillisin tapa kerätä tietoa on haastattelu, mutta myös havainnointia tai kirjallisia lähteitä voidaan käyttää kvalitatiivisen analyttisen tarkastelun kohteina. Jos tutkitaan sitä, miten tutkittava ymmärtää tutkimuksessa esille tulevat asiat, haastattelu voi olla erityisen hyödyllinen menetelmä. Haastattelija on koonnut perusaiheet, joita hän haluaa käydä läpi haastattelussa ilman tarkkaa kysymyslistaa. Pyrkimyksenä on vaikuttaa mahdollisimman vähän haastateltavan ajatuksiin. Avauskysymykset ovat samat kaikille haastateltaville ja sen jälkeen haastattelu pysyy käynnissä seuraavan esimerkin kaltaisilla jatkokysymyksillä: ”Voisitko tämentää mitä tarkoittit, kun sanoit...”. Fenomenografisen tutkimuksen runko on avoin, sillä haastateltava ei vastaa haastattelijan kysymykseen vaan omaan tulkintaansa kysymyksestä. Tästä syystä haastattelu voidaan aloittaa tutkimuksen osalta vakavasti vasta, kun ensimmäiseen kysymykseen on vastattu. Haastattelun jälkeen tuloksista luodaan luokat, joita referoidaan suoraan lainauksin haastateltavien vastauksista. (Gröhn & Jussila 1993, 18-19.)

3.3 Stimulated recall

Sitmulated recall -menetelmä perustuu siihen, että toimintaa videoidaan, ja video näytetään jälkikäteen henkilölle, joka oli testin kohteena. Henkilö saa kommentoida omaa tekemistään ja tämän jälkeen yleensä haastattelun menetelmin kerätään tietoa siitä, miten testattava ajatteli toimivansa, toimi ja mitkä olivat hänen ajatuksensa testin jälkeens. (Lyle 2003, 861.) Stimulated recall – menetelmässä on tarkoituksena, että tutkittavalle henkilölle esitetään virikkeitä jo tapahtuneesta tilanteesta, jotta hän pystyisi elämään hetken uudestaan mahdollisimman samankaltaisena kuin se todellisuudessa oli. Virikkeinä voi toimia esimerkiksi äänite, videointi tai kuvat tapahtuneesta. Oli menetelmä mikä tahansa, on tärkeää, että virikkeet esitetään tutkittavalle mahdollisimman pian tutkimustilanteen jälkeen. Tällöin lähimuistissa olevat asiat on helpompi palauttaa mieleen. (Patrikainen & Toom 2004, 242.)

Menetelmää on käytetty monesti luokkahuoneissa ja tutkimuksen kohteena on yleensä opettaja. Opettajan työssä haasteita tuo se, että vaikka tunnin suunnittelisi, oppilaiden reaktiot esimerkiksi opettajan kommentteihin voivat saattaa opettajan tilanteeseen, jossa hän ei toimi järkipäisesti vaan tunteella. Tällaiseen tilanteeseen stimulated recall -menetelmä on erityisen tehokas. Seuraavalla kerralla opettaja pystyy mahdollisesti tarkastelemaan tilannetta ulkopuolelta, kolmannesta persoonasta, toimien järjen mukaan, ei tunteiden. (Calderhead 1981, 211-213.) Menetelmää on kritisoitu siitä, ettei sillä voi tallentaa esimerkiksi aitoa luokkahuoneessa vallitsevaa tunnelmaa, sillä monet käyttäytyvät eri tavalla kameran edessä (Patrikainen & Toom 2004, 248). Monet tutkijat ovat sitä mieltä, että pelkästään stimulated recall -menetelmän avulla ei voida tehdä luotettavia johtopäätöksiä, vaan on hankittava lisää tietoa tutkittavasta kohteesta esimerkiksi haastatteluiden avulla (Lyle 2003, 872-874).

Video on mahdollista pysäyttää, ja sitä voi kommentoida katselutilanteessa. On tärkeää muistaa, että tutkittava on katselutilanteessa ekspertti tutkijan ollessa aktiivinen kuuntelija ja reflektioija, joka pyrkii auttamaan mieleen palautumista kaikin tavoin. Aineisto on yleensä stimulated recall -haastattelussa tiivis, sillä videon katsominen auttaa haastateltavaa pysymään paremmin aiheessa. (Patrikainen & Toom 2004, 247). Valitsin tutkimukseeni tämän menetelmän, sillä en halunnut olla häiriötekijänä paikalla kappaleen luomisvaiheessa, mutta halusin kuitenkin nähdä prosessin.

3.4 Lauluntekijöiden valinta

Valitsin testiin ja haastatteluihin ihannoimiani lauluntekijöitä. Olen kuullut kaikkien näiden muusikoiden omaa musiikkia ja tiedän että he kirjoittavat paljon kappaleita. Lauluntekijät ovat kaikki tällä hetkellä tekemisissä enemmän tai vähemmän populaarimusiikin parissa ja heillä on kuulemani perusteella tarvittavat työkalut kirjoittaa kappaleita. Kaikkien haastateltavien musiikista kuulee, että tietyt laulunkirjoituksen lainalaisuudet ovat heille tuttuja, sillä kappaleet noudattavat populaarimusiikin yleisimpiä muotorakenteita. Tarkoituksena oli alun perin valita testiin ja haastatteluihin jo pitkään laulunkirjoituskentällä olleita kokeneita ammattilaisia, mutta aikataulutushaasteiden myötä etsinkin ammattimuusikot testiin omien suhteideni kautta.

Otin yhteyttä haastateltaviin paljastamatta kaikkea tutkimuksestani tammikuussa 2020 ja sovin testit viikon päähän. Muusikot tiesivät, että he tulevat mitä luultavammin säveltämään jotain testissä. He eivät kuitenkaan tienneet lyhyestä aikarajasta, tämä tuli kaikille yllätyksenä. Ennen laulunkirjoitustestiä en kertonut tutkimuksestani tai lukemastani teoriasta mitään vaan ohjeistin heitä kirjoittamaan kertosäkeen seitsemässä minuutissa. Ohjeistin myös testin kuvaamisesta ja siitä, mihin käyttöön video tulee. Kertosäkeen kerroin tässä tutkimuksessa sisältää sanat, soinnut ja melodian.

Haastattelut suoritettiin jokaiselle muusikolle parhaiten sopivassa paikassa laulunkirjoituksen flow'ta ajatellen. Tilaan oli myös varattu tarvittavat soittimet laulunkirjoitusta varten. Kahden lauluntekijän haastattelut toteutin heidän kodeissaan, ja yhden muusikon haastattelu tapahtui Musiikkitalolla. Litteroinnin aikana tein muutamiin haastateltavien kommentteihin selventäviä lisäyksiä, jotta lauseet olisi helpompi ymmärtää.

3.5 Lauluntekijöiden esittely

Haastateltavien nimet on muutettu ja anonymisoinnista johtuen pyrin kertomaan haastateltavista vain tutkimuksen kannalta olennaisia faktoja.

Hessu on valmistunut Sibelius-Akatemiasta ja nykyään hän opettaa, keikkailee ja kirjoittaa omia kappaleita. Hänellä on monta oman musiikin bändiä tällä hetkellä ja hän kirjoittaa myös yhdessä muiden kanssa.

Aku opiskelee tällä hetkellä Sibelius-Akatemiassa ja hän opettaa, keikkailee ja kirjoittaa kappaleita omalle bändilleen. Aku säveltää mielellään yksin ja ei tois-
taiseksi ole kokeillut säveltämistä muiden kanssa.

Roope opiskelee Sibelius-Akatemiassa ja kirjoittaa kappaleita työkseen. Hän kirjoittaa sekä yksin että muiden kanssa. Roope on osallistunut myös lauluntekoleireille, jossa tarkoituksena on tehdä kaupalliselle artistille sopivia kappaleita tulevaa albumia varten.

Kaikkia haastateltavia yhdistää pitkä akateeminen tausta musiikin alalla ja myös vahva teoriantuntemus. Tulososiossa käytän kommenttien edessä lyhenteitä H, A ja R, jotta puheenvuorojen seuraaminen on helpompaa.

3.6 Aineiston analyysi

Laajasta aineistosta on tarkoitus karsimalla ja järjestelemällä luoda eheä kokonaisuus. Aineistosta pyritään tekemään mahdollisimman selkeä vaikuttamatta kuitenkaan informaatioon, jota haastateltava on kertonut. (Eskola & Suoranta 2001, 137.) Laadullisessa tutkimuksessa ongelmallista on tulkintojen tekeminen. Tutkijan on mahdotonta asettua täysin ennakkokäsitystensä ulkopuolelle ja olla vaikuttamatta haastattelun luonteeseen tai suuntaan, saati aineiston tulkintaan (Eskola & Suoranta 2001, 145-146). Vaikka haastattelussa onkin jatkuvasti mukana tietyt teemat, voi litteroinnin jälkeen aineistosta löytyä uusia merkittäviä kokonaisuuksia, jotka saattavat vaikuttaa tutkimuskysymyksiin tai teoriaan. Monesti haastatteluissa teemat kulkevat limittäin toisiinsa nähden ja voi olla hankalaa tulkita yhtä teemaa kerrallaan. Vaikka tutkijalla olisi teorian tuntemusta taustalla, hänen on silti yritettävä liikkua haastattelussa haastateltavan mukaan ja reagoida hänen antamaansa informaatioon. (Syrjälä 1995, 143-145.)

On tyypillistä ajatella, että aineiston analyysi alkaa vasta aineiston keruun jälkeen. Näin yleensä toimitaan, jos tutkimuksessa käytetään strukturoituja lomakkeita tai asteikkomittareita. Kvalitatiivisessa tutkimuksessa analyysiä tehdään jatkuvasti – aineistoa kerätään ja analysoidaan samaan aikaan. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 218.) Tutkimus ei ole valmis, kun tulokset on analysoitu – myös tuloksia on tulkittava. Tutkija tekee aineiston perusteella johtopäätöksiä ja laatii synteesejä. Monesti tulkintaosiossa ongelman muodostaa se, että haastateltavan, haastattelijan ja lukija tulkinnat eivät välttämättä kohtaakaan. Faktoistakin on mahdollista syntyä tulkintaerimielisyyksiä - emme välttämättä havaitse asioita samalla tavalla, saati tulkitse niitä yhteneväisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 224-225.) Pyrin asettamaan itseni asemaan, jossa ennakkokäsitykseni eivät muokkaisi haastattelutilanteita tai -kysymyksiä. Olen kuitenkin lukenut erinäisiä teorioita tutkimukseni aiheista ja koen, että tiedän aiheesta enemmän faktaa kuin haastateltavat. Toisaalta käsitykset ja tulkinnat jopa faktoista voivat erota minun ja haastateltavien välillä. Pyrin ymmärtämään, että haastateltavien tulkinnat jo lukemistani aiheista ovat yhtä valideja kuin ne mitä olen lukenut teollisista lähteistä.

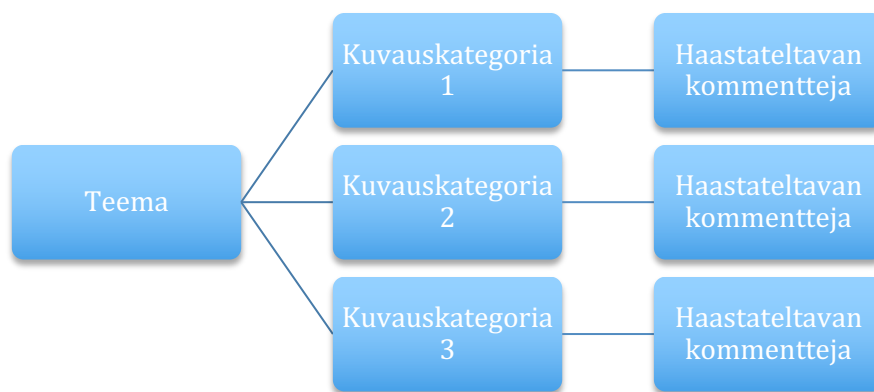
Fenomenografia jaetaan kolmeen eri kategorisoinnin tapaan, joita ovat horisontaalinen, vertikaalinen ja hierarkkinen luokittelu. (Uljens 1989, 47). Käytän tutkimuksessani horisontaalista lähestymisen tapaa, jossa kaikki kategoriat ovat tasavertaisia ja ero kategorioiden välillä muodostuu pelkästään sisällöstä. (Huusko & Paloniemi 2006, 169). Fenomenografia on alusta alkaen pohjautunut kognitiiviselle oppimiselle, jossa uudet ajatusrakenteet muodostuvat vanhojen ajatusmallien ja kokemusten päälle. Fenomenografi on erityisen kiinnostunut näistä erilaisista ja uusista rakenteista.

”Fenomenografi näkee ihmisen rationaalisena olentona, joka liittää erinäiset oliot ja tapahtumat selitettäviin yhteyksiin. Näiden perusteella hän muodostaa koetuista ilmiöistä käsityksiä” (Ahonen 1994, 116).

Fenomenografia kiinnostaa erilaiset tavat, joilla ihmiset näkevät ja kokevat maailmaa ja eri käsitteitä (Ahonen 1994, 113-133). Jotta päästäisiin ymmärtämään ihmistä, on erityisen tärkeää tutkia ihmisen erilaisia käsityksiä sellaisenaan, ilman ennakkokäsityksiä. Tilanne korostuu erityisesti, jos tutkittavana on esimerkiksi eri kulttuurista tuleva ihminen. Ilmiöt tulisi kuvata tutkittavan omasta näkökulmasta, eikä sijoittaa niitä omien stereotyyppien mukaan valmiiseen *vastausavaruuteen*. (Gröhn, 1993, 7-8.)

Fenomenografisessa analyysissä on Niikkon (2003) mukaan neljä vaihetta. Ensimmäisessä vaiheessa aineisto litteroidaan ja se luetaan monta kertaa läpi. Aineistoon tutustuttaessa alleviivataan sieltä tutkimuksen alla oleviin ilmiöihin liittyviä kommentteja. Painopiste on enemmän ilmauksissa kuin informaatioissa. (Niikko 2003, 33.) Toisessa vaiheessa alleviivattuja ilmiöitä ja kuvauksia eritellään teemojen (merkitysyksiköiden) alle (Niikko 2003, 34). Kolmannessa vaiheessa keskitytään kategorioiden rajaamiseen ja niiden rajojen määrittämiseen. Viimeisessä vaiheessa kategorioita typistetään ja pelkistetään ja niistä muodostetaan kuvauskategorioita, jotka sisältävät aineiston ominaispiirteet. (Niikko 2003, 36-37.)

Kokonaisuutta fenomenografian analyysin lopullisesta kuvasta voi hahmottaa ehkä parhaiten tällä kirjoittajan laatimalla graafilla Kuviossa 5.



Kuvio 5. Fenomenografinen analyysi.

3.7 Tutkimusetiikka

Eettisesti hyvä tutkimus on suoritettu tieteellisen käytännön vaatimalla tavalla. Lähtökohtaisesti tutkimuksen eettisyydestä vastaa tutkija itse, mutta jos tutkimus osallistaa suurempia yhteisöjä, on vastuu tutkimuksen eettisyydestä myös johto- asemassa toimivilla henkilöillä. Tutkimuseettinen neuvottelukunta on luonut tie- teellisen tutkimuksen pelisäännöt, jotka perustuvat Suomen lainsäädäntöön. Pe- lisäännöt rakentuvat huolellisuuden, rehellisyyden ja avoimuuden ympärille. Eet- tisesti hyväksyttävässä tutkimuksessa on myös asianmukaiset lähdeviittaukset ja jokaisessa tutkimuksen vaiheessa kertynyt informaatio on tallennettava tieteelli- seen tutkimukseen kuuluvalla tavalla. (Tenk 2012, 6-7.)

Jopa tutkimusaihe voi olla eettinen kysymys. Oikeastaan kaikki valinnat, joita teemme henkilökohtaisesti opittujen normien mukaan, ovat täynnä etiikkaa. Fun- damentaalisen perinteen mukaan tutkimusetiikka on metodologinen seikka, jossa moraaliset valinnat ohjaavat tutkimuksen kulkua tutkijan kautta. Toisaalta yhdys- valtalaisen perinteen mukaan tutkimusetiikka liitetään vahvasti tekniseksi osaksi tutkimusta, jossa keskitytään mm. anonymiteettiin ja aineiston keräämisen me- netelmien luotettavuuteen. (Tuomi & Sarajärvi 2006, 125.)

Ihmisen yksityisyys on turvattu Suomen perustuslaissa pykälän 10 mukaan. Tä- män lisäksi asiasta on mainittu myös YK:n kansalaisoikeuksia koskevassa yleis- sopimuksessa ja Euroopan ihmisoikeussopimuksessa. Tutkittavien on tiedettävä, että heitä tutkitaan ja heiltä pitää olla kirjallinen suostumus. Yksityisyys voi olla

turvattu, mutta sen monitahoisuudesta johtuen, sitä on vaikea määrittää. Yleensä määritelmä on kytköksissä aikaan, paikkaan, sukupuoleen tai kulttuuriin. On kuitenkin jokaisen oma asia arvioida, milloin hänen yksityisyyttään on loukattu. (Kuula 2006, 124.) Osallistujoilla on mahdollisuus raportoinnin yhteydessä poistaa kommentteja tai vaihtaa argumenttejaan, jos tutkimus tuntuu heistä loukkaavalta. Tämän lisäksi haastateltavien kommentteja voidaan muokata, jos haastateltavat eivät ole samaa mieltä kommenteista.

4 Tulokset

Tässä luvussa esittelen lauluntekijöiden käsityksiä laulunkirjoitusprosessista, flow-tilasta ja luovuudesta suhteessa ajalliseen paineeseen. Käsittelen myös tehokkuutta suhteessa ajankäyttöön ja sitä, miten luovuus käsitteenä ymmärretään. Tulosten esittämisjärjestys ei horisontaalisessa fenomenografisessa tutkimuksessa vaikuta tulosten merkittävyyteen, vaan kategoriat ovat samanarvoisia.

Yleisellä tasolla haastateltavien mukaan syvälinen luovuus, jossa luodaan jotain uutta, vaatii kiireettömyyden tunteen. Haastateltavat käsittivät laulunkirjoitusprosessin kaksivaiheisena, jossa ensimmäisessä vaiheessa luodaan itselleen tarpeeksi hyvä aihio. Toinen vaihe käsitettiin enemmän työstövaiheena, jossa kappaleta hiotaan ja jossa se viimeistellään. Ajallinen paine ei helpottanut kaikkia uuden aihion luomisessa, vaan se ajoi käyttämään ennalta opittuja kaavoja, jolloin tuotos vaikutti haastateltavista hieman teolliselta. Aikaraja kuitenkin lisäsi tehokkuutta viimeistelyvaiheessa ja auttoi selviämään itsekritiikin aiheuttamista umpikujista.

Haastateltavat kertoivat olleensa syvällisesti keskittyneitä testin aikana, mutta kertoivat, ettei flow-kokemusta testissä syntynyt. Tulosten mukaan flow-kokemus syntyy siinä vaiheessa, kun lauluntekijä innostuu omasta aihioistaan, joka on luotu kiireettömässä ympäristössä. Tällöin ajantaju katoaa ja päätökset tuntuvat helpoilta ja päämäärä on selvä. Muusikot kertoivat, että flow-tilassa he ovat todella tehokkaita.

Yhteenvetona voi esittää, että kappaleet eivät yleensä valmistu yhdeltä istumalta, vaan niitä voidaan prosessoida ja muokata lukuisia kertoja. Tulosten mukaan optimaalinen laulunkirjoitusprosessi alkaa hyvän aihion luomasta flow-kokemuksesta ja se viimeistellään joko ulkopuolelta asetetun tai itse asetetun aikarajan avulla.

4.1 Kappaleiden syntyprosessi

Muusikot käsittivät laulunkirjoituksen kaksiosaisena prosessina, jossa ensimmäisessä vaiheessa luova aihio rakennetaan ja toisessa vaiheessa kappaletta tarkastellaan tietoisesti ja lopuksi kappale viimeistellään.

H: ”Se on joku semmonen kombinaatio sen kiireettömyyden mutta kuitenkin sen semmosen et tässä ajassa pitäis saada jotain aikaiseksi sellanen alitajuinen systeemi.”

R: ”Mul on sellasta raakamateriaalia, mitä mä kirjotan, et oli se sitten sessiotilanne tai et mä teen yksin ni sit mä yleensä palaan johonkin sellaseen, minkä mä oon tekstinä kirjottanu aikasemmin ja sit mä alan nappaa sieltä ja sit se on niinku palapelin kasaamista.”

Kaikki lauluntekijät olivat sitä mieltä, että kappaleet tulevat harvoin valmiiksi ensimmäisen rupeaman aikana. Kappaleita hiotaan pidempiä aikoja, niihin palataan, niitä muokataan ja yhdistellään. Kun vertailemme ajankäytön, flow-tilan ja luovuuden suhdetta on tärkeää ymmärtää, että luovuus voi olla myös asioiden uudelleen järjestämistä. Toisinaan voi tuntua jopa siltä, että sellaista luovuutta, joka syntyisi aivan tyhjästä eikä sisältäisi mitään jo ennalta opittua, ei olisi olemassa.

R: ”Must tuntuu et siin on sellai samanlainen mekanismi et opetellaan jotain muotorakenteita ja työkaluja ja sit sä otat sieltä sun pakista asioita ja katot et mitkä niistä sopii yhteen.”

A: ”On tosin hyvä kysymys, että onko semmosta luovuuden tasoa, jossa synnytetään jotain täysin uutta, jota ei ikään niin kuin ole vielä omassa päässä.”

Laulunkirjoitustehtävä sai haastateltavat pohtimaan sitä, miten luovia heidän ideansa ovat ja mistä ne syntyvät. Kaikkien haastateltavien mukaan varsinkin sävellystyössä kaikki on jo tehty eli ei välttämättä ole mahdollista luoda jotain täysin uutta. Luovat ideat syntyvät enemmän jo olemassa olevien rakennuspalikoiden yhdistelystä.

4.2 Mikä on flow-tila?

Kaikki lauluntekijät olivat tietoisia siitä, mitä flow-tilalla yleisesti tarkoitetaan tai miltä se heistä tuntuu. Jokainen kirjoittaja oli myös kokenut kyseisen täydellisen keskittymisen tilan. Flow-tilasta keskustellessamme yleisin tapa kuvailla flow'ta oli ajan- ja paikantajun katoaminen.

R: "Ja ajantaju ehkä hävii. Välillä saattaa mennä kaksi tuntia et ei osaa sanoa yhtään et mitä kello on."

H: "Flow-tila... Ehkä se on sitä et on työhuoneella ja kattoo kelloa ja kattoo toisen kerran kelloon ni on menny 5 tuntii."

A: "Flow-tilalla käsitän, että se on sellanen tila et on keskittynyt johonkin tehtävään tai suoritteeseen niin paljon, että ajan ja paikan taju hämärtyy."

Hessu kertoi että, flow-tilassa mikään muu ei tunnu yhtä tärkeältä kuin se asia, jota on juuri tekemässä.

H: "Se et sä huomaat et on menny se helvetin monta tuntii ja ihmiset on laittanu viestejä kaikkialle ja mikään muu asia maailmassa ei kiinnosta kun se mitä sä oot just nyt tekemässä..."

Lauluntekijöille yhteistä flow-tilassa oli se että, jatkuvia pieniä onnistumisia tuli koko ajan. Esille tuli myöskin asioiden helppous ja virtaavuus. Flow-tilassa ulkoiset paineet katosivat ja itsekritiikkiä oli vähemmän – prosessi on todella selvä ja helppo.

R: "Tekee tosi keskittyneesti sitä musaa ja asiat menee eteenpäin, se on niinku tärkein asia et ei jää niinku kiinni takerru semmosii niinku yksityiskohtiin."

H: "Mulle flow tila on niinku semmonen et mä pystyn rakentaa sen biisiin, täs on biisi, se on about tämän tapainen, siinä tapahtuu tällasia asioita ja siinä niinku sellanen teema ja sanotukset on helppo luoda flow-tilassa."

A: ”Siihen kuuluu semmonen edistymisen tunne ja semmonen onnistumisen tunne, et jotenki tuntuu, että onnistuu koko ajan niinku vähän.”

Roope kirjoittaa kappaleita työkseen ja toisinaan hänellä on sellainen olo, että hän joutuu kaivamaan ideoita päästään ja pakottamaan kappaleen seuraavaan vaiheeseen. Flow-tilassa laulunkirjoittaminen on helppoa.

R: ” Ehkä se mist mä puhuin aikasemmin et rajoitusten poistuminen et jotenki tuntuu et pää on enemmänki täynnä ku tyhjä. Ideoita tulee heposti eikä sillee, et niitä joutuu kaivaa. ”

Roope ja Aku olivat sitä mieltä, että ajallinen paine lisää keskittymistä ja sitä kautta voi olla mahdollista saavuttaa flow-tila. Eritoten, jos heillä on sellainen olo, että he pystyvät suorittamaan tehtävän annetussa ajassa. Molemmat haastateltavat painottivat kuitenkin, että heille luonnollisempi tapa päästä flow-tilaan on ilman ajallista painetta.

R: ”No mä en tiedä mitä mä oisin vastannu tohon niinku eilen mut kyl toi 7 minuuttinen ehkä vahvasti sitä et kyl se voi olla myös niin. Varsinkin siinä tilanteessa, et mä oon tehnyt ton asian aikasemminkin... Tai jos mä en uskois et mä pystyn siihen ni sit se ei ehkä toimis.”

A: ”No pakko sanoo, että olin kyllä hyvin uppoutunut siihen tehtävään, en voi sanoa, että olin flow-tilassa, mutta nyt kun kysyt, niin oltiin kyllä menossa siihen suuntaan. ”

4.3 Luovuutta

4.3.1 Tehokkuus luovuusprosessissa

Roope käsitti tehokkuuden tärkeänä asiana kappaleen kirjoittamisen tietoisessa ”työstövaiheessa”. Luovuus oli enemmän läsnä aihion synnyttämisen vaiheessa. Flow-tila oli mahdollista löytää molemmista. Roope kertoi, että deadlineien käyttäminen ja niihin sitoutuminen lisää kappaleisiin käytettävää työmäärää ja silloin saa myös enemmän aikaiseksi.

R: "No must se on hyvä asia olla, kun muuten se menee semmoseks vellomiseks tai jotenki et jos mul ei ois mitään aikatauluja luovan tuottamisen kans, ni sit ois vaikeempi tarttua niihin asioihin ylipäänsä."

Hessun mukaan aikataulutut auttoi häntä saamaan asioita valmiiksi. Hän koki ettei välttämättä saisi yhtään enempää aikaiseksi vaikka aikaa olisi rajattomasti.

H: "Emmä usko et jos mul ois kaikki aika maailmassa et mä saisin hirveesti enempää aikaseks kun nytkään. Kyllä aina saa jotain aikaiseksi, jos varaa asialle aikaa."

Hessun mielestä kappaleiden valmiiksi saaminen on prosessin palkitsevin osuus. Hän kertoi projektista, jossa häneltä tilattiin kaikki musiikit erääseen mai-nokseen ja deadline oli seuraavana päivänä. Hänen mielestään positiivista tässä oli se, että asiat saa saatettua loppuun.

H: "[Nopean aikataulun projekti] tuli myös saatettua maaliin, mikä helposti asiat jää miten sattuu pyörimään tonne kovalevyille ja näin edelleen."

H: "Se fiilis kun jotain saa valmiiks ni on palkitseva, ehkä palkitsevin-kin asia lopulta."

Deadlinen käyttämisessä oli myös eriäviä mielipiteitä. Kaikki haastateltavat koki-vat, että yleensä aikarajan lähestyessä, luomistyö alkaa maistua vähän liikaa työltä ja luova tuottaminen on tässä tilanteessa enemmän vanhojen opittujen käytäntöjen yhdistelyä kuin jonkun uuden luovan ajatuksen synnyttämistä.

H: "Mun on vaikee tarttua asiaan jos mulla on sellanen fiilis et nyt on kiire mu -- Ja sit jos mä tartun ni kyl siin saa jotain aika -- Kyl siin saa aikaseks."

Roope kertoi, että hänen kappaleensa eivät olisi niin selkeitä, jos aikaraja ei pa-kottaisi häntä saattamaan niitä loppuun asti.

R: "Jos mul ei ois mitään dediksiä siihen et minkään biisin pitäis tulla valmiiks ni jättäisin ne paljon epäloogisemmaks ja niinku luovuttais aikaisemmin. Mut kyl mä koen et tarviin aikaraameja."

Yhteneväinen mielipide kaikkien haastateltavien kesken oli, että aikataulutus lisää tehokkuutta ja loppuunsaattamista.

H: "Mä uskon, että jos mulle sanotaan et levyn pitää olla valmis ens viikolla, ni kyl mä jonkun levyn saan tehtyä."

A: "Kyllähän se on vanha totuus, että deadline synnyttää tehokkaasti asioita ja joskus jopa hyvin paljon."

H: "Ja levy-yhtiöllä on aina se et sovitaanko et julkastaan se tossa kuussa ja tona päivänä ni kyllä se saa asioita vaan tapahtumaan, et se kyllä ihan fakta."

Kaikki haastateltavat näkivät itsekritiikin vaikuttavan negatiivisesti tuotoksen viimeistelyyn. Aikataulut poistivat itsekriittisyyttä ja tätä kautta kappale oli helpompi viimeistellä. Yksi haastateltava kertoi jopa siitä, miten tietyt valinnat voi laittaa ajan syyksi, sillä perfektionistina ei voi koskaan olla tarpeeksi tyytyväinen lopputulokseen. Lähestyvä deadline ikään kuin muokkaa ajatusprosessia päästämään irti omista täydellisyysden tavoittelun tunteista.

H: "Joutuu tekee valintoja, ni se on ehkä semmonen tärkeä asia, mikä siinä deadline ajatuksessa mun mielestä on hyvä. Koska itse oon tosi huono tekee valintoja ja mikä on just se et mihin näistä kaikista aihoista sitä tarttuu, mikä näistä kaikista on itselleen riittävän hyvä -- sit jos joku aika sanoo et tämä on riittävän hyvä ni sit se on riittävän hyvä tässä ajassa."

A: "Kiireessä ja deadlinein lähestyessä homma muuttuu ratkaisukeiseksi, siinä kohtaa tärkeempää on saada valmista. Se että onko homma jotenki äärimmäisen uutta tai taiteellista tai hienoa, sellasta et onko siihen saanut varmasti kaikki syvimmat ajatukset ja tunteet laitettua väistyy sen tieltä, että pitää saada valmista. Mitä lähempänä deadlinea ollaan ja mitä enemmän on kiire niin sitä enemmän jalsijaa saa se että, nyt pitää vaan saada valmista."

Hessu kertoi myös siitä, miten hän joutuu asettamaan deadlinein itselleen, jotta osaa päästää irti niistä kaikista lukuisista vaihtoehdoista.

H: *"Jossain vaiheessa se deadline pitää itselleen asettaa myös, että osaa päästää irti asioista."*

Lopputuloksena kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että aikataulujen asettaminen, oli se sitten ulkoa kerrottu tai itse asetettu, lisäsi tehokkuutta ja auttoi varsinkin laulunkirjoittamisen viimeistelyvaiheessa.

4.3.2 Luovuus ja ajankäyttö

Roope kertoi, ettei luovia ideoita välttämättä löydä aina tilanteen vaatiessa ja niiden esiintuomiseen rajattu aika ei ole paras mahdollinen vaihtoehto. Tietoisena näistä rajoitteista Roope kerää ideoita pitkin elämää, tallentaa niitä ja palaa niihin jälkeen päin tarpeen vaatiessa.

R: *"Yleensä mulla on tässä kirjassa jotain valmiita tekstipätkiä, mul on sellasta raakamateriaalia, mitä mä kirjotan, et oli se sitten sessio-tilanne tai et mä teen yksin, ni sit mä yleensä palaan johonkin sellaseen minkä mä oon tekstinä kirjottanu aikasemmin"*

R: *"Ja sit mul on niinku erityyppisiä tai esim yksittäisiä sanoja mitä mä kerään ja sit niinku yks muistio on kohtausmaisia tilanteita et henkilö yks ja henkilö kaks. Tai se vähän riippuu et mihin sitä sit tarttuu."*

Aku kertoi miten hänellä voi alkaa soida päässä melodia, joka on pakko ottaa ylös, jotta se ei katoa. Näistä palasista hän voi tarpeen vaatiessa tehdä kokonaisen kappaleen.

A: *"Kun joku idea vaan tulee päähän, joku asia rupee soimaan päässä tai sitten on joku aihio tai joku säe tai jopa säkeistö et täs on hyvät sanat, niin tiän et näistä mä haluan lähtee rakentamaan"*

A: *"Oli kerran sillee et mä olin menossa nukkumaan ja sitte mulla rupes soimaan päässä semmonen tietty melodianpätke ja sitten mä otin sen ylös"*

Hessun mielestä uudet luovat ajatukset vaativat paljon aikaa. Ja paljon nimenomaan ”luppoaikaa”, joka ei tähtää tuloksellisuuteen. Tällaisessa tilanteessa Hessu on luovimmillaan.

H: ”Joo kiireetön sellanen tutkiskelu... Täytyy vaan antaa aikaa sille, et sieltä tulee semmonen joku innostava elementti mihin tarttuu.”

H: ”Mä ite vähän uskon taas semmoseen niinku kiirettömyyden tuntuun, se pitäis olla tavallaan vaik ois niinku tietyt määräajat niin se, että saa tarpeeks hyvän... Mun mielestä se on kaikista tärkein se lähtöaihi, minkä ympärille sitä aletaan rakentaa.”

Aku vertasi tilaa, johon hän hakeutuu nukahtaessaan, luovaan mielentilaan. Silloin ajatukset voivat vapaasti harhailla ja mielessä ei ole ulkoisia painetekijöitä.

A: ”on semmosessa mielentilassa, että koittaa olla ajattelematta mitään tiettyä, antaa ajatusten harhailla ja jotenki vapautua niinku semmosessa tilassa, mihin yleensä hankkiutuu, kun yrittää nukahtaa ja sillon itseasiassa voi sanoa et on aika luovassa mielentilassa”

Aku kertoi myös tietynlaisen väsymyksen johtavan samaan tilaan, jossa ei jaksa keskittyä ja ajatukset syntyvät ikään kuin vahingossa assosioituen erinäisiin asioihin.

A: ”Myöskin tietynlainen väsymys johtaa siihen, jos ei jaksa keskittyä tai ajatukset harhailee ni sillon helposti on aika luovalla päällä. Jos-sain tämmösessä luppoajassa tai tilanteessa, kun sul ei oo mitään tavoitteita, julkisessa kulkuneuvossa tai kävelyllä puistossa, jossa ajatukset saa assosioitua mihin sattuu.”

Hessu kertoi, miten he saivat ystävänsä kanssa aikaan monta kappaletta mökillä, jopa yli oman tavoitteen. Mielenkiintoista tästä tekee sen, että aikaisemmin Hessu kertoi, että kappaleiden loppuunsaattaminen on hankalaa ja että deadline on hyvä keino auttaa tätä prosessia. Ymmärrän hänen ajatuksensa kuitenkin niin, että kappaleista tuli valmiita aihioita, eikä vielä julkaisukelpoisia, jolloin matkaa kappaleen loppuunsaattamiseen oli vielä jonkun verran. Nämä lukuisat työstettävät aihiot syntyivät haastateltavan mukaan kiireettömyyden tunteesta.

H: ”Me oltiin tekemässä kappaleita tuolla mökillä, meil oli varattu siihen 4 päivää, sit ajateltiin et, jos täs nyt pari biisiä saisi aikaseks. Ja saatiin 5 biisiä ja se tavallaan johtu siitä, et oli se kiireettömyyden tunne.”

Kun puhuimme Akun kanssa ajankäytön suhteesta luovuuteen, tulimme käsitelleeksi hieman luovuuden määritelmää ja huomasimme sen olevan suoraan verrannollinen käytettävissä olevan ajan määrään.

A: ”Musta tuntuu et sillon jos mä haluan päästä käsiks semmoseen luovuuteen, et nyt mä teen sellasta, jota mä en oo eikä kukaan muu oo koskaan tehnyt, ni se vaatis jotenki äärettömän paljon aikaa”

Aku ja Roope eivät olleet yhtä mieltä siitä, että luovuuden syvimpään tilaan, jossa synnytetään jotain uutta, on mahdollista päästä ainoastaan silloin kun aikarajaa ei ole.

A: ”Voin järjestää asiat niin, että mulla on mahdollisuus päästä siihen mielentilaan, mut toistaseks henkilökohtaiset kokemukset on semmosia, että siihen mielentilaan pääsee vaan, jos ei oo tavoitteellista aikarajaa.”

R: ”Mä en nää sitä et se aika niinku poistais luovuutta tai se vaan jotenki auttaa sua tai se vie semmosta jähkailua pois siitä tekemisestä”

Roope kertoi, että hän voi päästä luovaan tilaan sekä ajallisen paineen alla, että ilman aikarajaa.

4.3.3 Paineen alla toimiminen

Yhteistä kaikille haastateltaville oli se, että ajallinen paine sai heidät tekemään ja aloittamaan, mutta syntyvät ideat eivät välttämättä olleet heistä tarpeeksi hyviä tai uusia. Paineen alla lauluntekijät kokivat, että he turvautuivat opittuihin ratkaisuihin ja yhdistelivät niitä.

Roope kertoi jo aiemmin, miten aikataulut auttavat häntä olemaan tuotteliaampi. Hän kertoi myös, että on helpompi aloittaa, jos luovaan prosessiin yhdistetään joku tietynlainen ajallinen määre. Haastateltavan suhtautuminen aikamääreeseen oli kuitenkin kaksijakoinen. Hän tuns i laulunkirjoitustestissä ensin aikarajan ahdistavaksi, mutta päästessään vauhtiin hänen oli helppo unohtaa ulkoiset paineet.

R: ”Jotenki eka se aikamääre tuntu siltä et ei täst tuu yhtään mitää tai et ei tuu menee, mut sit se on myös hyvä tai et nyt on vaan niinku pakko ja sit ku alko vaan tekee ni tajus et no kylhän se siit varmasti tulee valmiiks tai sit, ku pääsi niinku hands on, ni ei epäilly sitä etteikö se ns. onnistuisi.”

Aku ja Roope tunsivat, että laulunkirjoitustestissä aikaa oli niukasti, jolloin he turvautuivat käyttämään jo ennalta opittuja ratkaisuja. On myös merkillepantavaa, miten haastateltavat palasivat useissa argumenteissaan siihen, miten ajan ollessa kortilla, he keskittyvät enemmän hyväksi havaittuihin ja varmasti toimiviin ratkaisuihin.

R: ”Ehkä tollee jos on nopee aika, ni on helppo kangistua kaavoihin ja lähtee, että ’tän mä ainakin tiedän, et tää toimi’ -henkiseen ratkaisuun. Tai et sit ku saa tommosen hookin ni sit sitä voi pari kertaa kierrättää ja kolmas laini vähän erilainen ja neljäs pistää homman pakettiin”

A: ”Musta tuntuu, että sillon operoidaan semmosen luovuuden tasolla, jossa yhdistellään semmosia rakennuspalikoita, joita sulla on valmiiks päässä”

A: ”Tässä oli osittain sitä, että tukeutuu hyvin paljon niihin malleihin ja siihen osaamiseen mitä on niinku laulunkirjotuksesta, et tehdään niinku tiettyyn formaattiin, tiettyyn muotoon täytetään se semmosilla asioilla, jotka on jo valmiina”

A: ”Sit jos on vähän aikaa, ni sillon mä ikään kun tukeudun niihin malleihin, mitä mulla on valmiiksi päässä”

Hessu kuvaili sitä, kuinka opittujen asioiden yhdistely tuntuu työltä ja kuinka hän turvautuu kaavoihin. Hänen ei tarvitse turvautua kaavoihin silloin kun hänellä on tarpeeksi aikaa ja kiireettömyyden tunne.

H: ”Sillon, kun on lyhyt aika, ni turvautuu tosi paljon kaavoihin, ni sit toi oli ehkä vähän työnmakuinen kappale... Siin oli paljon sellasta mitä osaan ja hyödynsin sitä osaamista.”

Roope kertoi, miten ajan ollessa lyhyt hän turvautuu vaistoon ja intuitioon. Myös hänen mielestä luovan hedelmällisen aihion rakentuminen vaatii kiireettömyyden tunteen.

R: ”[Tehdyssä testissä] noi on vaan tosi intuitiivisia, et sä vaan meet minne sun vaisto sanoo, et mihin kannattaa niinku tekstin ja kaiken kans niinku mennä.”

Roope kertoi myös siitä, miten laulun rakenteeseen liittyvät asiat tulevat luonnostaan. Näistä asioista hän mainitsi populaarimusiikissa käytettävää melodian keräämistä. Rakenteeseen viitatessaan haastattelija tarkoitti myös tietyn pituista kertosaettä tahtimäärällisesti.

R: ”Sit huomaa, et rakenneasiat tulee aika sillee ”naps”, et jos mul on kaks lainii, ni sit melodia pitää mennä ylös, ja sit se klousaa takas siihen mistä lähettiin. Ja sit tommoset niinku, noi on niin tottumuksia noi rakenteet, ja niitä en mä ees kauheesti ajattele.”

Haastattelijat jakoivat laulunkirjoitusprosessin kahteen osaan vastauksissaan. Kaikki haastateltavat näkivät ensimmäisen vaiheen olevan aihion syntyvaihe ja toista vaihetta he kuvasivat työstövaiheeksi. Hessu yritti rakentaa aihiota testin aluksi, mutta oli todennut hetken jälkeen, ettei siitä synny suhteessa annettuun aikaan tarpeeksi hyvää tai valmista teosta.

H: ”Sitä on niin lukkiutunut joihinkin semmoisiin niinku, että miten asiat tehdään ja sitten oli tiedossa se että 7 minuuttia, ni sit oli heti semmosta et tääl on olemassa tämmöset työkalut, mitä voi käyttää ja ne lähti heti niinku. Esim. toi sointukierto oli toi hittikierto, ni se oli sillee niinku... Piti supistaa tietyt mahdollisuudet sillee niinku... Heti teki semmosen niinku ison valinnan, tai en ihan heti, siin oli pieni

tutkiskeluaika, ja sit olin et ei näist nyt saa sellasta mikä toimii varmasti. Mä vaihdan sen, ja tehää nyt joku tämmönen.”

Kaikkia lauluntekijöitä yhdisti se, että testissä syntyneet kappaleet rakennettiin jo opittujen työkalujen avulla.

A: ” Silloin tuntuu et ei oo aikaa lähteä hankkimaan uusia työkaluja, joilla operoida.”

4.3.4 Itsekritiikki ja ajankäyttö

Haastateltavien mukaan itsekritiikki saattaa joskus nousta esteeksi luovassa prosessissa. Roope koki, että ajan ollessa lyhyt suhteessa käytettävään tehtävään, hän pystyi päästämään irti liiasta itsekritiikistä ja sitä kautta olemaan tehokkaampi tai luovampi.

R: ”No on niillä [ajankäyttö ja luovuus] suhde esim tavallaan no vaik tosi lyhyessä ajassa ni se että tavallaan ei oo aikaa sille itsekritiikille, ei oo aikaa miettiä jokaista valintaa niinku 7 kertaa. Kyl se tavallaan vapauttaa tietyllä tavalla.”

R: ”En mä nää, et se ois jotenki absoluuttinen syy-seuraus suhde, et nyt kun mulla on aikarajoitus ni nyt pystyn päästää kaikista rajoituksista irti mut kyl se tavallaan ajaa sitä kohti.”

Hessu kuvasi itseään perfektionistiksi ja hänen on vaikeaa varsinkin kappaleen loppuunsaattamisvaiheessa päättää kaikista lukuisista vaihtoehtoista paras. Hän kertoi miten aikaraja auttaa häntä hyväksymään lopullisen tuotoksen, sillä tietyt lopputulokset on helpompi hyväksyä, kun ne johtuvat kiireestä.

H: ”Deadline ajatus on siinä hyvä, että sillä voi antaa itselleen vähän niinku anteeksi tai sillee, et tämä oli tämän ajan kuva minusta. Et koskaan ei oo tarpeeks hyvä, koskaan mikään ei oo tarpeeks pitkälle viety tai tarpeeks miellyttävän kuuloinen tai tarpeeks jännittävä tai uus... Sit voi ajatella et tämä oli parasta mitä mä pystyin 7 minuutissa tekemään.”

Aku kertoi, miten hän saattaa joskus jäädä jumiin sanojen kirjoittamiseen, mutta aikarajan ollessa tiukka hän kirjoitti mitä tahansa tekstiä.

A: ”Ajattelin, et mä teen muutaman lainin lyriikoita, sen mä teen eka, kun sen pohjalta on helppo tehdä kaikki muu. Sit aattelin, että nyt tulee niinku mitä vaan tekstiä, koska sit jos mä jään siihen jumiin, ni sit se kyl kestää.”

Aku ei välttämättä pysty seisomaan paineen alla kirjoitetun tekstin takana, mutta aikaraja lisäsi tuotteliaisuutta.

4.3.5 Työsävellys vs. taidesävellys

Haastateltavien mukaan sellainen luovuus, jossa luodaan jotain uutta tai joka olisi itselleen jollain tavalla merkityksellinen, tarvitsee aikaa. Hessu kertoi jopa siitä, miten hänestä tuntuu, ettei ole tehnyt kappaleen eteen tarpeeksi töitä, jos siihen käytettävä aika on verrattain liian lyhyt.

H: ”Sitten se just, että kuinka hyvää se on, sitähän ei oikein voi mitata, et kuinka hyvä se sitten onkaan se tuote, mikä siitä on sit syntynyt. Mut ehkä itelle tulee sellai fiilis et mä en ole antanut tälle kappaleelle tarpeeksi, jos se aika on nopea.”

Hessu oli tottunut siihen, että tekee asioita todella nopealla aikataululla, joten hän käsitti säveltämisen kahdessa eri osassa – työsäveltäminen ja taiteellinen säveltäminen. Näiden eroa hän kuvaili nimenomaan suhteessa ajalliseen panokseen, jossa enemmän huomiota sai taiteellinen säveltäminen. Hän pyrki kuitenkin tekemään molemmista teoksista mahdollisimman hyviä, mutta työsävellyksellä syntyneet kappaleet hänen oli helpompi saada valmiiksi, sillä aikaraja poisti perfektionistin itsekritiikkiä.

H: ”Mul on vähän sellanen, et se myös tuo mulle semmosen fiiliksen helposti, että kerkeenköhän mä saada tänään tässä ajassa tarpeeks aikaseks. Tai että ehkä se liittyy taas siihen, et se mitä haluaa tuottaa, on semmosta niinku... Ehkä vois puhua vähän semmosesta

työsäveltämisestä ja taiteellisesta säveltämisestä, ni ne on vähän eri asia.”

Laulunkirjoitustestissä syntyneet tuotokset olivat kaikkien haastateltavien mielestä pinnallista, opittua luovuutta. Aku kuvaili tilannetta, jossa pinnallisetkin ratkaisut voivat olla uusia tai hienoja. Luovuus on tässä tapauksessa erilaista.

A: ”Omat kokemukset on toistaseks ollu sellasii, että siinä mä en koe, että olisin hirveen syvällisen luovuuden kanssa tekemisissä, ne on aika pintatason ratkasuja, jotka voi tuntua jotenki uusilta tai hienoilta, jota multa syntyy siinä kohtaa.”

Aku oli myös sitä mieltä, ettei hänen testissä luomansa kappale ollut syvällisen luovuuden mestariteos vaan täysin teollinen tuotos. Samalla hän kertoi, miten pyrki vain ja ainoastaan täyttämään testin tehtävänannon.

A: ”Mä koen että se [testin kertosäe] on teollinen tuotos.”

A: ”Oli kyl semmonen, halus vaan niinku saada tehtävänannon täytettyä, sisällöllä ei niin paljon väliä.”

Puhuimme kaikkien haastateltavien kanssa siitä, miten luovuus käsitetään esimerkiksi jazz-musiikissa, jonka opetus perinteisesti pohjautuu siihen, että opetellaan valmiita melodialinjoja, joita yhdistellään soolossa suhteessa sointuihin. Tästä keskustelusta heräsi monenlaisia ajatuksia siitä, onko luovuudessa kysymys jostain täysin uudesta. Roope vertasi laulunkirjoitusta freejazziin, joka hänen ajatusten mukaan voi olla mitä vaan. Hän myös kertoo siitä, miten luovuutta on erilaista, mutta kaikki luova toiminta on kuitenkin yhtä luovaa.

R: ”se [laulunkirjoitus] on lainaamista ja kierrättämistä mut se ei tee siitä yhtään se vähemmän luovaa kuin jostai freejazzista.”

Päädymme Akun haastattelussa siihen, että luovuus voisi olla mahdollisesti myös asioiden uudelleen järjestämistä, eikä sen välttämättä tarvitse aina olla uutta ja ihmeellistä. Toisaalta Aku vertasi laulunkirjoittamista jazziin ja totesi, ettei soolonsoittaminen ole syvällistä luovuutta, jossa luodaan jotain uutta, vaan jotain toisenlaista luovuutta. Hän käytti haastattelussaan esimerkkinä myös klassista musiikkia.

A: ”Mä myöskin koen, että tollaseen tilanteeseen, miten vaikka jazzissa soitetaan sooloa, siin on jotenki mahdollisuus saavuttaa sellanen tosi suuri onnistumisen kokemus, et saa jotenki yhdistettyä ne asiat jotenkin erityisen mielekkäällä tavalla. Mutta onko se luovuutta? Sellasta luovuutta, joka laittaisi liikkeelle jotain semmosen syvällisen tason uutta taidetta, niin sitä se ei ole.”

Hessu ja Roope olivat sitä mieltä, että populaarimusiikin säveltämisessä kaikki on jo tehty ja laulunkirjoitus olisi enemmän asioiden uudelleen järjestämistä kuin jonkun täysin uuden luomista.

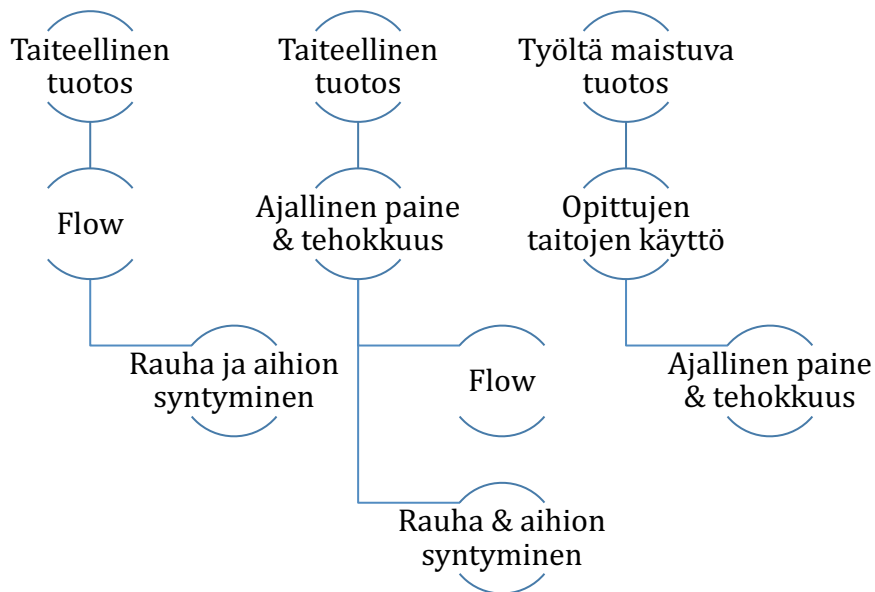
R: ”Popmusiikin kirjoittaminenkin perustuu siihen, et mikään ei oo enää uutta.”

H: ”-- Melodiat on kuitenkin aikalailla samoja kaikkialla. Jos joku sanoo, että on oikeesti säveltäny jonku uuden biisin, ni kaikki on samaa. Oli mikä tyylilaji periaattessa tahansa...”

H: ”Jotenki tuntuu et se on paljon kiinni siitä, et millä tavalla ja kuinka teknisesti asioita lähestyy myös.”

4.3.6 Kokonaisuus graafina

Vaikka kaikki haastateltavat eivät olleet täysin yksimielisiä kaikista asioista suhteessa ajankäyttöön, tein ajatuksista kokonaisuuden (Kuvio 6), joka hahmottelee yleiskäsitystä luovasta tuottamisesta.



Kuvio 6. Kokonaisuus tutkimuksen tuloksista.

Haastateltavien mukaan ajallisesta paineesta johtuva tehokkuus johtaa opittujen taitojen käyttämiseen. Jos rauhassa rakennettua aihiota ei ole syntynyt ennen ajallista painetta, voi tuotos tuntua työläältä ja työnmakuiselta. Jos taas luova aihio on syntynyt rauhassa ja siihen on itse tyytyväinen, voi sitä kautta päästä flow-tilaan. Tämän kautta kappale voi tulla valmiiksi jopa yhdellä rupeamalla. Suurin osa haastateltavien kappaleista syntyy kuitenkin rauhallisen aihion rakentelun, mahdollisen flow-tilan ja viimeistelyä auttavan ajallisen paineen avulla.

5 Pohdinta

5.1 Johtopäätökset

Tutkimuksessani pyrin haastateltavien vastausten pohjalta selvittämään, mitä lauluntekijät käsittävät flow-tilalla ja miten rajattu ajankäyttö on heidän mielestään yhteydessä mahdolliseen luovassa prosessissa syntyvään flow-kokemukseen ja luovuuteen. Tutkimuksen avulla oli mahdollista selvittää myös, miten yleensä hiljaiseksi tiedoksi jäävä laulunkirjoitusprosessi jäsentyy ajankäytön näkökulmasta.

Haastateltujen muusikoiden käsityksissä flow-tilasta oli paljon samoja piirteitä kuin kuin Csikszentmihalyin ja Jacksonin (1990) haastatteleminen huippu-urheilijoiden ajatuksissa. Varsinkin ajan ja paikantajan katoaminen oli kaikkien lauluntekijöiden mielestä flow-kokemuksen tunnistettavin piirre. Haastatteluissa kävi myös ilmi, miten täydellinen keskittyminen ja flow voivat vähentää huomiota itse-kritiikiltä ja muilta ulkoisilta paineilta. Flow-tilassa Venäläisen (2019) ja Hytösen (2006) mukaan keskittyminen on niin syvällistä, ettei ulkoisille paineille ole mahdollista antaa huomiota. (Hytönen 2006, 63-65 & Venäläinen 2019). Toisaalta aikapaine voi tuottaa hieman mekaanisia ratkaisuja eikä syvälliselle luovuudelle ole tällöin aikaa eikä tilaa.

Haastateltavien kuvauksissa nousi esiin ajatus kappaleen valmiiksi saamisen palkitsevuudesta. Jos Aristoteleen onnellisuuden loputtoman tavoittelun ajatus, johon Csikszentmihalyi (2007) viittaa, on pätevä ja jos flow-kokemuksen jälkeinen tila voi mahdollistaa onnellisuuden, voidaan tehdä yksinkertaistettu oletus siitä, että flow-tila johtaa onnellisuuteen. (Csikszentmihalyi 2007, 31 & Csikszentmihalyi 2013.) Jos taas selkeä päämäärä (tässä tapauksessa kappaleen valmistuminen) on yksi flow-kokemuksen mahdollistajista, se tarkoittaisi sitä, että lauluntekijät olisivat flow-tilassa kappaleen kirjoittamisprosessin loppuvaiheilla. Tämän tutkimuksen tulokset ovat toisenlaisia. Varsinkin kun kappaleen työstövaiheessa sisäinen motivaatio ei ollut yhtä vahva eteenpäin vievä voima kuin ajallinen paine. Lauluntekijät kokivat flow'ta enemmän silloin, kun he olivat keksineet luovassa tilassa uuden aihion ja innostuivat siitä. Toisin sanoen sisäinen motivaatio syntyi kappaleen alkuvaiheen aihioista. Voidaan siis tämän tutkimuksen osalta todeta,

että sisäinen motivaatio on tärkeämpi osa tavoittellessamme flow'ta kuin mahdollisuus saada jokin tuotos valmiiksi.

Jaoin luovuuden laulunkirjoituksessa työltä maistuviin kappaleisiin ja taiteellisiin kappaleisiin haastateltavien vastausten perusteella. Haastateltavat kokivat, että motivaatio työltä maistuvia kappaleita kohtaan löytyi ajan ja rahan kaltaisista ulkoisista paineista. Taiteellisten kappaleiden kirjoittamisessa sisäinen motivaatio oli korkea ja muusikot tunsivat olevansa luovimmillaan. Tällöin mahdollisuus saavuttaa flow-tila kasvoi. Hennessey (2003) kertoo artikkelissaan luovuuden olevan yhteydessä sisäiseen motivaatioon. Hän kertoo myös siitä, miten lapsille suorite-
tuissa kokeissa luovuus kasvoi suoraan verrannollisesti suhteessa sisäiseen motivaatioon (Hennessey 2003, 254-257.) Vaikkakin luovuutta on vaikea mitata (Uusikylä 2012), suorittamistani haastatteluita kävi ilmi, että lauluntekijöiden luovuuden ja sisäisen motivaation välillä on selkeä suhde.

Amabilen (2002, 9-11) mukaan luova toiminta tarvitsee enemmän aikaa ja kiireettömyyden tunteen. Myös tutkimuksessani osa haastateltavista oli sitä mieltä, että kiireettömyyden tunne on avain siihen, että voidaan luoda sellainen aihio, johon on itse tyytyväinen. Kuitenkin niin Amabilen kuin minunkin tutkimuksessani löytyi vaihtoehtoinen mielipide. Roope kertoi, ettei aikataulu välttämättä poista luovuutta, vaan se poistaa jahkailua. Amabilen tutkimuksessa tutkittavat kertoivat olevansa luovia ja jopa huumassa, kun aikataulu on tiukka. Voidaan siis todeta, että ajallinen paine ja sen käsittely, on hyvinkin yksilöllistä. Tämä saattaa johtua siitä, että yksilöt sietävät ja käsittelevät stressiä eri tavoin. Kauko-Vallin ja Koira-
sen (2010) mukaan hyvälaatuinen stressi on joskus jopa tarpeen. Joitain yksilöitä aikapaine ja stressi voi myös ahdistaa. Reaktiot siis riippuvat ihmisestä. (Kauko-Valli & Koironen 2010, 108-109.)

Tutkimuksessani ei ollut tarkoitus selvittää ajankäytön suhdetta tehokkuuteen. Kuitenkin haastateltavien painottaessa tehokkuuden merkitystä laulunkirjoituksessa, se nousi yhdeksi keskeisistä teemoista. Laulunkirjoitusprosessi on haastateltavien mukaan kaksiosainen: Ensimmäisessä työvaiheessa synnytetään mielenkiintoinen aihe usein rauhassa, ja toisessa vaiheessa aihiota työste-
tään tietoisesti. Aikataulut ja ajallinen paine saavat kaikkien haastateltavien mielestä asioita tapahtumaan. Ilmiö korostui haastateltavien kokemusten mukaan erityisesti luovan prosessin työstövaiheessa. Takalan ja Kalimon (2011) mukaan

stressi voi aiheuttaa suorituskyvyn nopeaa kasvua ja työnteon paranemista. (Takala & Kalimo 2011, 120). Hessu kertoi, että rajaton aika ei välttämättä tarkoita sitä että, saisi aikaan valmiita teoksia sen enempää kuin rajallisella ajalla. Kappaleen viimeistelyvaiheessa tiukka aikataulu voi olla hyödyllinen, sillä silloin ajallinen paine auttaa haastateltavien mukaan poistamaan itsekritiikkiä ja tekemään päätöksiä.

Luovuuden määritelmä on haastateltavien mukaan henkilökohtainen asia. Toiset haluavat luoda täysin uutta ja toiset järjestelevät oppimiaan asioita uudella tavalla. Päädyin siihen, että nämä molemmat vaihtoehdot edustavat luovuutta. Uusikylän (2012) mukaan voi olla haastavaa määritellä luovuutta lopputuotoksen kautta. Tärkeämmässä roolissa on se, miltä tuotos tuntuu sen luojaan mielestä. (Uusikylä 2012, 137.) Tutkimuksessani laulunkirjoitusvaiheen luova osa oli haastateltavien mukaan hyvän aihion luominen. Kappaleen työstövaihe sen sijaan nähtiin hieman vähemmän luovana osana prosessia.

Ajallisen paineen ja flow-kokemuksen suhde oli haastateltavien mukaan monimuotoinen. Kaikki haastateltavat kertoivat olleensa testin aikana keskittyneessä tilassa. Osa koki olevansa jopa syvässä keskittyneisyyden tilassa, joka voisi johtaa flow-tilaan. Kukaan haastateltavista ei kuitenkaan ilmaissut olleensa flow-tilassa testin aikana. Flow-kokemuksen voi saavuttaa Venäläisen (2019) mukaan silloin, jos haaste on 4% vaikeampi kuin osaaminen. Voidaan todeta, että haaste kertosakeen kirjoittamisesta kasvoi ajan pienentyessä, mutta flow-tilaa sillä ei pysty saavuttamaan niin kauan, kuin sisäinen motivaatio ei ole suunnattu tehtävään. Toisin sanoen, jos ajallinen paine estää luovan aihion syntymistä, mikä on tärkeässä asemassa sisäisen motivaation kannalta, voi flow-tila olla hankala saavuttaa seitsemässä minuutissa.

5.2 Musiikkikasvatuksen näkökulmasta

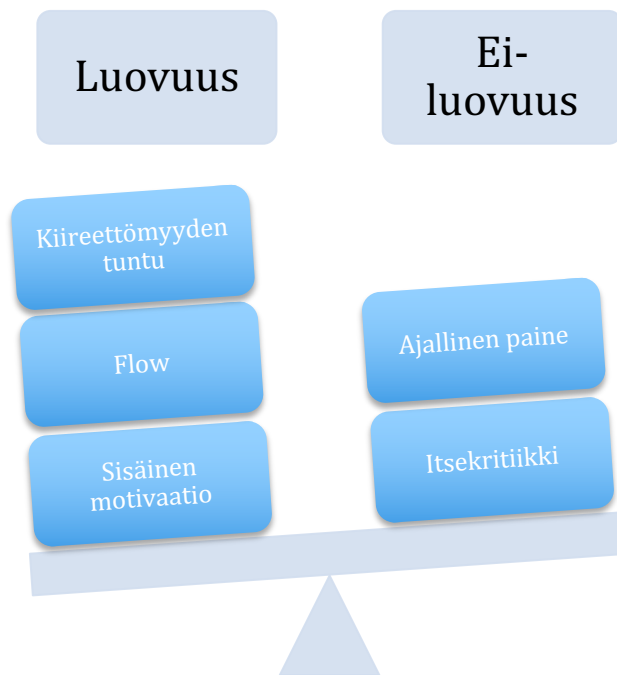
Musiikinopettajan on hyvä tiedostaa, että esimerkiksi opetustilanteessa aika on rajattu, eikä oppilas välttämättä ole luovimmillaan. Hän voi olla tehokas, mutta onko hän luova? Se riippuu paljon oppilaan sisäisestä motivaatiosta suhteessa ajalliseen paineeseen. Jos oppilaan saa motivoitua oppimistilanteeseen sisäisen

motivaation kautta, voi hän päästä flow-tilaan ja tuntea itsensä luovaksi aikapaineesta huolimatta.

Hennesseyn tutkimuksen mukaan lapset, joita motivoitiin ulkoisesti palkinnolla, olivat vähemmän luovia. (Hennessey 2003, 254-257.) On tärkeä ymmärtää, että ulkoisia paineita voi olla muitakin asiat kuin aika. Näitä voivat olla esimerkiksi arvosanat ja matineat. Jos ajatellaan pelkästään luovuuden kannalta niin optimaalinen koulupäivä ei sisältäisi aikarajoja eikä arvostelua. Jokainen kuitenkin ymmärtää, että tällainen järjestely saattaisi aiheuttaa kaaoksen.

Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteissa (POPS) puhutaan paljon luovasta tuottamisesta. Tutkimukseni mukaan syvällistä luovuutta voi olla kuitenkin hankala saavuttaa ajallisen paineen alla. Toisaalta esimerkiksi leikkimielisen kisailun kautta voi olla mahdollista saada oppilaat keskittymään syvällisesti. Vain syvän keskittymisen kautta oppilaat voisivat päästä flow-tilaan. Flow-kokemus voi taas Amabilen (2002) ja Csikszentmihalyin (1976) mukaan edesauttaa luovuutta, jolloin luovaa tuottamista voisi olla mahdollista opettaa luokkatilanteessa.

Yksi mahdollinen ulkoinen paine opetustunnin pituuden lisäksi voi olla itsekritiikki. Oppilaat arvostelevat jatkuvasti toisiaan ja vertailevat luokkahuoneessa itseään suhteessa muihin oppilaisiin. Tämän vuoksi ilmapiiri ei välttämättä ole kovin hedelmällinen luovalle tuottamiselle. Tutkimukseni mukaan itsekritiikkiä voi vähentää ajallisella paineella, mutta toisaalta ajallinen paine ulkoisena motivaationa ei välttämättä ruoki luovuutta. Tätä monimuotoista luovuuden saavuttamisen ilmiötä tarkastelen seuraavassa graafissa (Kuvio 7). Koen, että luovan tuottamisen oppiminen on jokaiselle oppilaalle henkilökohtainen asia, johon opettaja voi kannustaa koulussa, mutta joka toteutetaan loppujen lopuksi rauhallisessa ja turvallisessa ympäristössä yksin tai tuttujen ystävien kanssa.



Kuvio 7. Luovuuteen vaikuttavat elementit.

5.3 Luotettavuustarkastelu

Tutkimusprosessin aikana pyrin kyseenalaistamaan ja suhtautumaan kriittisesti omaan toimintaan ja tekemiini valintoihin. Saaranen-Kauppinen ja Puusniekan (2009) mukaan luotettavuustarkastelun käsitteitä ovat reliabiliteetti ja valideetti (luotettavuus ja pätevyys). *Reliabiliteetti* tarkoittaa sitä, että esimerkiksi metodit ja tulokset ovat johdonmukaisia. *Valideetti* liittyy tutkijan pätevyyteen ja siihen onko tutkimus uskottava. Tutkijan pitää tuntea ilmiöt ja osata esittää ne asianmukaisella tavalla myös eteenpäin. On tärkeää kirjoittaa selkeästi auki tutkimusprosessiin vaikuttaneita valintoja ja työtapoja, jotta niiden luotettavuutta ja eettisyyttä voidaan tarkastella mahdollisimman objektiivisesti. Varsinkin laadullisessa tutkimuksessa luotettavuustarkastelu kohdistuu kokonaisuuteen ja erityisesti tutkijan johtopäätöksiin ja tulkintoihin (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2009, 24–28.)

Stimulated recall – menetelmää on kritisoitu siitä, ettei sillä voi tallentaa aitoa tunnetta. Koehenkilöt käyttäytyvät eri tavalla, kun he tietävät, että heitä kuvataan. (Patrikainen & Toom 2004, 248). Haastateltavat totesivat itsekkin, että videointi oli vaikuttanut heidän ajatteluunsa ja toimintaansa. Roope kertoi, miten hän välillä ajatteli sitä, ettei viitsi kirotta, kun kamera tallentaa kaiken. Tilanne ei siis välttämättä ole lauluntekijöille parhain mahdollinen.

Fenomenografiassa haasteena on se, että tulkintoja tulee tutkimuksen edetessä lukuisia ja eri lähteistä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 224-225). Tutkimuksessani kaikilla lauluntekijöillä oli selkeä käsitys siitä mitä he käsittävät luovuudella, mutta käsitykset erosivat toisistaan merkittävästi luovuuden monitasoisuuden vuoksi. Tulkintaketju (kuvio 8) on altis tiedon muuttumiselle, sillä eri ihmisillä voi olla asioista erilaiset tulkinnat (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2008, 224-225). Tulkintoihin vaikuttavat myös ennakkokäsitykset tutkittavasta aiheesta ja se, miten paljon tutkija on perehtynyt aiheen teoreettiseen taustaan ennen haastatteluja.



Kuvio 8. Tulkintojen monimuotoisuus.

Fenomenografisessa tutkimuksessa on tyypillistä tehdä haastatteluille tietyt alkukysymykset, joiden jälkeen keskustelua ohjaa haastateltavan kommentit. Tässä menetelmässä ongelmaksi voi muodostua tutkimuksen kannalta tärkeiden aiheiden vähäinen käsittely. Haastattelu on haastateltavan tulkinta ilmiöstä. On syytä muistaa, ettei yhden haastateltavan ajatuksia voida yleistää yhteiseksi mielipiteeksi. (Gröhn & Jussila 1993, 18-19.)

Fenomenografiselle tutkimusotteelle on tyypillistä erilaisten käsitteiden esille tuominen ja niiden kontekstointi. Tutkimukseni tuloksissa painottuivat kuitenkin vahvasti haastateltavien kokemukset heidän käsitystensä sijaan. Tästä syystä tutkimusprosessi poikkesi joiltain osin fenomenografisesta lähestymistavasta.

Tulkintaani kokonaisuudesta vaikutti myös se, että suoritin testin itselläni ennen haastatteluja, jotta tietäisin, onko aika sopivan lyhyt. Käyttämällä autoetnografista otetta testin suunnitteluvaiheessa, pystyin arvioimaan testissä syntyviä tunteita jo ennen haastateltujen kokemusten kuulemistakin. Koen hieman negatiivisena, että minulla oli jonkinlainen ennakko-oletus siitä, miten lauluntekijät tulisivat suoriutumaan tehtävästä. Positiivista tässä oli se, että osasin arvioida testiin käytettävän ajan niin, että lauluntekijöille tulisi testissä kiireen tuntu. Tutkijan on mahdotonta saavuttaa täysin objektiivista asemaa tutkimuksessa, sillä tutkija on aina osa tutkimusprosessia (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 157).

5.4 Jatkotutkimusaiheita

Haastateltavien mielestä tämän tutkimuksen testi oli todella lyhyt. Haastateltavat kertoivatkin laulunkirjoituskokemuksiaan vähän pidemmältä ajalta, jossa molemmat laulunkirjoituksen vaiheet, aihion synnytyksen ja työstövaihe, saivat tarvitsemansa ajan. Olisi mielenkiintoista tutkia laulunkirjoitusta nimenomaan pidemmällä ajalla, esimerkiksi kokonaisen viikon tai päivän aikaikkunalla. Tällaisessa tutkimuksessa voisi syventyä vielä enemmän siihen, missä vaiheessa lauluntekijät aloittavat luomisprosessin, miten kaksi laulunkirjoituksen vaihetta näkyvät pidemmällä aikavälillä ja tuleeko kappale jo paljon ennen aikarajaa. Tällöin olisi myös helpompi paneutua vielä erotellummin luovuuden, tehokkuuden ja flow-kokemuksen suhteisiin.

Toinen mielenkiintoinen tutkimus voisi olla yhteissäveltämisen flow-tilat esimerkiksi lauluntekoleirillä. Monesti tällaisella leirillä annetaan päivä aikaa tehdä kappale ja huoneeseen saatetaan sijoittaa muutama täysin toisilleen tuntematon lauluntekijä. Tällaisessa tutkimuksessa olisi mahdollista selvittää ajallisen paineen vaikutusta vielä enemmän itsekritiikkiin ja siihen miten ulkoiset paineet (esimerkiksi maine hyvänä tai huonona lauluntekijänä) vaikuttavat prosessiin. Tällaisella testillä voitaisiin nähdä selkeämmin sitä, voiko ulkoisia paineita pienentää tiukalla aikataulutusella.

Jos ajallista painetta pystyisi hyödyntämään jossain vaiheessa luovaa prosessia tai jos syntynyttä flow-kokemusta voisi vielä vahvistaa tai pidentää aikarajalla,

voisi se olla merkittävää. Tuloksista huomasimme jo, miten esimerkiksi itsekritiikkiä oli mahdollista poistaa ajallisen paineen avulla. Flow, luovuus ja ajankäyttö ovat mielenkiintoinen yhdistelmä, josta tutkittavaa varmasti löytyy.

5 Lähteet

Ahonen, Sirkka 1994. *Fenomenografinen tutkimus*. Teoksessa L. Syrjälä, S. Ahonen & E. Syrjäläinen & S. Saari (toim.) Laadullisen tutkimuksen työtapoja. Helsinki: Kirjayhtymä, 113–160.

Rehn, A. (2010). *Vaaralliset ideat*. Hämeenlinna: Talentum Media Oy.

Amabile, T., Hadley, C. N., & Kramer, S. J. (2002). *Creativity under the gun*. Harvard Business Review, 80 (8), 52-61.

Calderhead, J. (1981). *Stimulated recall: A method for research on teaching*. British Journal of Educational Psychology, 51 (2), 211-217.

Csikszentmihalyi, (2008). *Flow, the secret to happiness*. Ted Talk. <https://www.youtube.com/watch?v=fXleFJCqsPs>, katsottu 13.1.2020.

Csikszentmihalyi, M. (2004). *Good business: Leadership, flow, and the making of meaning*. United States: Penguin.

Csikszentmihalyi, M. (2013). *Flow: The psychology of happiness*. United States. Random House.

Csikszentmihalyi, M., & Hellsten, R. (2005). *Flow: elämän virta; tutkimuksia onnesta. Siitä kun kaikki sujuu*. Helsinki: Rasalas.

Csikszentmihalyi, M. (1997). *Flow and the psychology of discovery and invention*. New York: HarperPerennial, 39.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2010). *Intrinsic motivation*. The Corsini Encyclopedia of Psychology, 1-2.

Eskola, J., & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.

Frith, S. (Ed.). (2004). *Popular music: Critical concepts in media and cultural studies*. Abingdon, UK: Routledge.

Getzels, J. W., & Csikszentmihalyi, M. (1977). *The creative vision: A longitudinal study of problem finding in art*. New York, NY: Wiley.

Gotzler, M. (2016). *How to Hack the Flow State*. Biohacker Summit. <https://www.youtube.com/watch?v=RAyWhTF3mYE>, katsottu 15.1.2020.

Green, L. (2002). *How popular musicians learn: A way ahead for music education*. Farnham, UK: Ashgate Publishing, Ltd.

Gröhn, T. (1992). *Fenomenografinen tutkimusote*. Teoksessa T. Gröhn & J. Jusila (toim.) *Laadullisia lähestymistapoja koulutuksen tutkimuksessa*. Helsinki: Yliopistopaino, 1-32.

Hannimäki, H. 2003. *Helppouden salaisuus: Vaivattomuuden ja ei-yrittämisen ilmeneminen ja sen kokemus soittaessa*. Sibelius-Akatemia: Pro gradu -tutkielma.

Hennessey, B. A. (2003). *The social psychology of creativity*. Scandinavian journal of educational research, 47(3), 253-271.

Hirsjärvi, S., Remes, P., & Sajavaara, P. (1997). *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

Huusko, M., & Paloniemi, S. (2006). *Fenomenografia laadullisena tutkimussuuntauksena kasvatustieteissä*. Kasvatus, 37(2).

Hytönen, E. (2011). *Flow'n vietävänä: huippukokemukset työskentelymotivaation rakentajana jazzissa*. Kulttuurintutkimus, 28(4).

Hytönen, Elina. 2006. *Musiikkikokemuksen etnografiaa. Ammattimuusikoiden flow-kokemuksia jazzissa*. Etnomusikologian vuosikirja. Helsinki: Suomen etnomusikologinen seura.

Häkkinen, K. (1996). *Fenomenografisen tutkimuksen juuria etsimässä: Teoreettinen katsaus fenomenografisen tutkimuksen lähtökohtiin*. Jyväskylän yliopisto, opettajankoulutuslaitos.

Järvilehto, L. (2013). *Upeaa työtä!* Helsinki: Tammi.

Järvilehto, L. (2019). *Hauskan oppimisen vallankumous*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Kauko-Valli, S., & Koiranen, M. (2010). *Työn ilo ja henkinen hyvinvointi*. Teoksessa Suutarinen, M. & Vesterinen, P.L. (toim.) *Työhyvinvoinnin johtaminen*. Helsinki: Otava, 100-110.

Koski, J. T., & Tuominen, S. (2004). *Kuinka ideat syntyvät: luovan ajattelun käsikirja*. Helsinki: WSOY.

Kotler, S. (2014). *The rise of superman: Decoding the science of ultimate human performance*. Boston, NY: Houghton Mifflin Harcourt.

Kuula, A. (2006). *Yksityisyyden suoja tutkimuksessa*. Teoksessa J. Hallamaa, V. Launis, S. Lötjönen & I. Sorvali (toim.) *Etiikkaa ihmistieteille*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura, 124-140.

Lyle, J. (2003). *Stimulated recall: A report on its use in naturalistic research*. British educational research journal, 29(6), 861-878.

Mäkelä, J. (2011). *Kansainvälisen populaarimusiikin historia*. Suomen Jazz & Pop Arkisto.

Neill, A. S., & Forsblom, H. (1969). *Vapautta-ei mielivaltaa*. Espoo: Weilin+ Göös.

Niikko, A. (2003). *Fenomenografia kasvatustieteellisessä tutkimuksessa*. Joensuu yliopisto.

Patrikainen, S., & Toom, A. (2004). *Stimulated recall–opettajan pedagogisen ajattelun ja toiminnan tutkimisen menetelmä*. Teoksessa **Opetuksen** tutkimuksen monet menetelmät (pp. 239-260). Jyväskylä: PS-kustannus.

Ruth, J. E. (1985). *Luova persoona, prosessi ja tuote*. Luovuuden ulottuvuudet, 13-35. Espoo: Weilin+Göös.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). *Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being*. American Psychologist, 55 (1), 68.

Saaranen-Kauppinen, A., & Puusniekka, A. (2009) *Kvalitatiivisten menetelmien verkko-oppikirja*. Yhteiskuntatieteellisen tietoarkiston julkaisuja. Menetelmäopetuksen tietovaranto KvaliMOTV.

Sarajärvi, A., & Tuomi, J. (2017). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi: Uudistettu laitos*. Helsinki: Tammi.

Sawyer, K. (2015). *Group Flow and Group Genius*. NAMTA Journal, 40(3), 29-52.

Sirkka, H., & Helena, H. (2000). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Yliopistopaino.

Syrjälä, L. (2001). *Elämäkerrat ja tarinat tutkimuksessa*. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 203-217.

Syrjäläinen, E., Eronen, A., & Värri, V. M. (Eds.). (2007). *Avauksia laadullisen tutkimuksen analyysiin*. Tampere University Press.

TENK. 2012. *Tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvän tieteellisen käytännön ohjeet*. http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf, luettu 10.1.2020.

Uusikylä, K. (2012). *Luovuus kuuluu kaikille*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Venäläinen, J. (2020) *Mitä flow-tilaan pääsy vaatii?* <https://www.jussivenalainen.fi/flow-friday-2-mita-flow-tilaan-paasy-vaatii/>, luettu 15.1.2020

Zampetakis, L. A., Bouranta, N., & Moustakis, V. S. (2010). *On the relationship between individual creativity and time management*. Thinking skills and creativity, 5(1), 23-32.

Liitteet

Liite 1.

Haastattelurunko

Fenomenografian mukaiset haastattelukysymykset.

1. Miltä testi tuntui?
2. Miten kappaleesi yleensä syntyvät?
3. Onko mielestäsi ajankäytön ja luovuuden välillä suhde?
4. Miten deadline tai kiire vaikuttaa tehokkuuteen tai luovuuteen sinun mielestäsi?
5. Mitä käsität flow-tilalla?

Vapaa osuus

6. Avaan aikaisempaa tutkimustani (kandi + Lenni-Kalle), vapaata keskustelua aiheesta.
7. Suurin osa tutkimuksista on sitä mieltä, että luovuus tarvitsee aikaa. Oliko kappale ns. luovuuden mestariteos vai teollinen tuotos?
8. Keskustelua aiheista ”mitä on luovuus” ja ”miten esimerkiksi jazzissa on luovuutta”

Liite 2.

Tutkimuslupalomake

Tervetuloa tutkimukseeni!

Tutkija	Lassi Silventoinen
Tutkimus	Flow, ajankäyttö ja luovuus

Tutkimukseen osallistujana annan luvan käyttää vastauksiani tutkimusmateriaalina. Samalla annan luvan myös haastatteluni litterointiin ja sen perusteella tehtyjen havaintojen julkaisemiseen. Kaikki materiaali pyritään anonymisoimaan yksityisyyden suojan varmistamiseksi.

Tutkimus sisältää myös laulunkirjoitustestin kuvaamisen, mutta video tuhotaan haastattelun jälkeen. Videota käytetään ainoastaan stimulated recall – menetelmän aineistona.

Allekirjoitus & nimenselvennys