

Mastergradsoppgave

Tone Dolmen

Hva er idrettsglede?

En studie av positive idrettsopplevelser.



Høgskolen i Telemark

Fakultet for allmennvitenskapelige fag

Mastergradsavhandling
i idretts- og friluftslivsfag 2015

Tone Dolmen

Hva er idrettsglede?

En studie av positive idrettsopplevelser.



Høgskolen i Telemark 2015
Fakultet for allmennvitenskapelige fag
Institutt for idretts- og friluftslivsfag
Hallvard Eikas plass
3800 Bø

<http://www.hit.no>

Denne avhandlingen representerer 60 studiepoeng.

© Rettigheter etter lov om åndsverk: Tone Dolmen

Trykket ved Høgskolens kopisenter i Bø

Omslagsfoto/-illustrasjon: Ordsky som er laget på bakgrunn av de mest brukte ordene i utøvernes beskrivelser og fortolkninger av idrettsglede.

Sammendrag

Bakgrunnen for denne studien er undersøkelser som viser at glede er den viktigste årsaken til å delta i idrettsaktiviteter. Målet er å bidra til en dypere og mer helhetlig forståelse av hvilke prosesser som ligger under for denne gleden. Studien har en utforskende karakter idet jeg forsøker å presisere og utdype hvilke dimensjoner en god idrettsopplevelse består av. Gjennom bruk av kvalitativ metode intervjuer jeg 13 utøvere i ulike idretter, på ulike nivå, i ulike alder og med ulikt kjønn. Intervjuene blir analysert gjennom bruk av hermeneutisk metode, der jeg prøver å skildre, tolke og forstå subjektive opplevelser av idrettsglede i lys av et bredt spekter av relevante teorier.

Sentrale forklaringsperspektiver er blant annet Maurice Merleau-Pontys kroppsfenomenologiske filosofi og hans begreper om refleksiv og prerefleksiv bevissthet, livsverden og den levde kropp. Andre viktige perspektiv er Mihaly Csikszentmihalyis flow-teori og Deci & Ryans selvbestemmelsesteori.

Resultatene viser at informantenes forståelse av idrettsglede i stor grad samsvarer med omtalen i teorigrunnlaget. Mønsteret i den innsamlede data viser at informantene bruker et bredt spekter av individuelt relevante ord for å beskrive sine opplevelser, men at disse ordene ofte beskriver de samme erfaringene. Opplevelsen av sterk idrettsglede forbindes av utøverne med å vinne eller prestere bra i en konkurranse, å gjøre en usedvanlig prestasjon eller å mestre en ny ferdighet. Samtidig fremheves også andre former for glede, som den dype tilfredsstillelsen over å føle at man er i utvikling og arbeider hardt mot et mål, å være en del av en sosial gruppe hvor man opplever tilhørighet og samhold, samt muligheten for å være i bevegelse. Dette mønsteret antyder at idrettsglede er mangfoldig. Den utløses i bestemte situasjoner i et samspill med det sosiale og fysiske miljøet som omgir utøveren og er ofte et resultat av en langvarig prosess som innebærer innsats og anstrengelse. Bak denne innsatsen ligger også en form for glede, noe som antyder at idrettsglede ikke utelukkende er et resultat, men også er en drivkraft og en medfølger i idrettsutfoldelsen. For de fleste utøverne jeg intervjuet handler gleden over idrett om en helhetsopplevelse som ofte består av flere dimensjoner.

Forord

Flere skal ha takk for at denne oppgaven ble mulig. Aller først vil jeg nevne min veileder Jan Ove Tangen, som har vært min redningsbåt og pålitelige anker på det dype og farefulle hav av tanker. Når jeg slukøret har vendt hjem etter å ha svømt meg bort, har han vært der med sine beroligende og ærlige ord og sagt: «Slapp av. Dette går fint. Se hva du kan finne om du tar den retningen». Så har jeg vendt ut på havet igjen. Alene. I mørket. I stillheten. Noen ganger har jeg tenkt at det ikke lar seg gjøre. Jeg finner aldri gleden. Den er som et stjerneskudd på himmelen; vakker, gåtefull og flyktig.

Men så har jeg sett et glimt av den igjen et sted i det fjerne, og med fornyet energi har jeg svømt som om det gjaldt livet. Slik har denne skriveprosessen vært. Full av opp og nedturer. Jeg stiller store spørsmål i denne oppgaven, som hva er et menneske, hvorfor oppstår glede og hvilken rolle spiller den i våre liv. Noen ganger har jeg forbannet meg selv for å gi meg i kast med en så kompleks problemstilling, men i dag føler jeg meg heldig som har fått mulighet til å fordype meg i et tema som berører kjernen i det som gjør livet verdt å leve.

Jeg vil spesielt takke Bjørn Tordsson som med sitt usedvanlige blikk på liv og mennesker ga meg tro på at jeg kan skrive. Takk også til de bibliotekansatte på Høgskolen i Telemark, avdeling Bø. Maken til folk skal man lete lenge etter. Takk til alle utøverne som satte av tid til å la seg intervju og dele av sine erfaringer. Det har vært berikende å snakke med hver eneste av dere.

Til sist vil jeg takke min kjæreste Mads, som tålmodig har lyttet til mine lange og flokete resonnementer, og takk til min datter Mille-Amalie, som får meg til å undre meg over livet. Når jeg ser deg springe over golvet med fryd i blikket, når du danser til musikken med stjerner i øynene og rister av latter mens du svinger rundt og rundt og skriker; «Se, mamma! Se hva jeg kan gjøre!», håper jeg fra dypet i mitt hjerte at dette bare er starten på et langt og lykkelig liv i bevegelse.

Sauda, januar 2015

Tone Dolmen

Innholdsliste

Sammendrag.....	i
Forord	ii
Innholdsliste	iii
1 INNLEDNING	1
1.1 Bakgrunn for valg av tema.....	2
1.2 Tidligere undersøkelser	4
1.3 Problemstilling	5
1.4 Noen presiseringer.....	6
1.5 Oppgavens struktur.....	7
2 TEORI.....	8
2.1 Teoretisk innramming 1: Sentrale begreper.....	8
2.1.1 Om idrett.....	8
2.1.2 Om glede.....	14
2.1.3 Emosjonsterminologi.....	15
2.1.4 Klassifisering av følelser	17
2.1.5 Hva som utløser emosjoner.....	18
2.1.6 Emosjoners fenomenologiske natur	19
2.1.7 Drøfting av teoretisk innramming – del I.....	22
2.2 Teoretisk innramming II: Idretts glede i lys av psykologiske og filosofiske teorier ..	25
2.2.1 Humanistisk psykologi	25
2.2.2 Positiv psykologi.....	31
2.2.3 Filosofiske teorier om spill og lek.....	38
2.2.4 Drøfting av teoretisk innramming – del II.....	44
2.2.5 Oppsummering.....	48
3 METODISKE REFLEKSJONER	52
3.1 Emosjonsforskning.....	52
3.2 Valg av metode	59
3.2.1 Forskningsintervjuet.....	60
3.2.2 Hvem er jeg?.....	62
3.2.3 Utvalg	65
3.3 Etske retningslinjer.....	72

3.4	Reliabilitet.....	73
3.5	Validitet	80
4	PRESENTASJON AV FUNN.....	85
4.1	Glede.....	85
4.1.1	Beskrivelser av glede.....	85
4.1.2	Fortolkninger av glede.....	87
4.2	Idrettskonkurransen	95
4.2.1	Fra lek til alvor	95
4.2.2	Til helse og terapi.....	98
4.3	Motivasjon og målsetting	100
4.3.1	Indre og ytre motivasjon.....	100
4.3.2	Indre og ytre mål	103
4.3.3	Betydningen av å arbeide mot et mål	104
4.4	Læring og selvutvikling	106
4.4.1	Selvtillit, selvinnsett og selvkontroll.....	106
4.5	Idrettens betydning	107
4.5.1	Livet uten idrett.....	107
4.5.2	Idrett som ressursbygger.....	108
4.5.3	Idrettens nedbrytende effekt	110
4.6	Oppsummering	111
5	DISKUSJON	113
5.1	Hva er det ved idrettslig utfoldelse som utløser idrettsglede?	113
5.1.1	Mestrings- og utviklingsglede.....	113
5.1.2	Sosial interaksjon som kilde til glede	119
5.1.3	Bevegelse som kilde til glede	123
5.2	Hvordan oppleves idrettsglede?	124
5.3	Hva er idrettsglede?.....	131
5.4	Oppsummering	138
6	KONKLUSJON.....	140
	Litteraturliste.....	143
	Vedlegg	155
	Vedlegg 1: Intervjuguide	155
	Vedlegg 2: Informasjon/samtykkeskriv	159

1 INNLEDNING

Mange mennesker har behov for lett underholdning. Jeg har ondt av dem; de vet ikke hva glede er. Livet har bedratt dem ved å nekte dem alvor. Glede er en stor følelse, og den er meget alvorlig.

(Arnulf Øverland)

Gleden er vanskelig å begripe. Det er simpelthen et tåkete begrep. Å snakke om gleden er som å male et bilde på vinden; vanskelig. Vi ser den ikke, selv om vi kjenner kraften i den og vet den er der når den stryker forbi. Samtidig vet alle hva glede er, for vi kjenner den fra innsiden. Vi vet hvor viktig den er og hvor stor den kan være. Særlig når kommer snikende etter å ha vært bortreist en stund og etterlatt våre øyne tomme og trøtte.

For følelser er gåtefulle. De virker på måter som tilsynelatende er utenfor vår kontroll og setter i gang sine bakholdsangrep når vi minst venter det. De styrer oss og preger oss, ofte uten at vi er klar over det, slik de påvirket meg til å velge dette bestemte emne for min masteravhandling.

Jeg husker jeg fikk så lyst. Langt inne i meg et sted var det en intensitet, en kraft, en energi som oppstod da jeg grublet over aktuelle problemstillinger å skrive om. Det var som om en gnist var tent, noe jeg ikke helt forstod, men som i mitt hode ble tolket som en fascinasjon, eller en nysgjerrighet, som styrte mine tanker i en bestemt retning: Hvorfor vekkes denne energien i meg når jeg tenker på idrett, tenkte jeg. Er det glede jeg føler? Er det idrettsglede jeg vil forske på?

Dypt inne i min kropp smøg de seg rundt som en usynlig hånd og påvirket meg til å ta en avgjørelse som fikk konsekvenser for mitt liv. Uten at jeg kunne redegjøre for detaljene i prosessene, hadde jeg bestemt meg. Samtidig visste jeg at dette ville bli vanskelig. Ikke bare var jeg usikker på om *glede* var ordet som fanget fenomenet jeg ønsket å studere, jeg hadde også valgt å jobbe med andre menneskers usynlige *følelser*. Når man bestemmer seg for å forske på følelser, vet man at veien frem til innsikt ikke er strødd med røde roser. Tvert imot. Er det én ting som kjennetegner dem, så er det at de er vanskelig å fange med ord.

Tema for denne studien er positive idrettsopplevelser. Jeg kaller dem for opplevelser av glede, uten å være helt sikker på om begrepet dekker opplevelsene jeg ønsker å belyse. Hva er glede, spør jeg. Hva handler gode idrettsopplevelser om, og hva er egentlig idrettsglede?

Hvis jeg kunne målt i meter hvor mange gode stunder jeg har opplevd på idrettsbanen, ville jeg havnet i Italia et sted. Hvis jeg kunne fortalt deg med ord hvor mye idretten har gitt mitt liv, hvor rik jeg er på historier om vennskap, om drama, om å tape og å vinne, og hvis jeg kunne fortalt deg om alt jeg har lært om meg selv og om andre mennesker, så ville jeg gjøre det. Men det kan jeg ikke. For selv om alle disse opplevelsene fra idretten står som spikret i mitt sinn, så er de rammet inn i et ordløst univers langt inne i meg et sted. Og jeg er ikke alene. Svært mange mennesker har opplevd det samme som meg, og svært mange sliter som meg med å forklare denne gleden. Derfor vil jeg forske på det, fordi jeg tror det ligger en rikdom her. Det ligger en hemmelighet.

1.1 Bakgrunn for valg av tema

Hvorfor er det viktig å vite mer om hva idrettsglede er? La oss se bort fra min personlige fasinasjon for emnet. Finnes det noen samfunnsnyttige grunner for å ønske å vite mer om dette temaet?

Jeg vil mene det. En sentral begrunnelse er at idrettsaktiviteter involverer svært mange mennesker i Norge. Tall viser at Norges Idrettsforbund organiserte over 2 millioner medlemmer i 2010 (Seippel, Strandbu, Aaboen Sletten, 2011). Hele 85 prosent av alle nordmenn er innom idrett minst en gang i løpet av livet, og i 2010 var 45 prosent av alle ungdommer medlem av et idrettslag. Det er mange mennesker. Og da snakker vi bare Norge. Da snakker vi bare *organisert* idrett.

Det er flere begrunnelser. Den overordnede visjonen til Norges Idrettsforbund er «idrett for alle». Tallene ovenfor viser at de er på god vei til å få til dette. Målet er at alle aktivitetene som organiseres skal bygge på bestemte verdier som er «altgjennomtrengende og dypt forankrede standarder og oppfatninger som avspeiler og påvirker alle sider av deres virksomhet.»¹ Disse verdiene er glede, fellesskap, helse og ærlighet. Målet er ikke bare idrett for alle, men idrettsglede for alle, som utvilsomt er en vakker verdi og pene ord, men hva legger man egentlig i det? Hva handler idrettsglede egentlig om? Et kvikt søk på Internett resulterer i 4750 treff (i mai 2014) og viser at ordet er i hyppig bruk, men man finner ingen forklaring, ingen avklaring, ingen presisering eller dypere forståelse av hva det egentlig betyr.

¹ NIF hjemmeside: <http://www.nif.no/tema/verdier/Sider/begreper.aspx> (lest 01.05.14)

Man antar at alle vet det. Som vi vet hva det vil si å være sint. Eller frustrert. Eller trist. Vi bare vet det. Men kanskje vil det være nyttig å vite mer om dette. Jeg vil argumentere for at vi med en mer presis forståelse av hva idrettsglede er lettere kan vite om vi er i nærheten av å nå målet «idrettsglede for alle».

Verdiene fra Norges Idrettsforbunds formålsparagraf finner vi igjen i statlige dokumenter. For eksempel i Stortingsmelding 26 (2011–2012), «Den norske idrettsmodellen», kan man lese at den statlige idrettspolitikken skal legge til rette for at befolkningen har mulighet til å delta i idrett og fysisk aktivitet på alle nivåer. Begrunnelsen er at idrett engasjerer og begeistrer: «Deltakelse i idrett og fysisk aktivitet er en kilde til glede, overskudd og mestring. Idrett handler også om sosiale fellesskap, om gode oppvekstvilkår og om god helse.»² Verdiene glede, helse, mestring og fellesskap blir brukt som begrunnelser for det offentliges enorme bevilgninger til idretten. Den norske staten bruker nesten 1 milliard kroner fra overskuddet på statlige spill på idrettsanlegg og idrettsaktivitet hvert år. Det er mange penger. I tillegg viser undersøkelser at gjennomsnittlig 2 % av det årlige private forbruket går til virksomheter som har med idrett å gjøre. I Norge tilsvare det omtrent 2000 kroner per innbygger (Loland, 2007). En slik pengebruk fortjener alle de velmente, forskningsbaserte kritiske blikk de kan få.

Mange barn og ungdommer slutter også med idrett av ulike årsaker. Enkelte hevder at dette er til barnas beste. Andre hevder at det er til idrettens beste. Frafallsproblemet viser seg særlig i 12-13 års alder når mange barn sier at idrett ikke er gøy lenger. Vi vet en del om hvorfor idrett slutter å være gøy. Utbrenthet, overtrening og kjedsomhet er dokumenterte årsaker til frafall i organisert idrett (Enoksen, 2011). Dette er nok en begrunnelse for å granske fenomenet nærmere. Med større kjennskap til hva idrettsglede egentlig er, kan vi muligens begrense frafall hos barn og unge. Og selv om det ikke er et hovedanliggende i denne studien, kan denne problematikken også relateres til helseutfordringer som inaktivitet og overvekt. Vi vet at det er i barne- og ungdomsårene grunnlaget for gode aktivitetsvaner dannes. Dermed kan det spille en rolle for den enkeltes helse på langt sikt å vite mer om idrettsglede, og hvordan vi kan holde fast i den.

² Stortingsmelding 26: «Den norske idrettsmodellen»:

<http://www.regjeringen.no/nb/dep/kud/dok/regpubl/stmeld/2011-2012/meld-st-26-20112012/1.html?id=684357>

En siste begrunnelse, og min favorittbegrunnelse, handler om å lære mer om når mennesker har det godt. Verdien av en slik kunnskap kan ikke måles i penger. Jeg finner det dypt fascinerende, og ikke minst gripende, å observere mennesker som er glade. I vissheten om all den elendigheten vi kan og skal oppleve i et menneskeliv, kan jeg ikke la være å bli rørt når jeg ser barn og unge le, juble og utfolde seg i idrettslek. I slike øyeblikk står tiden stille. Og jeg tenker: Hvordan kan idrett skape så mye trivsel og glede?

Jeg tror slike øyeblikk ikke utelukkende er øyeblikk, men har varig verdi. Jeg tror de gode stundene vi opplever lagres i kroppene våre og fungerer som glødelamper når livets tunge motbakker setter inn. I tillegg til den rent personlige verdien, er det også mulig at vår glede har en verdi for fellesskapet vi måtte befinne oss i. Det er en allmennmenneskelig erfaring at et menneske som har det bra påvirker sine omgivelser positivt, slik et frustrert menneske gjør det motsatte. I denne studien skal vi blant annet se hvordan noen mener at glede har bestemte fysiologiske, psykologiske og kognitive effekter som påvirker vårt samspill med oss selv og med andre mennesker. Et smil er ikke bare et smil. Det er langt mer alvorlig enn som så.

1.2 Tidligere undersøkelser

Jeg finner flere undersøkelser som er interessante for mitt prosjekt, men ingen som i sin helhet undersøker hva idrettsglede er. Flere norske studier handler om gode idrettsopplevelser.

En landsomfattende norsk undersøkelse av idrettsutøvere tilknyttet idrettslag viser at glede og fellesskap er de viktigste begrunnelsene for å drive med idrett (Seippel, 2002:9).³ Uten at den sier mer om hva denne gleden er, kommer det frem at det handler om gleden over aktiviteten selv. I rapporten *The Meanings of Sport: Fun, Health, Beauty or Community?* (2006) bygger Seippel på data fra samme undersøkelse og utforsker hvordan meningen med en aktivitet preger den subjektive opplevelsen som oppstår. Han finner at særlig kjønn, alder, og konkurransenivå påvirker utøvernes opplevelser, men også at idretten selv har betydelige konsekvenser for hvordan aktiviteten oppleves. Steen-Johnsen og Neumann har vært redaktører og bidragsyttere i antologien *Meningen med idretten* (2009) hvor vi finner en rekke tekster som forsøker å gi innsikt i meningsdimensjonen ved ulike idretter. Forfatterne, som er

³ Analysene i rapporten er basert på data *Idrettslagsundersøkelsen 1999-2000* som inneholder informasjon fra et representativt utvalg av norske idrettsutøvere og av medlemmene i disse lagene (kvantitativ metode).

idrettsforskere og utøvere, viser hvordan ulike idretter åpner for et mangfold av opplevelser og at idrett kan oppleves svært forskjellig. Telseth (2005) har undersøkt frikjøringens og frikjørerens meningsdimensjoner, og analysert kroppsopplevelser, mestringsopplevelser og flow-opplevelser i et sosiokulturelt forklaringsperspektiv. Engeset (2013) har gjort en fenomenologisk undersøkelse av langrennsløperes opplevelser i en kroppsfenomenologisk ramme.

En del undersøkelser viser at idrettsglede også er viktig i toppidrett. I den kvalitative studien *Hvorfor ble de beste best?* (1999) undersøkte Gilberg og Breivik 18 av datidens antatt beste toppidrettsutøvere for å lære mer om hva som førte dem til toppen i sin idrettsgren. I samme studie inkluderte de en kontrollgruppe på like mange personer som bestod av folk som i stor grad samsvarte med prestasjonsgruppen med hensyn til alder, kjønn, idrett og idrettsprestasjoner i unge år, men som sportslig sett ikke hadde lyktes like godt i voksen alder. De fant at de som nådde toppen hadde drevet med idrett for dens egen skyld, og ikke for å bli best i verden. Rapporten konkluderer med at treningsvilje, tålmodighet og idrettsglede var viktige grunner til at de beste ble best. Årsakene til at de valgte å satse på akkurat den idretten de gjorde, dekker et vidt spekter, og de to gruppene skiller seg på enkelte punkter. En del flere av prestasjonsutøverne begrunner valget med at de likte idretten, at den var *gøy* og *utfordrende*, mens *sosialt miljø* og *venner* synes å være viktigere for utøverne i kontrollgruppen. Studien viste også at prestasjonsgruppen i mindre grad enn kontrollgruppen ønsket å fortsette med idrett på grunn av venner og godt miljø. De oppga i stedet at det var kjærligheten til selve idrettsaktiviteten og ønsket om å bli bedre som drev dem videre. Flere av de beste fremhevet også gleden over å trene hardt og muligheten til å delta i konkurransesituasjoner.

1.3 Problemstilling

Utgangspunktet for denne studien er undersøkelser som viser at glede er den viktigste årsaken til å delta i idrett. Den overordnede problemstillingen for min studie er derfor:

Hva er idrettsglede?

For å finne svar på dette spørsmålet vil jeg bruke to kunnskapskilder. I den første undersøker jeg hvordan ulike teorier forsøker å gi svar på hva både glede og idrett er. I den andre gjennomfører jeg en empirisk undersøkelse. Dermed kommer jeg inn på to ulike forståelser av idrettsglede: på den ene siden idrettsglede som teori, og på den andre siden idrettsglede som

utøveres subjektive opplevelser og fortolkninger. Gjennom å drøfte disse to hovedkildene av kunnskap hver for seg, og deretter i sammenheng gjennom en form for metodisk triangulering, håper jeg å komme nærmere svaret på spørsmålet jeg har stilt.

Hovedspørsmålet trekker flere med seg. Man skal ikke ha tenkt lenge på det første spørsmålet før den menneskelige trangen til å forklare og forstå tar overhånd. I denne studien har jeg derfor valgt å fokusere på følgende underspørsmål:

Hvordan oppleves idretts glede?

Hva er det ved idrettslig utfoldelse som utløser glede?

1.4 Noen presiseringer

Det dukker opp avgrensingsutfordringer i en studie som denne. Før jeg starter på min undersøkelse, ønsker jeg derfor å avklare noen nøkkelspørsmål.

Det første dreier seg om hvilken form for idrett jeg skal jobbe med. Mange vil hevde at det er uklokt å begi seg ut på oppgaver som er for generelle. De mener at for å kunne lykkes i med forskningsoppgave, må man sørge for å dra grenser for hva man skal forsøke å si noe om. Man må snevre inn og lage rammer som gjør det mulig å løse oppgaven med stil. Og de har sikkert rett. Jeg kunne gjort det enklere, men da ville litt av poenget også forsvinne. Min nysgjerrighet er nettopp rettet mot mangfoldet. Jeg vil lære mer om hva som kjennetegner en løpers gode opplevelser på asfalten, en skikjørers dans med snøen, en håndballspillers lek med ballen. Jeg vil undersøke om det finnes noen fellestrekk i de teoretiske og empiriske kunnskapskildene, og utforske om dette kanskje kan peke i retning av noen karakteristiske fellestrekk ved idretts glede. Det er godt mulig at jeg brekker begge føttene og mislykkes i forsøket, men man vinner ingenting om man ikke prøver. Slik er denne studien en form idrett i seg selv; jeg har valgt en utfordring som jeg vil forsøke å løse.

Noe som leder oss videre til spørsmålet om hva idrett er. Det er delte meninger om hvilke aktiviteter som kan kalles idrett. Hvilken idrettsdefinisjon man velger vil blant annet variere ut ifra hvordan man definerer konkurranse. Noen mener at idrett handler om konkurranser der vi måler og sammenlikner utøvere etter prestasjoner og kårer en vinner. Andre mener idrett også kan handle om lek og konkurranse mot seg selv, og inkluderer dermed mosjonsaktiviteter. I denne studien velger jeg et bredt utkikkspunkt. Det betyr at jeg ikke lager et absolutt skille mellom konkurranseidrett og mosjonsidrett, men inkluderer dem

begge. Studien begrenser seg til å omfatte amatører som ikke driver med idrettsaktiviteter fordi det er deres levebrød, men fordi det av en eller annen grunn gir dem glede.

Fordi jeg søker en helhetlig forståelse anvender jeg også et bredt spekter av teorier. Dette gjør jeg fordi de ulike teoriene vektlegger ulike dimensjoner ved mennesket. Humanistisk psykologi fokuserer på menneskers grunnleggende behov, mens sosialpsykologisk teori er mer opptatt av relasjonene mellom menneskene. De filosofiske teoriene presenterer ideer om idrettens vesen og menneskets natur. Jeg inkluderer dem alle i oppgaven fordi de tilbyr ulike forståelser av hva idrettsglede kan være og fungerer av den grunn som en spennende plattform for refleksjon.

1.5 Oppgavens struktur

Foruten innledning (kap.1), består oppgaven av seks kapitler. Kapittel 2 utgjør den første del av den teoretiske innrammingen av idrettsglede-studien (2.1). Her undersøker jeg innholdet i de overordnede begrepene idrett og glede, og redegjør for ulike forståelser av hva idrett er, hva glede er og hvilke prosesser som kan ligge under for gode opplevelser. I andre del av den teoretiske innrammingen presenteres større perspektiver som skisserer flere hypoteser som ligger til grunn for den empiriske analysen (2.2). I kapittel 3 går jeg over til å omtale metodiske utfordringer. Jeg innleder med en gjennomgang av hvilke metoder som er i bruk innenfor emosjonsforskningen (3.1), før jeg beskriver og begrunner valg av metode (3.2). Her gjør jeg også noen betraktninger vedrørende utvalgsprosedyre og kommenterer sentrale reliabilitets- og validitetsspørsmål (3.4 og 3.5) I kapittel 4 presenterer jeg hovedfunnene i undersøkelsen med utgangspunkt i analysekategorier som i hovedsak er utviklet på basis av teorigrunnlaget. I kapittel 5 diskuterer jeg de empiriske resultatene i relasjon til teorigrunnlaget for studien og diskuterer enkelte av validitetsaspektene ved studien på nytt. Studien avsluttes med kapittel 6, hvor jeg presenterer min konklusjon

2 TEORI

Hva skal man med teori? Hvilken hensikt har den i en studie som denne? Er det ikke bedre å være så ubundet og fri fra teoretiske antakelser som mulig? Noen vil mene det. På den andre siden kan teorier tilføre flere kvaliteter til en studie. For det første; verden er et komplekst sted. Teorien hjelper oss til å begrense alle tenkelige muligheter. Den er et verktøy for tanken i det den forsøker å beskrive og begripe en del av virkeligheten. Gode teorier peker i hvilken retning vi skal se. De viser oss hvilke spørsmål vi kan stille og forutsier mulige svar. For det andre; teorier kan enten bomme på alle antakelser og vise seg å være en dårlig teori, eller den kan treffe spikeren på hodet. Uansett har de potensial til å gjøre oss klokere.

2.1 Teoretisk innramming 1: Sentrale begreper

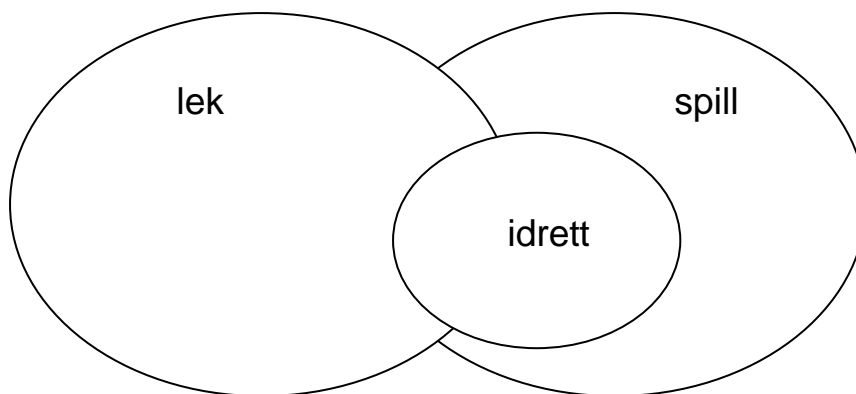
Siden begrepet *idretts glede* ikke defineres eksplisitt, verken i den gjeldende formålsparagrafen til NIF eller andre statlige dokumenter, er denne studien klart eksplorativ, med hovedvekt på å gi idretts glede et nærmere og mer presist innhold. For å legge premisser for den praktiske undersøkelsen, starter jeg den teoretiske innrammingen med å gå nærmere inn på to av nøkkelbegrepene i studien, *idrett* og *glede*, hver for seg. Deretter setter jeg dem sammen og ser nærmere på større teorier som forklarer hva *idretts glede* er.

2.1.1 Om idrett

Norges idrettsforbund (NIF) definerer idrett som “en fritids- eller hobbypreget aktivitet hvor kroppsstillinger eller bevegelser er det sentrale elementet, og hvor utøverens egen innsats er avgjørende for resultatet” (Loland 1998, s.12). Dette er en meget vid definisjon som favner alle idrettslige aktiviteter. Et første spørsmål er selvsagt; hvor har det blitt av konkurransen? Man kan argumentere for at et dekkskifte på bilen i slutten av april også er en fritidspreget aktivitet hvor kroppsstillinger eller bevegelser er det sentrale elementet, og hvor ens egen innsats er avgjørende for resultatet. Slik sett gjør denne definisjonen oss lite klokere. Hvis man søker å avgrense idrettsfenomenet fra andre fenomener, kan det derfor være mer fruktbart å leite andre steder.

I følge Sigmund Loland (2002) er idrett dypest sett knyttet sammen med både lek og spill. Han bygger på Huizingas (1955) forståelse av lek som en frivillig aktivitet som har en egenverdi. Lek er et uttrykk for frihet fordi det ikke er noen form for ytre tvang som presser

oss inn i leken. Når leken går fra å være spontan og flyktig til å få klare regler som går igjen fra gang til gang blir den til spill. Et spill er en aktivitet som blir definert av spillereglene og innbyr til en lekende holdning. Loland deler spillene inn i samarbeidsspill, sjansespill og konkurransespill, og hevder at de fleste spill inneholder kombinasjoner av flere elementer. All idrett ser ut til å ha spillets logikk, hevder han, og alle idrettsgrener er former for konkurransespill der vi måler og rangerer utøvere etter deres prestasjon. . En av nøkkelkvalitetene ved alle former for lek, spill og idrett er usikkerheten knyttet til utfallet og de bestemte opplevelseskvaliteter det gir, som spenning, moro, utfordring, samspill, rivalisering og kamp (ibid. s.14). Loland viser forholdet mellom lek, idrett og spill på denne måten:



Figur 1. Viser relasjonen mellom idrett, lek og spill (Loland, 2002, s.22)

I boka *Hvordan er idrett mulig?* (2004) prøver Jan Ove Tangen å komme nærmere en forklaring på hva idrett egentlig er. Han stiller blant annet spørsmålet: hvorfor finner så mange det så morsomt å konkurrere og se hvem som er best? For å finne svar bruker han en systemteoretisk ramme. Inspirert av Niklas Luhmanns sosiologiske systemteori foreslår han at idrett kan forstås som et sosialt system som produserer og reproducerer seg selv. Et samfunn består av mange slike ulike sosiale systemer, hevder han, og disse systemene har oppstått som følge av menneskets behov for å redusere kompleksitet. Slik fyller idretten en bestemt funksjon. Luhmann (i Tangen 2004) hevder at det er i avstanden mellom verdens ytterste kompleksitet og menneskets bevissthet at sosiale systemer trer inn. I alle systemer er dette den grunnleggende mening, og hvert enkelt sosialt system vil produsere og reproducere sin egen mening som legges til grunn for dets eksistens. Og hva er så idrettens mening, kan man spørre. Tangen hevder at “idrettens mening er å vise frem og sammenligne kroppslig dyktighet ved å konkurrere” (ibid. s.38), og gjennom dette trekkes det opp et skille mellom

idretten og omverdenen. Dette er hva idrett dreier seg om; intet mer, intet mindre. Videre hevder han at byggesteinene i alle sosiale systemer, også idrettssystemet, er *forventninger* og *kommunikasjon*.

Forventninger er en undervurdert sosial kraft, mener Tangen. Den styrer vår atferd mye mer enn vi er klar over og springer ut fra det Luhmann (i Tangen 2003) kaller *dobbel kontingens*. Dette betegner den grunnleggende usikkerhet som oppstår i alle kommunikasjonssituasjoner. Fordi «the Other knows that Ego knows that the Other doesn't know what Ego doesn't know» (Wagner 2010, s.78), kan man forvente både det ene og det andre når vi kommuniserer med andre. Problemet med denne usikkerheten blir løst gjennom forventninger, og disse sørger for at et begrenset utvalg muligheter for kommunikasjon velges ut i hvert system. Slik kan individene lettere kommunisere sammen. Den mest konsentrerte formen for forventninger finner vi i det *symbolsk generaliserte medium* og *den binære koden* som er unik for hvert system (Tangen 2004). Tangen hevder at i idrettssystemet er «seieren» det symbolsk generaliserte medium, og «vinne/tape» og «forbedring/tilbakegang» er idrettens dobbeltkode. Denne koden er underliggende og styrende for all kommunikasjon som foregår i idrettssystemet.

Sett fra dette perspektivet er idrett absolutt ingen lek. Det er en helt særegen form for kommunikasjon som inneholder inklusjons- og eksklusjonsmekanismer som for eksempel er årsaken til at idealet «idrett er for alle» aldri kan bli en realitet. Idrettens grunnleggende mening er ikke å inkludere alle, men tvert i mot ekskludere alle dem som ikke er villige til eller i stand til å utføre handlingene som er i tråd med et relevant sett av forventninger (Tangen, 2010). Bare kommunikasjon som dreier seg om vinne/tape er relevant for idrettssystemet. Inklusjon oppnås av dem som er villige til å kommunisere om å vinne, dvs. gjennom å vise frem og sammenligne kroppslige ferdigheter for å kunne bestemme hvem som er den dyktigste. Dem som ikke er *villige til* eller *i stand* til å kommunisere om dette blir ekskludert.

Et neste spørsmål er; hvilke forhold virker inn på avgjørelsesprosessen om man «er villig til» å delta i idrett eller ikke? Tangen (2010) argumenterer for at individets *tause kunnskap* er helt sentral i vår avgjørelse om vi skal delta i idrett. Dette er en kunnskap som delvis er kroppslig og delvis ikke-verbal og helt avgjørende for vår fungeringsevne, men som for det aller meste er skjult for oss. For eksempel lærer vi i løpet av barndommen koder, atferd og regler, men selve læringsprosessen er for det meste skjult for oss. Det meste av det vi vet, og det viktigste

vi vet, kan ikke forklares med ord. Her støtter Tangen seg til vitenskapelige funn gjennom de siste 20 årene som viser at de fleste av våre kognitive prosesser aldri vil være tilgjengelig for vår bevisste hjerne (Damasio, 1994 i Tangen, 2004)

For å utdype dette skriver Tangen at de fleste følelser som vekkes til liv når vi engasjerer oss i idrett handler om å tilfredsstillе sosiale forventninger. Kroppen (gjennom de fem sanser) observerer hvilke krav og forventninger som kommer fra miljøet, men bare resultatet av kroppens responser er observerbare for bevisstheten. Vi opplever dette resultatet som *følelser* (Tangen, 2010). For eksempel vil et forsøk på å tilfredsstillе idrettens forventning alltid oppleves som enten suksess eller fiasko, dvs.; enten mestrer man (vinner eller forbedrer seg), eller så mislykkes man (taper eller forverrer seg). Slik er følelser som glede/lykke og forlegenhet/skuffelse en respons på idrettens binære kode. Disse følelsene spiller en sentral rolle i vår tause kunnskap fordi tidligere erfaringer med idrettsaktiviteter lagres i kroppen som minner. Bråten (1998, her omtalt i Tangen, 2010) omtaler disse minnene som *emotional-motional memories* for vise sammenhengen mellom følelse (emotion) og (motion) i kroppen. Her er bevegelser og emosjoner koblet sammen i ett enkelt minne som ligger utenfor bevisst og rasjonell kontroll. Kroppen husker sine opplevelser med suksess eller fiasko på idrettsbanen. Disse minnene er «bygd inn» i kroppen, og hver gang vi konfronteres med lignende situasjoner, vil kroppens tause minner vekke til liv fornemmelser og følelser som glede, forlegenhet, angst osv. Det er denne tause kunnskapen som spiller en sentral rolle når vi observerer *idrettsanleggenes tause forventninger*. Ifølge Tangen (2004) er idrettsanlegg ikke annet enn tause forventninger. Dem som beveger seg inn på en idrettsarena trenger ikke bruke lang tid på å finne ut av hva kommunikasjonen skal handle om. All merkingen styrer forventningen i en bestemt retning og tjener en bestemt funksjon, hevder han. Den trekker grenser mellom idrettssystemet og omverden og fungerer inkluderende/ekskluderende fordi bare handlinger som er relevante og passende for kommunikasjonen er inkludert, mens andre handlinger er ekskludert.

Tangen (2003) skriver også om hvilken potensiell betydning idrett har for enkeltindividers identitet i vårt samfunn. Han spør; hva er den sosiale meningen som er knyttet til individets avgjørelse om å delta i idrett? For å svare på dette tar han utgangspunkt i begrepet sosialisering. Gjennom sosialisering inn i vårt moderne samfunn tvinges det frem et valg mellom konformitet og avvik, hevder han. Sosialiseringen foregår ved at vår bevissthet kontinuerlig observerer seg selv og er samtidig oppmerksom på at det blir betraktet av omverdenen. I denne prosessen med å se seg selv og bli sett fra andre, skapes det en

differanse, og denne differansen blir bearbeidet som en forventning som kan innfris eller avvises (2003). Tangen (med utgangspunkt i Luhmann 1987) hevder at det i det moderne samfunn er en preferanse for avvikende adferd hvor ikke-konform atferd gir beste mulighet til å demonstrere unikhhet og viser til idrettsidolene som symboler på dette (Tangen, 2010). Den sterke vektleggingen av unike prestasjoner og ambisjoner om å overgå normale forventninger er et eksempel på positivt avvik. Idrett tilbyr en stor mulighet til å skape en identitet basert på positivt avvik, hevder han. Gjennom å springe forttere, hoppe høyere eller være sterkere enn alle dine konkurrenter, gjennom å trene mer og vær mer engasjert i oppgaven, kan du innfri forventningen. Slik sett er idrett ingen lek.

Dette perspektivet svarer på mange av de spørsmålene vi stiller til idrett i dag; hvorfor slutter så mange unge med idrett? Hvorfor vegrer så mange voksne seg fra å delta? Tangen argumenterer for at svarene har å gjøre med visse mekanismer i samfunnet, i idrettssystemet og hos individet selv. Alle disse usynlige forventningsstrukturene er med på å påvirke oss, og de påvirker oss til en viss grad ubevisst. Dermed ligger det også innbakt en teori om følelser i Tangens idrettssosiologi. Påstanden er at idretts glede oppstår i den grad man lykkes i å innfri idrettens forventninger, dvs.; enten å vinne eller å forbedre seg. Følelser er kroppens ubevisste respons på suksess. Hvis man mislykkes med å innfri idrettens forventninger, vil man oppleve negative følelser. Idrettssystemet egen kode inkluderer dem som er villige til å kommunisere om å vinne, dvs. gjennom å fremvise og sammenligne kroppslige ferdigheter for å kunne bestemme hvem som er den dyktigste. Alle andre ekskluderes. Denne koden gjør seg gjeldene på ulikt vis på ulike nivåer av idrett, og de usynlige forventningene ser ut til å få sterkere kraft etterhvert som barna blir eldre. Jo eldre barna blir, jo viktigere blir prestasjoner og ferdigheter, og for å kunne tilegne seg ferdigheter, må man trene. Helt siden antikken har trening av idrettsutøverne blitt sett på som en viktig operasjon i idrett (Tangen 1997, her omtalt i Tangen, 2010), og helt avgjørende for å produsere seiere. Dette ser vi igjen i frekvensen på antall treninger for barn som øker fra 8-års alder og oppover, og med det starter eksklusjonsprosessen. Mange barn foretar etter hvert en selv-eksklusjon på bakgrunn av egen taus kunnskap og observasjon av forventninger de vet eller aner at de ikke kan innfri.

For å komplisere det ytterligere, nevnes et siste perspektiv. Gunnar Breivik (1998, s.109) har vært opptatt av hvordan de ulike idrettene skiller seg fra hverandre og hvordan idretten i seg selv kan prege utøvernes subjektive opplevelser. Han klassifiserer alle idrettene inn i fire hovedgrupper på bakgrunn av hvilke elementer han mener de består av. Han hevder at mennesket ved å drive idrett samtidig etablerer lekende og lærende relasjoner til disse

elementene. I den første gruppen finner vi idretter som innebærer interaksjon og lek med naturen og dens elementer. Disse krever kjennskap til og følelse med de forutsetningene naturelementene legger, som for eksempel seiling og klatring. I den andre gruppen finner vi lagidretter som krever samarbeid og evne til å ta andres perspektiv, som for eksempel fotball og håndball. I den tredje kategorien er én-til-én-idretter som kjennetegnes av møtet mellom to personer ansikt til ansikt ved en bindende og direkte konfrontasjon mellom to personer, som for eksempel tennis og boksing. I den siste og fjerde kategorien finner vi de individuelle idrettene som kjennetegnes ved møtet med seg selv og sin egen kropp, og erfaringer av egen ytelse, prestasjon og iboende kapasiteter står i fokus. Eksempler på slike former for idrett er maraton og langrenn.

Loland, Tangen og Breivik vektlegger ulike perspektiver: Loland forteller oss at idrett dypst sett består av både lek og konkurransespill. Sett fra Lolands perspektiv er det vesentlig å finne ut hvilken mental innstilling utøveren har til sin idrettsutøvelse for å kunne forstå hvilke følelser som oppstår. Hvilken «sirkel» befinner han seg i (jf. Lolands tabell)? Utøveren kan bedrive idrettslek eller konkurranseidrett eller begge deler. Idrettsaktiviteten kan ha ulik mening for spillerne. Tangen skjerper blikket både for de tause forventningene i idrettssystemet, for konkurransens betydning og for idrettens betydning som identitetsskaper. Ser vi spørsmålet om idretts glede fra dette perspektivet, senker alvoret seg. Idrett kan simpelthen være blodig alvor. Den handler om to ting; å vinne kampen om seieren og/eller jobbe for å forbedre sine ferdigheter. Mislykkes man i dette, vil negative følelser oppstå. De lagres i kroppen og påvirker oss, oftest uten at vi vet det og uten at vi kan forklare det.

En viktig forskjell på Lolands og Tangens tilnærming er at Loland skriver med utgangspunktet i individet og individets opplevelser av idrett, mens Tangen skriver med utgangspunktet i systemet og den spesifikke kommunikasjon som definerer dette sosiale systemet. Tangen hevder at idretts glede vil oppstå i den grad en utøver klarer å levere ytelse som er i tråd med forventningene, som styres av idrettens underliggende dobbeltkode og som handler om å vinne kampen om seieren og/eller forbedre seg. Loland peker på at idrett er et komplekst fenomen, og at utøverne selv kan velge å vektlegge ulike dimensjoner ved idrettsaktiviteten, mens Breivik mener at ulike idretter har en egenart som inviterer til ulike subjektive opplevelser. En idrettskonkurranse kan også dreie seg om samhandling med natur, andre eller deg selv.

2.1.2 Om glede

Mye er sagt om glede. Likevel, og paradoksalt nok, er det behandlingen av dette temaet som har bydd på de største utfordringer i denne studien. Teoriene er komplekse og vanskelige å forstå i sin fulle dybde. Av den grunn velger jeg å innlede dette kapittelet med mine egne refleksjoner. Disse vi lede frem til spørsmål som deretter blir forsøkt besvart gjennom emosjonsteori.

Hvis du spør meg hva glede er, svarer jeg at det er en herlig følelse. Jeg smiler bare ved tanken på gleden, som når jeg ser en gammel og kjær venn komme varsomt imot meg over grusen. Den dype gleden gjør meg varm, rolig og trygg. Den utfolder seg i kroppen og føles som en mild strøm av varsomme kjærtegn som farer innom alle kroker i hele legemet. Dessuten påvirker den meg til å tenke på en bestemt måte. Livet virker lysere, mindre problematisk, og jeg puster friere. Kroppen kiler nærmest, og jeg føler meg lett og lys. Gleden har også ulik drakt, vil jeg si. Noen ganger oppleves den som en eksplosjon, knallrød, pulserende og så sterk at det nærmest gjør vondt, men likevel på en merkelig god måte. Den gir meg lyst, til for eksempel å hoppe høyt og skrike enda høyere. Etterpå, når øyeblikket er over, finner følelsen en ny form, blir mildere og mer konstant, som en vakker og beroligende sang du hører et sted i bakgrunnen. Som en sol som varmer din rygg og hvisker deg i øret at alt er bra. Da feller jeg gjerne en tåre i takknemlighet, eller lettelse, eller hva det er, over hvor stort det er å få være til. Et snodig kjennetegn ved gleden er at den er vanskelig å snakke om. Man blir ikke nødvendigvis klokere om man setter sammen ord i fullstendig setninger som prøver å formidle opplevelse av glede. Det ligger ikke der, som om følelser er et språk i seg selv, eller en skygge som følger tanken dithen den drar. Eller er det omvendt?

Det dukker opp flere spørsmål i kjølevannet av min refleksjon, spørsmål som også vil gjøre seg gjeldende i denne studien. Hvilke følelser snakker jeg egentlig om? Er glede det samme som lykke, stolthet, takknemlighet og jubel? Er glede én følelse? Er den en drivkraft for mine handlinger, eller et resultat av bestemte hendelser? Hvilken funksjon har den egentlig i et menneskeliv? Hvordan påvirker den meg? Hvordan skal jeg sikre validitet i min studie av idrettsglede, slik at jeg undersøker det jeg har tenkt å undersøke? Hva er det egentlig som skiller idrettsglede fra andre typer glede, som musikkglede og leseglede? Alle disse spørsmålene avslører hvilken betydelig utfordring som ligger i å få på plass en terminologi som rammer inn fenomenet jeg vil undersøke. Behov for definerende kriterier er nærmest skrikende, og vi vender blikket mot emosjonsforskningen.

2.1.3 Emosjonsterminologi

Følgende gjennomgang vil bære preg av refleksjoner som ender opp i spørsmål snarere enn svar. Årsaken er dels teorier som spriker og vektlegger ulike dimensjoner, og dels manglende litteratur om hvilke gode emosjoner som er relatert til idrett. Kapittelet fungerer som en introduksjon til de mer omfattende teoriene som presenteres senere i oppgaven (kap.2.2), og vil til en viss grad overlape temaene som blir omtalt der.

Emosjoner og følelser

På grunn av følelsers uhåndgripelige natur, finnes det ingen enerådende definisjon på hva en følelse er. En sentral problemstilling innenfor dette forskningsområdet dreier seg nettopp å finne frem til en mer presis definisjon. (Hanin, 2007). Et grunnleggende skille i emosjonslitteraturen går likevel mellom *emosjon* og *følelse*. Disse ordene brukes med bestemte betydninger. Ordet *følelse* brukes som et fellesnavn på subjektive og bevisste opplevelser av glede, frykt, sinne osv., mens *emosjon* brukes for å vise at den følelsesmessige opplevelsen bare er én side av en større totalreaksjon, som både har fysiologiske og atferdsmessige komponenter. Deci (1980) definerer emosjoner slik:

An emotion is a reaction to a stimulus event (either actual or imagined). It involves change in the viscera and musculature of the person, is experienced subjectively in characteristic ways, is expressed through such means as facial changes and action tendencies, and may mediate and energize subsequent behaviors. (s.85)

I denne definisjon består emosjoner av tre komponenter: fysiologiske forandringer, aksjonstendenser og subjektive opplevelser. Oversatt til hverdagspråket betyr dette at når vi føler oss flau (subjektiv opplevelse), rødmer vi (fysiologisk forandring) og får lyst til å forsvinne fra situasjonen (aksjonstendens). Når vi føler oss sinte, øker hjertefrekvensen for å pumpe til en muskulatur som gjør seg klar til å angripe. Slik er emosjoner sammensatt prosesser.

Nevrolog og hjerneforsker Damasio (2001, 2002, 2004) har også brukt mye av sin tid på å forstå hva følelser er og hvilken sammenheng det er mellom emosjoner, følelser og fornuft. I sin bok *Descartes' feiltakelse. Fornuft, følelser og menneskehjernen* (2001) diskuterer han hvorfor Descartes tok feil når han atskilte kropp og sjel som to uavhengige enheter. Følelser og fornuft er uløselig knyttet sammen, hevder han:

Det er ikke bare skillet mellom sinn og hjerne som er mytisk: skillet mellom sinn og kropp har sannsynligvis like lite med virkeligheten å gjøre. Sinnet bor i kroppen, i ordets fulle betydning, ikke bare i hjernen. (ibid. s.126)

Skillet mellom følelser og emosjoner er også grunnleggende i Damasio's emosjonsteori. Han bruker ordet *emosjon* om de observerbare og målbare endringer i kroppen, mens ordet *følelse* brukes om den subjektive opplevelse som bare er tilgjengelig for emosjonens eier. Ordet *affekt* bruker han som fellesbetegnelse for emosjoner og følelser. «Emosjoner utspiller seg i kroppens teater. Følelser utspiller seg i sinnets teater», skriver han (2004, s.29) og hevder at fleste av prosessene bak emosjonsdannelsen ikke er tilgjengelig for bevisstheten vår. De er ubevisste og foregår kontinuerlig i organismene våre. Vi er oftest verken klar over hva som utløser emosjoner eller hvilke mellomliggende trinn som fører frem til dem (2002, s.50). Det er først når følelser oppstår at den som har en emosjon blir seg den bevisst, og disse følelsene skaper igjen nye emosjoner.

Fundamentet for Damasio's tanker er studier av hjernens oppbygning. Kunnskapen han har kommet frem til bygger på studier av pasienter og eksperimenter i hans eget laboratorium. Gjennom å studere pasienter som har vært utsatt for hjerneskader har han funnet at mennesker som skader seg i bestemt deler av hjernen, nærmere bestemt i prefrontal korteks og amygdala, går gjennom dramatiske personlighetsforandringer og mister evnen til å gjøre vurderinger, og med det evnen til å leve normale liv. Årsaken er at disse bestemte områdene i hjernen utgjør det nevrologiske grunnlaget for emosjoner og fungerer som et møtested for emosjon og kognisjon. Når disse områdene skades, forstyrres emosjons- og kognisjonssamarbeidet i organismen. Dette er så avgjørende for den menneskelige fungeringsevnen, at selv om den hjerneskadede bevarer både intellekt, språk og hukommelse, mistes evnen til å foreta rasjonelle beslutninger. Damasio ser dette som et bevis på at følelser og fornuft er uløselig knyttet sammen. Det er den emosjonelle komponenten som gir mening og farge til våre vurderinger, og emosjonene fungerer som en slags organisator for våre tanker og handlinger. Slik eksisterer ingen (uskadet) bevissthet som bare har en kognitiv side, hevder han. Det finnes ingen tanker uten følelser og ingen følelser uten tanker.

Damasio viser hvordan de hjernesystemene som følelsene krever, er flettet inn i de samme som tenkningen krever, og disse spesifikke systemene er sammenvevd med dem som regulerer kroppen. Bevisste følelser oppstår på grunnlag av ubevisste emosjonelle kroppstilstander og kjennetegnes av at de er private av natur. Man kan aldri observere en annens følelse, men man kan observere emosjonelle kroppstilstander som ansikts- og kroppsuttrykk. Andre tenkere følger i Damasio's spor og støtter synet om at de fleste av vår organismes prosesser er skjult for oss. Lakoff og Johnson skriver i boken *Philosophy of the*

Flesh (1999) at mennesker for det meste verken har bevisst kontroll over, eller er bevisst klar over hvilke tanker vi har.

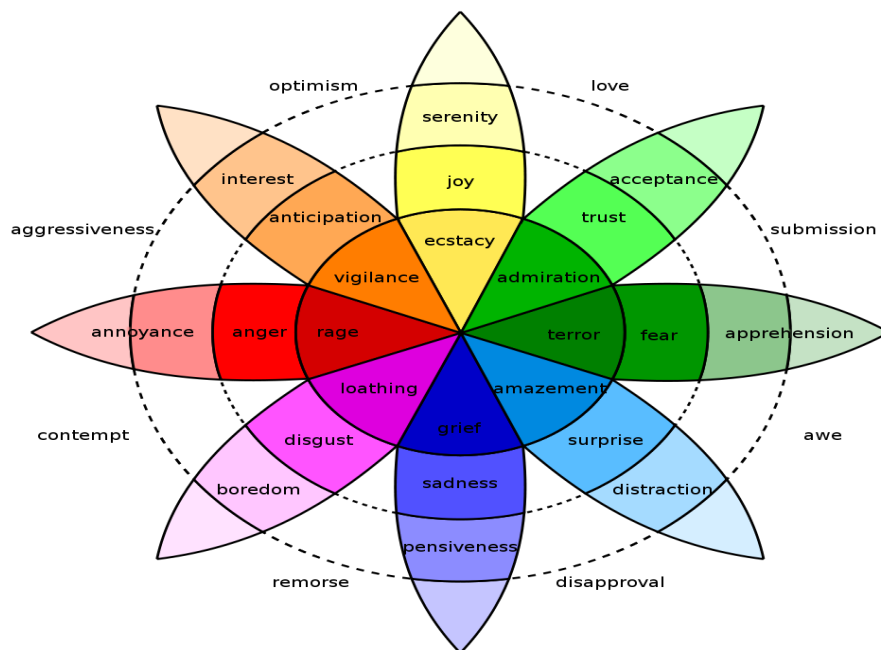
Conscious thought is the tip of an enormous iceberg. It is the rule of thumb among cognitive scientists that unconscious thought is 95 percent of all thought – and that may be a serious underestimate. (ibid. s.5)

2.1.4 Klassifisering av følelser

I tillegg til å prøve å forstå nøyaktig hva emosjoner er, har forskere også forsøkt å identifisere og klassifisere ulike typer følelser. På dette området er man heller ikke enig. Ifølge Ekman (1992) er ikke glede en bestemt tilstand, men heller “en familie av beslektede tilstander som karakteriseres av et felles tema pluss variasjoner av det temaet.” (s.172). Han hevder også at visse emosjoner ser ut til å være universelle og gjelde for alle mennesker i alle kulturer. Gjennom forskning på ansiktsuttrykk i ulike kulturer klassifiserer han seks emosjoner som grunnleggende; sinne, avsky, frykt, glede, tristhet og overraskelse. Etterhvert har Ekman utvidet listen over grunnleggende emosjoner og inkluderte en rekke flere emosjoner som ikke er kodet i ansiktsmusklene. Blant disse er fornøyelse, forakt, tilfredshet, forlegenhet, spenning, skyld, stolthet over prestasjon, lettelse, tilfredsstillelse og sanselig glede (1999, s.55). Hver av disse emosjonene mener han utgjør en familie av beslektede tilstander og har en bestemt funksjon i våre liv:

I believe that the primary function of emotion is to mobilize the organism to deal quickly with important interpersonal encounters, prepared to do so by what have been adaptive in the past history of our species, and the past refers also to what has been adaptive in our individual life history. (ibid., s.46)

Robert Plutchik (1980) opererer med et noe annet klassifikasjonssystem. Han hevder det finnes åtte primæremosjoner; sinne, frykt, tristhet, avsky, overraskelse, forventning, tillit og glede. Plutchik hevder at disse grunnleggende emosjonene er biologisk primitive og har som funksjon å hjelpe oss til å overleve og gjøre oss øke våre sjanser i reproduksjonen. Hver av emosjonene kan variere i grad av intensitet. I *The Wheel of Emotions* viser han hvordan forskjellige emosjoner kan kombineres eller blandes sammen og bli til nye emosjoner. For eksempel mener han at glede og forventning kan kombineres og bli til spenning:



Figur 2. Viser hvordan emosjonenes intensitet avtar når man beveger seg utover i hjulet og øker etter hvert som man beveger seg mot sentrum. Fargen indikerer intensiteten i emosjonen. Jo mørkere nyanse, jo mer intense følelser (Plutchik, 2001, s.347).

2.1.5 Hva som utløser emosjoner

Richard S. Lazarus (1991) har også prøvd å forklare emosjoners kompleksitet. Han understreker sammenhengen mellom våre kognitive vurderinger og hvilke emosjoner som oppstår. Disse vurderingene er en automatisk, ofte ubevisst, vurdering av hva som skjer og hva det kan bety for oss eller dem vi bryr seg om:

Cognitive activity is a necessary precondition of emotion because to experience an emotion, people must comprehend – whether in the form of a primitive evaluative perception or a highly differentiated symbolic process – that their well-being is implicated in a transaction, for better or worse. (Lazarus, 1984, p.124)

I følge Lazarus er emosjoner komplekse og organismiske reaksjoner på hvordan vi tror vi klarer oss i vår livslange innsats for å overleve og blomstre, og for å oppnå det vi ønsker for oss selv. Det er *verdien* vi selv tillegger en spesiell begivenhet som gjør at vi føler oss engstelige, sinte, skyldige, stolte eller glade. Han hevder også at emosjoner bestemte “kjernerelasjonelle temaer” som bidrar både til å definere emosjonenes funksjon og deres forløpere: *Sinne* oppstår i forbindelse med en nedverdiggende krenkelse. *Frykt* utløses når det oppstår en umiddelbar, konkret, og overveldende fare. *Tristhet* er forbundet med opplevelse av et ugjenkallelig tap. *Avsky* oppstår når man tar i eller være for nær et ufordøydlig objekt

eller idé (billedlig talt), mens *lykke/glede* er forbundet med å gjøre rimelig fremgang mot realisering av et mål.

Kjernen i dette kognitive perspektivet er at en emosjon ikke oppstår før man har evaluert en bestemt situasjon og forsøkt å finne ut hvilken mening den har. Hver enkelt emosjon oppstår utfra en vurdering av en bestemt relasjon mellom en person og hans omgivelser. Kognitive og emosjonelle prosesser virker sammen slik at det kognitive styrer våre refleksjoner og vurderinger, mens vi emosjonelt setter karakter på dem. Emosjonene våre er dermed en slags indre sensor som bedømmer virkeligheten ut fra hvordan vi selv synes at vi klarer oss. Ifølge Lazarus er gleden/lykkens funksjon og tema er i vid forstand knyttet til det som er bra for oss, eller det vi *tenker* er bra for oss, som bringer oss videre til den komplekse individuelle tolkningsprosessen. Fordi enhver emosjon har nær sammenheng med hvordan vi vurderer en bestemt hendelse, kan en og samme situasjon i prinsippet utløse ulike emosjoner hos ulike personer. Dette kjenner vi fra konkurransesituasjoner i idrettskontekster, der et engasjert og livlig publikum vurderes som en trussel for enkelte og en spennende mulighet for anerkjennelse hos andre. Dermed fører samme situasjon til at frykt/angst utspiller seg i en kropp, mens forventningsglede koker i den andre. Så har vi også dem som er så engasjert i konkurransen at de tilsynelatende ikke lar seg prege av tilskuere. Av dette begynner vi å ane hvor innfløkt en opplevelse i grunnen er og hvor mange usynlige faktorer som spiller inn. For å få et enda tydeligere bilde av disse prosessene, ser vi nærmere på en tenker som forsøker å beskrive emosjoner fra innsiden.

2.1.6 Emosjoners fenomenologiske natur

Norman K. Denzin hevder nemlig at emosjoner ikke bare er en respons på våre vurderinger, men at de først og fremst er interaktive prosesser som involverer selvets interaksjon med seg selv og andre. I boka *On Understanding Emotion* (1984) skriver han følgende:

Emotion is a lived believed-in, situated, temporally embodied experience that radiates through a person's stream consciousness, is felt in and runs through his body, and, in the process of being lived, plunges the person and his associates into a wholly new and transformed reality – the reality of a world that is being constituted by the emotional experience. (s.66)

Hans tilnærming er fortolkende, sosialfenomenologisk og interaksjonistisk. «Emotion dwells within its own dwelling place,» skriver han, og «the dwelling point of emotion is the self.» (ibid. s.49). Denzin hevder at emosjonelle opplevelser som ikke på en eller annen måte er knyttet til selvet er utenkelig, og derfor omtaler han alle emosjoner som *selv-følelser*.

Emotion is self-feeling. Emotions are temporally embodied, situated self-feelings that arise from emotional and cognitive social acts that people direct to self or have directed toward them by others (ibid. s. 49).

Når han definerer emosjoner som selv-følelser, plasserer han dem i området hvor den sosiale interaksjonen foregår. Her bygger han blant annet på Meads syn på selvet og den symbolske interaksjonisme. Emosjoner forstås som en prosess av selv-følelser som oppstår som følge av selv-interaksjon og den reflekterte fortolkningen av andre (både innbilte og virkelige).

Denzin (ibid. s.56) beskriver også hvordan prosessen med selv-interaksjon foregår. Når for eksempel to personer, A og B, snakker sammen, starter kanskje en krangel med at A sier noe kritisk til B. Denne uttalelsen høres av B og trer inn i den fenomenologiske strøm av bevissthet. Hun inntar først sin egen holdning til seg selv, og til A. Deretter vender hun den forestilte holdningen til den andre mot seg selv, og responderer med et sinne mot A og retter det til han gjennom «the interactional stream» som knytter dem sammen. Den fenomenologiske strømmen beskriver den indre siden av interaksjonen som oppstår når en person interagerer med seg selv og med den andre i en sosial situasjon. I denne strømmen inntar personen sin egen holdning til seg selv og til den andre og vender den innbilte holdningen til den andre mot seg selv. Fortolkningen av den andres holdning blir dermed en del av personens selv-følelser, som deretter blir en del av personens neste handling eller utsagn, som dermed blir en del av mottakerens fenomenologiske bevissthet og del av personens indre emosjonelle liv.

I Denzins tenkning er emosjoner lokalisert i den pågående strøm av bevissthet hos en person og representerer en bestemt form for bevissthet (ibid. s.66). Denne bevisstheten består av en strøm av tanker, følelser, fornemmelser, persepsjoner og bevissthet som personen befinner seg i på ethvert gitt tidspunkt. Bevissthet er samtidig rettet mot en indre verden av tanker og erfaringer og til en ytre verden av hendelser og erfaringer som omringer personen. Emosjonell bevissthet, eller bevisst erfaring, har derfor en dobbel struktur; en indre fenomenologisk dimensjon og en ytre interaksjonell dimensjon. Disse to dimensjonene er forent i strømmen av emosjonell erfaring, eller strømmen av emosjonell bevissthet, og pågår kontinuerlig. Den emosjonelle bevisstheten er intensjonal, som betyr at den alltid rettet mot ett eller flere objekter.

The inner stream of emotional consciousness consists of a continues flow of feelings as well as thoughts, but no single term, other than experience, serves to designate the fluid inter-relationship between the thoughts people have of their feelings and the feelings they have for their thoughts. (Denzin, 1984, s.69)

Denzin beskriver også hvordan vi idet vi tenker over og fortolker en hendelse som oppstår i den indre strømmen av emosjonelle erfaringer tenker i helheter, i en «single pulse of subjectivity» (ibid. s.69) Når mennesker for eksempel tenker over en emosjonell opplevelse, for eksempel når vi var lykkelig, bryter vi ikke tanken ned til små bestanddeler, men bruker ordet «lykke» for å peke på helheten i den emosjonelle erfaringen. I enhver emosjonell selv-følelse finnes det også en kjerne. Rundt denne kjernefølelsen er det beslektede følelser, tanker og minner som passerer forbi. Området av emosjonen som omkranser den kjerne emosjonelle selv-følelsen betegner han som emosjonens horisont. Selvet møter ulike følelser etter hvert som den passerer gjennom horisonten av kjernefølelsen til følelsen selv. Dette er følelsenes natur, mener han. De er prosesser som innebærer uklare, gåtefulle og mangetydige opplevelser:

Emotionality is a form action, self-conversation, and interaction that is born out of the interplay of cognitions and emotional thoughts is the person's field of experience. Emotionality is a dialogue with the world, carried out in and through emotional thoughts, acts, words, gestures, and meanings (ibid. s.57)

Selv-følelser

Begrepet *selv-følelser* viser til enhver emosjon personen føler. Denzin forutsetter at alle selv-følelsene oppstår i den relasjonelle verdenen til personen, og at alle følelsesmessige opplevelser innebærer refleksjon, følelse, kognisjon og fortolkning. Han deler dem inn i fire kategorier. *Sensible feelings, or feelings of sensation*, (merkbare følelser) er lokalisert i kroppen og er gitt som en del av kroppen. Disse følelsene er ikke tilgjengelige for andre og en del av individets nåtidige aktivitet, som når for eksempel en idrettsutøver som gjennomfører en utholdenhetstest kan oppleve følelser av smerte, muskelverk og utmattelse, og er dermed en del av kroppen, men ikke selvet. Videre hevder han at *lived feelings* (levde/levende følelser, følelser i den levde kroppen) uttrykker en bestemt innholdsverdi eller mening som personen finner i verden (s.125). Disse følelsene er en del av selvet og reflekterer intensjonalitet, som vil si at den er rettet mot noe konkret. I motsetning til de merkable følelsene, er de levde følelsene ikke lokalisert i en bestemt del av en persons kropp. Følelsene i den levde kroppen oppstår i den interaksjonelle strømmen av erfaring, og er i motsetning til de merkable følelsene tilgjengelige for andre. *Intentional value feeling* (intensjonal verdifølelse) er en del av personens fortolkningsramme og eksisterer som orienteringer mot verden, uavhengig av bestemte interaksjonsopplevelser. Det som først og fremst er typisk for disse er at «intentional value feelings anticipate (or remain after) actual emotional experience (ibid.s 120). For eksempel kan man ha en generell aversjon, en intensjonell verdifølelse, mot

idrett som har utviklet seg på grunn av tidligere negative erfaringer med idrettsaktiviteter. *Feelings of the self and the moral person* oppstår som følge av refleksjon over selvet som et objekt for bevisstheten (ibid. s.126). Disse følelsene omslutter helheten i personen, er knyttet til selvet og følger personens refleksjon over selvet, slik som for eksempel en følelse av skam og stolthet som oppstår som et resultat av slike indre reflekterende prosesser.

Denzins perspektiv på emosjoner er interessant fordi det viser de ulike nivåene i de menneskelige følelsene. Inndelingen springer ut fra et fortolkende/fenomenologisk perspektiv som understreker at meningen med en bestemt emosjon ligger i fortolkningen personen gjør. I forbindelse med en studie av idrettsglede betyr det at gleden både kan ha ulik mening, ulik verdi og ulik fenomenologisk opplevelseskvalitet hos dem som deltar. Han viser også hvordan emosjoner er til stede, sammen med tankene, i den pågående emosjonelle bevisstheten, og at de oppstår i selvets samhandling med seg selv og verden omkring hvor en person tar den andres holdning i en konkret sosial situasjon. Kjernen i hans tenkning er selvet, og han skriver:

Although emotions may not lie at the base of the genesis or foundation of self, as Mead (1934) argued, they certainly figure centrally in its elaboration, destruction, collapse, and reorganization. (ibid. s.61)

Etter å ha sett på ulike innholdet i begrepene idrett og glede hver for seg, prøver jeg å drøfte dem i sammenheng for nå komme nærmere en forståelse om hva *idrettsglede* kan være.

2.1.7 Drøfting av teoretisk innramming – del I

Undersøkelsen av idrettsbegrepet har vist at det er ulike oppfatninger av hva idrett er. Loland (1998) hevder at idrett består av lek og konkurransespill. Tangen (2004) er mer opptatt av at idrett er en taus forventning om en bestemt type interaksjon og kommunikasjon med andre mennesker, en forventning man ikke uten videre kan velge bort. Idrettens mening er å vise frem og sammenligne kroppslig dyktighet og at forventninger om ferdigheter og gode prestasjoner er helt sentral. Dette forsøket på å tilfredsstille idrettens forventning vil alltid oppleves som enten suksess eller fiasko. Enten mestrer man (vinner eller forbedrer seg) og opplever glede, eller så mislykkes man (taper eller forverrer seg) og opplever tristhet. Breivik (1998) viser hvordan idretten i seg selv kan prege utøvernes subjektive opplevelser. Han deler dem inn i fire hovedgrupper på bakgrunn av hvilke elementer han mener de består av, og hevder at mennesket ved å drive idrett samtidig etablerer lekende og lærende relasjoner til disse elementene. Disse perspektivene antyder at idrettsglede kan være knyttet til ulike

dimensjoner. Kanskje ligger den i leken, dvs. i den frivillige og lekende tilnærmingen til konkurransespillet. Kanskje er den knyttet til å innfri forventningene om å besitte gode ferdigheter som gjør at man vinner konkurransen. Kanskje det vesentlige i en god idrettsopplevelse er knyttet til den *lekende* og *lærende* relasjonen man knytter til de ulike elementene i de ulike idrettene.

Den teoretiske granskningen av glede antyder at idrettsglede er en sammensatt opplevelse. Ifølge Deci (1980) og Damasio (2001) har enhver emosjon tre sider; en kognitiv, en kroppslig og en følelsesmessig. Lazarus (1991) understreker at glede har et bestemt kjernetema og utløses når vi vurderer at vi beveger oss i retning av mål vi oppfatter som verdifulle. Plutchik (1980) mener at glede er en primæremosjon som kan variere i sin intensitet. Den kan også kombineres med andre og bli til en ny emosjon. Ekman (1992) ser på glede som en familie av tilstander som ligner hverandre, og Denzin (1980) snakker om emosjoner som selv-følelser fordi alle er forbundet med vår interaksjon med oss selv eller vårt selvs interaksjon med andre. En emosjonell opplevelse er aldri klar og tydelig hevder han, men sammensatt, uklar og gåtefull. Han mener vi gir våre opplevelser merkelapper som peker på helheten i den emosjonelle erfaringen. I enhver emosjonell selv-følelse finnes det en kjerne, og rundt denne kjernefølelsen er det beslektede følelser, tanker og minner som passerer forbi. Dette antyder at idrettsglede er en opplevelse som utløses av en fortolkning og kan være sterk eller svak, ren eller sammensatt. I Denzins perspektiv er den fremfor alt en helhetsopplevelse som er god. Et interessant spørsmål er dermed; hva er det som får en høydehopper til å gjenta den samme operasjonen 10 000 ganger og fremdeles føle glede over aktiviteten? Hva er det som får utøvere til å jobbe med læring og utvikling og forbedring av ferdigheter i år etter år?

I artikkelen *Dimensions of positive emotions* (1987) presentere Argyle og Crossland resultater fra to forskningsprosjekter som handler om positive emosjoner og menn som driver utendørs prestasjonsaktiviteter. Formålet var å lære mer om hvilke positive emosjoner som har effekt på prestasjonen. Resultatene viser blant annet hvordan *lidenskap* kan være en sterk og positiv drivkraft. De hevder at den, med sin dialektiske karakter av nytelse og lidelse, ligger bak alle de andre følelser og fungerer som en motor som presser idrettsutøveren fremover, til tross for alle tilbakeslag og uventede hindre. Dette reiser nye spørsmål. Hva er det ved idrett som vekker denne lidenskapen? Hva er det ved mennesket som får oss til å tenne på idrett? Hva er årsaken til denne lidenskapen for å vinne konkurranser? I boka *på stedet løp* (2012) reflekterer Hessen og Eriksen over konkurransens paradokser og hevder at konkurransen er internalisert i den menneskelige psyke:

Selv hos dem som ikke har noen utpreget trang til å utbasunere sitt konkurranse-instinkt, ligger det der; det finner bare mer subtile eller skjulte veier enn hos de mer fryktløse. Noen hver av oss gir litt ekstra på når vi når igjen – og går forbi – en veltrøstet nabo i skiløypa, blir pustet i nakken av en annen syklist på vei til jobb (...). Det er ikke så underlig, gitt at alle er siste ledd i en nesten fire milliarder år lang kjede av evolusjonære vinnere. Konkurransen har selvsagt alltid vært der, men selv om vi i vår del av verden slipper den daglige kampen for føde og overlevelse, kan det likevel være slik at konkurransen er blitt hardere? (s.136)

Hessen og Eriksen, som er professorer på hvert sitt fagfelt (biologi og sosialantropologi), påstår at konkurranseinstinktet alltid har vært en del av menneskenaturen. I dette lyset blir idrettskonkurransen simpelthen en arena som gir oss mulighet til å leve ut en medfødt og nedarvet tendens.

I tillegg til å handle om å vinne konkurranser, mener noen at idrettens mening også handler om fellesskapsopplevelser hvor man utvikler vennskap og følelser av å høre til. I innledningen refererte jeg til undersøkelser som viser at «det sosiale» oppgis som en sentral grunn for manges idrettsengasjement (kap.1.2) Her er neppe hverken *stoltheten* over prestasjonen, *lettelsen* over å ha innfridd forventningen, eller *lidenskapen* bak prestasjonsutviklingen dekkende ord for opplevelsen. Fellesskapsfølelsene ser både ut til å ha en annen årsak og en annen funksjon. Senere i oppgaven skal vi se nærmere på disse prosessene som foregår mellom mennesker og som av flere motivasjonsteorier omtales som grunnleggende behov. Jeg avrunder kapittelet med å gå tilbake til Ekmans idéer.

I boken *Emotions Revealed* (2003) reflekterer han blant annet over idrettsutøveren Jennifer Capriati, som vant The French Open i 2001 etter å ha vært borte fra tennis i noen år på grunn av personlige problemer. Seieren hennes rørte mange til tårer, og han spør; hvilket ord skal man bruke for å dekke hennes opplevelse i det øyeblikket hun vinner?

We could say she feels great, or pleased, or happy, but those terms cover too many enjoyable emotions. She has met a challenge and done very well. It is a lot more than a feeling of satisfaction, it is a kind of pride, but that word covers too much. In this emotion the person has stretched to accomplish something difficult and the feeling about having done so and succeeded is very enjoyable and quite unique. (ibid. s.196-197)

Ifølge Ekman finnes det ikke ord i det engelske språket som beskriver denne unike følelsen en idrettsutøver er fylt av etter en stor prestasjon, derfor vender han seg til den italienske psykologen Isabella Poggi, som han mener har gitt den et mer presist navn. Hun kaller den *fiero*, som oppleves og uttrykkes etter å ha løst en vanskelig utfordring etter å ha taklet stor motgang, og er nært forbundet med store anstrengelser og opplevelsen av personlig triumf.

Denne gjennomgangen antyder at idrettsglede er et mangfoldig begrep som kan inneholde et rikt spekter av subjektive opplevelser som i hovedsak styres av hvilken mening og verdi idrettsaktiviteten har for utøveren, hvilken mening som ligger i idrettskonkurransen i seg selv, og hvilke elementer den bestemte idretten består av. Gleden kan variere i sin intensitet, dybde, varighet og ha ulike årsaker. Et hovedanliggende i den empiriske granskningen vil være å undersøke om det finnes en felles kjerne i den gode emosjonelle opplevelsen som oppstår i forbindelse med idrettsutøvelse, og på hvilken måte den eventuelt skiller seg fra andre gode opplevelser.

2.2 Teoretisk innramming II: Idrettsglede i lys av psykologiske og filosofiske teorier

Jeg fortsetter den teoretiske innrammingen med å se nærmere på hvordan idrettsglede kan forstås i lys av ulike større perspektiver. Teoriene jeg presenterer kan karakteriseres som svært ulike. Noen er omfattende, mens andre er mer begrensede. Jeg tar dem alle med fordi jeg mener de alle representerer verdifulle perspektiver.

2.2.1 Humanistisk psykologi

Psykologien inneholder flere retninger. Innenfor den som kalles den humanistiske tradisjonen finner vi flere teorier som har til felles at de bygger på et positivt menneskesyn (Ilstad 2002). Man ser på mennesket som nysgjerrige og utforskende skapninger som hele tiden søker vekst. *Selvet* er et sentralt begrep her. To av retningens mest sentrale personer er Abraham Maslow og Carl Rogers. De utviklet på 1950-tallet teorier om motivasjon og de menneskelige behov. Ifølge Rogers (1959) representerer selvet et sett av oppfatninger vi har dannet oss om vår egen person, og selvets sterke motiverende kraft springer ut fra ønsket om å bevare en så positiv selvoppfatning som mulig. Påstanden er at vi styres av visse grunnleggende behov. Maslow (1968) presenterte sin teori om de menneskelige behovene i en pyramide som beskrives og rangeres i en hierarkisk rekkefølge. Behovene er delt i fem, og hver av dem må tilfredsstilles før neste behov kan dekkes. Nederst i pyramiden finner vi de fysiologiske behovene. Dernest følger psykologiske behov, behovet for trygghet, behov for sosial tilhørighet og behov for respekt og anerkjennelse. På toppen av pyramiden er behovet for selvaktualisering – ønsket om å realisere seg selv til fulle gjennom å bruke sine evner.

Maslows behovspyramide er både velkjent og anerkjent. Med denne som bakteppe vil mitt spørsmål få et relativt ukomplisert svar; idretts glede er et resultat av grunnleggende behovstilfredsstillelse. Og kanskje er det så enkelt. Gjennom idrettsaktivitet får mennesker dekket sitt behov for trygghet, for sosialt samvær, anerkjennelse og selvrealisering. Likevel er det noe generelt over denne modellen som ikke er tilfredsstillende. Den svarer for eksempel ikke på hvorfor ikke alle føler glede over idrett, ja, at noen faktisk forakter den. Trygghet kan være kjedelig for mange, og er det nok å være del av en sosial gruppe for å kjenne seg glad?

For å få en dyperegående forståelse for mekanismene bak våre grunnleggende behov, ser vi nærmere på en teori som følger i den humanistiske tradisjonen.

Selvbestemmelsesteori

Mitt møte med denne teorien kan sammenlignes med å snuble tilfeldig inn et rom og oppdage at det er her alle har glemte seg. Til min overraskelse fant jeg tanker som ikke bare var interessante, men som også var undersøkt empirisk. Deci og Ryans (2000) *Self-Determination Theory* (SDT) hadde nemlig stilt nøyaktig det samme spørsmålet som meg; hvorfor finner så mange mennesker glede i idretten? Fordi selvbestemmelsesteori er en stor og omfattende teori, vil denne gjennomgangen konsentrere seg om elementer jeg oppfatter som sentrale for temaet i oppgaven.

SDT (på norsk: selvbestemmelsesteori) er i virkeligheten en motivasjonsteori som består av fire miniteorier. Sammen utgjør de det teoretiske rammeverk som brukes for å forklare hvilken type motivasjon man har til enhver tid. I bunnen av teorien ligger det positive menneskesynet hvor det antas at mennesker har “en naturlig tilbøyelighet til å integrere sine psykiske elementer inn i en helhetlig følelse av selv, og integrering av seg selv i større sosiale strukturer” (Deci & Ryan, 2000, s.229). Selvbestemmelsesteori ser på selvet som en aktiv agent som er engasjert i en pågående prosess av integrasjon med omgivelsenes kultur, at det er en del av vår medfødte natur å engasjere seg i interessante aktiviteter, å utvikle ferdigheter og søke tilhørighet i sosiale grupper.

Teorien har et *organismisk-dialektisk* perspektiv (ibid.). Det *organismiske* viser til at vi mennesker er aktive og vekstorienterte fra naturens side. Vi søker å engasjere oss i utfordringer som er i omgivelsene fordi vi ønsker å bruke vårt potensiale og bygge ferdigheter. Begrepet *dialektisk* viser til at de sosiale omgivelsene individet er en del av både kan hemme og fremme de menneskelige tendensene som ligger i vår organismiske natur. Det

organismiske-dialektisk perspektivet hevder videre at disse naturlige organismiske aktivitetene ikke skjer automatisk, men krever at visse forutsetninger i det sosiale miljøet ligger i bunn. Videre hevdes det at mennesket har tre grunnleggende psykologiske behov som defineres som “medfødte psykologiske næringsstoffer som er avgjørende for pågående psykologiske vekst, integritet og velvære” (Deci & Ryan, 2000, s.229). Ifølge SDT er de like viktige for selvet som mat og drikke er for kroppen, og de tre behovene er kompetanse, tilhørighet og autonomi. Kompetanse handler om å føle seg effektiv i å mestre utfordrende oppgaver og vise personlig kapasitet innenfor et gitt domene. Autonomi dreier seg om å være kilde til egne handlinger, om å føle seg viljebestemt i sin atferd, i motsetning til som et offer for ytre krefter, og tilhørighet handler om å oppfatte en meningsfull forbindelse til andre. Teorien hevder at tilfredsstillelsen av disse tre behovene gir næring til selvet, slik at det kan vokse og utvikle seg.

Ett av hovedmålene til SDT har vært å gi en mer differensiert forklaring på hva motivasjon er. Det er ikke slik at man enten er motivert eller ikke motivert, hevdes det. I dette perspektivet snakker man om ulike grader av motivasjon og ulike typer motivasjon. Teorien tar avstand fra en tankegang som tenker i enten/eller kategorier og hevder at de fleste mennesker har mange motiver, både indre og ytre, som virker samtidig og som til sammen avgjør kvaliteten på motivasjonen. Påstanden er at graden av velvære har sammenheng med hvilken motivasjon man har. For å koble dette mer direkte til min studie, er det behov for ytterligere presisering.

Begrepet *indre motivasjon* viser til mennesker som fritt engasjerer seg i aktiviteter de synes er interessante i seg selv, som representerer nyhet og/eller er en optimal utfordring. Det er den som er drivkraften når man gjør en aktivitet for den rene og skjære glede i aktiviteten selv (Deci & Ryan, 2000, 2007). Dette er den årsaken mange oppgir for sin idrettsdeltakelse. Idrettsaktiviteter tiltrekker mennesker fordi selve aktiviteten er tilfredsstillende, det være seg å svømme i vann, gå på langrennsski eller springe etter baller. Ifølge SDT er indre motivasjon en viktig type motivasjon, men den er langt fra den eneste. Det fremheves at det meste av det mennesker gjør i grunnen ikke er indre motivert, særlig fordi friheten begrenses etter barndomsalder og fordi det sosiale presset øker. Et nøkkelspørsmål man søker å finne svar på, er; hvordan tilegner mennesker seg motivasjon til å utføre handlinger som ikke er indremotiverte, og hvordan påvirker denne motivasjonen kvaliteten på handlingen og den subjektive opplevelsen? SDT svarer ved å bruke et eksempel alle mennesker kan kjenne seg igjen i. Det har å gjøre med situasjoner hvor vi prøver å påvirke noen i en bestemt retning, eller prøver å få noen til å gjøre en bestemt handling for oss. I slike tilfeller kan handlingen

varierte fra amotivasjon og uvillighet til passiv enighet, til aktiv personlig forpliktelse. Ifølge SDT reflekterer disse forskjellene ulike grader av motivasjon, og i hvor stor grad verdien (og reguleringene) til den ønskede atferden har blitt *internalisert* og *integrert* (Deci & Ryan, 2000). Internalisering handler om at mennesker “tar noe inn”, en verdi eller en regulering, og integrasjon refererer til en videre omforming av reguleringer til deres egen, slik at den vil utgå fra deres eget selv.

Begrepet *ytre motivasjon* refererer til en prestasjon eller en aktivitet man gjør for å oppnå et bestemt utfall og som, i motsetning til indre motivert handling, ikke gjøres for den innebygde tilfredsstillelsen i aktiviteten i seg selv (Ryan & Deci, 2000). Teorien hevder at ytre motivasjon kan variere stort i sin relative autonomi, det vil si at den kan være mer eller mindre selvbestemt. Det finnes fire typer av denne formen for ytre motivasjon: *integrert regulering*, *identifisert regulering*, *introjisert regulering* og *ytre regulering*. Integrert regulering er den mest autonome formen for ytre regulering. Integrasjon oppstår når identifiserte reguleringer er fullt assimilert i selvet, som betyr at det er blitt vurdert og bragt i samsvar med ens andre verdier og behov. Identifisert regulering handler om å engasjere seg fordi man selv har valgt det. Introjisert regulering refererer til å delta på grunn av en følelse av plikt eller selvpålagt press. Ytre regulering er når man deltar i en aktivitet fordi noen (f. eks foreldre, lærere) har presset dem, mens amotivasjon handler om mangel på motivasjon overhodet.

Selvbestemmelsesteori ber oss om å se i flere retninger. For det første hevder den at psykologisk velvære og gode følelser som for eksempel glede stammer fra psykologisk behovstilfredsstillelse. Og hvorfor vil behovstilfredsstillelse føre til økt velvære? Den dypere forklaringen er at tilfredsstillelse av behovene påvirker «organismiske prosesser» som for eksempel indre motivasjon og internaliseringen av ytre motivasjon (Deci og Ryan, 2000). Ifølge SDT vil gode emosjoner oppstå i et miljø som støtter de tre behovene. Slike miljøer forsterker indre motivasjon og selvbestemte former for ytre motivasjon.

Et spørsmål som trenger seg på er; hva menes egentlig med ordet “velvære”? Hvordan kan det relateres til glede, og mer bestemt idrettsglede? En studie av litteraturen viser at velvære defineres som “optimal fungering og opplevelse” (Ryan og Deci, 2001, p.142). Den første tanken er at definisjonen er noe vag og diffus. Ordet velvære er en samlesekk av et ord som kan inneholde mange andre med positive konnotasjoner, som tilfredshet, kanskje glede, men definitivt ikke lykke. Eller hva? Kanskje snakker man om ulike grader av velvære? Om dette

skriver Ryan & Deci (2001) at forskning på velvære generelt ser ut til å falle i to tradisjoner. I ene av dem - den hedonistiske - er fokuset på lykke og glede og positive emosjoner. I den andre – den eudaimoniske tradisjonen – er fokuset på aktualisering av menneskets potensiale og på realiseringen av ens sanne natur. Den sentrale forskjellen mellom disse to er at den første er basert på tilfredsstillelse av ethvert ønske/begjær og definerer lykke utfra tilstedeværelse av positive emosjoner og fravær av negative emosjoner. Den sistnevnte er derimot basert på behov som er essensielle for menneskelig fungering og vekst, som i SDT terminologi betyr de psykologiske behovene for autonomi, kompetanse og tilhørighet (ibid. s.1).

I artikkelen *Living well. A self-determination Perspective on Eudaimonia* (2008) utdyper Ryan, Huta og Deci dette temaet ytterligere. Her presenteres en modell som viser SDTs forståelse av eudaimonisk velvære. Det argumenteres for at en eudaimonisk levemåte kan karakteriseres i forhold til hva de betegner som «fire motivasjonskonsepter». De omhandler følgende: 1) Man skal forfølge indre mål og verdier for deres egen skyld, som inkluderer personlig vekst, mellom-menneskelige forhold, samfunnsånd og helse, i motsetning til ytre mål og verdier, som berømmelse, materiell rikdom, “image” og makt. 2) Man skal oppføre seg på autonome, viljebestemte eller samtykkende måter, heller enn kontrollerte måter 3) Man skal være “mindful” (tilstede, oppmerksom) og 4) oppføre seg på måter som tilfredsstillende grunnleggende psykologiske behov for kompetanse, tilhørighet og autonomi (s.139).

Det antas videre at det finnes en betydelig overlapping mellom opplevelser av hedonia og eudaimonia. Arbeidet til Waterman og kolleger (her omtalt i Deci og Ryan, 2008) viser hvordan dette henger sammen. De hevder at hvis et menneske lever på en eudaimonisk måte, vil han eller hun sannsynligvis også ofte oppleve hedonistisk glede, men likevel vil ikke all hedonistisk glede stamme fra en eudaimonisk livsførsel. Bakgrunnen for denne påstanden er en undersøkelse hvor de brukte *the Personally Expressive Activities Questionnaire* (PEAQ), hvor deltakerne listet opp flere aktiviteter som var personlig viktig for dem. Deretter besvarte de spørsmål som hadde som intensjon å måle eudaimonisk velvære, og seks spørsmål som var ment å måle hedonistisk velvære. Et eksempel på spørsmål som prøvde å måle eudaimonisk velvære var for eksempel “Denne aktiviteten gir meg den sterkeste følelsen av at dette er den jeg dypest sett er”. Et eksempel på hedonistisk velvære var “Denne aktiviteten gir meg størst glede.” (ibid. s.3)

SDTs forståelse av velvære inkluderer altså både hedonistisk og eudaimonisk velvære. Antakelsen er at man gjennom å “leve godt” vil legge til rette for velvære og ofte føle lykke og glede, samt en dypere følelse av mening og oppfyllelse. Den dypere begrunnelsen er at den “gode livsførselen” vil involvere mål, motiver og handlinger som fører til en tilfredsstillende av de grunnleggende psykologiske behovene for kompetanse, tilhørighet og autonomi (Ryan, Huta & Deci, 2008). Ifølge SDT vil hvilken motivasjon man har for å gjøre en aktivitet være avgjørende for kvaliteten på opplevelsene man får. For eksempel vil en indre-motivert fotballspiller oppleve større grad av velvære enn en som er ytre-motivert. Årsaken er at den førstnevnte i større grad vil få tilfredsstillende de tre grunnleggende psykologiske behovene. Idretts glede vil i SDT- perspektiv avhenge av hvorvidt idrettens sosiale miljø klarer å fremme selvbestemte former for motivasjon gjennom å tilfredsstillende behovene for tilhørighet, kompetanse og autonomi.

Ifølge dette perspektivet er det også en nær sammenheng mellom graden av velvære en person opplever og hvilke mål man arbeider for å nå. Det skilles mellom indre og ytre mål. Relatert til idrett vet vi at idrettsutøvere har mulighet til å tilegne seg begge måltypene. For mange vil målet være å vinne kampen om seieren og sikre seg anerkjennelse, mens andre først og fremst driver med idrett fordi de prøver å holde kroppen i form, eller ønsker å være sammen med venner og koble av fra hverdagens mas. Andre har som mål å forbedre seg og lære seg nye kroppslige ferdigheter.

Det er gjennomført en god del forskning på denne teorien. Man har for eksempel undersøkt hvordan konkurranser virker på folks motivasjon og funnet at folk deltar i konkurranser med ulike mål. Det forklares på følgende måte: Ifølge kognitiv evalueringsteori, en av SDTs underteorier, har konkurranser både informasjonelle og kontrollerende aspekter (Ryan og Deci, 2007). Det *informasjonelle* handler om at konkurransemiljøer kan tilby optimale utfordringer og kompetanse feedback, noe som veldig ofte fører til følelse av mestring, forsterket indre motivasjon og velvære. *Kontrollerende* viser til at kampen om å vinne kan være mer eller mindre styrende på dem som deltar, og mange føler stort press for å vinne, enten fra andres eller sin egen ego-involvering (Nicholls, 1984; Ryan, 1982, her omtalt i Ryan og Deci, 2007). Tangen peker også på at idrettssystemet i seg selv styrt av tause forventninger om en bestemt form for kommunikasjon. I slike tilfeller forventes det at den indre motivasjonen påvirkes negativt og svekkes. Således kan konkurranser virke ulikt på deltakerne. Her er det mange paralleller til motivasjonsklima, og det vil være sammenheng mellom hvilke klima som dominerer, hvilke mål og verdier som blir ansett som viktige her,

og hvilke mål som internaliseres hos utøverne. Som vi kan tenke oss er dette en uhyre kompleks og dynamisk prosess som består av mange faktorer, men SDT understreker det som er av betydning i vår sammenheng, nemlig at hvilke mål man har vil påvirke i hvilken grad man opplever idrettsglede.

Ryan og Deci (2000) hevder at mennesket har en iboende tendens til å søke psykologisk vekst og hevder at vi har grunnleggende behov som er basis for en indre motivasjon. Det vesentlige bidraget i teorien er at den gjør rede for hvilke faktorer som påvirker velvære. Den fremhever betydningen av å få dekket grunnleggende behov og hvilke type mål man streber etter å nå. Konseptet *velvære* inkluderer både hedonistiske og eudaimoniske former for glede. Den første er basert på tilfredsstillelse av ethvert ønske og definerer lykke utfra tilstedeværelse av positive emosjoner og fravær av negative emosjoner, mens den sistnevnte handler om med meningen med livet og realisering av menneskets potensial.

På bakgrunn av denne gjennomgangen er SDT et interessant teoretisk fundament i en studie av idrettsglede. Likevel er det ikke vanskelig å finne kritiske spørsmål til en teori som er så stor og omfattende som dette. Hva vil det egentlig si “å vokse”? Hva vil det si “å leve optimalt”, eller “å leve godt”? Hvordan skal man operasjonalisere disse begrepene, og hva skal man egentlig måle? Svaret på disse spørsmålene kommer vi tilbake til i metoddelen. Foreløpig runder vi av hvor vi startet, der vi konstaterte at i bunnen av denne teorien ligger en tro på at mennesker er nysgjerrige av natur og at vi liker å utforske aktiviteter som i seg selv virker belønnende. Flere er enige i dette.

2.2.2 Positiv psykologi

I kjølevannet av den humanistiske psykologiske tradisjonen har det vokst frem flere teorier som går under fellesnavnet positiv psykologi. Felles for tenkningen her er fokus på positive opplevelser som gir glede, håp, optimisme og velvære (Seligman og Csikszentmihalyi, 2000).

Flow-teori

Mihaly Csikszentmihalyi er en representant for denne retningen. Etter å ha merket seg at filosofer fra Platon til Sartre mente at mennesker er mest menneskelige, hele, frie og kreative når de er i lek, ga han seg i kast med spørsmålet; hvorfor er lek morsomt? Hvorfor er mennesker så glade og fornøyde når de leker? I 1990 ga han ut boka *Flow. The psychology of optimal experience*. Her presenterte han resultatet av sine studier.

Basert på intervjuer av noen hundre ”eksperter” – kunstnere, atleter, musikere, sjakkemester og kirurger, skapte han en egen teori om hva som kjennetegner situasjoner som oppleves som særdeles gode. Teorien handler om optimale opplevelser basert på konseptet flyt (1975, 1990). Dette er en opplevelse som ifølge Csikszentmihalyi bare ser ut til å oppstå når en person er aktivt engasjert i en eller annen form for klart spesifisert interaksjon med miljøet og beskriver en tilstand hvor en person er fullstendig oppslukt av en oppgave. Interaksjonen med miljøet kan enten være fysisk, emosjonell eller intellektuell, men i hvert tilfelle dreier det seg om å bruke sine ferdigheter innenfor et begrenset område i miljøet. Csikszentmihalyi hevder at flytopplevelser er avhengig av flyt aktiviteter, og at den mest typiske formen for flytopplevelser oppstår under lek. Spill er ifølge han den vanligste formen for lek aktivitet, selv om han understreker at lek likevel ikke er synonymt med flyt.

Flyt er ifølge Csikszentmihalyi en optimale indre tilstand som forekommer når det er orden i bevisstheten (1990). Dette skjer når den psykiske energien – eller oppmerksomheten – blir investert i realistiske mål, og når ferdigheter passer til mulighetene for handling. Jakten på et mål bringer orden i bevisstheten fordi personen må konsentrere oppmerksomheten mot oppgaven som ligger fremfor seg, og midlertidig glemme alt annet. Disse øyeblikkene med å overkomme vanskeligheter er ifølge Csikszentmihalyi de beste øyeblikkene i mange menneskers liv. En person som har fått kontroll over sin psykiske energi og har investert bevisst i bestemte mål kan ifølge Csikszentmihalyi ikke unngå å vokse seg til å bli et mer komplekst menneske. “When the flow episode is over, one feels more ‘together’ than before, not only internally but also with respect to other people and to the world in general... The self becomes more complex as a result of experiencing flow” (1990, s.41-42).

Så er spørsmålet; i hvilken grad er gleden en del av flytopplevelsen? Ifølge Csikszentmihalyi vil en optimal psykologisk tilstand føre med seg gode følelser, selv om flytopplevelser ikke nødvendigvis er gledesfulle når de pågår. Dessuten skiller han mellom ”pleasure” og ”enjoyment”. For han er glede (pleasure) en følelse av tilfredshet som oppstår når informasjon i bevisstheten forteller at forventninger bestemt av biologisk programmering eller sosiale forhold er nådd (1990, s.45). Nytelse (enjoyment) oppstår derimot når en person ikke bare har møtt tidligere forventninger eller tilfredsstilt et behov eller ønske, men “også har gått lenger enn hva han eller hun trodde var mulig å gjøre og oppnådd noe uventet” (ibid. s.46). Han kobler nytelse (enjoyment) sammen med flytbegrepet, og i stedet for å legge vekt på den følelsesdimensjonen i seg selv, bruker han begrepene flyt, nytelse og optimale opplevelser om

hverandre og som det samme. Interessant nok er man ikke nødvendigvis glad, lykkelig eller ekstatisk når man er i selve flytopplevelsen:

When we are in flow we are not happy, because to experience happiness we must focus on our inner states, and that would take away attention from the task at hand. Only after the task is completed do we have the leisure to look back on what has happened, and then we are flooded with gratitude for the excellence of that experience – then, in retrospect, we are happy. (1996, s. 32)

Flyt er altså en felles konstruksjon som definerer positive eller optimale opplevelser i idrett. Når vi blir så oppslukt av en aktivitet av vi ”forsvinner”, havner vi i en optimal psykologisk tilstand som er en forløper til glede og lykke. Det betyr at svømmerens muskler kan svi av smerte og lungene jobbe på spreng, og høydehopperen kan være kvalm av nerver før siste avgjørende hopp, men likevel er det en mulighet for at dette er de beste øyeblikkene i deres liv. Er det her kjernen i idrettsgledden ligger? At vi gjennom å strekke oss mot nye mål og nye ferdigheter samtidig åpner døren til de gode følelsene? I sin forskning har Csikszentmihalyi vist at idrett kontinuerlig produserer flyt, så vi må se nærmere på hvordan han forklarer dette.

Spørsmålet om hvordan bevisstheten fungerer er et sentralt spørsmål for Csikszentmihalyi. Han skriver at som alle dimensjoner i den menneskelige oppførsel, er bevisstheten et resultat av biologiske prosesser. Den eksisterer bare på grunn av den utrolig komplekse arkitekturen i nervesystemet, som til gjengjeld er bygd opp i henhold til instruksjoner som ligger lagret i proteinmolekylene i våre kromosomer. Vår bevissthets naturlige tilstand er kaos, hevder han, “men den søker ustanselig mot kosmos” (1990, s.36). Så lenge den har et klart mål og mottar tilbakemelding, vil bevisstheten være ordnet. Bevisstheten har ifølge Csikszentmihalyi i tillegg også en genetisk tilbøyelighet til å tenke på negative tema, potensielle problemer og mulige farer og katastrofer, noe som trolig er en overlevingsmekanisme fra fortiden. Når sinnet finner noe negativt å dvele ved, skaper det konflikt i bevisstheten. Denne konflikten kalles psykisk entropi og oppleves som svært ubehagelig. På andre siden, skriver han, er måten vår bevissthet fungerer på ikke bare kontrollert av dens biologiske programmering - på mange viktige måter er den selvstyrt. Med andre ord; bevisstheten har gjennom århundre med evolusjon utviklet evnen til å overstyre dens genetiske instruksjoner og til å velge sin egen uavhengige vei. Gjennom å finne en måte å bringe orden i bevisstheten på, er det mulig vinne kontroll over følelser og tanker.

Orden i bevisstheten er nøkkelord i denne sammenheng. Den optimale indre tilstanden oppstår når det er orden i bevisstheten. Det kan forklare hvorfor idrett oppleves som en høyst tilfredsstillende aktivitet for svært mange mennesker – den har minst ett klart mål (å vinne) og

mange delmål (spilletts ulike faser), og den fastholder oppmerksomheten innenfor et avgrenset område med klare regler. Csikszentmihalyi hevder videre at konkurranse elementet i idretten sikrer at oppmerksomhet styres mot spillet, og slik er konkurransespillet et svært effektivt middel mot bevissthetskaos. Hans studier viser at de gode emosjonene er nært koblet til en ordnet bevissthet, men den optimale tilstanden flyt kjennetegnes også av andre faktorer.

På bakgrunn av sine studier av de subjektive opplevelsene i indre motiverte aktiviteter hevder Csikszentmihalyi (1990) at nytelsens fenomenologi består av åtte store komponenter. Når mennesker reflekterer over hvordan det føltes når deres opplevelse var mest positiv, nevner de minst en, og ofte alle av de følgende. For det første; opplevelser inntreffer vanligvis når vi konfronteres med en oppgave vi har en mulighet til å løse. For det andre; vi må være i stand til å konsentrere oss om det vi driver med. For det tredje og det fjerde: konsentrasjon er ofte mulig fordi oppgaven som skal utføres har klare mål og gir umiddelbar tilbakemelding. For det femte; man handler med et dypt, men uanstrengt engasjement som fjerner hverdagens bekymringer og frustrasjon fra bevisstheden. For det sjette; nytelsesfulle opplevelser gir mennesker en følelse av å ha kontroll over deres handlinger. For det sjuende; bekymringer om selvet forsvinner, likevel og paradoksalt nok forsterkes følelsen av selvet etter at flytopplevelsen er over. Til slutt; tidsfølelsen forandres; timer passerer som minutter, og minutter kan strekke seg ut og virke som timer (ibid.). Csikszentmihalyi mener at kombinasjoner av alle disse elementene forårsaker en følelse av dyp nytelse som er så givende at mennesker er villige til å bruke en stor porsjon med energi, simpelthen for opplevelsens skyld.

Avslutningsvis konstaterer vi at de gjennomgåtte perspektivene hevder at idrettsglede oppstår som et resultat av tilfredsstillende av behovet for kompetanse, autonomi og tilhørighet, og som følge av optimale utfordringer. Nå skal vi se nærmere på en teori som ser noe annerledes på det. Det er en teori som utelukkende dreier seg om positive emosjoner og som er så annerledes at den slo ned som et mildt lynnedslag i mitt hode.

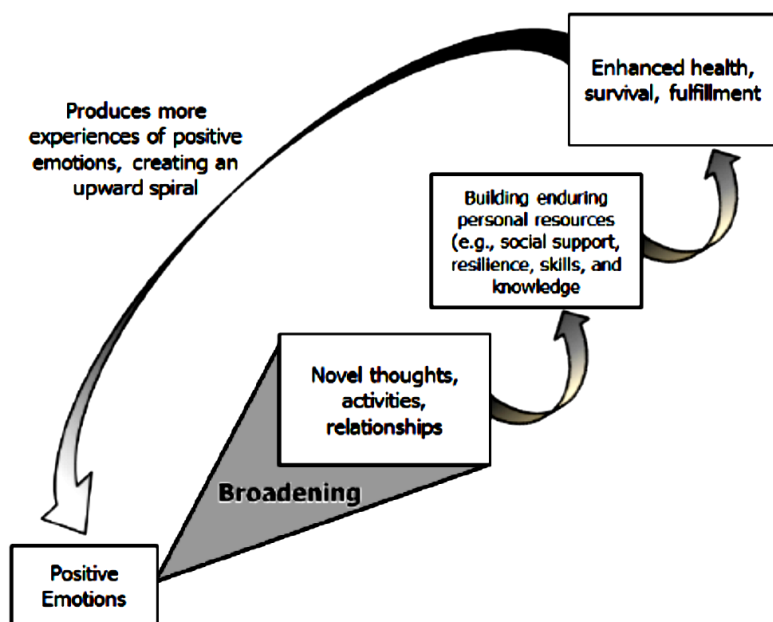
Broaden and build-teori

Barbara L. Fredrickson har vært opptatt av hvilken rolle de gode følelsene spiller i en menneskekropp. I artikkelen *What Good Are Positive Emotions?* (1998) presenterer hun en teori som representerer et alternativt syn på hva idrettsglede er.

Artikkelen starter med å konstatere at svært få undersøkelser har hatt positive emosjoner som direkte mål, og det antydes mulige årsaker til at for eksempel glede, interesse, tilfredshet og kjærighet har vært et underprioritert område for forskerne. For det første mener Fredrickson at de positive emosjonene er færre, mindre differensierte og mer diffuse enn de negative, og derfor mer utfordrende å jobbe med. Videre hevder hun at psykologi som felt har en tendens til å tiltrekkes problemer og arbeide for å løse dem. Hun mener at emosjonstenkere har prøvd å forklare emosjoner generelt, og at mange har argumentert for at emosjoner har oppstått fordi de skapte spesielle aksjonstendenser i livstruende situasjoner, og dermed økte sjansene for overlevelse. Fredrickson hevder at de positive emosjonene ikke passer inn i disse modellene, for positive emosjoner oppstår vanligvis ikke i livstruende situasjoner. De ser ikke ut til å skape en bestemt trang til en bestemt handling, og hun stiller det interessante spørsmålet; hvorfor er positive følelser en del av menneskets natur?

Fredrickson svar starter med å kritisere to grunnleggende antagelser. Den første handler om at alle emosjoner nødvendigvis skaper aksjonstendenser. Hun hevder at de positive emosjonene ikke er like styrende som de negative emosjonene med hensyn til hvilke aksjoner som skal settes i gang. Slik mener hun at positive emosjoner skaper *ikke-spesifikke aksjonstendenser*. Den andre antagelsen som kritiseres er at emosjoner skaper tendenser til fysisk aksjon. Fredrickson mener at noen positive emosjoner heller ser ut til å skape forandringer i kognitiv aktivitet, med forandringer i fysisk aktivitet (hvis noen i det hele tatt) som følge av disse kognitive forandringene. Hun nevner emosjonene interesse og tilfredshet som eksempler på dette. Så i stedet for bare aksjonstendenser, foreslår hun at emosjoner skaper tanke-handlings tendenser, og på denne bakgrunnen hevder hun at negative emosjoner innsnevrer en persons kortvarige tanke-aksjons repertoar. De er tilpasset livstruende situasjoner som gjennom hele evolusjonshistorien krevde kvikke og bestemte handlinger for å sikre overleve. Men trusler mot liv og helse er vanligvis ikke et tema i situasjoner som skaper positive emosjoner, hevder hun. I fravær av slike trusler trenger man ikke raske og bestemte handlinger. Av den grunn foreslår hun at den automatiske innsnevring av en persons tanke-aksjons repertoar er mest karakteristisk for negative emosjoner, mens positive emosjoner «broaden an individual's momentary thought-action repertoire and build the individual's personal resources" (Fredrickson 1998, s.304).

Kort fortalt presenterer hun en modell hvor de positive emosjoner er drivkrefter i individets streben etter å bygge intellektuelle, fysiske og sosiale ressurser for livet.



Figur 3. Viser en oppadgående spiral hvor positive emosjoner skaper flere positive erfaringer, som igjen skaper flere positive emosjoner (Fredrickson 2013, s.16)

I sin forskning konsentrerer Fredrickson seg om fire gode emosjoner; glede, interesse, tilfredshet og kjærlighet. Hun bygger på Ekmans (1992) ideer om at det finnes emosjonsfamilier. Slik oppfattes for eksempel glede ikke som en bestemt affektiv tilstand, men heller en familie av beslektede tilstander. Hver av de fire emosjonene skaper egne tanke- og aksjonstendenser, hevder hun. Glede skaper trang til å leke, interesse skaper lyst til å utforske, tilfredshet skaper trang til å nyte og integrere, og kjærlighet skaper en trang til å gjenta alle de nevnte emosjonenes aksjonstendenser. Videre hevder hun at "perceived safety and satiation, or freedom from harm and bodily need, is common circumstances that elicit joy, interest, contentment, and love." (Fredrickson 1998, s.312).

Glede skaper trang til å leke og til å være leken i ordets bredeste betydning, det betyr ikke bare fysisk og sosial lek, men også intellektuell og artistisk lek. Hun fremhever at lek, særlig fantasifull lek, for det meste er uregissert, og slik representerer trangen til å leke en ikke spesifikk tanke-aksjons tendens. Fredrickson hevder at glede ikke bare utvider et individs kortvarige tanke-aksjons repertoar gjennom trangen til å leke, men over tid vil den også ha den effekt at den bygger et individs fysiske, intellektuelle og sosiale ferdigheter (Fredrickson 1998, s.305). Og viktigst av alt; disse nye ressursene er varige og kan utnyttes senere, lenge etter at opplevelsen av glede har avtatt.

Positive emosjoner bygger fysiske ressurser, hevder Fredrickson. Idéen er at glede skaper en trang til blant annet fysiske former for lek. Overført til vårt tema kan vi se på idrett som en form for lek, og tanken om at idrettslek styrker kroppen er åpenbar. Aktiviteten bidrar generelt til å styrke individers fysiske form og motoriske evner, bidrar til muskelvekst og hjerte-lunge kapasitet, osv., og gjennom det blir man bedre i stand til å takle livets utfordringer. Hun trekker linjer tilbake til jeger- og sankersamfunnet, hvor fysiske ressurser var svært sentrale for overlevelse, og fremhever at de empiriske bevis for sammenhengen mellom lek og unngåelse av rovdyr og slåssing er overbevisende (Fredrickson 1998).

Positive emosjoner bygger også sosiale ressurser, hevder hun, og understreker at varige sosiale forhold er kritisk viktig for både individuell og kollektiv overlevelse. Tanken er at felles erfaringer med positive emosjoner – som gjensidige smil eller sosial lek – ikke bare skaper gjensidig glede i øyeblikket, men også varige allianser, vennskap eller familieband. Disse sosiale forholdene blir varige ressurser som individet kan ta i bruk i nødens time, eller når det er behov. Hun bygger på Tomkins (1962) som blant annet hevder at det gjensidige smil mellom en omsorgsgiver og et spebarn er belønningen som sikrer at omsorgsgiveren vil fortsette med å gi omsorg og ofre seg for barnet. Også Ekmans (1992) arbeid innlemmes i hennes argumentasjon. Hans studier av nyfødte antyder at smilet er en medfødt respons som oppstår til og med før spebarnet kan oppfatte konturene av et menneskeansikt. Disse tidlige spebarns smilene bygger tilknytning og bånd mellom spebarn og omsorgsgiver, og smilets betydning blir kanskje mest tydelig i dets fravær. For eksempel barn som er født med lammelser i ansiktet og som derfor ikke er i stand til å delta i gjensidig utveksling smil, rapporterer om store vanskeligheter med å utvikle og opprettholde personlige forhold.

Finnes det empiri som støtter Fredricksons påstander? Selv bruker hun Easterbrooks (1959, her omtalt i Fredrickson, 1998) arbeid som indirekte bevis for sin modell. Han hevdet at negative emosjonelle tilstander – særlig høyspennings emosjoner som angst og frykt – innsnevrer folks oppmerksomhetsfokus, en idé som har fått god empirisk støtte. Hun bruker også Derryberry og Tucker (1994) som har foreslått at positive emosjoner, til og med høyspennings positive emosjoner som oppstemthet og mania, har motsatt effekt; de utvider oppmerksomheten. Videre viser hun til laboratoriestudier som gir foreløpig støtte til ideen om at normale målinger av positive emosjoner også er assosiert med et utvidet oppmerksomhetsfokus. Hun har i tillegg gjennomført studier hvor deltakerne ser filmer som skaper positive emosjoner, som fornøyelse og tilfredshet, negative emosjoner som frykt og tristhet, eller ingen emosjoner i det hele tatt. Sammenlignet med deltakerne som erfarte

negative emosjoner, viste deltakerne som opplevde positive emosjoner økt kreativitetsnivå, oppfinnsomhet, og et større perseptuelt fokus. Det finnes også studier som viser at positive følelser spiller en rolle i utviklingen av langsiktige ressurser, slik som psykologisk motstandsdyktighet, vekst og trivsel (Fredrickson, 2003). Disse studiene gir foreløpig støtte til påstanden om at positive følelser utvider oppmerksomheten, tenkning og handling, og bygger fysiske, intellektuelle og sosiale ressurser.

Ideene til Fredrickson er utvilsomt interessante. Tenk hvis det er slik at gode emosjoner, som for eksempel idretts glede, åpner oss opp for andre og hjelper oss til å knytte bånd? At smil og latter ikke bare er tull og vås, men selvet limet som bringer oss nærmere hverandre? At gleden aktiverer oss og skaper lyst til å bevege våre kropper og styrker vår fysikk? At den utvider våre sinn og påvirker vår måte å tenke på? Da er den viktigere enn vi tror.

2.2.3 Filosofiske teorier om spill og lek

Teoriene vi har sett frem til nå sier lite om det idrettsspesifikke. Loland viser hvordan idrett består av både lek og konkurransespill. Vi skal se nærmere på perspektiver som utdyper disse dimensjonene. Vi starter med idéene til en av vår tids største tenkere, Baruch Spinoza. I det følgende presenterer jeg hans tanker slik de er tolket av Arne Næss (1999).

Baruch Spinoza

Den nå avdøde Spinoza brukte mye tid på å reflektere over gledens betydning. I bunnen av hans tanker ligger en antakelse om at vi som mennesker har nedlagt i vår natur det som trengs for å leve et meningsfullt og gledesfullt liv. Det er ytre omstendigheter som helt fra fødselen av kan hindre utfoldelse i tråd med dette ”essensielle”, som i større eller mindre grad vil utløse negative følelser og lidenskaper. Han gjør et grunnleggende skille mellom hva han kaller de aktive og passive følelsene, hvor de aktive er positive følelser som glede, kjærlighet og vennskap. De aktiverer oss til å utfolde vår sanne natur som mennesker, hevder han, og gjennom dem blir vi fullstendig frie. De passive følelsene, som hat, misunnelse og forakt, påvirker oss derimot til ufrihet. Spinoza skriver også om glede som en prosess man blir forandret i kraft av, for det er igjennom den vi aktiveres til å nå hva han kaller de ”åtte målene i livet” (å bli forstått ut fra deg selv – å være aktiv – å være årsak istedenfor virkning – å evne å få til det du vil – å være fri – å gjennomføre, avrunde det du prøver å få til – å gjøre det du har rett til – å opprettholde og fastholde det du vil være). Med utgangspunkt i sin gledesfilosofi hevder Spinoza at den som handler med glede er “mektigere” og bedre i stand

til å nå målene sine enn den som under ellers like omstendigheter handler ut fra hat, ulyst eller andre passive følelser.

Det finnes i følge Spinoza to hovedtyper av glede, *titilatio* og *hilaritas*. Fellesbetegnelsen for dem begge er *laetitia*. *Hilaritas* er en glede som fyller hele personen – alle deler av sjelen og alle deler av legemet. Ved *titilatio* er det bare deler av en selv som blir berørt, og for mye av denne kan sperre for og rikere former for glede. En følelse av glede som fyller oss helt – der alle sider av oss, de sjelelige og legemlige, er med i glede – kan det ifølge Spinoza ikke bli for mye av. Jo sterkere en slik følelse er, desto bedre. Vår natur er slik at det er mulig for en glede å fylle oss helt. Hat eller skadefryd og glede over andres uhell er ikke i stand til å fylle oss helt. Tristhet er i Spinozas tenkning det motsatte av glede, en følelse som blant annet henger nært sammen med følelsen av å komme til kort, ikke å fullføre eller greie det en forlanger av seg selv.

I Spinozas generelle syn på menneskenaturen er også leken sentral. Han hevder at det finnes noe lekende i mennesket som søkes utviklet og vedlikeholdt uansett alder:

...å le, likesom å spøke, er ren glede, og når det ikke fører til eksesser, er det godt i seg selv. Der er sikkerlig bare grusom og trist overtro som forbyr å ha det gøy. [...] Slik er min norm, slik er min overbevisning. Ingen guddom, ingen annen enn en som er misunnelig, forlyster seg ved min vanmakt og av min smerte, tvert imot, jo større vår glede, jo større er det perfeksjonsnivå vi når, det vil si, jo mer tar vi nødvendigvis del i det guddommelige. [...] Et klokt menneske trenger bra mat og drikke i moderate mengder, likesom parfymen, musikk, og lek som trener kroppen. Alt dette så lenge det ikke skader andre. (I Næss om Spinoza, 1999 s.114-115)

I boka *Sug i magen og livskvalitet* (2001) henviser også Gunnar Breivik til Spinozas tanker og bruker dem som en av flere teorier for å forklare hvilket grunnlag mennesket har i seg for fysisk aktivitet og bevegelse. Han fremhever særlig begrepet *aktiv-het*, som også Næss har videreutviklet, og som viser til at mennesket er aktivt både med kropp og sjel, og at den ene delen av oss ikke kan ses løsrevet fra den andre. I et slikt perspektiv er kroppslig aktivitet like viktig som psykisk eller sjelelig aktivitet. Breivik skriver følgende:

Målet, sier Spinoza, må være at mennesket er aktivt på en slik måte at alle sider ved mennesket er aktive, både de sjelelige og kroppslige. Vi oppnår mindre når bare en del av oss er aktiv. Det skulle for det første bety at vi burde utvikle tankene og følelsene sammen med den kroppslige aktiviteten. Og er det ikke det vi veldig ofte opplever i forbindelse med idrett og lek – at aktiviteten gir oss store gleder og sterke følelser, men at den også krever, ganske mye tenking? For å kunne løpe riktig i terreng eller slå en pasning i fotball kreves det et ganske komplisert sett av tanker, men denne tankevirkomheten foregår stort sett intuitivt på det ubevisste plan, og den foregår raskt. Vi har brukt mange år på å lære oss å bli gode til å koordinere og utføre bevegelsene. (ibid.s.41)

I følge Spinoza er glede ikke en tilfeldig følelse vi innimellom opplever, men selve kronjuvelen i et menneskeliv. Fordi gleden virker aktiverende er den en drivkraft som gjør oss i stand til å nå våre åtte mål. Gjennom den forandres vi og blir frie. Det er nedlagt i vår natur å bedrive lek og være i bevegelse, hevder han, noe som bringer oss videre til Johan Huizinga (1955), som mener vi dypest sett er lekende vesener.

Johan Huizinga

I boka *Homo Ludens* (1955) studerer han leken i et historisk perspektiv og prøver å forstå hvilken rolle den har i menneskenes liv. Her skriver han at leken har flere viktige kjennetegn. For det første er den morsom. I tillegg er den frivillig, for ingen kan tvinges til å leke. Den foregår videre i et avgrenset rom hvor alt foregår «på liksom» og hvor alle handlinger har sin egen mening. Leken skaper også orden, hevder han, dessuten har den en egenverdi. Den har ingen åpenbar funksjon og er ikke forbundet med noen form for ytre fortjeneste. Leken er et mål i seg selv (ibid. s.8-13)

Hans påstand er at leken er en sentral drivkraft i den menneskelige kultur, og slik forklarer han fenomenet fra et annet perspektiv enn psykologene og biologene. Selv om Huizinga ikke avskriver dere rasjonelle forklaringer som irrelevante, mener han de simpelthen ikke klarer å fange ”det vesentlige” i leken. I deres forklaringsmodeller har leken flere nyttige funksjoner; for eksempel som en kanal for å slippe ut overskuddsenergi, for å slappe av etter anstrengelse, for å øve på livets fremtidige krav og for å kompensere for utilfredsstilte behov. Huizinga kritiserer deres syn på flere punkter. Til hver og en forklaring sier han ok, så langt så bra. Men hva er egentlig moroa i leken? Hvordan forklarer vi den dype følelse av glede som oppstår under lek? Huizinga hevder at nettopp i denne intensiteten og i denne voldsomme kraften ligger selve kjernen, den opprinnelige kvaliteten i leken. Det er her moroa ligger. Han mener at gleden i leken motsetter seg all analyse, all logisk fortolkning, fordi det er et fenomen som ikke kan reduseres til en mental kategori. Slik er leken irrasjonell; den har ingen rasjonell hensikt, ingen åpenbar nytte, den er noe i seg selv, for seg selv; den har en egenverdi:

Play only becomes possible, thinkable, understandable when an influx of mind breaks down the absolute determinism of the cosmos. The very existence of play continually confirms the supra-logical nature of the human situation. Animals play, so they must be more than merely mechanical things. We play and know that we play, so we must be more than merely rational beings, for play is irrational (ibid. s.3-4).

Lek er moro, hevder Huizinga. Lek er frivillig, har en egenverdi og sin egen mening. Passer disse kriteriene på dem som deltar i idrett? Spørsmålet er om idrett er lek eller alvor. Ifølge

Loland (1998) er lekmomentet bare en del av idrettsutfoldelse, som også består av konkurransespill. Tangen (2004) argumenterer for at idrettens grunnleggende mening er å vise frem og sammenligne kroppslig dyktighet i konkurranser. De tause forventningene er ikke frigjørende, men tvert imot styrende for hva som skjer i idrettskontekster hvor målet er å vinne og/eller forbedre seg. Ofte er det ingen lek, men likevel finner mange mennesker det morsomt å konkurrere og kjenne at man utvikler seg. Hva kan være forklaringen på det?

Selv om idrett og lek har enkelte felles kjennetegn, er det mye som skiller fenomenene fra hverandre. Enkelte hevder at vår fascinasjon over spill og idrett henger sammen med muligheten til å eksperimentere med våre selv. Vi driver med idrett for å finne ut av hvem vi er, eller kan bli.

Robert Perinbanayagam

Robert Perinbanayagam er særlig opptatt av hvilke sosiale og psykologiske prosesser som er involvert i spill og idrett. I boka *Games and sport in Everyday Life: dialogues and Narratives of self* (2006) argumenterer han for at idrett oppstår som følge av behovet for sosial interaksjon. En spiller (eller lag) søker å overliste en annen gjennom handlinger som kan sammenlignes med samtaler, og slik er spill i følge Perinbanayagam i virkeligheten dialoger og fortellinger om selvet. Gjennom å sette sitt selv i en spillsituasjon, påtar et individ seg to samtidige operasjoner; en deltar i dialogiske prosesser med en annen person, den andre utvikler en fortelling om selvet. Perinbanayagam hevder at det er gjennom fortellinger et individ er i stand til å begripe tid og forstå hans eller hennes selv bilde som en foranderlig prosess. Slik følger han i den narrative psykologiens tradisjon, som hevder at det er gjennom fortellinger vi forstår oss selv og verden rundt oss. Gjennom å tolke våre erfaringer og opplevelser i fortellingsrammer, skaper vi mening, et behov som er grunnleggende for alle mennesker. Spill har velorganiserte fortellingsstrukturer, hevder Perinbanayagam. De har et startpunkt, et utviklingsforløp, en konflikt (kampen om seieren) og en avslutning. Disse strukturene gjøres levende ved at hver deltaker bidrar med sitt selv og de tilhørende følelser. Hver gang en person deltar i et spill, og i hver situasjon som oppstår i spillet, blir personens selv utviklet, utfordret, trollbundet og/eller ydmyket. Spillets utvikling vil derfor generere følelser. I løpet av spillets varighet kan spilleren for eksempel være en helt på et oppdrag som risikerer sitt selv i jakten på seier. Perinbanayagam hevder at mennesker systematisk bruker spillenes ulike strukturer for å skape mening til deres selv. Mening oppstår i fortellingene vi skaper om oss selv.

I denne tilnærmingen vil følelser oppstå i selvets livsviktige søken etter mening og identitet, og glede, skuffelse, sinne og ydmykelse vil oppstå som følge av spillets gang. Hele poenget er å investere sitt selv og risikere noe, derfor er det like stor sjanse for å føle gode som dårlige følelser. Det ligger innebygd i spillets struktur. Idrettsgleden og de gode følelsene vil kunne oppstå i flere av spillets faser, avhengig av personens mentale innstilling, ambisjonsnivå og ferdighetsnivå. Hvis meningen med spillet er spillet selv, kan gleden være en del av spilleren fra begynnelse til slutt, og videre etter det. Hvis ambisjonene derimot er høye, og seieren er det eneste målet, vil gleden avhenge av om seieren dras i land. Et viktig bidrag i denne tilnærmingen er at idrett som konkurransespill har en struktur som faktisk utelukker glede for alle. Et tap blir en nødvendig forutsetning for den andres seier.

Før jeg diskuterer de gjennomgåtte teoriene, skal vi se nærmere på en siste filosofisk retning som, i likhet med Huizinga, er opptatt av hvorfor ting ikke alltid lar seg forklare.

Kroppsfenomenologi

Kroppsfenomenologien bygger på den filosofiske retningen som blir kalt fenomenologien. Den ble grunnlagt av Edmund Husserl, som formulerte prinsippet «å gå til saken selv». Man er interessert i tingene slik de fremtrer for bevisstheten og slik vi erkjenner deres vesen, i motsetning til hvordan de er «i virkeligheten». Slik er fenomenologien opptatt av den *opplevde* virkeligheten. Oppmerksomhet rettes mot virkelighetens kvalitative sider og det subjektivt erfarende mennesket (Duesund, 1995).

Maurice Merleau-Ponty blir også kalt «kroppens filosof» fordi han setter kroppen i sentrum for å forstå menneskets grunnvilkår. Han hevder at kroppen er mer enn et objekt som omgir sjelen, mer enn et hylster for tanken, mer enn et instrument til bruk i livsoppholdene arbeid. Hos Merleau-Ponty (1994, s.107) er kroppen et heller «et kunstverk som forener kropp og sjel og selve sentrum for all erfaring». Hans tanker kan være krevende å forstå fordi han snur opp ned på vanlige oppfatninger. For å trenge inn i hans tankeunivers er det nødvendig å kjenne til noen av hans nøkkelbegreper.

Sentralt i hans filosofi er *den levde kropp*. Kroppen betegnes som levde fordi den preges av sine opplevelser og erfaringer. Den er også et subjekt og objekt på samme tid, for seg selv og i forhold til andre mennesker. På den måten er kroppene våre grunnleggende tvetydige. Vi både *er* og *har* kropp, og denne dualiteten er det umulig å fri seg fra så lenge man lever. Bengtsson (2001) skriver at forholdet mellom kroppen og verden er *sirkulært*. Det vil si at den

deltar i en levende kommunikasjon hvor «den fænomenale krop er anonym i sin eksistensmåde, eftersom den langt henad vejen handler på egen hånd og ikke behøver at læne sig op ad et reflekterende» (ibid. s.106). På samme måte som vi ikke tenker over at det er våre hjerteslag som opprettholder våre liv, opprettholder vår kropp en taus kontakt med verden - uten vår hjelp. Dette gjør den fordi den er *intensjonal*, den er alltid rettet mot noe. Den levde kroppen retter seg forstående ut mot verden og har en innebygd evne til å oppfatte, skape og uttrykke mening med basis i våre sansers erfaringer (Merleu-Ponty, 1994). Det er gjennom sansene kroppen åpnes til og gis kjennskap om den ytre verden, for ”gjennom sansningen sluses kroppen ut i verden, og verden inn i kroppen” (Duesund, 1995, s.41). Fordi kroppen vår allerede befinner seg i verden idet vi sanser og persiperer, er den *før-refleksivt* forbundet med verden før enhver tanke. Det er som kroppene vi opplever verden først (ibid.). Den levde kroppens umiddelbare bevissthet er det fundamentale i oss og selve forutsetning for den refleksive bevisstheten hvor vi tenker og vurderer. I dette perspektivet ser man på opplevelser og følelser som en del av det kroppslige som ikke uten videre lar seg beskrive med ord. Her finner vi likhetstrekk med Spinoza som hevder at gleden «fyller hele legemet» («og hele sjelen», jf. ulike former for glede). Dette er årsaken til at vi har vansker med å forklare våre opplevelser med ord. Når en idrettsutøver får spørsmålet fra en reporter etter å ha vunnet en konkurranse; «Hvordan føles det å vinne?» blir vi presentert for de samme klisjeene hver gang. «Dette er helt utrolig... helt fantastisk følelse... ja, nesten ikke til å tro... jeg kan ikke fatte at jeg klarte det...(pust, pes), det går nok ikke opp for meg før jeg kommer på hotellrommet og får en stund for meg selv». Ifølge kroppsfenomenologien opplever vi med kroppene, og opplevelser kan først ordlegges ved hjelp av tid, avstand og en refleksiv bevissthet. Paradoksalt nok må vi fjerne oss fra opplevelsesøyeblikk for å kunne snakke om dem. Dette er et viktig poeng for en som vil studere idrettsglede.

Et annet sentralt begrep i kroppsfenomenologien er *livsverden*. Det handler om den verden som personen er intensjonalt rettet mot, dvs. den konkrete verden slik vi til daglig erfarer den og som vi oftest tar for gitt (Bengtsson 2001, Duesund 1995). Slik er også livsverden før-refleksiv. Livsverden er verken en rent subjektiv eller objektiv verden, men en ambivalent og mellomliggende verden som forstås ved at livet alltid er i verden, og at verden alltid er preget av den meningsfortolkning den tillegges av det enkelte subjekt (Bengtsson, 2001). Et grunnleggende kjennetegn ved livsverden er sirkulariteten mellom verden og subjektet: subjektet preges av verden og verden av subjektet (ibid. s.71). Gjennom våre kroppers

intensjonale konstitusjon er vi rettet ut mot verden som sansende, lærende og meningsskapende vesen. Duesund (1995, s.35) skriver:

Vi kan gå to veier for å finne mening; refleksjonens vei og (...) integrasjonens vei i handling. Når vi handler integreres våre vilkår og forutsetninger med vår evne til å handle. Refleksjonen og integrasjonen er ikke adskilte, men de faller heller ikke sammen i et absolutt hele. Der man kommer nærmest et sammenfall, er i bevegelsen, den fysiske aktiviteten.

I *bevegelse* kan vi ifølge fenomenologene altså oppleve en sammensmeltning av det subjektive og objektive i oss. Da kan kroppen «glemme seg selv». Dette er muligens et sentralt punkt i vår sammenheng. Ifølge dette perspektivet er bevegelse eksistensielt, det vil si at bevegelse er vår grunnleggende måte å være i livet på. Gjennom bevegelse opplever man både seg selv og omgivelsene, og i bevegelsen kan man slippe fri fra den uunngåelige dualiteten vi lever i.

Ifølge Merleau-Ponty er opplevelser kroppslig forankret og ikke umiddelbart tilgjengelig for våre bevisste tanker. Dette får følger for et prosjekt som har som mål å studere andres opplevelser. Spørsmålet er i hvilken grad informantene er i stand til å bevisstgjøre for seg selv hvilke opplevelser som er lagret i deres kropp. Og hvordan kan en forsker å få adgang til kroppens tause kunnskap? Før jeg går nærmere inn på dette som berører metodiske utfordringer, drøfter jeg teoriene opp mot hverandre.

2.2.4 Drøfting av teoretisk innramming – del II

Selvet er sentralt i flere av de psykologiske teoriene jeg har valgt som grunnlag for denne studien. Vi starter med teorien om selvet som en sosial konstruksjon. Perinbanayagam (2006) argumenterer for at vi søker idrettsaktiviteter som følge av behovet for sosial interaksjon. Vi trenger andre for å engasjere våre selv, og her er spillsituasjoner optimale: Vi forholder oss til et avgrenset område, vi vet hvilke regler som gjelder, vi vet hvem som er med, hva vi skal gjøre og hvorfor vi skal gjøre det. Rollefordelingen er klokkeklar, og nettopp det legger til rette for god samhandling. God samhandling fører til vekst for selvet, som igjen fører til gode emosjoner. Perinbanayagam hevder at spill også kan være en del av individets identitetsprosjekt, og at idrett gir oss muligheten til å skape fortellinger om oss selv. Gjennom idrett kan vi gå inn i nye roller og være en annen enn den vi er i hverdagen, en ”helt”, en ”fighter”, en som aldri gir seg, en som er modig, og slik skaper idretten også en mulighet for å eksperimentere med våre selv. Her bygger han blant annet på Meads arbeid, som hevder at selvet er like mye avhengig av andres vurderinger som vår egen. Oppfatningen vi har av oss selv konstrueres og eksisterer som samhandling. Den ligger "i rommet mellom personer", men

blir erfart og tolket av den enkelte, og på den måten er selvoppfatningen og identiteten sosialt betinget. Den utvikles og vurderes i samspill med andre, og selvet vokser frem gjennom samhandling. Perinbanayagam hevder at spill og idrett er "...a structure of activity in which dialogic processes are put into operations without too many words" (ibid. s. 26). Sport og spill er fortellinger (narratives) som mennesker kan delta i. Det handler om å sette sitt selv i aksjon og interaksjon, og våge seg ut i en spennende kappestrid, en kamp hvor utfallet er uvisst. Spørsmålet er; Hvordan skal man forstå idrettsglede i dette perspektivet? Etter min mening er det særlig to momenter som kan representere mulige svar på spørsmålet. For det første er idrettsopplevelser fremfor alt helhetsopplevelser som er avhengig av utøverens egen fortolkning av den bestemte situasjonen, som handler om å gå inn i et avgrenset rom med avgrensede regler og vite at dette er en mer eller mindre alvorlig lek, en utfordring, en kamp man ikke vet utfallet av. Spenningen i konkurransespillet er stimulerende for selvet. Denne spenningen består ifølge Plutchik (1980) av to primæremosjoner, glede og forventning, som dermed antyder at hele spillsituasjonen er innrammet av en form for glede, selv om man skulle komme til å tape konkurransen. Denzin (1984) understreker at hvilke følelser som utløses avhenger av fortolkningen utøveren gjør av den bestemte situasjonen, hvilken verdi og mening det for eksempel har å vinne.

Mihaly Csikszentmihalyis (1990) teori om *flow* handler om mennesker som er så oppslukt av en aktivitet at de glemmer tid og sted. Tilstanden kommer når det er en balanse mellom de utfordringer som mennesket blir utsatt for og de ferdigheter man har. Det må også være et klart mål ved det vi gjør, og vi må motta umiddelbar tilbakemelding. Hvis de forholdene er til stede, vil bevisstheten ordnes og vi vil være i stand til dyp konsentrasjon om det vi driver med. Det handler i tillegg om å anstrenge seg, men paradoksalt nok oppleves dette som en uanstrengt anstrengelse. Når man er i denne tilstanden, forsvinner selvbevisstheten, likevel forsterkes følelsen av selvet etter at flytopplevelsen er over. Kombinasjoner av alt dette vil skape en følelse av dyp nytelse, hevder Csikszentmihalyi. Hans studier viser at veien til de gode emosjonene begynner med å få orden på vår bevissthet, og idrettskonkurranser er ett av flere midler som kan hjelpe bevisstheten til å skape kosmos.

Ifølge selvbestemmelsesteori (2000) oppstår idrettsglede fordi idrett tilbyr utfordringer som er interessante, fordi den gir muligheter til å føle oss tilknyttet et trygt fellesskap, fordi den gir oss muligheter til å føle oss kompetente og dyktige til noe og fordi den gir oss en følelse av frihet/frivillighet. Dette er hva selvet krever for å vokse. For det er selvet som er nøkkelen her. Slik sett er kroppene våre bare slaver av selvet som driver en monsterjakt på miljøer som

tilbyr “mat”, det vil si psykologiske næringsstoffer, slik at det kan vokse seg stort og sterk nok til å overleve i kampen om tilværelsen. Når det skjer fyller det kroppene våre med de deiligste følelser som belønning, men hvis selvet ikke får sin næring, straffes kroppene våre med angst og depresjon og frykt og sykdom.

Sammenligner vi flyt teori med SDT ser vi flere likheter. For det første fokuserer begge på indre motivasjon. Konseptet flyt dreier seg om erfaringer av total absorpsjon i en aktivitet og den ikke-selvbevisste gleden over den. Ifølge Csikszentmihalyi vil mennesker oppleve flyt når kravene til en aktivitet er i balanse med den enkeltes kapasitet. For store utfordringer i forhold til en persons ferdigheter føler til angst og uengasjert atferd, mens for lite fører til kjedsomhet og fremmedgjøring. Denne påstanden har klare paralleller til SDTs forståelse og understreking av kompetansebehov som grunnlag for indre motivasjon, for det er suksess og mestring av optimalt utfordrende oppgaver som tillater folk å føle en følelse av kompetanse. Et annet område som har likhetstrekk er betydningen begge tillegger fenomenologi, det vil si den vekt de legger på den iboende tilfredshet eller glede som en tilstrekkelig grunn for å gjøre en bestemt aktivitet. Ideen om et styrket og forandret selv er også felles for de to teoriene. Til tross for disse likhetene, finnes det også ulikheter mellom de to teoriene. En av dem er at flyt teori ikke har et formelt autonomibegrep, men i stedet baserer indre motivasjon utelukkende på optimale utfordringer. SDT hevder derimot at selv optimale utfordringer ikke vil skape indre motivasjon eller flyt med mindre folk opplever seg som selvstendige i å bære dem ut (Deci og Ryan, 2000). Man kan også si at de to teorienes hovedfokus er på ulike områder. Mens SDT studerer hvordan forhold utenfor individet påvirker grunnleggende psykologiske behov og opplevelser av velvære, er flyt teorien mer opptatt av individets bevissthet og av forholdet mellom ferdighet og utfordring.

SDT har også flere likhetstrekk med Spinozas (1999, tolket av Næss) filosofiske betraktninger. For det første hevder begge at det er ytre omstendigheter som hindrer utfoldelse av vår natur og forårsaker negative følelser. For det andre finner vi fellestrekk i deres tilnærming til følelser. SDTs forståelse av eudaimonisk velvære er ikke ulik Spinozas idé om den dypere og mer varig glede “som fyller hele personen og har forandrende kraft”. Dette som Spinoza kaller for glede er drivkraften til å nå hva han kaller menneskers åtte livsmål, og som har likheter med SDTs idéer om grunnleggende behov. For eksempel er målet om å være aktiv i tråd med SDTs forestilling om vår aktive natur. Videre er Spinozas mål om å være årsak i stedet for virkning, og målet om å være fri, i slekt med SDTs autonomibehov. Dessuten er målet om å få til det man vil i slekt med SDTs kompetansebehov. Den store

forskjellen er likevel at Spinoza ser på glede som en drivkraft til å nå disse målene, mens SDT heller ser på gode emosjoner og velvære som et resultat av behovstilfredsstillelse.

Spinozas tanke om at glede aktiverer oss og gjør oss fri er i tråd med broaden and build-teori (1998), som snur opp ned på den vanlige oppfatningen om at vi blir glade når vi leker. I stedet hevder Fredrickson at vi leker *fordi* vi er glade. Selv om hun ikke anvender teorien spesielt på idrett, er denne teorien en spennende kontrast til de øvrige som er presentert i oppgaven. Kort oppsummert hevder hun at glede oppstår i trygge omgivelser og at den utvider en persons kortvarige tanke- og aksjonsrepertoar og hjelper en person til å bygge ressurser. For det første foreslår hun at positive emosjoner åpner opp og utvider vår bevissthet, noe som gjør oss i stand å se mer, oppdage flere muligheter og bli mer kreative. Slik oppdager man nye ting om seg selv og nye ting om verden. Hun hevder også at gode emosjoner som for eksempel glede er drivkrefter i å bygge fysiske og sosiale ressurser som er varige. Smil, glede, latter og gode felles opplevelser bringer mennesker nærmere hverandre og bidrar til at det knyttes bånd. Ifølge denne teorien er glede en drivkraft i å bli til et mer levedyktig og robust menneske.

Fredrickson hevder at glede er selve drivkraften i idrettsleken, og ikke nødvendigvis bare et resultat av en seier. Sammenlignet med de andre teorier ser vi at Fredricksons idé om at glede oppstår når man oppfatter omstendighetene som sikre og trygge, er i slekt med SDTs påstand om det grunnleggende psykologiske behovet for trygg tilhørighet. Videre ser vi at Lazarus' vekt på kognitiv vurdering av måloppnåelse for at glede skal utløses, skiller seg fra de tre teoriene, for ifølge både flyt-teori, SDT og broaden and build-teori trenger ikke mennesker nødvendigvis rasjonelle vurderinger eller ytre årsaker for å gjøre en aktivitet. Gleden over aktiviteten kan være belønning i seg selv. Likevel; når det gjelder idrett, som ikke utelukkende er lek, bidrar både Lazarus (1991) og SDT (2000) til en bedre og mer nyansert forståelse av begrepet ytre motivasjon. De to teoriene understreker at det kan finnes mange ulike årsaker for å engasjerer seg i idrett. Idrettsglede vil i følge disse teoriene være avhengig av i hvilken grad man er drevet av indre og/eller ytre mål, og i hvilken grad man klarer å nå disse.

Alle de nevnte teorier forklarer på ulikt vis hvorfor idrettsaktiviteter har potensial til å skape glede og andre positive emosjoner. Huizinga (1955) hevder at idrett er eksempel på en fri og meningsfull utfoldelse av den menneskelige natur. Lek og idrett (på amatørnivå) er irrasjonell; vi gjør det simpelthen fordi det er gøy. Den har ingen annen mening enn seg selv, derfor representerer den en frison. Det er en verden utenfor den virkelige verden, og man

rammes ikke av alvorlige konsekvenser hvis man taper spillet. Alt er ”på liksom”, og slik kan man også se på lek og idrett som et frihetsprosjekt. Når vi er frie, er vi glade, og når vi er glade, er vi fri. Dypere skal det ikke forklares, for våre rasjonelle hoder har sine begrensninger; leken er gleden. Kroppsfenomenologien befinner seg i nærheten av dette synet. Idrett skaper en mulighet for å være det vi dypest sett er; kropper i bevegelse. Idrettsaktiviteter gir oss muligheten til å unnslippe dualiteten, frir oss fra evigvarende refleksjoner og aktiverer vår kroppslige bevissthet. Sosialpsykologien ser på selvet som en sosial konstruksjon og idrett som en arena for menneskelig interaksjon. Den spesielle idrettskonteksten inneholder fortellingsstrukturer som engasjerer selvet og fungerer som en arena for kommunikasjon med andre og oss selv. Den humanistiske psykologien hevder også at idrett er en boltreplass for våre selv fordi den kan gi oss anledning til å dekke våre grunnleggende behov for kompetanse, tilhørighet og autonomi. Flow-teori peker på betydningen av optimale utfordringer, umiddelbar feedback og orden i bevisstheten. Sammen med selvbestemmelsesteori understreker den betydningen av å føle seg kompetent. Og til slutt finner vi broaden and build-teori som står der og skinner som en spennende kontrast og hvisker; kan det være at gleden er selve drivkraften?

2.2.5 Oppsummering

Selvbestemmelsesteori (2000) er den mest omfattende teorien som er presentert i oppgaven. Den hevder at vi mennesker har grunnleggende psykologiske behov som må dekkes, og at det er det sosiale miljøet hvor individet ferdes som enten fremmer eller hemmer denne prosessen. Det finnes tre grunnleggende behov. Når disse behovene er tilfredsstillt, vil et menneske være drevet av selvbestemt (indre) motivasjon og følelser som velvære og glede vil oppstå. Ifølge denne teorien vil idrettsglede avhenge av om utøveren føler seg dyktig i det han driver med (kompetent), om han føler at han hører til i miljøet (tilhørighet) og om han føler viss grad av frivillighet (autonomi). Velvære i SDT-terminologi omfatter både hedonistiske og eudaimoniske former for velvære. I den hedonistiske er fokuset på glede, lykke og tilstedeværelse av positive emosjoner og fravær av negative emosjoner. I den eudaimoniske ligger vekten på «realisering av ens sanne natur» og på «å leve godt». Den sistnevnte knyttes opp til indre mål og verdier som gjør det mulig å tilfredsstille de grunnleggende psykologiske behovene. Gjennom å identifisere hvilke verdier og mål en utøver har, vil man ifølge SDT kunne forutsi hvilken grad av velvære en person vil oppleve i idrettssammenhenger.

Hovedpåstanden er: indre-motivasjon fører til følelse av velvære og nøkkelen til den er de tre grunnleggende behovene.

Sammenlignet med SDT, ser flyt-teorien (1990) ut til å dekke en mer bestemt opplevelse. SDT forklarer på generelt grunnlag hvordan det sosiale miljøet kan fremme gode følelser og trivsel, slik jeg oppfatter det, mens flow beskriver de mer konsentrerte, tilsynelatende dypere og mer intense øyeblikk som kan oppstå under idrettsaktiviteter. Teoriene vektlegger begge mestring, men i ulike grader. Når SDT beskriver en generell følelse av mestring (som for eksempel ta imot en ball, score et mål, eller å stå på ski uten å falle), beskriver flyt-teorien opplevelser hvor man overstiger grenser, lærer noe nytt og gjør noe man aldri har gjort før. Flyt-teorien understreker at optimale opplevelser oppstår når man forsøker å løse utfordringer som hverken er for lette eller for vanskelige, når interaksjonen med miljøet er avgrenset og målrettet og man mottar umiddelbar tilbakemelding. Flyt-opplevelsene er ikke nødvendigvis fulle av følelser mens de pågår, først etter at den er over fylles man av nytelse, glede, lykke.

Hovedpåstanden er: optimale utfordringer er nøkkelen til gode opplevelser.

Fredrickson (1998) hevder at glede er langt viktigere enn vi tror. Teorien hennes inneholder to hovedpåstander. 1) Gode emosjoner (som glede) utvider bevisstheten og hjelper oss til å bygge fysiske, sosiale og intellektuelle ressurser. 2) Glede oppstår i trygge omgivelser og skaper en lyst til å leke. Her ser vi likhetstrekk med SDTs behov for tilhørighet (hvor trygghet spiller en rolle). Ifølge Fredrickson har gleden en aktiverende kraft. Den åpner oss opp i forhold til andre mennesker, forsterker våre sosiale bånd og vår fysiske styrke

Hovedpåstanden er: Gleden aktiverer oss og gjør oss i stand til å bygge ressurser.

Spinoza (1999, tolket av Næss) hevder at glede er en følelse som har aktiverende og frigjørende kraft fordi den setter oss i stand til å nå hva han kaller menneskets åtte mål (å bli forstått ut fra deg selv – å være aktiv – å være årsak istedenfor virkning – å evne å få til det du vil – å være fri – å gjennomføre, avrunde det du prøver å få til – å gjøre det du har rett til – å opprettholde og fastholde det du vil være). Her ser vi flere likhetstrekk med både SDTs autonomibegrep (frivillighet) og Fredricksons ideer om glede som aktiverende. Spinoza skiller mellom den overfladiske gleden (titilatio) og den dypere gleden (hilaritas), slik SDT skiller mellom hedonistisk og eudaimonisk velvære. Han hevder i likhet med SDT at det er krefter i det ytre miljø som hindrer oss fra leve i tråd med vår natur. I Spinozas syn på menneskenaturen ligger også leken sentralt. Han hevder at det finnes noe lekende i mennesket

som søkes utviklet og vedlikeholdt uansett alder. Hovedpåstanden er: lek er en sentral del av menneskenaturen. Gleden aktiverer oss og gjør oss fri.

Huizinga (1955) hevder at mennesker dypest sett er lekende vesener, *homo ludens*. Han ser på idrett som en form for lek, og ifølge han leken noen typiske kjennetegn. For det første er den alltid frivillig. Lek er frihet og leken gjør oss fri. Her ser vi likhetstrekk med SDTs autonomibehov. Den skiller seg også fra det «vanlige» og «egentlige» liv både med hensyn til tid og rom. Lek skaper også orden, hevder han, og den er ikke forbundet med noen form for ytre belønning. Belønningen er de gode følelsene som kommer fra vårt indre. Ifølge Huizinga oppstår idrettsglede når idrettsleken dominerer (som holdning eller mental innstilling) og er et mål i seg selv. Hovedpåstanden er: Vi er lekende vesener. Lek er gøy. Lek er frihet.

Perinbanayagam (2006) ser nærmere på spilldimensjonen i idrett. Han argumenterer for at idrett har oppstått for å dekke menneskenes behov for sosial interaksjon. Han skriver at viktige komponenter i idrett er mål, regler, utfordringer og samhandling. Perinbanayagam hevder videre at spill har narrative strukturer, det vil si at de har en innledning, en hoveddel med konflikt med tilhørende klimaks og avslutning/oppløsning. Det er konflikten (kampen om seieren) som driver spillet fremover, og fortellingen som utvikler seg er avhengig av spillernes handlinger og valg. I løpet av spillets gang kan spillerne innta ulike roller, som den sterke kaptein, den heltmodige forsvarer, den morsomme klovn, den talentløse taper, den hissige slåsskjempe, den kloke strateg osv. Gjennom å gå inn i slike roller eksperimenterer vi med våre selv og blir i stand til å forstå selvet som en foranderlig prosess. Ifølge dette perspektivet vil ulike følelser oppstå, avhengig av hvilken rolle man inntar og hvordan fortellingen utvikler seg. Hovedpåstanden er: idrett gjør det mulig å komme i kontakt med andre mennesker og eksperimentere med våre selv.

Maurice Merleau-Ponty (1994) lærer oss mer om hva det vil si å være kropp i verden. Han argumenterer for at vi ikke kan skille kroppen fra sjelen, slik vi er vant til å tenke. Vi *er* kropp, hevder han, og det er som kropp vi opplever verden. Kroppsfilosofien argumenterer for at vi har en todelt bevissthet, en før-refleksiv bevissthet (kroppslig) og en refleksiv bevissthet (tanker/refleksjoner). Denne todelingen gjør det mulig for oss både å være subjekt og objekt for oss selv. Vi kan se våre kropp utenfra, som en ting, et objekt som kan formes slik og slik. Men vi kan også være i kroppen som subjekt. Da er kroppen «meg» og det er nødvendig å være subjekter for å kunne oppleve verden. Slik er kroppens før-refleksive bevissthet en forutsetning for vår refleksive bevissthet. Man må først *oppleve* verden med

kroppene våre (som subjekter) før vi kan tenke, mene og reflektere over opplevelsene. Kroppens bevissthet har sitt eget «språk». Følelsene oppstår i kroppene og lar seg ikke uten videre verbalisere. Videre ser kroppsfilosofien på bevegelse som noe eksistensielt, det betyr at bevegelse forstås som grunnleggende for menneskets måte å være på. Det er gjennom bevegelse og fysisk aktivitet vi opplever oss selv og omgivelsene. Da kan vi oppleve en sammensmeltning av det subjektive og objektive i oss og «glemme oss selv».

Hovedpåstanden er: vi er kropp og bevegelse og kroppslig utfoldelse er eksistensielt for alle mennesker. Bevegelse aktiverer vår kroppslige bevissthet og vi kan oppleve å være en enhet.

Alle teoriene som er presentert har hvert sitt perspektiv på idretts glede. Gjennom å kombinere dem, håper jeg å nærme meg en mer presis forståelse av hva idretts glede kan være. Et sentralt spørsmål vil i neste omgang handle om hvordan jeg gjennom bruk av gyldige forskningsmetoder kan komme videre fra teori til empiri. Temaet blir behandlet i følgende kapittel, hvor jeg forsøker å begrunne valg av forskningsmetode og redegjør for viktige problemstillinger med hensyn til studier av subjektive opplevelser. Sentrale metodologiske utfordringer vil handle om hvordan man som forsker skal forholde seg til at mange emosjoner ifølge flere teoretikere aldri kommer til overflaten, det vil si vår refleksive bevissthet, og dermed unnslipper ethvert forsøk på språkliggjøring (Damasio 2001; Lakoff & Johnson 1999; Merleau-Ponty 1994).

3 METODISKE REFLEKSJONER

Før jeg redegjør for prosjektets valg av forskningsmetode, ser jeg nærmere på hvilke metoder som allerede er i bruk innenfor emosjonsforskningen. Gjennomgangen vil fungere som en indirekte begrunnelse for mitt metodevalg. Deretter følger en beskrivelse av utvalgsprosessen og etiske retningslinjer, før jeg avslutter med vurderinger omkring reliabilitet og validitet.

3.1 Emosjonsforskning

Litteraturen viser at det finnes mange måter å måle emosjoner på. Fordi man antar at emosjoner består av tre aspekter, kan man i prinsippet måle emosjoner via alle disse dimensjonene; fysiologiske forandringer, aksjonstendenser og subjektive opplevelser. For å illustrere noe av mangfoldet i mulighetene, nevnes det at man i forskningen har brukt både ansiktsmålinger av emosjoner, i tillegg til hjernebaserte og stemmebaserte målinger av emosjoner. En av de mest omfattende og mest brukte systemer for å kode emosjoner er *Facial Action Coding System* (FACS) (Ekman og Friesen, 1975, her omtalt av Larsen og Fredrickson, 1990). Denne målemetoden er, sammen med de andre nevnte, svært krevende og krever spesiell opplæring. Av den grunn er den ikke aktuell for mitt prosjekt.

Mer aktuell er en av de mest brukte emosjonsmålingene; selvrapporing av subjektive opplevelser (Larson og Fredrickson, 1999) Den bygger på at deltakerne ikke bare erfarer deres emosjoner, men også at de nøyaktig reflekterer deres fenomenologiske bevissthet gjennom bruk av skåringsskalaer og adjektivlister. En mye brukt teknikk er enkelt-elements målinger, hvor man simpelthen ber deltakerne om å rangere hvor glade de føler seg. Responsskalaen kan være unipolar (“ikke glad i det hele tatt” eller “svært glad”), eller bipolar (fra glad til trist). Fordelen med denne er at den er lett å lage og lett å forstå for deltakerne, dessuten er den lett å administrere.

En annen mye brukt teknikk er fler-elements målinger, for eksempel lister med adjektiver som beskriver ulike emosjonelle tilstander. Noen målinger består av sjekklister hvor deltakerne simpelthen blir bedd om å krysse av for alle emosjonene han eller hun følte. I andre målinger kan deltakerne bli bedd om å rangere i hvilken grad han eller hun opplevde en bestemt emosjon. Den store fordelen med slike selvrapporingers-målinger er at deltakerne har mulighet til å uttrykke en god del informasjon som bare han eller hun har tilgang til. Slike

selvrapporterings-teknikker bygger på den forutsetning at alle deltakere både er i stand til å observere seg selv og avgi pålitelig informasjon om deres egne emosjoner, som ifølge flere teoretikere er heller tvilsomt. For det første husker ikke alle like godt. For det andre er det, som vil allerede har sett og som vi vil komme tilbake til, også et spørsmål om i hvilken grad man er *i stand* til å redegjøre verbalt for sine følelser. Videre antar man at jo lenger tid det går fra selve emosjonsopplevelsen til emosjonsmålingen, jo mer unøyaktig blir resultatet (Levenson 1988, her omtalt i Larson og Fredrickson, 1999). En annen side ved slike målinger er at det lett kan oppstå språklige utfordringer og misforståelser. I tillegg er de selvsagt potensielt svært styrende for hvilke svar som gis ved at de tilbyr et begrenset antall svaralternativer.

En metode som bøter på enkelte av disse svakhetene er det ustrukturerte intervjuet. Bruk av kvalitative metoder som dette regnes generelt for å være velegnet til å studere opplevelser og erfaringer mennesker har. Styrken ved denne metoden er at den gir muligheter til å gå i dybden av fenomenet man undersøker. Det åpner for en prosess hvor “det hele tiden foregår en kunnskapskonstruksjon i fellesskap mellom den som forsker og den som blir intervjuet” (Thagaard, 2009, s.47). Den gir rom for å få frem flere nyanser og detaljer og øke forståelsen for fenomenets essens og betydning. Den store utfordringen er fremdeles knyttet til spørsmålet om hvordan man som forsker får tilgang til en subjektiv opplevelse som er kroppslig og ikke-verbal. Uansett vil denne metoden være brukbar til å måle kognitive vurderinger som, ifølge emosjonsteoretikere som for eksempel Lazarus (1991), Damasio (2001) og Denzin (1984), understreker den nære sammenhengen mellom kognisjon og emosjon og hevder at emosjoner oppstår som følge av en persons fortolkning og vurdering av en situasjon.

I den forbindelse nevnes også muligheten for målinger av aksjonstendenser. Siden aksjonstendensen antas å være en sentral del av emosjoner, har man målt hvilke aksjonstendenser som er koblet til bestemte emosjoner (for eksempel tristhet er koblet til ønske om tilbaketrekning). Man har forsøkt å måle dette simpelthen ved å spørre deltakerne i hvilken grad de kunne tenke seg å delta i ulike typer aktiviteter, som for eksempel å være sammen med venner, en metode som har vist seg å være særlig sensitiv for å avdekke depresjon. Teorigjennomgangen viste at flere teoretikere hevder at glede har en aktiverende og frigjørende kraft og fungerer som en drivkraft (Fredrickson 1998; Spinoza tolket av Næss, 1999).

Observasjon er også en aktuell metode for å måle emosjoner. Gjennom bruk av denne metoden kan man skaffe seg relevant informasjon gjennom lydopptak, videoopptak eller fotografier av ansiktsuttrykk. Ved å se gjennom disse dataene, kan man vurdere den sannsynlige emosjonelle tilstanden til personene som har blitt observert.

Observasjonsmålinger som dette er imidlertid fortolkninger og bør kryss-sjekkes mot andre emosjonsmålinger fordi observasjoner lett påvirkes av observatørens egen historie og dagsorden. For å unngå mulige feiltolkninger har enkelte forskningsprosjekter i tillegg til egne observasjoner for eksempel brukt tilfeldige informanters observasjonsrapporter. Watson og Clark (1991, her omtalt av Larsen og Fredrickson, 1999) spurte personer om å delta i deres studie sammen med noen venner eller bekjente. De fant en signifikant korrelasjon mellom selvrapporterte emosjoner og venne-rapporterte emosjoner, noe som styrket tanken om at selv om emosjoner er private, kan de også observeres av både trente og utrente øyne.

Avslutningsvis nevnes det at forskeren har muligheten til å innta enten en passiv eller aktiv rolle i sin observasjon. Her må man veie mellom behovet for å få tak i relevant informasjon og behovet for å unngå det Repstad (1998) kaller "forskningseffekten", det vil si farging av resultatet på grunn av de observertes viten om at de blir iaktatt.

Siden formålet med min studie dels er utforskende og dels hypotesetestende er det en utfordring å finne ut hvordan de teoretiske antakelsene kan operasjonaliseres i konkrete spørsmål. Her kan det være nyttig å starte med en gjennomgang av hvilke konkretiseringer de teoretiske perspektivene jeg har valgt har brukt for å samle data. Vi vil se at ikke alle teoritradisjonene har vært like opptatt av å teste ut sine hypoteser. Enkelte har gjennomført mange undersøkelser for å undersøke gyldigheten i deres hypoteser, mens andre heller har vært opptatt av å nærme seg fenomenet på en åpnere måte. Her følger noen eksempler:

Forskning på selvbestemmelsesteori har inkludert laboratorieforsøk og feltstudier i flere forskjellige kontekster. For å gjøre denne forskningen, har man utviklet mange spørreskjemaer for å vurdere ulike konstruksjoner som finnes i teorien. Hvert spørreskjema omfatter ikke bare skalaen i seg selv, men også en beskrivelse av den, en nøkkel for skalaen, og referanser til artikler som beskriver studier som har brukt den. Eksempler på slike spørreskjema er *the Self-Regulation questionnaires (SRQ)*, *the Perceived Competence Scale*

(PCS) og *the Basic Psychological Needs Scale* (BPNS)⁴. SRQ er et spørreskjema som vurderer i hvilken grad en persons motivasjon for en bestemt atferd er relativt autonom versus relativt kontrollert, mens PCS er et spørreskjema som vurderer hvordan kompetente mennesker oppfatter seg selv å være med hensyn til en bestemt atferd eller atferdsmessige domene. BPNS er et sett med spørreskjemaer som vurderer i hvilken grad folk føler tilfredsstillende av de tre grunnleggende psykologiske behovene. Det inneholder spørsmål hvor deltakerne bes om å gradere sine svar fra 1 («not true at all») til 7 («very true») etter hvilken grad hver uttalelse stemmer for han eller henne. Nedenfor ser vi eksempler på noen av spørsmålsformuleringene:

1. *I feel like I am free to decide for myself how to live my life.*
2. *I really like the people I interact with.*
3. *Often, I do not feel very competent.*
4. *I feel pressured in my life.*
5. *People I know tell me I am good at what I do.*⁵

Her har Deci & Ryan operasjonalisert de tre grunnleggende behovene, og flere av disse nøkkelformuleringer vil kunne anvendes i min undersøkelse. I første spørsmål er formuleringen *fri til selv å bestemme* verd å merke seg ved. Andre spørsmål fokuserer på hvor godt man *liker å samspille med andre*. Videre vil man vite om utøveren *ofte føler seg kompetent/dyktig*, om de *føler press* og hvilken *tilbakemelding de får av andre*. Disse spørsmålene har til hensikt å måle i hvilken grad en person får dekket sine grunnleggende psykologiske behov for autonomi, tilhørighet og kompetanse, som ifølge SDT er en forutsetning for å oppleve trivsel og glede.

Forskere har også utviklet metoder for å måle flytopplevelser. Ulike selvrapporterings verktøy har blitt brukt for å studere denne opplevelsen, inkludert intervjuer, spørreskjemaer og *The Experience Sampling Method*. Spørreskjema har blitt brukt når målet har vært å identifisere i stedet for å måle dimensjoner i flyt opplevelsen. Flyt-spørreskjemaet presenterer

⁴ Spørreskjemaene er lastet ned fra hjemmesiden til Self-Determination Theory:

<http://www.selfdeterminationtheory.org/> (besøkt 27.07.13)

⁵ Spørreskjemaet undersøker i hvilken grad en person får dekket sine grunnleggende psykologiske behov:

<http://www.selfdeterminationtheory.org/basic-psychological-needs-scale/> (besøkt 30.10.14)

respondentene med flere avsnitt som beskriver flyt tilstanden og spør a) om de har hatt slike opplevelser, b) hvor ofte, og c) i hvilken aktivitetskontekst (Csikszentmihalyi og Csikszentmihalyi, her omtalt i Nakamura og Csikszentmihalyi, 2004). Flyt-skalaen (Mayers, 1978, her omtalt i Nakamura og Csikszentmihalyi, 2004) måler hvor ofte en person opplever hver av de ti dimensjonene i flyt. Instrumentet har blitt brukt for å måle ulikheter i hvilken grad flyt dimensjoner er en del av ulike aktivitetskontekster. Jackson og Marsh (1996) har også utviklet en skala som måler flyt-tilstanden i idrettskontekster.

Broaden and build-teori har i første rekke testet sine hypoteser gjennom eksperimenter i laboratoriet. Et typisk eksperiment bruker videoklipp for å fremprovosere positive, negative og nøytrale emosjoner. Deretter har man vurdert for eksempel bredden av oppmerksomheten og bredden av tanke-aksjonsrepertoaret. Man har gått frem på samme måte for å teste "build"-hypotesen. Eksperimenter som dette er krevende, og fordelene med slike metoder er at det tilrettelegger en situasjon hvor forskeren systematisk kan variere betingelser for å studere effekten av dem (Fostervold, 2010). Med eksperimentet som metode er muligheten for å kunne isolere årsakssammenhenger tilstede, under den forutsetning at det er mulig og etisk forsvarlig å manipulere (den uavhengige) variabelen. En svakhet ved den eksperimentelle metoden er det strenge kravet om kontroll av alle ytre forhold. Dette kan føre til at eksperimentsituasjonen oppfattes som kunstig, og at resultatene derfor ikke er gyldig i den verden som befinner seg utenfor laboratoriet.

Fenomenologiske metoder har som mål å belyse en sak, undersøke nyanser, utforske og forstå dypere. Fenomenologisk forskning handler om studier av *essenser*. Man leter etter et fenomens natur, etter det som gjør det til hva det er, og som uten dette ikke lenger vil være hva det er (van Manen, 2007). Det er et systematisk forsøk på å avdekke og beskrive strukturer, de indre betydningsstrukturene, i levd erfaring. Da vil man spørre: hva er naturen eller essensen i en opplevelse av idrettsglede? Metoden krever at man er kritisk til egne antagelser og nærmer seg spørsmålet uten teoretisk refleksjon. Den fenomenologiske tilnærmingen skiller seg også fra andre kvalitative beskrivelser i måten den anerkjenner hvert enkelt subjekts erfaringer. Van Manen (2007) skriver at "every phenomenological description is in a sense only an example, an icon that points at the "thing" which we attempt to describe" (s. 122). Opplevelsene som undersøkes ligger i subjektets levde erfaringer, og for å få tilgang til subjektets erfaringer, må man tre inn i det bestemte subjektets livsverden.

I kroppsfenomenologisk tenkning er subjektet fremfor alt den egne *levde kroppen*, den fenomenale, opplevde og opplevende kroppen som har sin egen pre-refleksive bevissthet (Duesund, 1995). Den pre-refleksive sansningen er kroppens umiddelbare forståelse av fenomenene, og den eksisterer *før* det bevisste og verbaliserte forholdet til omverdenen. Ifølge kroppsfenomenologien er det her opplevelsene sitter. Målet med fenomenologisk forskning er å gjenoppta denne direkte og primitive kontakten med verden slik den umiddelbart opplevs (Merleau-Ponty, 1994). Et viktig spørsmål blir; hvordan skal en forsker få tilgang til disse opplevelsene? Hvilke metoder kan man benytte seg av? Hvordan kan en forsker få tilgang til opplevelser som ikke engang er (umiddelbart) tilgjengelig for subjektet selv?

Fenomenologiens løsning er *den beskrivende metoden*.

En kroppsfenomenologisk undersøkelse ser den kvalitative metoden som den eneste brukbare for å studere opplevelsen av glede. Målet er å undersøke hvordan den kommer til uttrykk i den pre-refleksive kroppen og den refleksive bevisstheten. En forsker må forstå en persons livsverden for eksempel studere hvordan en opplevelse kommer til uttrykk, hvordan kroppen «snakker» når for eksempel gleden fyller den og hva den refleksive bevisstheten tenker om gleden. I slike undersøkelser oppfattes den beskrivende metoden som den mest brukbare. Det sentrale målet i den fenomenologiske beskrivelsen er å redegjøre språklig for forholdet mellom kroppen og verden. Utfordringene her er flere. For det første vil en opplevelsen alltid bli formidlet først *etter* at den er over, og dermed miste det umiddelbare til fordel for det mer reflekterte. Merleau-Ponty (1994) skriver:

Selv om jeg for eksempel synes, at den bevidsthed, jeg nu har om min fortid, er nøjagtigt dækkende for det, der er sket, er selve den fortid, som jeg foregiver at gripe på ny, ikke den fortiden i egen person, det er min fortid, således som jeg ser den nu, og jeg har måske fordrejet den. (s.5)

I tillegg til denne tidsutfordringen, er den språklige utfordringen. Det er nettopp de språklige utfordringene som er kilden til at fenomenologisk forskning anser den beskrivende metoden som den eneste brukbare hvis man vil forstå et fenomen dypere. Begrunnelsen er følgende: Ord har sine begrensninger fordi de opprinnelig er sosiale fenomener. De er sosiale konstruksjon som er del av vår kultur 'der ute', derfor kan det aldri fange den umiddelbare, unike og private kvaliteten som kjennetegner våre pre-refleksive, kroppslige opplevelser. Vi må vite at språklige beskrivelser av de levde erfaringer aldri kan bli identiske med de levde erfaringene i seg selv. Alle erindringer av opplevelser er allerede en omforming av de opprinnelige opplevelsene. Hva er så løsningen, kan man spørre. Hva er poenget med verbale undersøkelser når det dukker opp så mange feilkilder? Fenomenologene løser dette med å si at

selv om en persons levde erfaring er mer gåtefull, mer kompleks og flertydig enn noen beskrivelse kan rettferdiggjøre, er det fremdeles er mulig å etterligne våre pre-refleksive liv gjennom studier av *livsverdens sensitive tekster* (van Manen, 2007). Nøkkelen er nettopp språket. Ifølge van Manen (ibid.) er fenomenologisk forskning dypest sett en skriveaktivitet. Forskning og skriving er to sider av samme sak. Fordi fenomenene som undersøkes er komplekse og omskiftelige, må også skriveprosessen være utprøvende, utforskende og beskrivende. Språket man bruker i fenomenologiske beskrivelser er derfor ikke klart og utvetydig, men heller det motsatte. For å fange kompleksiteten i en opplevelse, bruker man et poetisk, metaforisk og ekspressivt språk. En fenomenologisk undersøkelse vil aldri ende opp i en konklusjon som hevder at slik og slik er det. Lik et dikt som ikke kan reduseres til en oppsummering, kan en fenomenologisk undersøkelse ikke reduseres til en oppsummering. Diktet er resultatet. Beskrivelsen er resultatet. En fenomenologisk beskrivelse har lykkedes dersom essensen og egenarten i en opplevelse er beskrevet i et språk som viser betydningen av opplevelsen på en rikere og dypere måte. Da kan vi oppleve det van Manen (2001, s.27) kaller Buytendijks fenomenologiske nikk, som viser til at beskrivelsen er hentet fra vår livsverden og at den er så universell at vi kan gjenkjenne den som noe vi selv har opplevd, eller kunne ha opplevd.

Det er flere utfordringer ved denne metoden. En av dem handler om hvordan man kan unngå fortolkninger. Dette gjelder både for personene som undersøkes og for forskeren. Det er kort vei fra en beskrivelse av en opplevelse til en fortolkning av den. Hvordan er det mulig å gå veien utenom den naturlige tilbøyeligheten mennesker har til å prøve å forstå og tolke og forklare det som blir fortalt? Spørsmålet er om det er mulig å unngå dette. Som forsker har man uunngåelig sine egne erfaringer og en bevissthet som er proppfull av fascinasjon, erfaringer, tanker, teorier, spørsmål og ambisjoner knyttet til fenomenet som undersøkes. Vi bruker ord som verktøy for å finne svar på ett eller flere spørsmål, og når vi språkliggjør noe, er det en fortolkningsprosess i seg selv jeg (ibid. s.181).

Hermeneutisk fenomenologi finner en løsning på dette. Fordi den mener at det ikke finnes et fenomen som ikke allerede er fortolket, kombinerer den fenomenologiens åpenhet med en fortolkende tilnærming. Tilnærmingen er beskrivende fordi den er oppmerksom på hvordan «saken» kommer til syne og lar ting «snakke for seg selv», og den er fortolkende fordi den hevder at det ikke finnes et fenomen som ikke allerede er fortolket. Siden det ikke mulig å løsrive seg fra sin egen fortolkning, er det nødvendig å gjøre den eksplisitt. Den må derfor

gjenspeile seg i forskningsresultatet (teksten), som både vil bestå av beskrivelser og refleksjoner.

Gjennomgangen ovenfor viser hvilket metodemangfold en forsker har å forholde seg til. På mitt nivå, uten tilgang til avanserte måleinstrumenter, avanserte laboratorier eller spesifikk opplæring i å lese emosjoner, er det likevel et begrenset antall metoder å velge mellom. Idet jeg beveger med videre til neste tema, får teksten et tilbakeskuende preg når jeg beskriver og begrunner de metodiske valg jeg har gjort.

3.2 Valg av metode

På grunn av temaets natur, spørsmålene jeg hadde stilt og teoriene jeg hadde valgt, var det liten tvil om at det ville være hensiktsmessig å bruke en kvalitativ forskningstilnærming i min studie. Hovedbegrunnelsen var at jeg søkte en dybdeforståelse heller enn en breddeforståelse. Med et slikt formål kunne alle de nevnte forskningsmetodene nevnt ovenfor i prinsippet være relevante, men på grunn av både praktiske- og tidsmessig utfordringer ble jeg tvunget til å velge. I dette valget måtte jeg ta hensyn til studiens aller største utfordringen, som handlet om hvordan man kan få tilgang til opplevelser som er vanskelige å snakke om. Fenomenologene mener, paradoksalt nok, at den eneste brukbare metoden som kan gi en dybdeforståelse av hvordan en person opplever en aktivitet, er den beskrivende metoden. Selv om ord har sine begrensninger og aldri kan fange den umiddelbare og unike kvaliteten som kjennetegner våre pre-refleksive, kroppslige opplevelser, kommer vi ikke nærmere. Vi må bare vite at den språklige beskrivelsen av en erfaring aldri kan bli identisk med den levde erfaringen i seg selv, men heller søke å etterligne eller gjenskape den med språklige beskrivelser. Deretter kan vi håpe på å oppleve det fenomenologiske nikk, som viser til at beskrivelsen er så universell at vi kan gjenkjenne den som noe vi selv kunne ha opplevd.

For å få tak i disse beskrivelsene anså jeg forskningsintervjuet for å være en brukbar metode. Ifølge Damasio (2001), Lazarus (1991) og Denzin (1984) er det en nær sammenheng mellom følelser og tanker. Glede er en sammensatt opplevelse som både er kroppslig og kognitiv. Særlig med støtte i Denzins forståelse av at vi gir merkelapper på våre helhetsopplevelser, kunne jeg håpe på at utøverne var i stand til å hente den frem igjen og i det minste beskrive deler av den, til og med kanskje kjernen i den. Selv om deler av opplevelsen ikke skulle komme til overflaten, og selv om den skulle være fordreid og forvrengt, ville det, under forutsetning av at teoretikerne hadde rett i at idrettsglede er sammenvevd med utøverens

fortolkninger, ha en egenverdi å lære mer om hvordan idrettsglede kommer til uttrykk i den refleksive bevisstheten.

En annen relevant metode var observasjon. Med den ville jeg få en mulighet til å se idrettsglede i praksis, undersøke hva som utløser den og studere opplevelsens kroppslige uttrykk. I tillegg ville jeg få mulighet til å stille oppfølgingsspørsmål. Dessverre måtte jeg også velge denne metoden bort. I utgangspunktet planla jeg å gjennomføre observasjoner av alle utøverne, men fikk bare gjennomført to, av henholdsvis en eldre mannlig fotballspiller og en yngre håndballspiller. Etter hvert innså jeg at de 13 intervjuene jeg hadde gjennomført var svært tidkrevende å analysere, og at jeg ikke ville klare å holde tidsrammen for studien dersom jeg i tillegg skulle observere alle utøverne. For det første bodde de fleste et godt stykke unna meg, og for det andre holdt de på med aktiviteter som jeg selv måtte delta i for at en observasjons skulle kunne være mulig (løping, sykling, ski, osv.) I tillegg vurderte jeg etter hvert behovet for observasjon som mindre viktig, ettersom hensikten med studien var å forstå dypere. For å nå det målet, måtte jeg få innsikt i utøvernes tanker, beskrivelser og fortolkninger.

Fordi forskningsintervjuet ble den endelige og eneste metoden for å innhente data, fortsetter jeg gjennomgangen med en grundigere beskrivelse av hvilke fordeler og ulemper det bringer med seg.

3.2.1 Forskningsintervjuet

Et forskningsintervju er en samtale som har en viss struktur og hensikt (Kvale, 2009). Målet er å innhente kunnskap av ulik art. Det finnes ulike typer intervjuer. En form for forskningsintervju er det semistrukturerte livsverdensintervjuet som er nevnt ovenfor. Det er delvis inspirert av fenomenologien, som er opptatt av å vise hvordan mennesker opplever fenomener i sin livsverden, og delvis inspirert av hermeneutikken, som er opptatt av fortolkninger av mening. Som navnet antyder er det semistrukturerte intervjuer verken stramt strukturerte eller helt åpne, men et sted i mellom. Det gjennomføres med utgangspunkt i en intervjuguide som kretser rundt bestemte emner, samt forslag til hvilke spørsmål som kan stilles. Målet er å innhente beskrivelser av informantens livsverden, og særlig fortolkninger av meningen med fenomenene som blir beskrevet. Slike intervjuer styres etter spesifitetsprinsippet, som betyr at man ikke søker generelle beskrivelser og meninger, men heller bestemte hendelser.

Med bakgrunn i disse generelle prinsippene, innledet jeg den empiriske delen av studien med å utarbeide en intervjuguide som bestod av temaer jeg ønsket å belyse med forslag til konkrete spørsmålsformuleringer (vedlegg 1). Disse temaene var utledet av teoriene som danner grunnlag for studien og delt inn i seks kategorier: 1) gode idrettsopplevelser, 2) konkurransens betydning, 3) sterke idrettsopplevelser, 4) grunnleggende behov og hedonistisk vs. eudaimonisk velvære, 5) idrettens mening/betydning, og 6) idrett og frihet. I tråd med spesifitetsprinsippet forsøkte jeg å innlede hvert tema med spørsmål rettet mot beskrivelser av konkrete opplevelser, for deretter og stille oppfølgingsspørsmål for å få tilgang til fortolkninger av de samme opplevelsene.

Kvalitativ forskning har blitt kritisert for å være uvitenskapelig. Innvendingene mot forskningsintervjuet dreier seg om at kunnskapen man samler inn mangler visse grunnleggende kvaliteter. For det første har de en tendens til å være ensidige. Dernest er informasjonen et resultat av ledende spørsmål, subjektive inntrykk og fortolkninger. Kritikken har også gått på at denne typen kvalitativ kunnskap ikke er generaliserbar og derfor uten mening (Kvale, 2009).

Kritikken mot de kvalitative metodene kan man forstå. Den retter søkelyset mot noen sentrale sider man bør tenke over. Men; i følge Kvale (ibid.) kan innvendingene også snus på hodet og tolkes som et tegn på styrke heller enn svakhet. Spørsmålet er ikke om vi skal bruke forskningsintervjuet eller ikke, men heller hva man kan gjøre for å sikre god kvalitet. Bruk av det subjektive perspektivet behøver for eksempel ikke være ensidig, men heller gi en mulighet til unik dybdeforståelse av en livsverden som i seg selv er interessant og viktig. For å lære mer om hva en opplevelse av idrettsglede handler om, og ikke minst om hvilke dypere dimensjoner den er koblet sammen med, er det vanskelig å velge noe annet enn et subjektivt perspektiv. Som Merleau-Ponty (1994) hevder: enhver forskning som er rettet mot menneskers opplevelser forutsetter subjektivitet, for det er som subjekter vi opplever verden.

For en nybegynner kan det synes enkelt å gjennomføre et intervju, men oftest er det nødvendig med omfattende trening for å bli en god intervjuer (Kvale, 2009).

Et forskningsintervju bygger på et personlig samspill mellom intervjueren og den intervjuede, og kvaliteten på dette samspillet er helt avgjørende for kvaliteten på den innsamlede informasjonen. I denne prosessen spiller intervjueren en helt avgjørende rolle. Intervjuet vil, om man ønsker det eller ei, preges av intervjuerens kunnskaper, ferdigheter og vurderinger.

På bakgrunn av denne erkjennelsen, bestod første del av min studie derfor av en serie av intervjuer som fungerte som en pilotstudie hvor jeg prøvde ut rollen som intervjuer og testet ut kvaliteten på intervjuguiden. Denne pilotstudien bestod av ustrukturerte intervjuer av tre unge volleyballspillere. Etter hvert som studien skred frem, ble det klart at intervjudataene pilotstudien fanget opp var minst like interessante som det øvrige intervjumaterialet. Derfor valgte jeg å inkludere pilotstudiene i det totale innsamlede materialet.

Et særlig viktig enkeltmoment i kvalitative forskningsmetoder er forskeren selv. Forskeren er selve styringssenteret for alt som skjer i forskningsprosessen, både når det gjelder hvilke informanter som velges, hvilke spørsmål som formuleres og hvordan svarerne oppfattes, fortolkes og formidles. Siden forskerens forforståelse er en viktig forutsetning som både omgir kunnskapsutviklingen og former resultatene, er det viktig å klargjøre den for leseren.

Dette kan være med på å kvalitetssikre forskningsresultatet fordi det gir mulighet til kritisk refleksjon, som først er mulig når forskeren har erkjent og overveid betydningen av hennes ståsted i forskningsprosessen. I det følgende prøver jeg derfor å gjøre min forforståelse kjent for leseren.

3.2.2 Hvem er jeg?

Det er ikke lett å redegjøre for hvem man er. Enda vanskeligere er det å redegjøre for din forforståelse, for hva vil det egentlig si å *forstå* noe? I artikkelen *Forståelsens kunst* (2010) forsøker Håkon Fyhn å besvare dette spørsmålet. Her hevder at det å jobbe med sin egen forforståelse er en essensiell del av forståelsens kunst:

Poenget er at for-forståelsen ikke er en enkel sak, men består av en mengde forestillinger, vaner og tilbøyeligheter. Det å jobbe med sin egen for-forståelse er en essensiell del av forståelsens kunst. Det er ikke alltid nok bare å være åpen og lyttende i forskningsfeltet, noen ganger må vi reflektere dypere for å bevisstgjøre vår for-forståelse. I alle tilfeller er bevisstgjøring essensielt. Det er vår ubevisste for-forståelse som kan skape problemer. (s.6)

Så hva er min forforståelse av idretts glede? Siden helheten i den ikke står klart for meg, er jeg tvunget til å forholde til den deler av den. Her er det åpenbart at mine egne gode idrettserfaringer er en viktig årsak til at jeg har gått løs på denne oppgaven. Fordi jeg selv har hatt mange gode opplevelser med idrett, finner jeg emnet fascinerende. Samtidig er jeg opptatt av glede på et generelt grunnlag, fordi jeg vet hva tristhet er. Jeg vet hva det vil si å føle seg tung, uinspirert og trøtt. Derfor er jeg er oppriktig nysgjerrig på hvorfor nettopp idrett skaper gode følelser for så mange. I tillegg kommer det faktum at jeg er lærer av yrke og

underviser ungdommer i alderen 16-19 år i ulike fag, hvor kroppsøving er ett av dem. Det har ofte slått meg hvor stor forskjell det er på å undervise i teoretiske og praktiske fag. Mange elever «sover» i klasserommet. De er uinteresserte, uengasjerte og slappe, og de samme elevene er nesten ikke til å kjenne igjen når jeg får se dem utfolde seg i kroppslig aktivitet. Dette er selvsagt en generalisering, men det er likevel mitt inntrykk at gleden er oftere til stede i kroppsøvfingsfaget enn for eksempel i engelskfaget, noe jeg synes er interessant. Hvorfor er det slik? Og hvorfor er det enkelte som aldri beveger seg uten et tilhørende stønn og huff? Selv om denne studien ikke forsøker å besvare akkurat dette spørsmålet, og selv om kroppsøvfingsfaget er mye mer enn idrett, berører jeg temaet fordi studien stadig vekker kommer tilbake til menneskenaturen, hva vi egentlig er, hva vi trenger og hva som gjør at vi trives, engasjeres og lever sterkt og godt. Det er utvilsomt store spørsmål med mange mulige svar.

Av dette forstår du at jeg har mange gode personlige erfaringer med det jeg tror kan omtales som idrettsglede, men samtidig har jeg ingen klar forståelse hvorfor jeg opplevde idrett som jeg gjorde. Derfor er det vanskelig å gjøre rede for detaljene i min forforståelse. Mine erfaringer representerer heller en helhet som jeg for det aller meste forbinder med noe sterkt, godt, morsomt og spennende, som sannsynligvis preger min ubevisste forforståelse, som er enda vanskeligere tilgjengelig. Den ligger begravd i min kropp og kan kanskje komme til syne ved å se tilbake på det som var.

Som de fleste barn likte jeg å løpe og være i bevegelse. Vi løp om kapp, løpe etter baller og kastet og sparket og slo på dem. Vi holdt stadig på med bevegelsesleker, som slå på ringen, hoppe strikk, hinke paradiset, kaste klinkekuler, spark på boks. Vi lekte ring og spring, tikken, danset og syklet. Om vinteren gikk vi på skøyter, stod på ski og rant kjelke. En gang var jeg så kald på beina at jeg var sikker på at de var borte for alltid. Jeg kommer aldri til å glemme den sviende prikkingen når følelsen av fot kom tilbake sammen med smaken av varm kakao og brøds-kiven med savelat. En gang spilte vi fotball da det plutselig begynte å hagle. Idet isklumpene dunket på skallen husker jeg at jeg ristet på hodet og begynte å le. Galskapen var herlig. Vi var nesten aldri i ro. Vi konkurrerte, lekte, sloss og lo.

Da jeg var 13 tok jeg mitt først steg inn i den organiserte idretten og begynte med håndball. Det gjorde jeg fordi noen av mine venner ville ha meg med. Da startet et nytt kapittel. Jeg kan huske at jeg syntes det var vanskelig i begynnelsen, for det var så mange regler og ferdigheter å lære. Men det var hele tiden gøy. Etter hvert ble jeg god, og som 15-åring ble jeg tatt ut til å være med på kretssamlinger. Da startet en ny epoke og en ny slags glede tok form. Denne

gleden var mer sammensatt og bygget på andre forutsetninger. Nå risikerte jeg noe; å skuffe andre og dermed meg selv. Det gjorde noe med kreativiteten, husker jeg, og forandret følelsen av å være fri på banen, den som gjorde at jeg stadig prøvde å se mulighetene, finne nye løsninger i spillet, og finne motet til å prøve å gjøre det umulige. Prisen for å mislykkes ble større. Dette er tiden da de andres blikk og vurderinger for alvor gjør seg gjeldende, og jeg får smake på prestasjonsangst og presset over å måtte vinne. Men fremdeles var det her jeg var, det vil si at det var på håndballbanen jeg følte at jeg virkelig levde. Det var idretten som tente gløden i meg.

Så er spørsmålet; hvilke konsekvenser kan mine erfaringer med idrett ha for denne studien? Det kan både være fordeler og ulemper ved min historie. På den ene siden kan det å være idrettsinteressert med mange gode idrettsopplevelser i kroppen representere en ressurs, fordi det gir spesielle forutsetninger for innsikt og forståelse. På den andre siden er det en reell fare for at jeg kan få vansker med å distansere meg fra mine egne erfaringer og lete etter bebreftelser på egne antakelser. Jeg kan også risikere at min positive holdning til idrett «fanges opp» av informantene slik at den såkalte Hawthorneeffekten⁶ oppstår, som vil si at forskningssituasjonen i seg selv påvirker forskningsresultatet. En utfordring vil derfor handle om å distansere meg fra mitt eget forhold til idrett når dette er nødvendig, og så langt det er mulig. Men det er klart; jeg har allerede valgt tema for samtalen og laget en intervjuguide som inneholder spørsmål utledet fra ulike teorier. Dermed har jeg også en teoretisk forforståelse å forholde meg til. Jeg må være oppmerksom på denne problematikken, og være åpen for at nye momenter kan dukke opp, og strebe etter å nå det Fyhn (ibid) omtaler som essensen i forståelsens kunst: «å la forforståelsen endres i tråd med den virkelighet vi vil forstå» (ibid.s.5).

Kvaliteten på intervjuene vil, i tillegg til min evne til å være kritisk til mine egne fortolkninger, preges av informantene som deltar, blant annet av hvilke erfaringer de har og hvilke språklige ferdigheter de besitter (Kvale og Brinkmann, 2009). I det følgende forsøker jeg å behandle dette temaet og samtidig redegjøre for studiens utvalgsstrategi.

⁶ Stor norske leksikon: <https://snl.no/Hawthorneeffekten> (lest 11.09.14)

3.2.3 Utvalg

Valg av informanter er et sentralt tema i kvalitativ intervjuforskning. Viktige spørsmål er; hvem skal intervjues, hvor mange og etter hvilke kriterier skal de velges ut? Studiens generelle problemstilling, *Hva er idrettsglede?* antyder at jeg prøver å dra slutninger om «alle» som driver med idrett. Men idrettsutøvere er i virkeligheten en svært sammensatt gruppe som består av barn, ungdom, voksne, pensjonister, kvinner, menn, handicappede, psykisk utviklingshemmede, rike, fattige, kreftsyke osv. I tillegg finnes det mange ulike idretter, og det er mulig at spydkastere opplever sin idrett annerledes enn dem som driver med volleyball. Videre dukker spørsmålet om hvilket idrettslig nivå man befinner seg på og hvilken betydning dette har for opplevelsene. I prinsippet er alle disse relevante for min studie, og hvis jeg hadde gjennomført en kvantitativ undersøkelse hvor utvalget inneholdt informanter fra alle mulige grupper og utvalget var representativt, ville jeg for eksempel kunne si noe om hvilken utbredelse idrettsglede har i de ulike grupperingene. På den andre side ville jeg ikke kunne svare på spørsmålene jeg har stilt, som dreier seg om subjektive opplevelser og meningsfortolkninger. Mitt hovedmål var å forstå dypere, noe som krevde at jeg sa fra meg muligheten til å dra generelle slutninger om alle som driver med idrett. Jeg måtte gjøre et strategisk utvalg.

I følge Grønmo (2010) kan strategisk utvalg benyttes i sammenhenger der forskeren ikke er opptatt av å sikre representativitet og hvor målet er å få høyest mulig kvalitativt innhold i informasjonen. Utvelgingen av informanter bygger på «systematiske vurderinger av hvilke enheter som ut fra teoretiske og analytiske formål er mest relevante og mest interessante» (ibid.s.88). I forbindelse med strategisk utvalg finnes det ingen metode for å beregne hvor stort utvalget bør være, og også utvalgsstørrelsen bestemmes på grunnlag av strategiske vurderinger. Man må likevel passe på å inkludere mange nok informanter slik at det er mulig å skaffe seg et fyldig datamateriale som kan belyse problemstillingen, men antallet informanter bør heller ikke være større enn at det er mulig å gjennomføre dyptgående analyser (Thagaard, 2009). Den strategiske utvalgsmetoden tillater også en åpen utvelgingsprosess, hvor antall informanter ikke nødvendigvis er bestemt før man setter i gang med datainnsamlingen. Det er rom for å gjøre vurderinger underveis, og utvalget justeres dersom ny og uventet kunnskap skulle vise at det er relevant å inkludere andre enn man først hadde tenkt i utvalget. Et viktig kriterium for denne vurderingen er at man avslutter inkluderingen av nye informanter når man har nådd det teoretiske metningspunkt, dvs. når man ikke lenger forventer å tilføre vesentlig ny informasjon (Grønmo 2010, s.89).

Hvem er strategisk relevante for min studie? I prinsippet er alle som driver med idrett interessante, men det fornuftige svaret på dette spørsmålet er at utvalget i det minste bør basere seg på kriterier som sørger for at noen sentrale dimensjoner er representert. Disse dimensjonene er kjønn, aldersgrupper, ferdighetsnivå og ulike typer idrett. Begrunnelsen for dette utvalget er følgende: Det er mulig at jenter og gutter opplever idrettsaktiviteter på ulikt vis og finner glede på ulike steder. Det er også mulig at alder og erfaring forandrer og påvirker idrettsopplevelsene. Hvilket ferdighets- og ambisjonsnivå utøveren vil også med stor sannsynlighet påvirke hvordan idrett oppleves, og til slutt er det en god mulighet for at fotballspillere opplever idretten sin annerledes enn en snøbrettkjører. Til sammen vil dette sammensatte utvalg kunne bidra til at dataene som samles inn har variasjonsbredde nok til å gi tilgang til et rikt datamateriale.

I tillegg til å sette sammen et utvalg som er bredt og mangfoldig nok til å belyse problemstillingen fra ulike sider, var jeg opptatt av kvaliteten på utvalget. Utvalget ble derfor plukket ut gjennom strategisk og skjønnsmessig utvalg. Skjønnsmessig utvelgelse innebærer at forskeren selv velger informanter ut ifra sin vurdering av hvor mye de kan bidra med på det aktuelle området (Halvorsen, 1993). I de følgende avsnitt beskriver jeg hvordan utvelgingen av informanter gikk for seg.

Utvelging av informanter

Etter å ha bestemt meg for å gjøre et strategisk utvalg, startet prosessen med å kartlegge informanter som passet til mine kriterier. På dette tidspunktet hadde jeg ikke et klart bilde av hvor mange jeg ville intervju, men håpet på å intervju minst en i hver kategori (jf. kjønn/alder/idrett/nivå). Den første utfordring bestod i å få kontakt med utøvere jeg ikke hadde noen relasjon til. Siden jeg bor i en småby hvor «alle kjenner alle», var det ingen lett oppgave. Til slutt måtte jeg gjøre noen valg. For å gi leseren mulighet til selv å vurdere hvilken grad av pålitelighet min undersøkelse har, velger jeg å beskrive hvordan denne prosessen gikk for seg ganske detaljert.

Til sammen gjennomførte jeg 13 intervjuer i forbindelse med undersøkelsen. De tre første var pilotintervjuer og ment som en treningsperiode for meg som intervjuer, men også som en uttesting av intervjuguiden. Alle de tre intervjuede befant seg i samme kategori; de var 16 år gamle gutter som alle hadde volleyball som sin idrett, og som jeg alle hadde en relasjon til gjennom min lærergjerning. De tre intervjuene stod lenge som en parentes i resultatdelen,

men etter hvert vurderte jeg dataen som så pålitelige at jeg inkluderte dem i det totale analyse materialet.⁷

For å finne frem til informanter i kategorien ung/gutt/jente gikk jeg frem på en bestemt måte. Etter å ha kontaktet en kollega og fortalt om prosjektet, ba jeg om hjelp til å velge ut to informanter hun betraktet som velegnet. Etter kort tid hadde jeg to navn på blokken. Noen dager etter besøkte jeg klassen, informerte om studien og spurte om noen kunne tenke seg å delta. Det endte opp i en liste med åtte navn. To av disse navnene var de samme som hun opprinnelig pekt ut som velegnet. Siden tok jeg kontakt med de to pr. epost og avtalte tid og sted for intervju.

De to første informantene drev på med volleyball, en lagidrett. For å sikre et rikere datamateriale, ville jeg finne informanter som passet inn i kategorien ung/gutt/jente/individuell idrett. Jeg brukte samme fremgangsmåte her. Først tok jeg en kontakt med en kollega, informerte om prosjektet og ba ham om å hjelpe meg til å finne passende kandidater. En uke etter hadde jeg to nye navn, en 16 år gammel skikjører (twintip/park), og en 16 år gammel jente som i hovedsak holder på med ski og fotball. Jeg tok kontakt og gjorde nødvendige avtaler. På grunn av misforståelser ble disse intervjuene, som i utgangspunktet var tenkt å gjennomføres hver for seg, til ett intervju hvor begge var tilstede samtidig. Disse omtales som informant 3 J (jente) og 3G (gutt) i intervju 3.

Intervju fire skiller seg fra de foregående fordi jeg etter hvert oppdaget at informantenes unge alder og begrensede modenhet hindret meg i å utforske de dypere og mer filosofiske perspektivene jeg hadde gjort meg kjent med i litteraturen. Etter at det tredje intervjuet var unnagjort, begynte jeg å kjenne på en uro. Jeg følte meg som en fisker som reiser hjem uten å ha fått noe på kroken. Selv om dette også er et funn, mistenkte jeg meg selv for ikke å gjøre en god nok jobb i å finne frem til de «riktige» informantene. Av den grunn lette jeg videre etter mer passende kandidater. Det ble stadig vanskeligere å finne noen som passet inn i mine kriterier, det vil si som jeg hverken kjente eller hadde en eller annen relasjon til. Tiden gikk fort, derfor måtte jeg gjøre noen valg.

⁷ Ytterligere kommentarer til dette følger på s.50, hvor jeg beskriver bakgrunnen for min endring av utvalgsstrategi.

Siden dette prosjektet startet har jeg vært i kontakt med mange mennesker som driver med idrett i en eller annen form. De fleste i min omgangskrets har fått uformelle spørsmål om deres idrettsengasjement fordi jeg simpelthen er nysgjerrig. Problemet er at jeg, med min avgjørelse om å ekskludere utøvere jeg kjenner i selve undersøkelse, ikke har kunnet bruke dem. Det er som å ha gullgruver rundt seg uten å kunne røre ved verdiene. Etter hvert presset spørsmålet seg på; Er kunnskap fra mennesker jeg kjenner ubrukelig fordi min relasjon til dem påvirker og styrer deres svar? Er det slik at den kunnskapen jeg får fra min bror er mindre verdt enn den jeg får fra en fremmed? Først trodde jeg det. Etter alt jeg har lest om den kvalitative metoden, lyste det rødt i hodet mitt hver gang jeg nærmet meg noen jeg selv hadde personlig relasjon til. Jeg var overbevist om at mitt forhold til informantene ville avgjøre om forskningsresultatet ble pålitelig eller ei. Men her er hva jeg har erfart; jo bedre jeg har kjent et menneske, jo mer avslappet og åpen har vedkommende vært, og jo mer inngående beskrivelser har jeg fått. Dette har vært tankevekkende for meg og følgende refleksjon har tvunget seg frem: Fordi jeg forsker på et så lite «følsomt» tema som idretts glede, trenger ikke min relasjon til informantene være avgjørende for i hvilken grad resultatet blir pålitelig. Selvsagt kan det spille en rolle, men relasjonen i seg selv er etter min mening ikke avgjørende, men heller avhengig av hvilket emne man undersøker. Saken ville vært annerledes dersom jeg forsket på temaet «avvikende seksualitet». Da ville man kunne forvente at resultatet ville påvirkes av mitt forhold til vedkommende informant. I denne studien er det den systematiske og kritiske drøftingen i analysekapittelet som må avgjøre i hvilken grad resultatet er pålitelig eller ei, og ikke hvor nær eller fjern min relasjon til informantene er. Denne vurderingen kom som et resultat av at jeg, etter å ha kommet såpass langt i forskningsprosessen, var skuffet over dataene jeg hadde samlet inn. Jeg synes at jeg hadde for få beskrivelser, og det hele var ganske tamt. Som teorien hadde fortalt viste det seg at det språklige ble en kjempeutfordring. Derfor, og i fare for å legge hele undersøkelsen i grus, valgte jeg å følge dit nysgjerrigheten førte meg. Den kvalitative metoden kjennetegnes av at valg blir gjort kontinuerlig og at veien blir til mens man går (jf. Grønmo 2010). Det trenger ikke å være en svakhet at man justerer kursen underveis, men tvert imot en styrke. Man har lov til å være strategisk og velge informanter man vurderer som særdeles verdifulle, og med det forlot jeg min ambisjon om bare å intervju «fremmede».

Dermed åpnet det seg en verden av nye muligheter. Jeg blinket meg raskt ut en informant som var 60 år og kjent for sin livslange interesse for idrett. Jeg kontaktet han, informerte om prosjektet og fikk positivt svar. Deretter gjorde jeg en vurdering som i ettertid viste seg å være

noe uklok. Ca. en halv time før intervjuet ga jeg informanten utkastet til teoridelen, slik at han kunne lese gjennom den og være kjent med hvilke idéer jeg ønsket å filosofere rundt. Idet informanten fikk kjennskap til teorigrunnlaget, oppstod også muligheten for at hans uttalelser ble farget av dem, og dermed blir dette et intervju som har en annen verdi enn de andre.

Ytterligere kommentarer til dette følger i analysekapittelet (4.1.2).

Informant fem tok jeg selv direkte kontakt med. Gjennom flere år har jeg observert hennes utvikling på håndballbanen og var nysgjerrig på å høre om hennes erfaringer. Mitt inntrykk var at dette var en utadventt personlighet som hadde lett for å snakke om ting. Dette var en viktig begrunnelse for å velge akkurat henne.

Etter dette intervjuet, var det klart at jeg nå måtte få tak i eldre informanter som var aktive innenfor andre idrettsgrener enn volleyball, skikjøring og håndball. Etter en stunds leting fant jeg en spennende kandidat; en løper som var i 50-årene. Han var interessant av flere grunner. For det første visste jeg at hans interesse for løping hadde blitt vekket for få år siden. Idrett hadde ikke vært en livslang interesse, slik det hadde vært for de foregående informantene. Dessuten var jeg interessert i å høre mer om en løpers opplevelser. Hans alder var også av vesentlig betydning.

Informant åtte skulle bli en 28 år gammel landeveissyklist. Han pekte seg ut som interessant fordi han i likhet med løperen hadde startet med sin idrett som voksen. Den hadde i løpet av kort tid fått ganske stor plass i livet hans, og jeg ønsket å lære mer om årsakene til dette. Dessuten ville det være interessant å høre mer om en syklists opplevelser. Med sine 28 år ville han også være med på å gjøre kildematerialet mitt rikere.

Min neste informant ble en 26 år gammel ung kvinne som driver med frikjøring på ski om vinteren og Down hill-sykkel om sommeren. Hun fanget min interesse da jeg overhørte at hun var i ferd med å delta i sin første konkurranse. I det så jeg en særlig mulighet til å utforske konkurransens betydning for en utøver. I tillegg var hun en frikjører, noe som skilte henne fra alle de tidligere informantene. Hun ga meg muligheten til å lære mer om opplevelsen av å renne ned en bratt og snødekket fjellside en kald vintersdag.

Den siste informanten skulle bli en 47 år gammel dansk mann som jobber i Norge. Han har drevet med seiling på internasjonalt nivå på heltid i 15 år, men betrakter seg selv i dag som mosjonist. Jeg kom i kontakt med han ved en tilfeldighet, og siden han jobber i en annen kant av landet, planla vi å gjennomføre intervjuet ved hjelp av en videosamtale på Skype. Etter to

mislykkede forsøk som ble spolert av tekniske vansker, ble vi enige om at jeg skulle sende ham noen utvalgte spørsmål på e-post som han så skulle svare på skriftlig. På den måten skiller dette intervjuet seg fra de andre semistrukturerte intervjuene, fordi jeg mistet den viktige mulighet til å stille oppfølgingsspørsmål. På den andre siden fikk jeg tilgang til enda en utøvers erfaringer.

For å belyse problemstillingen fra flere side ville jeg også inkludere såkalte «idrettshatere» i mitt utvalg av informanter. Tanken var at kunnskap om de dårlige idrettserfaringene kanskje lærer oss noe om de gode. Fordi jeg ikke fant noen som passet til denne kategorien, endret jeg den til kategorien «drop outs», som viser til en som har sluttet med idrett. Informant elleve er derfor valgt på grunnlag av sine erfaringer med idrett for mange år siden. Hun er en 47 år gammel kvinne som drev på med friidrett som ung, men som av ulike årsaker sluttet. Jeg ønsket å lære mer om hennes erfaringer.

Til slutt satt jeg meg et intervjumateriale som til sammen utgjorde 120 maskinskrevne sider. Jeg hadde intervjuet volleyballspillere i omtrent samme aldersgruppe, men som befant seg på ulikt nivå og hadde ulike ambisjoner. I tillegg hadde jeg intervjuet en ung håndballspiller, og to unge skikjørere av ulikt kjønn. Jeg hadde gjennomført et filosofisk intervju med en 60 år gammel mann, intervjuet en 53-år gammel løper og en 26 år gammel frikjører. En 28 år gammel syklist var også intervjuet, samt en tidligere seiler på olympisk nivå. En «drop-out» var også på listen.

Informantenes bakgrunn

De 13 informantene som deltok i intervjuer ble valgt ut etter en strategisk utvalgsmetode. Den viktigste informasjonen om informantenes bakgrunn er basert på deres svar på spørsmålene i intervjuguidens del I (se vedlegg 1) og sammenfattet i tabellen under:

Tabell 1: Viser bakgrunnsinformasjon for deltakerne i intervjuene.

Intervju	(Pilot 1)	(Pilot 2)	(Pilot 3)	1. informant	2. informant	3:Par-intervju. Informant 3J + 3G	4. informant Filosofisk intervju	5.informant	6.informant	7.informant	8.informant	9.informant Kortintervju	10.informant Dropout
Alder (år)	17 år	17 år	17 år	16 år	16 år	16 + 16 år	60 år	17 år	53 år	28 år	26 år	47 år	47
Kjønn	Gutt	Gutt	Gutt	Jente	Gutt	Jente og gutt	Mann	Jente	Mann	Mann	Kvinne	Mann	Kvinne
Geografi (opprinnelse)	Østlandet	Vestlandet	Vestlandet	Østlandet	Østlandet	Jente: Vestlandet Gutt: Østlandet	Vestlandet	Vestlandet	Sørlandet	Vestlandet	Østlandet	Dansk	Vestlandet
Hovedidrett	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Volleyball	Jente: Fotball Gutt: Ishockey/ Ski (park-kjøring)	Ski	Håndball	Løping	Sykling Fotball	Ski(frikjøring) Downhill- Sykling	Seiling Ski	Friidrett
Nivå	Regionalt	Regionalt	Regionalt	Nasjonalt/ Internasjonalt	Nasjonalt/ Internasjonalt	Klubbnivå	Regionalt nivå som utøver. Trener på nasjonalt/ Internasjonalt nivå. Lærer.	Regionalt	Mosjonist	Mosjonist	Mosjonist – konkurranser på klubbnivå	Tidligere nasjonalt/ internasjonalt – nåværende mosjonist	Barneidrett
Idretts erfaring	12 år	11 år	10 år	10 år	10 år ishockey 2 år Twintip (park)	Jente: 7 år Gutt: 10 år	«Hele livet»	10 år	4 år som voksen	I perioder: 4 år som barn 4 år som voksen	«Hele livet»	«Hele livet»	En periode som barn – en periode som ung voksen

3.3 Etiske retningslinjer

For å ivareta de forskningsetiske retningslinjene ble informantene under utvelgingen informert om hensikten med prosjektet og hva de innsamlede opplysningene skulle brukes til. Et skriftlig skjema ble utarbeidet (vedlegg 2), hvor de også skulle samtykke i og signere på at de frivillig hadde sagt seg villig til å delta i undersøkelsen. Her ble de også informert om at hensynet til diskresjon ville bli ivaretatt, som innebar at informantenes persondata ville anonymiseres slik at de ikke kunne identifisere. Informantene fikk også informasjon om at de hadde mulig til å trekke seg underveis.

Ved bruk av den kvalitative metoden er det både naturlig og ønskelig å komme «under huden» til informanten, slik at hun eller hun forteller om personlige og sensitive opplevelser. I den forbindelse bør en forsker være klar over at det å «utforske menneskers privatliv og legge beskrivelsene ut i det offentlige» (Birch et al. 2002, s.1, her omtalt i Kvale, 2009, s.80) kan by på etiske problemer. Informanten kan for eksempel levere fra seg historier som han eller hun angres på, og spørsmålene som stilles under intervjuet kan være så nærgående at informanten føler seg både ukomfortabel og krenket. Jeg opplever at dette hensynet ble respektert både under intervjuene og i den kritiske analysen av den innsamlede empiri etterpå. Siden temaet «idretts glede» av natur er lystbetont å snakke om, opplevde jeg ikke å få kjennskap til noe som ikke kunne presenteres for offentligheten eller som kunne få negative konsekvenser for informantene. Det eneste ubehaget jeg opplevde hos dem var knyttet til deres egen kamp med ordene idet de forsøkte å beskrive deres gode idrettsopplevelser. Her oppstod det enkelte flau øyeblikk som kanskje ga dem et mildt ubehag, men som neppe ga dem varige skader. En særlig utfordring oppstod da jeg i min presentasjon av funn (kap.4) ikke var flink eller klok nok til å skjønne hvordan enkle beskrivelser av utøvere lett kan oppheve deres anonymitet. I samarbeid med min erfarne veileder, som påpekte dette punktet, arbeidet jeg med teksten slik at denne kvaliteten til slutt var ivaretatt.

Den aller største etiske utfordringen i denne studien har etter min mening handlet om å være kritisk til min egen tolkning av utøvernes utsagn. For å ivareta utøverne integritet har jeg stilt spørsmål som tvinger meg til å tenke over kvaliteten på mine tolkninger, som for eksempel; Er det riktig av meg å tolke dette utsagnet slik? Var det slik hun egentlig mente det? Vil denne utøveren bli fornærmet eller føle seg misforstått om hun leser dette? Den store utfordringen har vært å ta hensyn til enkeltutøvernes behov for respekt og samtidig være tro mot

vitenskapelige idealer om ikke å skjule sine funn, selv om det kanskje tegner et mindre sympatisk bilde av en person. Likevel både håper og tror ingen av informantene vil føle seg krenket eller misbrukt i den forstand at deres utsagn er fordreid, forandret, eller fortolket til det ugjenkjennelige. I følgende kapittel, hvor jeg presenterer mine funn, forsøker jeg å systematisere og ordne utøvernes utsagn med utgangspunkt i enkeltutsagn som fremhever vesentlige tema i forbindelse med deres opplevelse av idrettsglede. Før jeg går i gang med det, runder jeg av metodekapitlet med noen vurderinger omkring studiens kvalitet.

3.4 Reliabilitet

Reliabilitet handler om datamaterialets pålitelighet. Vurderingen av reliabilitet har til hensikt å sikre at de empiriske funn man presenterer bygger på data om faktiske forhold og ikke på forskerens subjektive skjønn eller tilfeldige omstendigheter (Grønmo, 2004). I kvalitative studier finnes det ingen standardiserte metoder for reliabilitetsvurderingen, men en vanlig fremgangsmåte er at man vurderer materialets pålitelighet med utgangspunkt i en systematisk og kritisk drøfting (ibid.) Da vurderer man materialet i forhold til ulike sider ved den bestemte studien, som for eksempel valg av undersøkelsesopplegg, gjennomføringen av datainnsamlingen, kildenes troverdighet og forskerens rolle.

Det første punkt jeg vil nevne i forbindelse med studiens pålitelighet er begrensningene i det innsamlede datamaterialet, som er tilbakeskuende i sin natur. Informantene snakker om deres tidligere erfaringer med idrettsglede, og enkelte av dem informantene trekker frem hendelser som fant sted for mange år siden. Derfor er det mulig at resultatet simpelthen reflekterer rasjonaliseringer og kognitive fortolkninger som bare fanger deler av deres gode idrettsopplevelser. Samtidig snakker utøverne om deres vedvarende engasjement og utdyper hva det er ved idrettsaktiviteten som gir dem glede. Deres fortolkninger er derfor likevel potensielt verdifulle fordi de kan gi innsikt i hvilke dypere meningsdimensjoner som er forbundet med å drive med idrett.

Et neste punkt som berører studiens pålitelighet er metodevalget. Som allerede nevnt er det enkelte svakheter ved den kvalitative metoden. Den første gjelder forskerens, direkte eller indirekte, påvirkning på forskningsresultatet gjennom både tilstedeværelse, valg av spørsmålsformuleringer og fortolkninger. Gjennom bruk av intervjuet som metode er det en reell mulighet for at informantene ikke svarer ærlig, enten på grunn av ledende spørsmål eller fordi det synes riktigere å avgi strategiske svar, det vil si svar som den intervjuede vet

intervjueren forventer. Det er også en svakhet at det ustrukturerte intervjuet fører til at ikke alle får de samme spørsmålene, eller at de ikke får dem i samme rekkefølge, noe som kan føre til manglende empiri om viktige emner, eller at vesentlige temaer ikke blir belyst. Her ligger også noe av forskningsintervjuets styrke, for det er nettopp muligheten til å følge opp utsagn i den rekkefølgen de måtte dukke opp som kan bringe frem til fornyet innsikt. Det strategiske utvalget i min undersøkelse bygger heller ikke på representativt utvalg utøvere, men et lite og skjevt, noe som gjør at jeg ikke kan trekke bastante slutninger eller generalisere resultatene jeg har kommet frem til. Alle disse svakhetene kunne vært kompensert for dersom jeg hadde kombinert den kvalitative intervju-undersøkelsen med andre kvalitative metoder, som for eksempel observasjon, og i tillegg gjennomført en kvantitativ undersøkelse som på et grundigere vis testet tesene i teorigrunnlaget. I ettertid skulle jeg ønske jeg hadde anledning til å følge opp intervjuene, og gjennomført såkalt serie-intervju som gikk over en lengre tidsperiode. Det hadde vært interessant.

Med hensyn til selve intervjumetodikken, ble de intervjuede gitt informasjon om hensikten med studien. De ble fortalt at målet var å lære mer om positive idrettsopplevelser og hva som kjennetegner og utløser dem. For å sikre pålitelige data ble hvert intervju innledet med åpne spørsmål som skulle gi informanten selv muligheten til å fremheve det han eller hun oppfatter som det vesentlige i deres idrettsengasjement. Mitt inntrykk var at utøverne var genuint interessert i å fortelle om sine erfaringer, og at de var ærlige i sine svar, selv om alle ikke var like snakkesalige. Gjennom å velge det ustrukturerte intervjuet som metode, fikk jeg muligheten til å stille spørsmål som, avhengig av svaret fra den intervjuede, kunne følges opp på en naturlig måte. Intervjuguiden, som var utarbeidet på bakgrunn av teoretiske antakelser, inneholdt overordnede tema jeg gjerne ville belyse, med forslag til spørsmål om ting stoppet opp. Denne «åpne» tilnærmingen gjorde at utøverne i første fase av intervjuene fikk snakke fritt om sine gode idrettserfaringer, og jeg kunne dermed være sikker på at det ikke var jeg som hadde ledet dem i en bestemt retning. Etter hvert som det meste var sagt, var det behov for direkte spørsmål av noe vanskeligere art, à la «Hvordan føles det å oppleve idretts glede?» og «Kan du kjenne deg igjen at det finnes ulike grader av glede?» Her fikk jeg svar som muligens er av lavere kvalitet, i den forstand at svaret deres var enten delvis eller helt styrt av meg som intervjuer. Som intervjuer syntes jeg det var utfordrende å unngå å stille ledende spørsmål og samtidig finne mot til å stille utfordrende spørsmål jeg på forhånd visste kunne være vanskelige å svare på. Temaets natur og studiens formål krevde simpelthen at jeg tok steget inn i et vanskelig og minefullt metodeterreng, hvor en bestemt type spørsmål var

nødvendig å stille for å tilfredsstill studiens hensikt. Jeg oppdaget at jeg ikke ville få noe å arbeide med i analysedelen hvis jeg ikke ledet dem inn på bestemte tema. Disse spørsmålene kunne i enkelte av intervjuene vise seg å være gode fordi de åpnet opp for rike beskrivelser av positive idrettsopplevelser og subjektive fortolkninger som virkelig var spennende, mens de i andre intervjuer førte til svar som kunne ligne kategorien svar-på-ledende-spørsmål.

Et annet metoderelatert tema handler om i hvilken grad de teoretiske hypotesene ble grundig testet i intervjuene. Her er jeg kanskje ved en av de større svakhetene i den empiriske studien. Før intervjuene startet, var det min hensikt å være åpen for hva som kom frem, men samtidig forsøke å undersøke i hvilken grad de teoretiske antakelsene var gyldige. I analysefasen så jeg at det ville vært ønskelig med større systematikk her, en grundigere empirisk granskning av de ulike momentene i de ulike teoriene. For eksempel er det utviklet valide spørreskjemaer for både flow-teori og selvbestemmelsesteori. Disse kunne jeg bedt informantene krysse av før vi avsluttet intervjuet, noe som ville ført til at jeg hadde enda mer konkret empiri å jobbe med i analysefasen. I forlengelsen av dette vil jeg også kommentere det store antall av teorier jeg utforsker i oppgaven. Med så mange forklaringsperspektiver oppstår en gylden mulighet for helhetlig forståelse, som er hva jeg søker, men samtidig er det også en reell fare for at man ikke behandler hver av teoriene grundig nok. Jeg kan ikke annet enn å krysse fingrene og håpe på at jeg har lykket med det.

I forbindelse med intervjuene var det et annet moment som dukket opp, og som jeg vurderer som en mulig svakhet. Det handler om muligheten til å gi en verbal beskrivelse av en sterk og privat emosjonell opplevelse mens noen sitter og ser på deg og venter på et svar. I ettertid har jeg tenkt at selve situasjonen kan blokkere for de rike og detaljerte beskrivelsene som kanskje kunne kommet, hvis de hadde fått siddet for seg selv og hvis de hadde fått mer tid. Dette gjelder ikke for alle informantene jeg intervjuet, men enkelte av dem, og i særlig grad de yngre. Fordi folk har forskjellige terskler for å fremkalle emosjoner, og ikke minst ulike språklige ferdigheter, kunne tekstanalyse kanskje vært en metode som kanskje ville bragt meg enda dypere og gitt meg tilgang til mer detaljerte beskrivelser.

Rollen som intervjuer var også ny for meg, og derfor fant jeg det særlig utfordrende å være kritisk til det som ble sagt under selve intervjuene. Jeg kunne for eksempel enkelte ganger kjenne en snikende følelse av at utøveren ikke helt forstod spørsmålet, eller at de kanskje ikke var helt ærlige. Denne følelsen, som enkelte ganger oppstod under intervjuene av de yngre utøverne, hadde sin bakgrunn i min oppfattelse av deres kroppsspråk, flakkende blikk, flau

smil og pauseordet «e...». Derfor, da hvert intervju var ferdig, skrev jeg en sammenfatning som inneholdt de viktigste momentene utøveren fremhevet, samt en kommentar om mitt inntrykk av den intervjuede, i hvilken grad jeg følte svarene var troverdige, osv. Sammen med båndopptaker utgjorde disse viktige ressurser i studiens neste fase, hvor jeg brukte jeg mye tid på å vurdere om disse nølende svarene muligens var mindre troverdige, og hvilken mening de skulle tillegges. Jeg oppdaget at de ikke nødvendigvis fortalte at spørsmålet ikke var relevant eller gyldig, men at nølingen noen ganger hadde sin rot i at utøveren simpelthen ikke forstod innholdet i enkelte ord, og at informanten ville skjule at han ikke forstod fordi han da ville fremstå som mindre intelligent. For eksempel en av volleyballspillerne på 16 år forstod ikke hva jeg mente med muligheten for å gå inn i nye roller på en idrettsarena, om man har en annen rolle på idrettsbanen enn i hverdagslivet, dvs. om man blir en annen. Disse spørsmålene knyttet til identitet og hvem man egentlig er, var som forventet vanskelig å få noen refleksjon omkring. Det betyr ikke nødvendigvis at denne dimensjonen ikke er til stede i en utøvers idrettsengasjement. Den kan muligens til og med være den vesentligste årsaken for hans idrettsdeltakelse, men akkurat på dette tidspunktet en del av hans ubevisste liv. For å sikre grundighet og systematikk i dette vanskelige analysearbeidet og den kritiske drøftingen av dataens pålitelighet, var det derfor nødvendig å skrive ned alle de 13 intervjuene jeg hadde på lydbånd.

Etter å ha transkribert alle intervjuene, lest gjennom intervjumaterialet flere ganger og dannet meg et helhetsinntrykk, startet arbeidet med å finne mening. Det praktiske arbeidet med dette foregikk ved hjelp av datateknologi. Først konverterte jeg de transkriberte intervjuene til en kommaseparert fil, som deretter ble importert til Excel. Det ga den fordel at hvert tekstavsnitt ble plassert i en egen rad i Excel, og hver av disse radene var nummerert med informant og hver linje fikk sitt eget nummer. Det ville gjøre det enkelt å finne tilbake til sammenhengen tekstbiten var tatt ut av og samtidig gjør det mulig å sitere utøverne med fullstendige referanser. I neste del av kapitlet, hvor jeg presenterer mine funn, etterfølges hvert sitat med tallreferanser, som for eksempel 1:245, hvor det første tallet (1) viser til hvilken informant som uttaler seg, og hvor det andre tallet (245) viser til i hvilken rad i Excel man kan finne utsagnet.⁸

⁸ De tre pilotintervjuene henvises til med både bokstav og tall, p1, p2 og p3.

I følge Thagaard (2003) er den temasentrerte tilnærmingen nyttig i studier som har bestemte temaer i fokus. En slik fremgangsmåte innebærer at man sammenligner informasjon fra alle informantene om hvert tema, og slik får en mulighet til «en dyptgående forståelse av hvert enkelt tema» (ibid., s. 153). Med dette som mål startet arbeidet med å markere interessante tekstbiter. Gjennom å gi alle tekstbitene som hadde noe til felles bestemte koder, fikk jeg muligheten til sammenligne ulike informanternes uttalelse om samme tema. Etter første lesning hadde jeg 14 koder, som var i meste laget. Derfor arbeidet jeg videre med å nærlese, kutte ned på kodene og finne underkategorier for hver av hovedkodene. Til slutt satt jeg igjen med fem hovedkategorier og elleve underkategorier. Ved hjelp av liste og filterfunksjonen i Excel kunne jeg etterhvert både filtrere bort overflødige tekstbiter og samle dem som handlet om samme tema gjennom å opprette en pivot tabell (vedlegg). Dette er et verktøy som skaper en god mulighet for oversikt, men som også representerer en potensiell fare for å fordreie meningen i datamaterialet. Ulempen er at når utsagn og tekstbiter løsrives fra sin opprinnelige sammenheng, kan det bli vanskelig å oppnå en helhetlig forståelse eller fordreie meningen med et enkelt utsagn. Av den grunn prøvde jeg å holde på helheten, det vil si hele tiden vurdere hvor den aktuelle tekstbiten i den sammenhengen den var en del av. I analysearbeidet gjorde jeg en langvarig og dyptgående studie av utøvernes utsagn hvor jeg stadig vekk måtte revurdere min oppfatning av meningen med en uttalelse etter at jeg hadde gått tilbake til dets opprinnelige sammenheng. Dette resulterte i kategorier som var delvis teoristyrt og delvis empiristyrt. Teoristyringen hadde sin basis i temainndelingen i intervjuguiden, som var styrende for hvilke temaer utøverne snakket om og som hadde sin bakgrunn i teori. Fordi jeg hadde som mål å belyse bestemte temaer og teorier, var det nødvendig å samle utøvernes utsagn for deretter sammenligne dem. Samtidig prøvde jeg å la empirien tale for seg selv og være åpen for hvilke fremtredende momenter som skilte seg ut som viktigere enn andre. Resultatet ble dermed en kombinert teori- og empiristyrt temainndeling, som er sammenfattet i figuren under (figur 4), og som blir utfyllende presentert og kommentert i neste kapittel (4).



Figur 4. Viser temainndeling av datamaterialet.

Intern og ytre konsistens

Et siste spørsmål som vanligvis drøftes når det gjelder en studies pålitelighet er konsistens. Intern konsistens viser til forholdet mellom de ulike sidene av den innsamlede data. Grønmo (2004, s.230) skriver at «den interne konsistensen er god dersom de forskjellige dataelementene er plausible eller rimelige, sett i forhold til de forskjellige delene av materialet passer godt sammen passer godt inn i helhetlig bilde av det som studeres.» I forbindelse med min studie var det stort sett sammenheng i utøvernes uttalelser, noe som dermed kan tyde på at studiens interne konsistens er god. Med visse unntak opplevde jeg ingen åpenbare selvmotsigelser, selv om enkelte tvetydige utsagn dukket opp, som da en yngre fotballspiller får spørsmål om hun har et bestemt mål for sitt idrettsengasjement. Da forteller hun at hun ikke har noe bestemte mål, «bortsett fra å ikke gi opp og bare fortsette og fortsette, så du blir bedre og bedre. Men det er ikke noe mål jeg har» (3J:1549). Slike kryptiske utsagn, som kanskje er et bilde på en del utøvers ureflekterte forhold til deres eget idrettsengasjement, gjengis og tolkes med begrunnelse i kapittel 4.

I tillegg til å vurdere intern konsistens, er det vanlig å vurdere en studies eksterne konsistens. Her handler det om å sammenligne forholdet mellom de innsamlede data og andre relevante

data, som for eksempel andre forskningsrapporter om samme emne. Den eksterne konsistensen er god hvis det er samsvar mellom datamaterialet i studien og annen tilgjengelig informasjon. Mønsteret i den innsamlede data i min studie viser at informantene bruker et bredt spekter av individuelt relevante ord for å beskrive sine opplevelser, men at disse ordene ofte beskriver de samme erfaringene. For eksempel er opplevelsen av sterk idretts glede hos utøverne jeg intervjuet forbundet med å vinne eller prestere bra i en konkurranse, å gjøre en usedvanlig prestasjon eller å mestre en ny ferdighet. Samtidig fremheves også andre former for glede, som den dype tilfredsstillelsen over å føle at man er i utvikling og arbeider hardt mot et mål, å være en del av en sosial gruppe hvor man opplever tilhørighet og samhold og å være i bevegelse. Dette mønsteret antyder at idretts glede er mangfoldig. Den utløses i bestemte situasjoner i et samspill med det sosiale og fysiske miljøet som omgir utøveren og er ofte et resultat av en langvarig prosess som innebærer innsats og anstrengelse. Bak denne innsatsen ligger også en form for glede, noe som antyder at idretts glede ikke utelukkende er et resultat, men også er en drivkraft og en medfølger i idrettsutfoldelsen. For de fleste utøverne jeg intervjuet handler gleden over idrett om en helhetsopplevelse som ofte består av flere dimensjoner. Dette funnet går igjen i andre undersøkelser. Scanlan et al. (1993) har i sine studier funnet at det finnes et mangfold av kilder til idretts glede. De kategoriserer dem inn i indre/ytre og prestasjons-/ikke-prestasjonsrelaterte kilder.

Csikszentmihalyi (her nevnt i Scanlan & Simons, 1992, s.205) har også undersøkt hvilke kilder til glede idrettsutøvere og fant åtte temaer som skilte seg ut:

- 1 Konkurranse/måle selvet mot andre.*
- 2 Utvikling av personlige ferdigheter*
- 3 Vennskap/kameratskap*
- 4 Aktiviteten i seg selv*
- 5 Glede over opplevelsen/bruk av ferdigheter*
- 6 Måle selvet mot egne idealer*
- 7 Følelsesmessig befrielse*

Wankel og Kreisel (1985a, her omtalt i McCarthy, Jones, Carter, 2008) undersøkte kilder til idretts glede hos gutter som drev med lagidrett i fire aldersgrupper (7-8, 9-10, 11-12 og 13-14 år). De fant at betydningen av kilder til glede på tvers av både idrett og aldersgrupper var merkbart konsekvent. Indre faktorer (for eksempel spenningen i idretten, personlige prestasjoner og forbedring av ens ferdigheter) ble vurdert som de viktigste, etterfulgt av

sosiale faktorer (f.eks. å være sammen med venner), og på siste plass kom de ytre eller utfallsrelaterte faktorene (f.eks. å vinne kampen og behage andre), som ble vurdert som minst viktig. Hills og Argyle (1998) undersøkte hvilke positive stemninger som forbindes med fire vanlige fritidsaktiviteter; idrett, musikk, kirke og se på tv-serier. De fant at medlemmer av idrettsklubber hadde høyere total lykke score på The Oxford Happiness Inventory⁹ enn dem som var tilknyttet de andre fritidsaktivitetene og antyder de at de underliggende årsakene til gode følelser i idrett er flere. Den første knyttes til den sosial dimensjonen. I tillegg fremheves stemningstilstander som stammer fra møtet mellom utfordringer og vellykkede prestasjoner, og tilslutt peker de på den fysiologiske responsen på kroppslig bevegelse og frigjøring av hormoner som påvirker vårt subjektive velvære.

Selv om dette bare et lite knippe studier, viser de samme tendensene som min studie; at idretts glede er et sammensatt fenomen som kan ha flere kilder. Det kan tyde på at studiens interne konsistens er god. Før jeg gjør en endelig vurdering av undersøkelsens kvalitet, ser jeg nærmere på det som kanskje er studiens vanskeligste og mest avgjørende tema; nemlig validitet.

3.5 Validitet

Validitet dreier seg om gyldighet eller relevans og sier noe om i hvilken grad en studie måler det den er ment å måle (Halvorsen, 1993). Ifølge Grønmo (2004) handler validitet i kvalitative studier om forholdet mellom teoretiske og operasjonelle definisjoner av begreper. Han omtaler dette som innholdsvaliditet. For at en studie skal ha høy innholdsvaliditet, må man sørge for at hvert begrep som er operasjonelt definert er treffende og dekkende for det teoretiske innholdet i begrepet. Her er vi ved et kritisk punkt i min idretts glede-studie, hvor utforskningen av selve begrepet er ett av flere mål med studien.

En av de vesentligste begrensningene i datamaterialet, i tillegg til at det er tilbakeskuende og muligens bare reflekterer fordreide opplevelser, er utvilsomt knyttet til usikkerheten omkring hvilke ord utøvernes velger for å beskrive deres opplevelser, og hvilket egentlig innhold som ligger i dem. Fordi det kan knyttes tvil til dette, har min studie særlige utfordringer når det

⁹ <http://www.meaningandhappiness.com/oxford-happiness-questionnaire/214/>

gjelder presisjon. Spørsmålet er om jeg har forstått informantene riktig, om jeg har målt det jeg trodde jeg målte, eller om jeg har fortolket dem i en for snever eller for vid ramme.

Litteraturstudiet viste at det ikke eksisterer noen klar begrepsbruk når man snakker om emosjoner og følelser. Teoriene snakker for eksempel ikke direkte om idrettsglede, men om velvære i ulike former, om glede, lykke, stolthet, ekstase, osv. I vissheten om at begrepsforvirring kunne svekke studien, brukte jeg mye tid på å prøve å sikre definisjonsmessig validitet. Tidlig oppdaget jeg at det var vanskelig å finne frem til en klar, presis og utvetydig definisjon av idrettsglede. Den eneste muligheten jeg hadde var derfor å undersøke *idrett* og *glede* hver for seg. Det førte meg inn på en lang og interessant, men også utfordrende reise, fordi teoriene nettopp viste at følelser er uklare, gåtefulle og mangetydige. Flere mener vi har et begrenset antall grunnleggende emosjoner og at glede er en av disse (Ekman 1992, Plutchik, 1980). Deci (1980) hevder at alle emosjoner består av tre komponenter; fysiologiske forandringer, aksjonstendenser og subjektive opplevelser, og disse er uløselig bundet sammen. Damasio (2001) bruker ordet *emosjon* om de observerbare og målbare endringer i kroppen, mens ordet *følelse* brukes om den subjektive opplevelse som bare er tilgjengelig for den som eier emosjonens. Emosjoner utspiller seg i kroppens teater, hevder han, og følelser utspiller seg i sinnets teater. Vi er oftest verken klar over hva som utløser emosjoner eller hvilke mellomliggende trinn som fører frem til dem (Damasio 2002). Flere støtter synet om at mennesker for det meste verken har bevisst kontroll over, eller er bevisst klar over hvilke tanker vi har (Lakoff & Johnsen, 1999). Alle våre følelser er bundet sammen med våre tanker (Denzin, 1984) Mange hevder at de grunnleggende emosjonene er biologisk primitive og har som funksjon å hjelpe oss til å overleve og gjøre oss øke våre sjanser i reproduksjonen (Fredrickson 1998, Plutchik 1980, Lazarus, 1991). Enkelte mener at hver av emosjonene kan variere i grad av intensitet, og forskjellige grunnleggende emosjoner kan kombineres eller blandes sammen og bli til nye emosjoner (Plutchik, 1980). Lazarus (1991) fremhever den nære sammenhengen mellom våre bevisste eller ubevisste kognitive vurderinger og hvilke emosjoner som oppstår. Dette støttes av flere, blant andre Damasio (2002), som har vist at bestemte områdene i hjernen utgjør det nevrologiske grunnlaget for emosjoner og fungerer som et møtested for emosjon og kognisjon. Denzin (1984) snakker også om vår *emosjonelle bevissthet* og mener at alle tanker er emosjonelle. I enhver emosjonell selv-følelse finnes det også en kjerne, hevder han. Rundt denne kjernefølelsen er det beslektede følelser, tanker og minner som passerer forbi. Området av emosjonen som omkranser den kjerne emosjonelle selv-følelsen betegner han som emosjonens horisont.

Selvet møter ulike følelser etter hvert som den passerer gjennom horisonten av kjernefølelsen til følelsen selv (ibid., s.60). Ifølge Lazarus (1991) er det verdien vi selv tillegger en spesiell begivenhet som gjør at vi føler oss glade. Ifølge han er gledens/lykkens kjernetema knyttet til opplevelsen av fremgang og realisering av våre mål. Glede oppfattes heller ikke som én bestemt tilstand, men som en familie av beslektede tilstander med et felles tema (Ekman, 1992). Variasjonene i den innsamlede empirien synes å støtte denne nyanserte og mangesidige forståelsen av begrepet glede, og styrker slik sett studiens innholdsvaliditet. Samtidig er den uunngåelige, men konstante tilstedeværelsen av språklig usikkerhet, i kombinasjon med den ensidige bruk av metode, svakheter som bør kommenteres ytterligere.

Siden det er lite tilgjengelig forskning innenfor feltet idrettsglede, har studien en utforskende karakter. Jeg har søkt bredt og funnet ulike teoretiske begreper som forteller hva glede er og hvilke prosesser som utløser den. Lykke, ekstase, flow, nytelse, velvære, trivsel, spenning, stolthet og følelsen av triumf er alle nevnt i forbindelse med glede, men i mangfoldet av begreper lurar spørsmålet; Hvilken form for glede er den mest typiske idrettsgleden? Er det overhodet nødvendig å stille et slikt spørsmål? Har det vesentlig verdi å vite noe om hva som skiller disse opplevelsene fra hverandre?

Et innblikk i forskningstradisjoner i andre land avdekker det problematiske ved uklare begrepsbruk. Scanlan-tradisjonen (1992, 1993) har over en lengre periode og i mange undersøkelser forsket på *sports enjoyment*, og funnet at idrettsutøvere kan ha mange ulike kilder til glede.¹⁰ De bygger sine undersøkelser på en bestemt definisjon:

(Sports enjoyment) is a positive affective response to the sport experience that reflects feelings and perceptions such as pleasure, liking, and experiencing fun. This construct is more differentiated than global positive affect, but more general than a specific emotion such as excitement. (Scanlan & Simons 1992, s.203)

Her ser vi at de bygger på en definisjon hvor idrettsglede er en respons på idrettsaktiviteter som er mer differensiert enn generell positiv affekt, men likevel mer generell enn en spesifikk emosjon som spenning. Heldigvis, får jeg si, oppdaget jeg denne definisjonen mot slutten av studien og først etter at jeg hadde brukt mange måneder og år på å lese og forstå og skrive om både idrett og glede. Det ga meg en mulighet til å stille spørsmål som jeg ellers ikke ville hatt muligheten til. Scanlan og Simons (ibid.) definisjonen er relativt vid og sier lite om hva som

¹⁰ Deres undersøkelser fikk jeg kjennskap til mot slutten av studien.

skiller den ene tilstanden fra den andre. Setningen «... reflects feelings such as...» antyder også at det kan være snakk om andre følelser. *Fun* (moro) og *enjoyment* (glede) er brukt som synonymer fordi de mener *fun* (moro) er betegnelsen unge mennesker bruker for enjoyment (glede), som er et godt poeng. Her bygger de på data som er presentert av Wankel og Sefton (1989, her omtalt i Scanlan & Simon, 1992) som støtter forestillingen om at *fun* (moro) er en betegnelse som representerer en generell positiv emosjonell tilstand hos unge mennesker. I artikkelen *The Construct of Sport Enjoyment* (1992) skriver de om hvordan gjennomgående funn i deres undersøkelser viser at elementene i deres operasjonelle definisjon ofte dukker opp sammen i ordklynger (*fun, like, pleasure*), og argumenterer for at dette er et bevis på deres nære relasjoner og relevans.

Jeg bringer frem denne problematikken fordi begrepet *enjoyment* har ulikt innhold hos ulike forskere, noe som ikke er helt uvesentlig i forhold til hva man egentlig undersøker. Gleder/dyp nytelse (*enjoyment*) og fornøyelse (*pleasure*) er brukt som synonymer hos enkelte (f.eks. Wankel og Sefton, 1989, her omtalt i Kimiecik & Harris, 1996), mens Csikszentmihalyi gjør et grunnleggende skille mellom de to opplevelsene og hevder at fornøyelse (*pleasure*) er en følelse av tilfredshet som oppstår når biologiske eller sosiale behov blir tilfredsstilt, mens den dype nytelsen (*enjoyment*) kjennetegnes av en utviklingsprosess og resulterer vekst-opplevelser som i seg selv er en belønning. Kimiecik og Harris (1996) har et smalere syn når de, i likhet med Csikszentmihalyi, foreslår at positive affektive responser er produktet av en nytelsesfull hendelse, mens nytelsen er selve prosessen som fører til at utøveren deltar i en aktivitet for aktivitetens egen skyld.

Dette er kanskje ikke noen stor sak. Poenget med en studie er ikke å sette seg fast i en språklig floke og forsvinne inn i en endeløse og trøttende diskusjoner om semantikk. Samtidig er det en fornuftig ambisjon å forsøke å ha en idé om hva noe er før man setter i gang med å undersøke det. Det er ulike oppfatninger blant idrettsforskere om gleden utøvere opplever i idretts- og mosjonskontekster først og fremst er en god affektiv tilstand eller en psykologisk opplevelse som resulterer i positive følelser, eller en kombinasjon av begge deler. Wankel (1997, s.106) formulerer spørsmålet slik: «Is the positive affect the essence of enjoyment, or do the various “cognitive component comprising flow” constitute enjoyment, and they result in positive affect?» Siden dette spørsmålet berører kjernen i studiens problemstilling, behandler jeg temaet opp ytterligere i kapittel 5.3, hvor jeg diskuterer hva idrettsglede er.

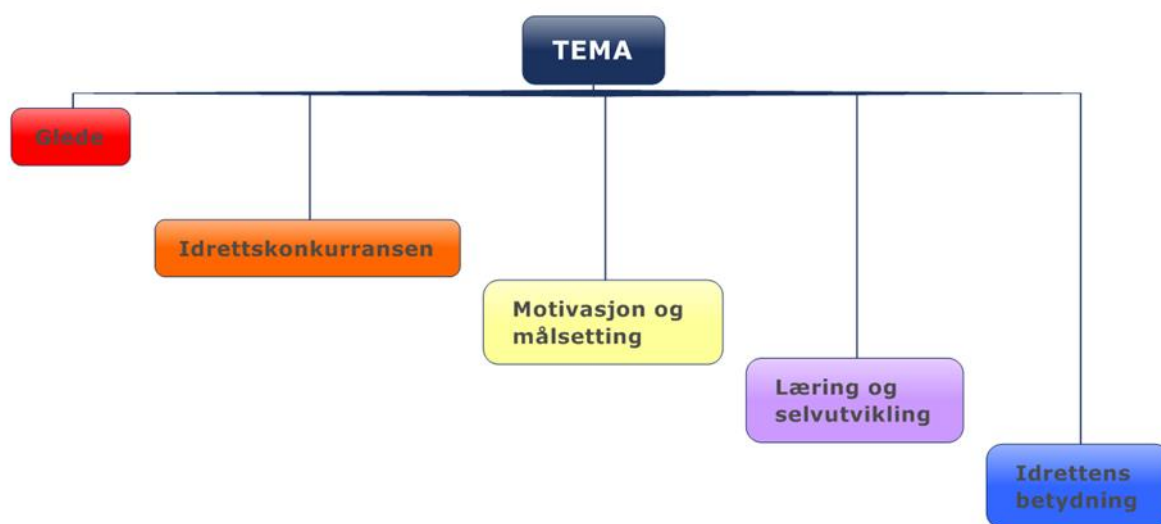
Et siste viktig spørsmål som berører studiens validitet er hvorvidt tolkningene jeg har gjort er logiske og begrunnede. En av hovedutfordringene i analysearbeidet var å finne frem til begreper som formidler opplevelsene utøverne snakker om og som gir et godt uttrykk for hva de egentlig ønsker å beskrive. For eksempel har jeg brukt begrepet *mestring* for å peke på en av hovedkildene til idrettsglede. Denne mestringsgleden beskrives av utøverne i ulike grader med adjektiver som *gøy*, *morsom*, *fantastisk*, *stort*, osv., som har ført til at jeg har tolket det dithen at gleden som er forbundet med mestring kan variere i sin intensitet og dybde. Begrunnelsen for dette at en *fenomenologisk opplevelse* av mestring alltid vil være styrt av hvilken fortolkning personen gjør, som igjen er et resultat av tidligere erfaringer, verdiorienteringer og situasjonsbestemte faktorer (Denzin 1984, Merleau-Ponty 1994). Dermed er mestringsglede en felles kategori for idrettsutøvere, men samtidig en unik prosess med et unikt fenomenologisk innhold som utspiller seg i en kropp og i et sinn på et sted ingen forsker har direkte tilgang. Fordi usikkerheten knyttet til ordenes innhold er en kontinuerlig trussel for studiens kvalitet er jeg derfor varsom med å generalisere. I stedet viser jeg frem hva utøveren sier (som i neste kapittel) og begrunner mine fortolkninger med utgangspunktet i teoretiske egenskaper ved fenomenet slik det er beskrevet teorigrunnlaget.

Alt i alt synes kombinasjonen av litteratur- og empiristudiet å gi dybde data som i stor grad nyanserer og utdyper begrepet idrettsglede. Selv om det er til dels store forskjeller mellom måten utøverne omtaler og beskriver *idrettsglede* på, handler det ofte om de samme dimensjonene (å vinne, å forbedre seg, å være sammen, å arbeide (hardt) mot et mål, å få anerkjennelse, å være i bevegelse). Den ensidige bruken intervjuet som metode er imidlertid en svakhet for studiens kvalitet. Her hadde observasjon i det minste vært ønskelig. Det ville gitt meg et fyldigere datagrunnlag, bedre kjennskap til enkeltutøvere og muligens nye innfallsvinkler i analysen. Fordi jeg heller ikke benyttet meg av kvantitativ metode, har jeg heller ingen mulighet for å vurdere i hvilken grad mine funn er representative. Her kan jeg bare støtte meg til andre undersøkelser, som jo viser samme tendenser, særlig når det gjelder å påpeke kilder til idrettsglede. Selve hovedspørsmålet, *Hva er idrettsglede?* samt underspørsmålet, *Hvordan oppleves idrettsglede?* kan bare besvares med grunnlag i hva jeg finner hos utøverne i mitt begrensede utvalg. Poenget med en kvalitativ undersøkelse er heller ikke å dra slutninger som gjelder for hele befolkningen. Mitt mål var å gjennomføre en dybdeundersøkelse av hvordan enkeltutøvere opplever og forstår sin idrettsglede, og på bakgrunn av disse opplysningene reflektere over hva idrettsglede er. Det målet føler jeg er nådd.

4 PRESENTASJON AV FUNN

I dette kapitlet presenterer jeg datamaterialet gjennom en temabasert framstilling.

Analysekategoriene er utarbeidet for å gi en rik og dyptgående forståelse av studiens tema og kretser rundt fem hovedtemaer, som er vist i figuren under:



4.1 Glede

I foregående kapittel (3) begrunnet jeg valg av intervjuet som metode med bakgrunn i fenomenologiske betraktninger om verdien av språklige beskrivelser. Målet i den empiriske undersøkelsen var å gjenskape opplevelsen av idrettsglede. Samtidig hadde flere teorier understreket at opplevelser er kroppslige, ofte ubevisste og ureflekterte fenomener som er vanskelig tilgjengelige. Det er også stor fare for at den fordreies eller forandrer karakter idet man forsøker å beskrive fordi ethvert forsøk på å verbalisere en erfaring innebærer en fortolkningsprosess. Jeg var med andre ord forberedt på at jeg ville støte på utfordringer. Likevel var det ingen vei utenom; en klar målsetting for min empiriske undersøkelse var å samle beskrivelser av idrettsglede. Jeg starter derfor presentasjonen med dette temaet.

4.1.1 Beskrivelser av glede

I tråd med teorigrunnet for studien fant jeg at samtlige utøvere hadde vanskelig for å beskrive hvordan idrettsglede oppleves. En 17 år gammel håndballspiller uttrykker seg slik:

Jeg vet ikke hvordan jeg skal beskrive det, jeg liksom... er så glad og jeg ser så positivt på alt, og jeg er egentlig bare helt i himmelen. (Informant 5:947)

«Himmelen» er et godt sted, forstår vi. Denne *behagelige* kvaliteten ved følelsen nevnes av alle informantene. Volleyballspillerne forteller at det er en følelse som er «helt uten like» (1:1135) og at den er «helt fantastisk» (2:596) Syklisten forteller at det er som lykken selv (7:1699). Langdistanseløperen nevner at det er en svært intens følelse, «nesten som narkomani» (6:1776), men skikjørerer forteller at «det bobler i hele kroppen» når du setter et nytt triks (3G:1529). Slik kommer det frem at denne spesielle følelsen er usedvanlig god. Noen opplever den også som unik. Et annet trekk ved opplevelsene som beskrives er også *styrken* på dem. Utøverne forteller at det snakk om en svært sterk følelse som ser ut til å aktivere kroppen på en helt bestemt måte. Karakteristisk for erfaringene utøverne velger å beskrive er en intensitet og en styrke som etterfølges av dundrende hjerter og et nærmest eksplosjonsartet kroppslig uttrykk. En av utøverne beskriver sin idretts glede på denne måten:

Den er liksom, jeg er veldig sånn... andpusten, og den er sikkert rød, og jeg er veldig varm og jeg kjenner bare hjertet dunker, liksom, så når jeg springer fra et rush og hjem igjen i forsvar, så er det akkurat som jeg flyr hjem. Og du hører bare klapping og lagkameratene klapper deg på skuldra, så det er bare helt topp. (5: 949)

Styrken på opplevelsen er et slående trekk. Flere utøvere beskriver denne intense dimensjonen hvor hele kroppen fylles av noe dypt berusende som formelig løfter kroppen, tømmer hodet og tvinger frem eksplosive kroppslige uttrykk som løftede armer, ville skrik og tilsynelatende formålsløs løping og hopping:

Første gang jeg vant et nasjonalt gocart løp var en ekstrem følelse. (...) da klarte jeg det endelig, og det var en utrolig stor lettelse og en enorm glede, egentlig. Altså, jeg husker at jeg sprang rundt og var «gæren». Det var bare helt nydelig. (p1:34-40)

Som nevnt oppstod det ofte stillhet da utøverne skulle prøve å beskrive sin idretts glede. Utøverne responderte med flau smil, stillhet og fyllord som ...e...e...æ... Det var tydelig at informantene trengte tid til å tenke tilbake for å grave i minnene og finne passende ord. Generelt ble de verbale beskrivelsene verken spesielt fyldige eller beskrivende, men etter hvert oppdaget jeg at det var kroppsspråket som formidlet noe av gleden utøverne prøvde å finne ord for. I ansiktene hos enkelte av informantene så jeg mimikk og gester som fortalte en historie som førte til at jeg, som lyttet til de haltende beskrivelsene, likevel *følte* hva det handlet om. Det var som om jeg kunne se gleden i ansiktet deres da de fortalte om den. Smil, løftede øyebryn og lett drømmende blick fikk meg til å kjenne et løft i brystet, som et pust av varm bris som inntar kroppen og bærer med seg en flokk med sommerfugler som streifer forbi et kort sekund.

4.1.2 Fortolkninger av glede

Et annet mål ved studien var å undersøke hva utøverne *selv* anser som hovedkilder til glede i sin idrettsutøvelse. Tre kilder peker seg ut som sentrale. For det første nevner alle betydningen av å føle at de lykkes som en viktig forutsetning for deres trivsel. Mestring, i tillegg til å vinne og/eller å nå mål man har satt seg, ser ut til være av avgjørende betydning i utøvernes egen fortolkning av å lykkes. På spørsmål om de kunne fortelle om en gang de opplevde idrettsglede, nevner nesten alle hendelser hvor de vinner en konkurranse eller gjør noe de aldri før har gjort. Slik ser ordet «idrettsglede» ut til å ha et bestemt innhold for dem. Den er et resultat av unike, usedvanlige eller uventede gode prestasjoner. Samtidig kommer det frem at veien mot prestasjonen, prosessen som innebærer både anstrengelser og motgang, også produserer gode følelser. Disse ser ut til å være av en annen karakter enn den mer eksplosive og kortvarige idrettsgleden. I tillegg kommer den tredje dimensjonen, som med en fellesbetegnelse omtales som «det sosiale». Det dreier seg om det menneskelige samspillet som skjer i idrettskontekster, om positiv samhandling, utvikling av nære relasjoner, vennskap og kjærlighet.

Mestrings- og utviklingsglede

Mestring peker seg ut som en hovedkilde til glede. Selv om de verbale uttrykkene er noe ulike, sirkler de omkring samme tema. En av utøverne forklarer seg slik:

Æææ... Jeg vet ikke helt hvorfor jeg synes det er kjekt, men liksom det er bare det når du får ting til, tror ikke det gjelder bare akkurat idrett, men det gjelder i de fleste ting, og at hvis du får det til... liksom, ser at du har fremgang i noe, så blir det faktisk kjekkere å holde på med det. Når du ser at du kan bli bedre, og at du får ting til og at du ikke bare strever, men at det glir litt fremover hele tiden... (p2:220)

Å få ting til, å oppleve fremgang, å føle at det går fremover og at man utvikler seg ser ut til å være det meste gjennomgående tema hos utøverne jeg intervjuet. Dette med å forandre seg gradvis og sakte mot noe bedre og vite at man *selv* er kilden til forbedringen ble nevnt av flere utøvere. Enten det er snakk om prestasjonsutvikling eller formutvikling, omtales dette utviklingsaspektet som svært tilfredsstillende og noe av hovedmotivet for deres engasjement:

Jeg tror det er muligheten til å jobbe knallhardt fram mot et mål, der du har en stor motivasjon, da, som trekker deg framover, og du har veldig mange kamerater også, som jobber hardt ved siden av deg, mot det samme målet, og dere klarer å oppfylle det målet... Altså, det har du vel kanskje i andre sammenhenger også, men jeg tror faktisk at det er det som er det mest sentrale i idretten. Det er det som er strukturen. Jeg gir alt, kan du si, da (...) (p3:320)

Denne utviklingsprosessen ser ut til å være koblet sammen med den mer eksplosjonsartede gleden, men er ikke identisk med den. Det er tilsynelatende minst to gode følelser som er i spill her, hvor den ene ser ut til å utløses som et *resultat* av ny mestring, en god prestasjon eller en viktig seier, og den karakteriseres ved å være sterk og kortvarig. Den andre fungerer mer som en *drivkraft*, som en motor i en utviklingsprosess og er tilsynelatende en dypere, mer langvarig og mindre intens følelse.

Glede som belønning for et slit

Flere oppfatter idrettsgleden som en belønning for et slit og hard jobbing. Jo hardere man jobber, jo større blir idrettsgleden. Denne kontrastopplevelsen ser ut til å virke tiltrekkende på flere av utøverne. Maratonløperen fremhever den som en helt sentral dimensjon i sin idrettsutøvelse:

Ja, jeg tror det er kontrasten. Det er jeg ganske sikker på generelt i livet. Hvis du ikke har lidelse, så kan du heller ikke sette pris på det glade. Jeg tror kvinnene, når de føder, den smerten de må gjennom, og så like etterpå har de et levende vesen ved sitt bryst. Altså, den kontrasten mellom den lidelsen, og så kommer den ultimate lykken rett etterpå, jeg tror det er få forunt å oppleve en sånn kontrast, og derfor blir det mye sterkere. Og i mitt tilfelle, da, i en mindre skala, men det når du er på 30 km, beina stivner, du tror egentlig du har krampe, du lurur på; får jeg hjerteinfarkt? Det er ikke noen varm suppe der, for det var jo egentlig sommer, og hvordan skal kroppen holde ut? Og så er det 100 meter hvor jeg går, og tenkte; jeg klarer det ikke. Men så begynner jeg å fryse enda mer, så tenker jeg; skal jeg overleve, så må jeg løpe. Og så husker jeg på 38 km, da er det noen som kommer og rekker ut noen sanne druesukkertabletter, og jeg kjører ett par av de i munnen, så er det akkurat som det skjer et mirakel i kroppen. Så de siste kilometerne spurter jeg. Jeg kommer da frem til slutten av løypen, for den var jeg ikke helt sikker på hvor var hen. Så viser det seg at det er olympiastadion til Sverige i 1912. Du kommer inn på olympiastadion, og jeg husker... det bare eksploderer i meg og jeg spurter forbi jeg vet ikke hvor mange hundre personer over målstreken. Jeg løper som en gal. Det er helt vilt. Du føler plutselig at dette er det største av alt, liksom; jeg er på olympiastadion (ler). Det var helt berusende, altså, du får et sånn kick helt uten like. (6: 1812)

Den 53-årige maratonløperen som har drevet med idretten i tre - fire år beskriver her hvordan han opplevde sitt første maratonløp. Han fremhever kontrasten mellom smerten som oppstår under den kroppslige og mentale anstrengelsen og tilstanden av glede/lykke/lettelse man belønnes av etterpå. Smerten og anstrengelsen ser her ut til å være selve forutsetningen for idrettsgleden. Tidligere i intervjuet forteller han hvordan han etter et langt liv som teoretiker følte et nytt og forbedret velvære etter at han hadde begynt å løpe. «Ja, det var jo helt vilt. Plutselig var det det som var meningen med livet, og ikke det teoretiske. Jeg har aldri i grunnen gjennomgått noen større endring, kan du si av... mål i livet, enn akkurat det der», forteller han (6:1778). Han forklarer det fysiologisk. I hans hode hadde mer bevegelse satt i gang kjemiske reaksjoner som førte til at han rett og slett *følte* seg bedre. Men det er også et

annet moment han trekker inn. Det at han klarer å nå målet sitt og vite at han *selv* er kilde til den gode prestasjonen, har gjort sterkt inntrykk på han:

Ja, jeg tror nettopp det at det er på grensen av det du tror er mulig. Og du kanskje stiller deg spørsmålet; burde jeg i det hele tatt begynt med dette her, og så... på et mirakuløst vis klarer du det, altså. De øyeblikkene, det er det sterkeste du har i livet. (6:1862)

Den gode idrettsopplevelsen som skildres her handler om tre dimensjoner: å tåle smerten i anstrengelsen, oppleve kontrasten mellom lidelsen og gleden/lettelsen, samt opplevelsen av at man flytter grensen for hva man selv trodde var mulig. Dette finner jeg igjen hos flere utøvere. Syklisten forteller at det kjekkeste for han faktisk er å bryte seg ned og kjenne smerte:

Ja, det er det at du kjører kroppen hard, og du kjører den så hardt at du kommer til et punkt der du, der kroppen sier til deg at dette her skal du ikke gjøre, det er ikke bra, e... men det er en god følelse (7:1603)

Intervjuene med de to utholdenhetsutøverne antyder at deres idrettsglede er sammensatt glede av ulike former for glede. En del av den ser ut til å være et resultat av treningens fysiologiske effekter og kan muligens betegnes som hormonell/kjemisk glede. Den fører til den mest veletablerte psykologiske effekten som er assosiert med trening, som er følelsen av velvære som oppstår etter at treningen er over.¹¹ Denne formen for glede er muligens også i tråd med Denzins (1984) forståelse av følelsers ulike nivåer, og hans beskrivelse av *sensible feelings*, er en del av kroppen, men ikke er knyttet til selvet. Den andre formen for glede utøverne snakker om er koblet til og et resultat av kognitive vurderinger av egen innsats og prestasjon, og er således direkte knyttet til selvet. Her er opplevelsen av fremgang en sentral utløsende faktor for en glede som omtales som dypere og mer varig enn den førstnevnte.

Glede over det sosiale samspeillet

Flere av intervju spørsmålene dreide seg om betydning av sosiale faktorer for de gode idrettsopplevelsene. Det kommer frem at utøverne vektlegger dette ulikt.

De fleste utøverne mener at «det sosiale» er viktig for deres trivsel på idrettsbanen, men det er klart viktigst for lagspillerne. For utøverne som driver på med individuelle idretter er det gjennomgående mindre viktig, men ikke uvesentlig. For syklisten er det prestasjonsutvikling/formutvikling som står i sentrum. Han sier at det sosiale er viktig, men

¹¹ Omtalt blant annet i *Textbook of Work Physiology* (Åstrand et al., 2003, s.362)

siden han må tilbringe de fleste timene alene på sykkelen, blir det lite tid til dette. Det samme gjelder for løperen. Bortsett fra å nevne tre venner som har felles mål som han, dyrker han sin idrett i eget selskap. For den kvinnelige skikjøreren (down hill) fortøner det seg imidlertid annerledes. Hun forteller at det oppstår et sterkt samhold mellom henne og dem hun kjører på ski med og at «det kanskje er like sterkt som et lag» (8:1987)

For utøverne som driver med lagidrett spiller det sosiale som en langt større og viktigere rolle. Samtlige nevner dette som en av hovedkildene til deres trivsel og glede. Hva dette «sosiale» egentlig er, er noe vanskeligere å få tak i. Flere av utøverne snakker om «god stemning» og «god kjemi». Hos fotballspilleren har dette å gjøre med hvem som er i gruppen. «Det er jo noe med folka», forteller han, «altså hvis du ikke er en bra gruppe, hvis dere ikke er bra sammen, liksom. Da er det ikke kjekt, for da fungerer ingenting.» (3J:1486) Flere utøvere prøver å forklare hva som skjer når det sosiale samspillet fungerer dårlig. En utøver som har drevet med både håndball og volleyball uttrykker seg slik:

Ja, av og til har det vært veldig variert med lagmoralen og sånt. I alle fall på håndballen. Og da når det er dårlig lagmoral og sånn, så blir alt bare dritt og folk begynner å skrike til hverandre og kjefter og (...). Ja, da blir det liksom negativ stemning på hele banen og da er det ikke kjekt å spille. (p2:187-189)

Det er også en annen side ved det sosiale samspillet som trer frem. I tillegg til å være et middel til å vinne, en nødvendig forutsetning for bli god, ser det sosiale samspillet ut til å inneholde en annen dimensjon. I intervjuene kommer det frem at mye av «det kjekke» og «det gøy» ligger her (p1, p2, 1, 2,5). Enkelte nevner at det til og med er greit å tape om man har hatt en kjekk kamp, det vil si hatt det moro med lagkameratene og prestert greit. Uttalelsene i intervjuene peker i retning mot at det dreier seg om humor. Komiske episoder, vittige kommentarer, morsomme tabber og folk som dummer seg ut ser ut til å være en del av det gøy hos lagspillerne.

Når det gjelder synet på hva som er viktigst, prestasjonene eller det sosiale samspillet, er det noe ulikt syn. Intervjuene avdekker at de fleste utøverne begynte med idrett på grunn av sosial påvirkning, men at det etter hvert skjer et fokus skifte i retning mot prestasjonsutvikling. De fleste av de unge lagspillerne jeg snakket med mener at det sosiale er viktig, men ikke viktigere enn prestasjonsutviklingen. De fleste yngre mener at det er like viktig som å utvikle seg og forbedre seg (p1, p2, p3, 1, 2, 3, 5). De begrunner det med at det er vanskelig å prestere godt uten en god stemning i laget. Det sosiale samspillet ses på som et middel for å nå målet,

som er å utvikle seg og vinne konkurranser. Utøverne vil bli gode, og for å klare det må de være gode sammen. En utøver forklarer det slik:

Jeg tror det er en blanding av det. At du må liksom... du kan ikke ha idretts glede uten lagkameratene dine, liksom. Du må liksom ha god stemning, og i tillegg må den stemningen føre til et eller annet. Den må føre til prestasjoner. Det tror jeg er idretts glede, at du liksom har det kjekt i lag med dine lagkamerater, og i tillegg presterer du. (p2:201)

På spørsmål om *hvorfor* det sosiale er viktig, svarer utøverne noe ulikt. Håndballspilleren forteller at det er fordi «fordi du blir venn med dem, du blir glad i dem. Vi prøver å gjøre hverandre gode. Det er veldig, veldig, veldig viktig, egentlig.» (5:1059) Hun er den eneste utøveren som bruker ordene «glad i», som dermed ikke utelukker at andre utøvere kan oppleve det samme. Under intervjuene svarer flere av utøverne at man blir venner, «at man kommer nærmere hverandre». Spørsmålet som dreier seg om varige vennskap, fikk jeg ingen overbevisende svar på. Det samme gjelder for spørsmålet om tilhørighet. Spørsmålet *føler du at du hører til?* resulterte ofte i flakkende blikk og nølende svar fikk meg til å tvile på om de forstod spørsmålet. Om utøverne kommer nærmere hverandre på grunn av sin idrettsutfoldelse er ikke klart, men flere bekrefter at vennskap oppstår. Dette vennskapet ser ut til å ha sin rot i felles opplevelser. En av volleyballspillerne forklarer det slik:

Ja... det... men når man har reiser med laget og... så bor man jo sammen med laget, spiller sammen med laget, man er jo sammen med laget hele tiden, da blir man jo kjent med hverandre og... man opplever jo masse ting sammen som kanskje kjempenerlag eller kjempepositivt, eller... masse... man opplever masse sammen. (2:528)

Samme utøver forteller at det også finnes eksempler på irritasjon og dårlig kjemi. Det oppstår i hans tilfelle i forbindelse med konkurranser: «(...) altså hvis jeg er kjempeirritert fordi vi har tapt en kamp, så er det den ene som ikke... bryr seg så mye, og det går helt fint, så kan det være at det blir litt dårlig kjemi mellom oss.» (2:534) Lignende beskrivelse finner vi hos andre utøvere. Her kommer det frem at det sosiale og det gøye kan komme i konflikt med prestasjonsutviklingen og bli en hovedårsak til den såkalte «dårlige kjemi» En håndballspiller forteller for eksempel om hvordan stemningen ble dårlig da noen av lagspillerne var mer opptatt av å ha det gøy enn av å utvikle seg og bli bedre som idrettsutøver. Det skapte en indre konflikt i laget som resulterte i irritasjon, kjefting og dårlige stemning (5:897-899), noe som bringer oss tilbake til Tangens (2004) tanker om idrettens grunnleggende mening. Den er ikke er å inkludere alle, hevder han, men tvert i mot ekskludere alle dem som ikke er villige til å utføre handlinger som er i tråd med et relevant sett av forventninger. Det bare er kommunikasjon som er i tråd med idrettens underliggende dobbeltkode, vinne/tape og forbedring/tilbakegang, som er relevant for idrettssystemet, og inklusjon oppnås av dem som

er villige til å kommunisere om å vinne, og dem som ikke er villige til eller i stand til å kommunisere om dette blir ekskludert.

Glede over anerkjennelse

Flere av de yngre utøverne snakker om betydningen av å få ros og bli lagt merke til i kraft av sine idrettsprestasjoner (1,2,5). Positiv oppmerksomhet fra andre er for enkelte en sterk kilde til glede. Når utøverne klarer å vise seg frem og imponere noen, utløses intense følelser:

Det kjekkeste... liksom... jeg selv vet, er når hvis jeg spiller en kamp... eller, så kommer det noen og ser på, noen som man ser litt opptil... noen gutter eller hva det måtte være, jeg blir så gira (smiler og vektlegger hvert ord)... så tenker jeg da at... ehh... jeg har lyst til å bare dunke inn den ballen så hardt at... jeg vil liksom at noen skal bli imponert over meg, da. Det tror jeg er noe av det største som drive meg, egentlig. Det er så kjekt å vise seg frem og få til... jeg blir bare så sinnssykt glad. (1:1125)

Ikke alle snakker om gleden over anerkjennelsen direkte, men som vi har sett tidligere er det bestemte episoder som trekkes frem når utøverne forteller om sine sterkeste idrettsopplevelser. De fleste av episodene som løftes frem utspiller seg i mer eller mindre prestisjefylte konkurranser med et publikum til stede. Det handler om når man ble norgesmestere for første gang, vant en nasjonalt løp eller utmerket seg i en viktig kamp. Alle disse episodene har det felles at utøverne møter en vanskelig utfordring i en konkurranse av en viss betydning, og lykkes med å løse den. Men det fortelles også om betydningen av den jevne oppmerksomhet som følger med å være idrettsutøver. Håndballspilleren, som spiller i 5.divisjon, forklarer det slik:

Det er fordi jeg har opplevd... opp igjennom årene så... jeg vet ikke, man får jo mye skryt som lag og som enkeltspillere, og stadig kommer det folk bort til oss og sier at vi er gode, og sånn, liksom, og da får vi jo lyst til å fortsette og vise at vi er... (5:957)

En av sidene ved de sterke opplevelser handler altså om betydningen av at «den andre», tilskueren, er til stede når man gjør noe bra. Det påvirker og preger utøverens opplevelse på en bestemt måte når utøveren vet at tilskueren ser, vurderer og blir imponert. Det gir utøveren mulighet for positiv oppmerksomhet og tilfører stolthet som en ny dimensjon til den gode idrettsopplevelsen. Forskjellen på om det er andre til stede når man presterer eller om man ser ut til å være avgjørende for at denne skal utløses:

Nei, det er så kjekt... hvis folk ser det, liksom, jeg blir så... e, liksom... det er så stor forskjell på hvis vi spiller på en bane... liksom på central court der det er masse publikum enn hvis vi spiller på bane ni med to tilskuere... det er faktisk helt... det gir så masse mening... at jeg... jeg blir bare... vet ikke hva jeg skal si... blir helt... (smiler) frelst (ler)... det er så deilig å bare se at folk ser på deg. Det er bare det beste. (1:1137,1331)

Glede over å være i bevegelse

Flere utøvere forteller også at de liker å være i bevegelse. Dybden i refleksjonene varierer i takt med alderen på utøverne. Ikke alle de yngre nevner bevegelsen i seg selv, men den kommer frem i uttalelser som «jeg liker å være i bevegelse, liker å røre på meg» (2:602) og «jeg tror at det ligger i kroppen da, å være i aktivitet, og hvis ikke jeg får være i aktivitet, så fungerer jeg ikke i hverdagen» (8:1973). Den 16-årige volleyballspilleren forteller at «Jeg vet ikke helt, men sånn... jeg blir... e...(tenker) glad bare av å trene, eller spesielt etter at jeg har trent, hvis jeg bare går på en vanlig joggetur og setter på noe bra musikk, så bare... jeg blir så glad (...))» (1:1181) Gleden kommer etterpå, sier hun, og sammen med musikken gjør det henne glad. Den 47 år gamle tidligere seileren snakker også om gleden over bevegelsen:

Jeg tror at glæden ved bevegelse er en næsten fysisk ting. Hvis man ser på små barn, så elsker de bevegelse. De elsker at løbe op og ned ad trapper, og de er lykkelige når de sykler første gang. Den glæde, den fornemmelse at kroppen fungerer og at man kan mestre bevegelsen, koordinere den, er noget der ligger i mennesker resten af livet (9:2067)

Bevegelsesgleden nevnes også av maratonløperen. Han oppdaget den som godt voksen:

(...) altså for øyeblikket må jeg innrømme at jeg tror ikke at jeg presterer så mye sånn intellektuelt lenger, det er ikke slik at jeg undersøker forholdet mellom religion og vitenskap, hva mener Pascal om det, om dekonstruksjon og slike ting, går på forelesninger i Paris med Derrida. Den tiden tror jeg på en måte er forbi, nå er det nok kroppen som har tatt lederstillingen, og... for det er en så stor oppdagelse, og det er bare så kort stund siden det skjedde, tre år siden, så jeg tror nok at en god stund fremover så vil nok den delen være den viktigste kilden til glede. (6:1879)

Denne utøveren oppfatter mennesket som en helhet som består av både åndelige, intellektuelle og fysiske sider: «Jeg tror det er en sånn treenighet,» forteller han, «så hvis du på en måte hvis du forneker en av de sidene i trekanten, så tror jeg... nå vil jeg påstå at du ikke er et fullstendig menneske. Selvfølgelig fungerer du, men du fungerer ikke optimalt. Jeg tror, er det en balanse mellom de tre sidene ved din personlighet, så tror jeg på en måte du har det utrolig bra.» (6:1850) Også syklisten snakker om viktigheten av fysisk bevegelse i seg selv og ser på den som et grunnleggende behov. «Det jeg tror det er at det er noe som kroppen trenger. Og det tror jeg kanskje sånn... fra gammelt av så jobbet folk mer med kroppene, og da fikk de det gjennom jobben.» (7:1715) Flere av de intervjuede snakker om dette, og her finner jeg det relevant å trekke inn det filosofiske intervjuet. Som nevnt tidligere fikk denne utøveren lese gjennom teorigrunnlaget for studien rett før intervjuet. At vedkommende fikk tilgang til utkastet kan muligens ha farget hans uttalelser. I og med at de andre utøverne ikke fikk det, må intervjuet vurderes annerledes enn de andre. I forskningsøyemed vil enkelte betrakte det som verdiløst. På den andre side kan nettopp det at utøveren fikk tilgang til teoriutkastet være

en kilde til ny dybde. Denne utøveren er den av mine informanter som har den lengste og mest varierte erfaring med idrett. Som utøver, trener, lærer og idrettsinteressert har han perspektiver jeg anser som verdifulle, og dermed overlater jeg til leseren selv å vurdere verdien av hans uttalelser.

Grunnen til at jeg finner hans tanker interessante, er at han kritiserer meg for å glemme det vesentligste. Dette vesentlige handler om menneskenaturen. Han forklarer det slik:

For det er nemlig slik, og dette er et faktum som jeg hadde tatt med, menneskekroppen er skapt, eller for å si det mer direkte, menneske er konstruert for bevegelse. Konstruert for bevegelse, altså, menneske er konstruert for idrett kan du enkelt si. Og... det lar seg lett bevise, fordi at konstruksjonen er sånn at denne kroppen nesten er selvreparerende, altså i stor grad er selvreparerende. All reparasjon skjer ved bevegelse, altså det farligste du kan gjøre, er å være helt i ro. Altså det farligste med tanke på din egen eksistens, din egen overlevelse, det er å være helt i ro. Så, når du snakker om motivasjon, som helt klart er et element i dette her, og ulike motivasjonsteorier, men bunnen, altså selve opphavet... mangler litt, synes jeg.(4:697)

Han mener at jeg har oversett det mest grunnleggende av alt, at jeg nærmest ikke har sett skogen for bare trær. *Perspektivet* mitt er for smalt. Fordi menneskers bevegelsesbehov er helt fundamentalt, kritiserer han meg for at det ikke får stor nok plass. Men dette er ikke det hele, sier han. Idrett inneholder også et annet spekt, som også nevnes av samtlige utøvere jeg intervjuet. Det kommer frem når spør om han kan fortelle om hva hans gode idrettsopplevelser handler om:

Jeg har lært ute i snøen, hva en god idrettsopplevelse er (...) Så jeg jakter på opplevelsen fortsatt, på den der at, jeg har fått til noe, jøss, jeg klarte det. Jeg greide noe som jeg har arbeidet for en stund. Jeg fikk til noe som jeg har øvd på. Lenge. Jeg har gått gjennom en prosess, en utvikling, jeg er en annen nå enn jeg var der. (4:729)

Dette utviklingsaspektet ber jeg ham om å forklare nærmere:

Altså, idrett har jo et utviklingsperspektiv i seg, for denne opplevelsen som du snakker om og som du har hatt, og som du fremdeles jakter på, den når ikke på en måte sitt optimale uten at det er et utviklingsaspekt med, altså at du har vært med på noe, gjennomgått noe, øvd deg på noe, ikke sant? Endret deg. Og det er i det utviklingsaspektet, i denne endringen, der er jo der prestasjonen har rotfeste. Ikke sant? Prestasjonen. Der er jo ingen prestasjon å gjøre det samme som du gjorde i går. Det er ingen prestasjon å gjøre det du gjorde i går litt dårligere i dag. Det som er en prestasjon det er jo egentlig å bli bedre (...) (4:739)

Av dette ser vi hvordan flere av utøverne fremhever bevegelsleden som en viktig brikke i deres egen forståelse av idrettsglede. En av utøverne går så langt som å hevde at mennesker er konstruert for bevegelse, og derfor er konstruert for idrett. Dette er utvilsomt et interessant perspektiv som mange vil være enig i. Men; hvis alle er skapt for idrett, hvorfor sitter så mange i sofaen? Flere av de psykologiske og filosofiske teoriene jeg redegjorde for i

teorikapittelet (2) bygger på en grunnleggende antakelse om mennesker fra naturens side er aktive og konstruert for å være i bevegelse. Spørsmålet om vi fra naturens side er konstruert for et liv i bevegelse er ikke like selvvinnlysende for alle. For eksempel den danske forskeren Bente Klarlund-Pedersen fikk samme spørsmål på en idrettskonferanse hvor hun redegjorde for en del nedslående funn med hensyn til den vestlige verdens helsetilstand. De viser at vi er i ferd med å bli rammet av en epidemi av fedme, hjerte-kar-sykdommer, diabetes II, dårlig kosthold og fedme. På spørsmål om vi dypest sett er konstruert for bevegelse eller for å være i ro svarte hun at hadde hun visst svaret på det, ville hun trolig fått nobelprisen (her omtalt av Breivik 2003, s.21-22). Selv om hun og flere andre har vist at fysisk aktivitet er bra for oss, at den er helsefremmende, er det fremdeles en gåte hvorfor vi ikke velger å bevege oss mer. Vi vet at ikke alle føler glede over å bevege seg, men siden studiens hovedtema ikke først og fremst er å komme nærmere et svar på om vi er skapt for bevegelse eller ei, går jeg videre til det som av enkelte oppfattes som selve kjernen i idrett, nemlig konkurransen. Det er også teorier som sier vi har behov for spenning og utfordring i tilværelsen vår, og intervjuene avdekker at flere utøvere mener de har «et sterkt konkurranseinstinkt». Vi skal se nærmere på utøvernes tanker om konkurransens betydning.

4.2 Idrettskonkurransen

Både de yngre og eldre utøvere jeg intervjuet er opptatt av å utvikle seg, og alle lagutøvere har et sterkt ønske om å vinne. Flere sier at det har et sterkt konkurranseinstinkt. Graden av alvor varierer likevel fra utøver til utøver. Lekens rolle ser ut til å være mindre sentral og står i noen tilfeller i motsetningsforhold til det som oppfattes som viktig; målrettet jobbing for å forbedre ferdigheter. Et gjennomgående trekk er utviklingen fra lek til alvor etter hvert som utøvere går fra å være barn til å bli ungdommer. Hos eldre utøvere ser idrettsaktiviteten gradvis ut til å omhandle flere dimensjoner, som terapi og helse.

4.2.1 Fra lek til alvor

Ja, i starten så er det en lek, men liksom når du setter deg inn i det da, for meg er det ikke en lek. Jeg har så mye lyst på å vinne at jeg er konkurranseinnstilt hver gang, som når vi spiller mot venner bare for å ha det kjekt, liksom, så nytter det ikke å tape, liksom da... (p2:261)

Hos alle de yngre utøvere fant jeg at konkurransen er mer eller mindre alvorlig. En av landslagsutøvere i volleyball forteller at han har som mål å vinne konkurranser og bli best. Han forteller at han liker å jobbe hardt for å bli bedre, slik at han kommer med på laget og

gjør det best mulig i konkurranser. Leken har ingen stor plass, noe følgende utsagn understreker: «En gang da jeg var litt mindre så følte jeg det mer, men nå har jeg begynt å jobbe litt mer på måla, og da er det jo ikke bare tull og lek, da vil jeg jo virkelig vinne.» (2:632) For denne utøveren er den viktigste drivkraften å få vist seg frem, og noe av det som oppleves mest tilfredsstillende og meste motiverende er når han beveger seg mot eller klarer å nå mål. En tvetydighet dukker opp når han forteller at han også kan spille for å ha det gøy. Da slapper han av, snakker mer med de andre, senker skuldrene og tenker ikke så mye på å spille bra:

Nei, da prøver jeg å gjøre noe gøy på treningen, da, kanskje koble av litt fra det seriøse og bare tenke at... du kanskje får like god trening av å bare ha det litt gøy av og til. At du ikke blir helt... hvis du blir veldig seriøs er det ofte at du blir litt lei av... å bare... være...ja.
(2:488)

For den volleyballspillende jenten gjelder mye av det samme. Målet for henne er å bli best. Hard og målrettet trening er nødvendig for å utvikle seg som utøver og vinne konkurranser. Hun forteller at hun forteller at hun er svært konkurranseinnstilt og at hun ikke driver med volleyball for å leke, men for å bli best, for å gjøre det bra, vinne konkurranser og oppnå anerkjennelse. «Ja, jeg gidder ikke å...jeg synes ikke det er...det går an å ha det kjekt og spille med kvalitet hvis du får tingene bra til, men jeg synes ikke...jeg er ikke like begeistret for bare sånn tullepill, liksom...» (1:1153) Denne utøveren oppfatter leken som noe retningsløst og meningsløst, men ut i intervjuet kommer det frem at leken likevel kan dukke opp i spillet hennes: «Jeg får det kjekt og lekent med ballen når jeg får det til, tror jeg.» (1:1155) Også håndballspilleren forholder seg til sin idrettsutøvelse med stort alvor, selv om hun spiller i 5.divisjon. Motivasjonen hennes er å bli bedre, og konkurransene skjerper og motiverer henne til å jobbe hardere. Denne utøveren snakker også om hvor viktig det er med anerkjennelse, at folk ser deg og skryter når det går bra i konkurranser. Twintip kjøreren forteller at han både er opptatt av leken, hvor målet er å ha det gøy, og konkurransen, hvor målet er å vinne, i sin idrettsutøvelse. For han er det to sider av samme sak, noe dette sitat viser: «For du kan ikke møte opp i konkurranser og tenke at du er der bare for å være der ...», forteller han. «Du er jo der for å vinne, men du gjør det jo fordi det er gøy og fordi det er morsomt, liksom.» (3G:1466).

Down hill kjøreren har et noe mer ambivalent forhold til skikonkurransene. Hun har deltatt i tre konkurranser i sitt liv, og her beskriver hun hvordan hun påvirkes av dem:

Ja, jeg blir jo veldig nervøs, for jeg vil jo mestre, sant, og når du da... jeg tror jeg skjerper meg, da, når jeg vet at jeg skal dømmes, for det sitter dommere nede der. E... og så synes jeg

bare det er kjekt også, for å se hvilket nivå jeg ligger på, da. Jeg er ikke med for... altså, målet mitt er ikke å vinne da. Eller det er jo kjekt... eller, det ser jeg på det som en bonus, da, hvis jeg kommer på pallen, for eksempel. Men jeg, jeg føler ikke at jeg er på høyt nok nivå da, til å vinne. Jeg sammenligner meg jo med de andre, og i forhold til dommerkravene og slike ting også. (8:1945)

Poenget med å delta i konkurranser for henne er å finne ut hvilket nivå hun befinner seg på. Selv om hun vet at hun ikke kommer til å vinne, synes hun det er kjekt å sammenligne seg med andre. Utover i intervjuet snakker hun om frikjøringskonkurransen hun deltok på bare dager før intervjuet, som var hennes første på lang tid.

Det var første gang jeg var med i Sogndal på frikjøringskonkurransen. E... og det var veldig fint vær når vi startet å gå opp. Det var 1000 høydemeter å gå opp, da. E... så blei det veldig flatt lys når vi skulle kjøre ned igjen, og så er det konkurransen, så dagen før så var jeg veldig nervøs, sant, du er spent, fordi du skal... du skal prestere. E... du skal mestre den opplevelsen, sant? Og når vi stod på toppen, så ble det så sterk vind i tillegg. Alle frøs, og jentene skulle kjøre først, og jeg var startnummer 2. Og akkurat når jeg kom på toppen, så startet konkurransen, for jeg var litt sent ute, for det var så dårlig vær. Så var det jo litt sånn i forhold til sikkerhet og slike ting. Du tenker jo alltid på det. Skredfare og alle slike ting, og det var jo folk rundt som hadde ansvaret for sikkerheten. Så bare ble det; ok, good to og! Kjøre, og når jeg kjørte ned over fjellsida der så var det masse vind. Det ble helt white-out, jeg så ingenting. Så følte jeg at det bare løsnet ut litt overflate snø. Så jeg ble slik at; åh, hva skal jeg gjør nå. Det er jo ikke noe mer snø som raser nå, så jeg bare kjørte videre, og da hadde jeg startet kjøringen min, konkurransen. Og så kom jeg ned fjellsiden, og da gikk det fint. Det var ikke noe... det var bare litt sånn overflateskred, liksom. Em... og så kjørte jeg ned og det var så vanskelig å se, det var så flatt lys, orientere seg. (8:1925)

Hun kom seg ned til slutt, men konkurransen ble ingen god opplevelse for denne utøveren. Selv om hun forteller at hun har gode konkurranseopplevelser fra tidligere, ble hun redd da været viste seg å bli dårlig. Det ble faktisk så dårlig at konkurransen etter hvert ble avlyst. På spørsmål om hvordan hun tror konkurranser påvirker hennes opplevelser sammenlignet med når hun driver på med toppturer og frikjøring uten dem, svarer hun at «(...) jeg tror jeg liker bedre å ikke være med på konkurranser da, men det kommer litt an på føre forhold, hvor vi er.» (8:1943) Hun driver på med skikjøring fordi det først og fremst er gøy, og når hun deltar i konkurranser er det fordi andre har sagt at hun burde prøve fordi hun er så dyktig. Når hun så deltar, «er det ikke seriøst» (8:1931), sier hun. Det som først og fremst driver henne er ikke ønsket om å vinne konkurranser, men heller å oppleve det hun kaller mestringsfølelsen, «som på en måte bare ligger (...) Og så på en måte, ja, når du er ferdig med turen at du har mestrat det, ikke sant? Så er det jo det at du har lyst til å gjøre det mer, for du har det så bra når du gjør det.» (8:1965) Denne utøveren snakker også om hvor viktig det er å oppleve samspillet med naturen, hvor hun sier at hun har de aller sterkeste opplevelsene. Disse opplevelsene handler om å finne ro og «på en måte føle deg ett med naturen» (8:1997). Med dette ser vi hvordan konkurranser kan representere en mulighet for å oppleve glede, men også hvordan

den kan blokkere for glede, eller åpne for andre typer glede. Det ser vi når den kvinnelige skikjøreren beskriver et skifte i fokus idet konkurransen mot andre (eller seg selv) blir målet, og hvor skikjøringens kvalitet er avgjørende. Poenget med skiturene for denne utøveren er først og fremst opplevelsen i seg selv, som er en sammensatt opplevelse. Den oppstår i det hun klarer å renne ned en bratt fjellside og mestre det skitekniske, når hun kjenner hvor deilig det er å være i samspill med naturen og sammen med andre.

Tross ubehaget, deltar skikjøreren i konkurransene fordi det «skjerper» henne og gir mulighet til å sammenligne seg med andre, noe hun synes er gøy. Denne dimensjonen nevnes også av løperen, som ser på konkurransen som essensielt for mennesker:

Jeg tror det skjerper deg, og jeg tror, jeg tror på en måte at mennesket... det er innebygd i alle mennesker en eller annen form for konkurranse, altså. Om det er mot deg selv, eller mot andre. Noen er veldig fokusert på andre, og har du kamerater du trener med, så det nytter ikke å nekte for at på eller annen måte så vil du måle din prestasjon mot de som starter. Eller mot deg selv, da. Og nå når jeg skal løpe i mai, så er det jo ikke andre jeg kjenner der som skal løpe, det er jo bare meg. Og jeg løp da andre gangen på 3.51, så hvis jeg bare kommer under fire timer, så er jeg fornøyd. (6:1814)

Løperen forteller at alvoret dukker opp så snart det er snakk om konkurranse. Da vil man vinne, men *betydningen* av å vinne ser ut til å være ulik for utøverne. For de unge volleyballspillerne på elitenivå er det helt sentralt å vinne, prestere bra og utvikle seg. Idrettskonkurransene forbindes av lagutøverne ikke med lek, men er tvert imot rammet inn av et alvorlig forsøk på å vinne. Kun syklisten som spiller uorganisert fotball en gang i uken gjør det utelukkende fordi det er gøy og for å slappe av. Det som er viktig for han, er å få bedre helse, utvikle formen og nå nye tidsmål som syklist. Dette arbeider han systematisk og seriøst med.

4.2.2 Til helse og terapi

Flere av de eldre utøverne nevner også andre dimensjoner ved deres idrettsengasjement, og konkurransen ser ut til å ha mer enn én mening. For den 47 år gamle tidligere danske seileren, som nå holder på med løp, sykling og alle former for ski, betydde det mye å vinne tidligere. Nå betyr det ikke helt så mye. For han handler det mer om å gi gass sammen med andre, og kjenne på den gode følelsen av fysisk overskudd og gleden over bevegelse. For denne utøveren har konkurransen en bestemt funksjon:

Jeg liker at have et mål gerne langt fremme. Det kan være vasa, birken eller lignende. Og jeg liker at jobbe frem mot det, og selv om nivået ikke er elite længere, og selv om der kun er

begrenset tid at træne, så liker jeg at tænke over hvordan jeg bedst kommer frem til målet. Høres kanskje banalt ut, men det giver ligesom en retning på livet... (9:2048)

At en idrettsaktivitet kan være med på å gi retning til et liv, viser hvilken potensiell dybde og sammensatt mening den kan ha for utøvere. Tre av de fem voksne utøverne nevner også ordet *terapi* når de snakker om hvilken funksjon idrett og trening har. For syklisten er det slik:

Altså, uavhengig om det er på fotballbanen eller om det er på treningsstudio (spinningshall) eller om det er utesykling eller sånn, så tror jeg at den tiden du investerer der, det er på en måte terapi, da stenger du ute alt annet og så har du kun fokus på det. Og det tror jeg er veldig bra. (...) For når du trener, så tenker du ikke på så mye annet. Noen bruker kanskje alkohol som terapi, andre bruker trening (...) Du fornyer deg selv på en måte, du kan si det slik, det høres kanskje litt sprøtt ut, men i går så skulle jeg jobbe 12 timer. Andre hadde tenkt det at det å trene før du skal jobbe et 12 timers skift, det høres jo helt absurd ut. Men jeg gjorde det fordi da fikk jeg en god start på den dagen. (7:1713,1635-1639)

Maratonløperen nevner også denne siden ved sin aktivitet. Spørsmålet som ledet til beskrivelsen nedenfor var ikke direkte relatert til hvorvidt han opplever idrett som terapi, men om hans løper aktivitet kunne virke frigjørende. Han svarer følgende:

Absolutt. Det å gjøre noe helt annet, altså du sitter på en jobb som er ganske stillesittende, og så plutselig er du i en annen sone, og du på en måte kan bare senke skuldrene... og ja, jeg kan ikke påstå at jeg har så mange problemer i løpet av dagen, men det er en viss mental spenning og prestasjon i løpet av arbeidsdagen, der du på en måte, liksom... kan sette parentes rundt den, og så er det bare kroppen som overtar, og akkurat den kontrasten der, den er utrolig frigjørende, og den gjør at du kan gå på neste dag med ladede batterier. Så sånn sett er det på en måte en lek, på en måte terapi, om du vil. (6:1868)

Også den kvinnelige skikjørereren (down hill) nevner den terapeutiske effekten trening han ha (8:1883). Felles for alle disse som nevner denne dimensjonen er at det er den fysiske aktiviteten i seg selv som oppfattes som hovedårsaken til terapien, og ikke selve idrettskonkurransene. Et sentralt moment i terapien de voksne utøverne snakker om er at de føler at kommer i en annen sone, i et annet rom, som er annerledes enn den de befinner seg til daglig. De yngre utøverne nevner også dette med at man glømmer alt annet, men de omtaler det ikke som terapi. Flere snakker om hvordan de opplever at idrettsaktiviteten fengsler deres bevissthet og låser den til øyeblikket. En som spiller volleyball opplever det slik:

Ja, altså, når du får og spiller en idrett... så... frigjør du deg fra omverden, kan du si. Altså, da teller det ikke om det er krig nede i Afghanistan. Da tenker du ikke over det i hele tatt, da er du der i øyeblikket, det er det som teller... (p3:391)

En av hans lagkamerater opplever noe av det samme. Sitatet nedenfor beskriver opplevelsen av å være i en annen verden:

Jeg vet ikke om det er mulig å si en ting, men idrett er liksom... du kommer liksom inn i en annen verden når du er på banen. Liksom, du føler... alt blir liksom helt annerledes og du

tenker bare på det du gjør. Liksom, du tenker ikke på noen ting annet, liksom hvis du har problemer på andre plasser i livet, liksom sosialt eller med familien, eller ett eller annet sånt, og så kommer du på banen og du bare fokuserer på det du skal gjøre, og så bare gløkker du alt det andre og liksom bare lever i akkurat det som skjer da, for eksempel når du får ting til og da på banen, så er det jo, så får du en sånn... lykkes på en måte... at dette her, dette er kjekt, og dette er herlig. (p2:207)

Fra å se på konkurransens betydning, går jeg nå over til å se nærmere på utøvernes tanker om deres egen motivasjon.

4.3 Motivasjon og målsetting

I følge Deci & Ryans (2000) motivasjonsteori er det en sammenheng mellom hvilken motivasjon man har og kvaliteten på opplevelsen man får. De skiller mellom indre og ytre motivasjon, hvor indre motivasjon viser til utøvere som engasjerer seg i aktiviteter fordi de synes de er interessante i seg selv, fordi de representerer en nyhet eller er en optimal utfordring. Ytre motivasjon refererer derimot til en aktivitet man gjør for å oppnå et bestemt utfall. Flere av intervju spørsmålene handlet derfor om utøvernes motivasjon.

4.3.1 Indre og ytre motivasjon

Her finner jeg at utøvernes tanker om deres egen motivasjon nærmest er identisk med deres fortolkninger av kilder til glede. Det åpner for spørsmålet om hvilken sammenheng det er mellom glede og motivasjon. Gleden ser ut til å være drivkraften for deres engasjement, men kilden til denne gleden er ulik.

Tidligere gjennomgang har vist at utøverne fremhever flere hovedkilder glede i deres idrettsutøvelse: vinne/mestre, mestrings- og formutvikling, sosial samhandling, anerkjennelse og bevegelsesopplevelser. De samme dimensjoner dukker opp når de får spørsmål om hva som motiverer dem, men under arbeidet med motivasjonstemaet var ikke alle svarene like entydige. Utøverne snakket naturligvis ikke om hverken indre eller ytre motivasjon, og noen ganger dukker det opp tvetydigheter. Jeg synes det var utfordrende å få tak i hele «motivasjonsbildet», først og fremst fordi det ikke var helt klart for utøverne selv. Særlig gjelder dette for de yngre utøverne. Det kommer rimelig tydelig frem at de fleste utøverne snakker om en motivasjon som består av flere elementer. Jeg finner mange eksempler på indre motiverte utøvere som forteller at de holder på med idrett først og fremst fordi de finner glede i aktiviteten selv, og spesielt i stadig å utvikle nye ferdigheter eller forbedre den fysiske formen. Dette kommer frem i uttalelser som «(...) jeg vil egentlig drive med idrett for å holde

meg i form og ha det gøy.» (p1:24) og «bare fordi at jeg synes det er kjempekjekt å holde på med idretten (...) det er liksom ikke noe jeg har tenkt å leve av, men jeg har lyst til å bli god i det, liksom... (p2:217). Denne typen indre motivasjon, lysten til å utvikle seg og bli god, nevnes av de fleste som et mål i seg selv, men hos enkelte utøvere er det helt klart også andre motiver i spill. Disse kommer særlig til uttrykk hos volleyballspillerne og til dels også hos håndballspilleren, som snakker om hvor mye det betyr å få anerkjennelse av andre. Når man gjør en prestasjon eller en aktivitet for å oppnå et bestemt utfall, betraktes det som ytre motivasjon. Noe av denne ytre motivasjonen viser seg når de to volleyballspillerne, som begge er norgesmestere, snakker om at de ønsker å bli best: «Jeg vil være best (...) Alltid, egentlig. Uansett om det er snakk om 3000 meter eller testing eller kamp eller hva det skal være (...) Det er så kjekt å være best, liksom. Har bare lyst til å bli den beste av alle.»(1:1145,-1149) Her kommer det frem at idrettsaktiviteten i seg selv ikke utløser glede, fordi prestasjonens verdi tilsynelatende avgjøres først etter at den er sammenlignet med noen andres og lovprist av tilskuere:

Ja, det er det kjekkeste jeg vet, og bare få det dødsbra til... og når du mestrer noe, liksom, og at andre får med seg det som... ja, det er ganske stor forskjell på hvis... noen har fått det med seg eller hvis noen ikke har fått det med seg (...) jeg føler liksom, jeg hadde ikke... jeg selv hadde kjent den samme iveren... liksom, hvis jeg ikke hadde fått oppmerksomhet. Det er så viktig for meg i alle fall. (1:1127,1341)

Som nevnt tidligere nevnes også betydningen av å få vise seg frem også hos håndballspilleren i 5.divisjon. Selv om de andre utøverne ikke snakker om dette, kan jeg ikke utelukke at behovet for anerkjennelse også er en del av deres motivasjon av den enkle grunn at mange synes det er flaut å innrømme. På samme tid kan jeg ikke se bort fra at de to landslagsutøverne som forteller at de vil bli best ikke finner glede i aktiviteten i seg selv. Det er derimot tydelig at den ikke vurderes som like sterk og like viktig, noe vi kan lese ut av dette sitatet:

Ja, du må jo ha det litt gøy av og til også (...) da prøver jeg å gjøre noe gøy på treningen, da, kanskje koble av litt fra det seriøse og bare tenke at... du kanskje får like god trening av å bare ha det litt gøy av og til. At du ikke blir helt... hvis du blir veldig seriøs er det ofte at du blir litt lei (..) Når jeg ikke... når jeg jobber seriøst og... så er jeg... liksom, kun fokus på volleyballen og så tenker jeg kanskje ikke like mye på det andre, men når jeg har det gøy, så... så bare spiller jeg og bare koser meg, egentlig. Litt vanskelig å si...(2:486-490)

Her ser vi hvordan det skjer en forskyvning fra prestasjon og resultat til «bare» å nyte spillet og kose seg. Samtidig ser vi hvordan denne motivasjonen nærmest reduseres av utøveren. Det kommer klart frem at den ikke oppfattes som særlig sterk, men likevel en betydningsfull motiverende kraft når han er trøtt av å være seriøs. Samme utøver forteller at han noen ganger

melder seg på turneringer uten å tenke på resultater: «Da betyr det ikke så veldig mye for meg hva slags plassering jeg får... så bare spiller jeg for å ha det gøy.»(2:500) Det gøye står i kontrast til den seriøse prestasjonsutviklingen, og han bringer inn i annen dimensjon når jeg spør han om hva «det gøye» går ut på:

Nei, det er vel mye det sosiale som er gøy da... altså (...) Det blir vel kanskje ikke sånn... når jeg er veldig seriøs og er veldig konkurransemodus så sitter jeg kanskje og analyserer kamper og ser på hvordan motstanderne er... sitter kanskje ikke så mye med andre folk og prater så mye, sitter heller og... prøver å konsentrere på neste kamp hele tiden, og... så når jeg er ferdig med en kamp, så bare stikker jeg rett bort fra banen og... sitter og slapper av til neste kamp. Men når jeg bare er der for å ha det gøy, så går jeg rundt og snakker og... bare... blir kjent med nye folk ... (2:508-512)

Det uformelle menneskelige samspillet utøveren beskriver her kan karakteriseres som indre motivasjon. Når målet er å være sammen med andre, nedtones arbeidet med prestasjonsutviklingen. Dette samværet har en verdi i seg selv, og han føler det gir han en mulighet for å slappe av. For å vise hvor komplekst denne utøverens motivasjonsbilde er, bringer jeg inn ytterligere en dimensjon. Den kommer frem når han får spørsmål om hvor mye det betyr å være en del av et lag for han skal trives med idretten:

Kanskje jeg hadde slitt litt mer med motivasjonen? Fordi at... når jeg er på trening nå så... så er... jeg er ikke best på laget, så da har jeg liksom noen å... prøver alltid å bli bedre enn, da. Hvis jeg hadde holdt på alene, så hadde jeg jo... kanskje trent mye alene og... det er ikke så... så er det mye gøyere når du først vinner å vinne sammen med andre på laget og feire sammen med resten av laget enn å... (2:520)

Sammenligningen med de andre på laget forsterker hans prestasjonsmotivasjon og gir han lyst til å jobbe hardere for å bli best. Slik får det sosiale samspillet en ny funksjon. Fordi det gir han en mulighet til å rangere sine ferdigheter i forhold til andre, flyttes fokuset over på ytre faktorer. «Han har alltid noen han prøver å bli bedre enn», sier han. Om dette skal karakteriseres som en indre eller ytre motivasjon er likevel ikke klart. Selv om han sier at det endelige målet er å bli best fordi det gir han mulighet for å vise seg frem, er det ikke umulig at han også drives av den indre tilfredsstillelse det gir å utføre noe bra i forhold til en gitt kvalitetsstandard. Også det å ha noen å vinne sammen med fremheves av denne utøveren, og dermed skifter fokuset til det mellom-menneskelige som et mål i seg selv, som kan karakteriseres som indre motivasjon.

Dette eksempelet viser hvordan en utøver kan være drevet av både indre og ytre motivasjon på samme tid. Samspillet og styrkeforholdet mellom de ulike formene for motivasjon er komplekse og ser ut til å variere. Særlig de yngre utøverne jeg intervjuet forteller at de føler en sterk motivasjon for å utvikle seg og er opptatt av å bli bedre fordi det er gøy i seg selv.

Dette behovet for personlig vekst kan karakteriseres som indre motivasjon eller ytre motivasjon avhengig om det er et mål i seg selv eller ikke.

Godt skjult finner jeg også noen uttalelser som muligens sier noe om hvordan motivasjonen forandrer seg i tråd med utøverne alder. Det kommer frem når de yngre lagutøverne får spørsmål om de tror de vil være motivert for idrett om ti eller tjue år, når de ikke lenger utvikler seg og opplever fremgang:

Kommer sikkert ikke til å ha de samme idrettsgledene, men jeg kommer sikkert ikke til å vinne så mye mere store greier hvis det er det jeg gjør da... prøver å vinne noen store mesterskap eller noe sånn... det er jo ikke sikkert jeg gjør det når... jeg gjør jo ikke det når jeg har lagt opp, så kommer jeg ikke til å vinne så veldig mye mer. Men det kan være at jeg fortsatt har det gøy med sporten og bare ... da tror jeg at kommer til å bare kose meg litt med å spille volleyball... (2:636)

Ja, for da blir det noe annet igjen. Da er du så gammel at da sier det seg selv at da kan du ikke bli best, liksom. Da er karrieren din ferdig. Så da blir det bare for moro. (3G: 1504)

Helt i bunnen hos disse to utøverne ser vi at det ligger en motivasjon for aktiviteten i seg selv, men at den ikke er særlig sterk på nåværende tidspunkt. Samtidig ser vi igjen en reduksjon av «bare» å ha det moro. Et tydelig motivasjonstrekk hos de yngre utøverne er altså at man spiller ikke for å spille; man spiller *for* noe. Idrettsaktiviteten har en hensikt, den har et mål. Det er nettopp arbeidet mot dette målet som motiverer dem så sterkt.

4.3.2 Indre og ytre mål

De fleste utøverne jeg intervjuet snakker om hvor tilfredsstillende det er å arbeide mot et mål. Deci & Ryan (2000) hevder at det er en sammenheng mellom graden av velvære en utøver opplever og hvilke *type* mål han arbeider for å nå. Man skiller mellom indre og ytre mål. Hos utøverne jeg intervjuet ser vi begge måltypene.

Vi har sett hvordan mestringsdimensjonen både kan representere et mål i seg selv og samtidig være et middel for å oppnå annerkjennelse. For helsedimensjonen gjelder det samme: idrettskonkurranser kan være et middel til å forbedre /opprettholde helse eller forbedre utseende. Det sosiale samværet som idretten tilbyr kan være et mål i seg selv, eller det kan være et middel for måle seg mot andre og prestere bedre enn dem. Like vanskelig som det er å si noe definitivt om utøvernes motivasjon, kan det være vanskelig å si noe definitivt om hele bildet i utøvernes målorientering. Intervjuene antyder at det ikke er snakk om indre eller ytre mål, men heller et både òg. Det illustreres for eksempel hos den 16-årige jenten som driver med fotball og ski når hun beskriver hvilke mål hun har:

Det er jo for å få god helse og liksom ikke se ut sånn som mange andre gjør, liksom. Å være ute og være i aktivitet og (...) Har ingen bestemte mål, bortsett fra å ikke å gi opp og bare fortsette og fortsette, så du blir bedre og bedre. Men det er ikke noen mål jeg har. (3J:1404,1549)

Dette kryptiske utsagnet er tilsynelatende selvmotsigende. Det at hun sier at hun ikke har noen mål, kan tyde på at ikke alle utøverne er veldig bevisste på hva som driver dem, derfor måtte jeg gjennom tolking prøve å få frem de dypere lagene i deres utsagn. Hos denne bestemte utøveren finner jeg måltyper som representerer begge kategorier. Eksempel på ytre mål dukker opp når hun snakker om hvordan hun prøver å unngå «å se ut sånn som mange andre gjør». I klartekst vil hun unngå å bli feit. Idrettsaktiviteten er ikke bare et mål i seg selv for denne utøveren, men også et middel til å få henne i bevegelse, slik at hun får en god helse og en kropp som ser bra ut. Dette nevner hun som det første, noe som kan tyde på at det er det viktigste. I tillegg snakker hun om at det er viktig ikke å gi opp, slik at hun fortsetter å utvikle seg, noe som kan representere et indre mål, et utviklingsmål som handler om at hun ønsker å bli en bedre utøver. For en jevnaldrende gutt forteller det seg litt annerledes: «Altså, helsen kommer bare som et pluss, egentlig. Jeg trener jo for å bli god. Jeg trener ikke for å få bra helse, liksom. Så det kommer bare som et pluss på mestringsfølelsen og på at du blir god, da.» (3G:1559) Her ser vi et tydelig eksempel på en utøver som snakker om hvordan opplevelsen av aktiviteten og mestringen som følger av den er et mål i seg selv. På den andre siden kan jeg ikke utelukke at han vil bli god fordi det vil gi han status og anerkjennelse, selv om han ikke nevner dette her.

4.3.3 Betydningen av å arbeide mot et mål

Ser vi så nærmere på hva utøverne sier om hva det betyr av å ha et mål, kommer det frem at det virker svært motiverende på flere av dem. Selv om disse målene er artikulert i varierende grad, er det tydelig at de fleste utøverne har dette som en av hovedkildene for deres motivasjon. En av de yngre utøverne opplever det slik:

(...) men i hverdagen er liksom det samme hele tiden, du har ikke like mål som i idretten i hverdagen, ting som du skal liksom jobbe frem mot hver dag. Så då blir det litt sånn slapt og sløvt, og så er det mye tid der du ikke har så mye å gjøre på, mens i idretten så er det alltid noe å gjøre, alltid noe som skjer, du må være hundre prosent fokusert hele tiden, eller så går det ikke bra. Og da skjerper jo alle sansene seg, og du får du bare mer energi, og i tillegg så er det kjekt å drive på med. (P2:287)

Veien mot målet er for enkelte noe av det de opplever som aller mest tilfredsstillende. En utøver forteller at «da hadde det sikkert ikke blitt like seriøst, i alle fall. Hvis jeg ikke hadde hatt noe... altså, det kunne vært at jeg bare spilte for gøy, men da... jeg hadde ikke giddet å

trene like mye styrke og like...målrettet.» (2:570) Her kommer det tydelig frem at det å ha et mål gir han kraft og energi til å jobbe hardere. Denne motivasjonen forsterkes når han klarer å nå målet:

Hvis jeg har for eksempel hatt et mål om å øke spenst med 5 cm i løpet av et år, og så har jeg trent masse styrke, og så klarer du det målet... kanskje øker du litt mer enn du trodde, da blir jeg veldig motivert (...) Og så når du kjenner at du bare øker mer og mer og når du begynner å kjenne på treningen at du har blitt sterkere og... da blir jeg ganske motivert... da får jeg lyst til å trene mye mer... (2:560,564)

Samme utøver forteller også om hvordan måloppnåelse ikke alltid forsterker motivasjonen fordi det også fjerner målet:

Men det er ikke alltid sånn, da. Etter vi hadde vunnet NM og sånn, så hadde jeg liksom nådd et mål, og etter det NM-et så hadde jeg... altså... var det godt med en pause. Etter et NM så er jeg ikke like motivert for å begynne på trening igjen, for da har jeg ikke noe mål å jobbe mot akkurat da.(2:568)

Betydningen av å ha konkrete mål kommer også frem hos de eldre utøverne. Syklisten har to hovedårsaker å drive med idrett: «(...) den første er helsen, den andre det er målsetning, å nå et mål. Det er viktig. Og det er det målet som gjør at du øker ambisjonsnivået og mengden med trening.» (7:1597) Målet for syklisten er å forbedre seg. Han jobber for å oppnå bedre tider, og det som er viktig er å slå seg selv:

Ja, jeg har flere bevis på det kan du si, og det er det at du har noe som heter, du er med i sykkelritt, på amatørnivå, og der sykler du fra a til b, og det er jo klart at hvis du ser over flere år, og du ser at du korter ned den tiden. Da har du en graf som går en vei, og det er opp, den forteller at ting går i riktig retning, kroppen og helsen... du får mye igjen for det du driver med. Kroppen responderer bra på det, og da... er det en god motivasjon videre, men hadde det vært motsatt, kan det godt være at det hadde gått motsatt vei, det vet jeg ikke. (7:1607)

I tillegg til å produsere gode følelser som lyst og glede, indikerer intervjuene at arbeidet mot målet og særlig opplevelser av måloppnåelse berører utøvernes selvtillit. En utøver sier at «du bare setter deg mål, så jobber du hardt mot det, og du ser at du når det målet, så får du veldig god selvtillit, da. At du klarer å prestere det du har lyst til å prestere.» (P2:237).

Måloppnåelsen ser ut til å gi utøveren en mestringsfølelse som på samme tid forsterker både selvtillit og motivasjon. Spørsmålet er om det å skulle nå et mål bare er en talemåte, eller om det er grunnleggende psykologisk kategori som involverer en rekke andre prosesser, som blant andre er omtalt av Mihaly Csikszentmihalyi i hans flow-teori. Dette kommer vi tilbake til i drøftingen av mine funn i kapittel 5.

4.4 Læring og selvutvikling

I intervjuene dukker læring og læringsglede opp som et sentralt tema. Inngangen til denne læringen er utøvere som forteller om hvor «kjekt» det er å føle at man utvikler seg. Det at man utvikler *selvet* er helt klart forbundet med gode følelser. For å få en dypere forståelse av hva denne læringen innebærer, fikk utøverne spørsmål à la *tror du idretten påvirker deg som person, og føler du at idretten gir deg mulighet for personlig vekst og utvikling?* I tillegg fikk de direkte spørsmål om hvordan de føler at idrettsaktiviteten påvirker deres selvtillit. Ved siden av en styrket selvtillit, forteller utøverne om en forbedret selvinnsikt, og særlig lagspillerne fremhever en forbedret evne til å kommunisere med andre. Det kommer også frem at prestasjonsutviklingen innebærer en læringsprosess for selvet som enkelte opplever som dypt tilfredsstillende. Momenter i denne læringen handler om å forstå betydningen av innsats og hardt arbeid over tid, og lære at motgang og lidelse ofte er nødvendig for å nå målet man har satt seg.

4.4.1 Selvtillit, selvinnsikt og selvkontroll

Temaet som oftest dukker opp under intervjuene er sammenheng mellom mestring og selvtillit. Tidligere gjennomgang har vist hvordan mestring skaper glede, og at denne mestringsgleden er en av de mest sentrale drivkreftene i utøvernes idrettsengasjement. Vi har også sett hvordan mestringsgleden forsterkes av bestemte sosiale betingelser, som positiv feedback i form av ros og applaus fra et begeistret publikum:

(...) jeg får bedre selvtillit av å være god, av å vise andre at jeg kan noe. Av å være best, eller best mulig. E... liksom, når jeg får til noe skikkelig bra, og hvis noen av guttene i 3.klasse ser at jeg gjør noe skikkelig bra, så tenker jeg at jeg får bedre selvtillit (...) (1:1193)

Samtlige av utøverne jeg intervjuet forteller at mestring berører deres selv og forsterker deres selvtillit. Twintip kjøreren tror enkelt og greit at «(...) en som mestrer noe hele tiden og har mestringsfølelse har bedre selvtillit enn en som aldri mestrer noen ting» (3G:1535). Flere av utøverne snakker om det nærmest symbiotiske forhold mellom mestring, glede og selvtillit, som følgende utsagn viser: «Jo, altså selvtillit, det gir... det gir... mestring gir alltid glede, kanskje skråstrek selvtillit, da.»(6:1816)

Videre forteller flere utøvere om hvordan de føler at idrettsaktiviteter har lært dem å kjenne seg selv bedre. Det handler blant annet om å lære seg å takle medgang og motgang, å lære leve under press og om å takle sin nervøsitet. I tillegg handler det om å lære hvor ens

personlige grenser befinner seg. Særlig utholdenhetsutøverne nevner idrett som en mulighet til å teste egne grenser (6, 7). To av utøverne har opplevd å gjøre noe på idrettsarenaen som overrasket dem selv, og forteller at slike opplevelser kan ha en forandrende kraft og være en kilde ny selvinnsikt og selvforståelse. Da løperen klarte å gjennomføre sitt første maraton, oppdaget han en side ved seg selv han ikke visste han hadde:

(...) på en måte... du roter frem sider i det selv, altså, det ligger der, men du visste ikke at det var der. Og det er gøy, altså. Det er som du går på leit i huset og plutselig finner en skatt, liksom; var den virkelig min? (6:1866)

En av utøverne, seileren, mener at opplevelsene idretten har gitt han helt klart har styrket hans selvtillit. Han fremhever veien mot målet som det styrkende element. Det er særlig denne utviklingsprosessen, som innebærer både opp- og nedturer, som virker nærende på hans selvtillit og gjør han sterkere. Denne prosessen, hvor prestasjonsutviklingen foregår, nevnes av flere som lærerik.

(...) Det betyr mye at man arbejder frem mot noget. Det kan også bruges i arbejdslivet, og på det personlige plan. Og når man har prøvet at være under pres i idretten, fx. både at vinde og tape en OL udtakelse, så giver det noget 'bund'. Man ved så at sige at man har klaret verre ting før. (9:2060)

En annen side som fremheves av lagspillerne er at idrett forbedrer deres evne til interaksjon med andre. Håndballspilleren forteller at hun samarbeider bedre og klarer å kommunisere bedre med andre etter at hun begynte med håndball (5:977), og en av volleyballspillerne forteller at:

Ja. Emmm....absolutt. Du må jo ta ansvar på et lag, får ulike oppgaver. Hvis du er kaptein så må du...ehh... snakke med folk, hvis de har det bra eller hvis de ikke har det bra, du har liksom...føler et ansvar overfor andre. Jeg vil absolutt si det at du utvikler deg selv til å ta bedre vare på andre, og være en del av et fellesskap og inkludere. (1:1256)

4.5 Idrettens betydning

Flere av teoriene som ligger til grunn for studien understreker at det er en nær sammenheng mellom hvilken mening og betydning en aktivitet har og hvilke følelser som oppstår.

4.5.1 Livet uten idrett

For å lære mer om hva idretten betydde for dem, fikk utøverne spørsmål om hvordan de ville oppleve at idretten ble tatt bort fra dem, eller av en eller annen grunn ble hindret i å delta. Det fremkommer at samtlige utøvere ville synes dette var vanskelig, noe som viser seg i uttalelser

som: «jeg tror nesten jeg hadde gått inn i en depresjonsfase, jeg, tror jeg nesten. Jeg hadde blitt ganske nede i kjelleren, tror jeg. (5:955) Ingen av utøverne jeg spurte kunne ikke forestille seg et liv uten idrett.¹² Selv om en av volleyballspillerne sier at hun ville funnet seg noe annet å brenne for, tror hun mye av den «hverdagsglede» hun opplever i forbindelse med sin idrett ville gå tapt:

Ja...eh... Det er jo liksom dette jeg brenner for, på en måte, og jeg vet ikke hva jeg hadde gjort hvis jeg ikke hadde drevet med idrett. Jeg hadde funnet noe annet å brenne for, på en måte. Men jeg føler liksom at det driver meg hele tiden, at jeg liksom gleder meg til... det er så masse hverdagsglede. Du bare tenker at du skal på trening etterpå, eller at du har kamp i helgen og at... e... du er sterk, da. E...nei, jeg hadde aldri... (1:1283)

Andre uttalelser viser samme tendens. Idrettsaktiviteten betyr så mye for utøverne at den ikke uten videre kan byttes ut med noe annet. På spørsmål om hva du ville savne, svarer twintip kjøreren: «Vanskelig å... e... bare det å... vet ikke om jeg hadde klart det (...)Vet ikke, det er vanskelig å forklare. Bare følelsen av å være der, liksom. Være i fjellet og... snøen... og...» (3G:1570) Den noe eldre syklisten tror også det ville vært vanskelig om han ikke fikk drive på med sykling lenger: «Da må du omstille deg. Sant, altså da må du prøve å finne andre ting, men jeg tror det hadde blitt ganske tøft.» (7:1657) Down hill kjøreren tror det ville påvirket henne sterkt når hun forteller at «da tror jeg at jeg hadde følt meg mindreverdige, egentlig. Fordi du må jo... hvis du ikke skal kunne drive idrett i det hele tatt, hva skal du da gjøre?» (8:2030)

4.5.2 Idrett som ressursbygger

Som beskrevet i teorikapittelet (kapittel 2), mener Fredrickson at positive emosjoner er drivkrefter i vår streben etter å bygge varige intellektuelle, fysiske og sosiale ressurser. På spørsmål om de trodde at idretten gjør dem sterkere og bedre rustet for fremtiden, svarte flere av de yngre utøvere med nølende stemme. Dette kan tyde på at de 1) ikke forstod spørsmålet, eller 2) at de syntes det var vanskelig å svare på, eller 3) at svaret på dette spørsmålet er nei. Et typisk svar lød slik:

Ja, jeg vet ikke, jeg tror i alle fall jeg føler selv at jeg har noe... å bidra med, eller at jeg selv er... liksom... at jeg er... liksom... sterk, eller liksom... jeg vet ikke hvilket emne...jeg knekker ikke så lett, for jeg er jo faktisk norgesmester, på en måte. Jeg vet ikke jeg, men jeg tenker ikke

¹² Dette var ett av spørsmålene ikke alle fikk, blant annet utøveren i det filosofiske intervjuet, samt seileren som svarte på spørsmålene i skriftlig form.

at jeg endrer meg som person ut fra det, men det kan jo være at det påvirker selvilliten min (...) (1:1205)

Flere nevner at idretten påvirker deres fysiske helse, at den påvirker deres humør og gjør dem mer positive og glade.

Mm.. påvirker meg kanskje... den får meg i form (ler forsiktig). Kanskje jeg blir mer positiv person... idrett gjør deg litt... vet ikke helt jeg... Hvis jeg ikke hadde drevet med idrett hadde jeg kanskje vært mer useriøs og sittet mer inne og bare spist chips og drukket cola, men nå prøver jeg å leve litt mer sunt og... (...) (2:622)

Enkelte forteller at det idretten aktiverer dem, nærmest «skrur dem på» og skjerper sansene, og dermed påvirker deres energinivå (p2:287). Det kommer frem i uttalelser som:

Ja, altså, når håndballsesongen er i gang for fullt så merker jeg jo det at det er ganske herlig og bare slippe alt og spille en håndballkamp og springe og bli full av energi, liksom. Og hvis vi vinner, så er det jo enda bedre, for da får jeg masse energi. Da kan jeg gå hjem og gjøre lekser, så da får jeg på en måte gjort to ting, da. (5:1045)

På spørsmål om man kommer nærmere ande mennesker når man driver med idrett, svarer flere utøvere med tvil i stemmen, men enkelte bekrefter at dette stemmer:

Ja, jeg tror egentlig det. For... ja (tvil i stemmen) ... hvis jeg føler jeg virkelig får til noe, med en annen, på en måte et godt samarbeid, så føler jeg liksom at, e... vi har noe bra sammen, e... det blir liksom naturlig å smile til den personen når du ser han og snakker med han... (1:1227)

Når det gjelder de voksne utøverne, er svarene mer kontante. Maratonløpere svarer at løpingen absolutt påvirker han og gjør han sterkere:

Ja, jeg vil si kanskje at det utvikler viljekraften din. Altså, det når... det er jo en utholdenhetsidrett jeg er interessert i. Maraton. Det at kroppen sier nei, nå er det nok, nå holder det, så kan på en måte viljen overstyre, og på en måte lure kroppen til å gjennomføre likevel. Altså, den tar ut de siste kraftreservene. Det er på en måte en viss form for åndelighet i det hele, altså. Og jeg vet jo om i Japan så finnes det slike munkeordener der maraton er en del av treningsopplegget for munkene.(...) Og kanskje i litt mindre skala, så oppfatter jeg det på samme måte. (6:1852-1854)

Idretten oppleves også som styrkende hos flere av de voksne utøverne fordi den forbedrer deres fysiske helse og samtidig fungerer som en terapi og et frirom. Syklisten forteller at han kjenner seg mer fri når han får være i bevegelse. Selv om han tror andre kan oppleve det samme når de maler bilder, mener han det er noe alle trenger, men at idretten betaler deg dobbelt ved at den også forbedrer din helse og gjør deg i stand til å yte mer:

Den gir deg en helsemessig gevinst med at du får et lager med mer overskudd, sånn at du da kan takle andre ting bedre.(...) Ja, han gjør deg sterkere og bedre rustet, ja. Og han gir deg og, det kommer jo under det med mestringsfølelsen sant, nei han gir deg egentlig veldig mye positivt, da, som du trenger for å leve. (7:1725)

For down hill kjøreren er det å være i aktivitet helt avgjørende for hennes mentale velvære og menneskelige egenskaper:

Nei, jeg tror jeg blir et bedre menneske jo mer jeg er i aktivitet. At jeg blir et bedre menneske på at jeg blir mer glad, blir i bedre humør (...) hvis jeg ikke er i aktivitet, så blir jeg liggende på sofaen der og... du får ikke noen stimuli, du blir negativ, det tror jeg. Jeg tror det er mange som sliter med å være negative. (8:2035-2037)

Fra å ha sett at flertallet av utøverne mener at idrettsaktiviteter påvirker dem positivt på flere måter, går vi videre til en utøver som har opplevd det motsatte.

4.5.3 Idrettens nedbrytende effekt

Teorigjennomgangen viste at det finnes ulike syn på hva idrett er, for eksempel om det primært er en morsom lek eller en konkurranse hvor kommunikasjonen styres av tause forventninger. For å utforske disse dimensjonene, intervjuet jeg en kvinne på 47 år som sluttet med idrett som barn. Under intervjuet kommer det frem at hun var glad i å være aktiv da hun var ung. Derfor var hun med på friidrett. Hun fremhever «det sosiale» som en særlig viktig årsak til å delta, men nevner også konkurransene. Disse første erfaringene ble etter hvert merket av "merkelig kommentarer" fra andre fordi hun ikke var så flink:

Sånn at, å ja, du sprang ikke 60 meteren fortere enn det, ja, sant? Det var nok litt sånn som... gjorde at når en del av dem som jeg da omgikk forsvant, så forsvant jeg også ut av det. Folk flytta og det blei liksom, de som var igjen da var ikke dem du ville omgås. Det var de som var veldig flinke. Ja. (10:22-25)

Hun husker veldig godt første gang hun fikk en slik kommentar. Det var i forbindelse med en av disse idrettskarusellene, hvor man deltar x antall ganger: «Og jeg hadde fått en liten t-skei i premie, fordi at det fikk alle som deltok. Og så var den en som kom bort til meg... med en pokal: «Å, ja. Du fikk den du, ja». (10: 70-72) Slike negative kommentarer førte til at hun etter hvert ga seg med idrett. På spørsmål om hun kunne huske noen gode opplevelser, svarer hun:

Nei, egentlig ikke noe spesielt... ikke noe annet enn at vi gikk der og syntes at det var gøy. Jo, jeg kan huske vi drev og øvde, jeg og en venninne, i forkant, ja, det var nok i forkant av den karusellen. Vi målte opp 60 meter og øvde og øvde og øvde og øvde. Det kan jeg huske. Ja, det var gøy. Det var lystbetont. (10:95-98)

I likhet med de øvrige aktive utøverne jeg intervjuet, forteller hun om glede i å øve seg. Denne gleden forsvant gradvis, og hun oppsummerer det slik:

Ja, og det var nok en kombinasjon av kommentarer og som du sa, det utrolige viktige sosiale miljøet som smuldret litt opp. De som jeg hadde gått dit med slutta, og de kom jo aldri med slike kommentarer, sant? Så når de forsvant, så forsvant også motivasjonen for å gå. Og så

skal jeg si en ting til; det var ingen entusiasme hjemme. De var aldri og så på meg løpe, eller aldri til stede på noe. E... I dag så sier de at vi følger opp ungene for mye, men jeg tror en mellomting hadde kanskje vært noe. Ikke som disse foreldrene som står og skriker på sidelinjen hele tiden, men at de viste litt interesse for det, hadde nok også stimulert mer. (10:147-154)

Det sosiale samværet var for denne utøveren en tydelig kilde til glede, men også det å være i bevegelse og øve seg på å bli en bedre utøver. Sarkastiske og ironiske kommentarer fra andre og dyktigere utøvere, sammen med manglende interesse hjemmefra, legger en kraftig demper på hennes opplevelser og fører etter hvert til at hun trekker seg bort fra idrettsarenaen. Intervjuet med denne ene utøveren som slutter med idrett viser tydelig hvilke negative konsekvenser det kan ha om man ikke er god nok, selv om det blir en for enkel analyse å si at det var mangel på ferdigheter eller fremgang som var årsaken til hennes avgjørelse. Hun selv hadde det gøy med å drive friidretten, selv om hun visste at hun ikke var blant de dyktigste utøverne. Hovedmotivasjon for henne var det sosiale, å være sammen med venner. Når hennes venner etter hvert sluttet, hadde hun dermed ingen motivasjon tilbake fordi det sosiale miljøet ikke lenger ga henne en følelse av tilhørighet.

4.6 Oppsummering

Intervjuene med de 13 utøverne fra ulike idretter viser at idrettsglede fremfor alt assosieres med enkelthendelser hvor man har vunnet en viktig konkurranse, lært noe nytt eller gjort noe man ikke trodde man kunne klare. I alle tilfeller handler det om å løse en oppgave, en vanskelig utfordring, alene eller sammen med andre. En bestemt sosial ramme ser ut til å være en forsterkende faktor, og hos enkelte utøvere selve forutsetningen for at følelsen skal utløses. Typisk for opplevelsene utøverne beskriver er både bestemte subjektive følelser, fysiologiske forandringer og aksjonstendenser. Den subjektive følelsen beskrives som svært god, sterk, dyp og kortvarig. Noen utøvere mener den er unik. De kroppslige forandringer som følger den subjektive følelsen er økt hjertefrekvens og temperaturforandringer, som driver utøverne inn i et bestemt bevegelsesmønster, en aksjonstendens, som ofte innebærer hopping, løftede armer, en bestemt ansiktsmimikk og korte, høylytte jubelrop. Et annet kjennetegn ved opplevelsen er mangelen på bevisste tanker hos utøverne i løpet av tiden følelsen utspiller seg, og at den selv lang tid etter er vanskelig å beskrive.

Videre indikerer intervjuene at den sterke og kortvarige idrettsgleden er knyttet sammen med andre dimensjoner, som produserer andre typer gode følelser. Hver av disse fremheves som sentrale kilder til glede hos utøverne. Den første av dem er mestring og mestringsgleden som

følger i kjølevannet av den. Belønning som følger av å mestre aktiviteten i seg selv; å klare å holde seg på beina når man kjører ned fjellsiden, å slå en perfekt pasning til en som befinner seg 40 meter borte, å ta i mot en ball med den ene hånda mens man henger lufta, er alle eksempler på mestringsglede. Mestringsgleden ser ut til å være en dyp drivkraft som utgjør en sentral del av utøvernes motivasjon. Denne opprinnelige motivasjonen ser ut til å endre form etter hvert som utøverne blir eldre og bringer inn nye dimensjoner, som blant annet handler om å sette seg konkrete mål og arbeide hardt for å nå dem. Denne utviklingsprosessen omtales av flere utøvere som svært tilfredsstillende, selv om den ofte innebærer hardt arbeid, smerte og motgang. Den ser også ut til å være en forutsetning for den idrettsgleden, slik flere av utøverne omtaler den, som utløses når man vinner et norgesmesterskap, gjennomfører sitt første maraton eller scorer vinnermålet i kampen om seriemesterskapet i 5.divisjon. Og det leder oss over til den tredje dimensjonen som den sterke idrettsgleden ser ut til å forutsette, nemlig konkurransen. For de fleste av utøverne jeg intervjuet er konkurransen selve bålet som fyrer opp under og driver utviklingsprosessen fremover. Konkurransen representerer et mål som skjerper utøverne og gjør dem villige til og i stand til å yte maksimalt. Gleden over selve konkurransen, rivaliseringen, motstanden og kampen mot de andre, mot elementene og/eller deg selv, omtales av de aller fleste som morsom, selv om den forbindes med større eller mindre alvor. Konkurransene er stedet for de sterkeste øyeblikkene. Da er også den fjerde dimensjonen stede, nemlig tilskuerne. Med dem til stede oppstår muligheten for å vise seg frem og oppnå anerkjennelse, som av flere utøvere nevnes som selve hovedkilden for deres idrettsglede. Den fjerde dimensjonen utgjør den store rammen som gir hver av de nevnte dimensjonene sin verdi. Intervjuene antyder at mestringsgleden forsterkes av den, utviklingsgleden motiveres av den og konkurransegleden ville ikke vært en mulighet uten den. I tillegg har den en verdi i seg selv. Den fjerde dimensjonen handler om den store samlekategorien som omtales som det sosiale.

5 DISKUSJON

Det er tid for å samle trådene og diskutere mine funn i idrettsglede-studien.

Som skissert innledningsvis i avhandlingen er det overordnede spørsmålet for mitt prosjekt: *Hva er idrettsglede?* På grunn av spørsmålenes natur velger jeg å snu på rekkefølgen og starte diskusjonen med underspørsmålene. Den første delen av kapittelet vil derfor handle om spørsmålet; *Hva er det ved idrettslig utfoldelse som utløser idrettsglede?* Den andre hoveddelen av kapittelet (5.2) vies til studiens andre underspørsmål: *Hvordan oppleves idrettsglede?* I siste delen av kapittelet (5.3) diskuterer jeg hovedspørsmålet; *Hva er idrettsglede?* Her utdyper jeg også enkelte av problemstillingene som ble nevnt i metodekapittelet.

5.1 Hva er det ved idrettslig utfoldelse som utløser idrettsglede?

Den empiriske undersøkelsen viser at utøverne i den empiriske undersøkelsen fremhever flere ulike kilder til idrettsglede. I følgende gjennomgang diskuterer jeg dette resultatet i forhold til ulike teoretiske modeller for å komme nærmere en forklaring på hvorfor glede oppstår i ulike idrettslige sammenhenger, og hva som skiller de gode opplevelsene fra hverandre.

5.1.1 Mestrings- og utviklingsglede

Under presentasjon av funn (4) så vi at det å mestre en utfordring eller å vinne en konkurranse er forbundet med idrettsglede. Hvorfor er det gøy å vinne og lære nye ferdigheter? Ifølge teoriene kan dette forstås på flere måter. For eksempel Lazarus (1991) hevder det ikke er situasjonene i seg selv som skaper emosjonene, men vår vurdering og fortolkning av dem. Det er når vi vurderer og tolker en situasjon at emosjonelle responser som for eksempel glede oppstår. Glede har et kjernetema, hevder han, og oppstår når vi gjør rimelig fremgang mot realisering av våre mål. Tangen (2004) argumenterer for at idrettens mål og mening handler om å forsøke å innfri forventninger, og at idrettsleden vil oppstå hos utøvere som lykkes i vinne/forbedrings- kommunikasjonen. Min undersøkelse bekrefter dette og må anses for å være et soleklart funn. Opplevelser av å vinne eller gjøre noe man aldri trodde man skulle klare er helt sentrale kilder til glede hos alle utøverne jeg intervjuet. Følelsen er en respons på et vellykket møte mellom en utfordring og prestasjon og kan minne om emosjonen *fiero*, som tilhører emosjonsfamilien glede, men som ifølge Ekman (2003) er unik. Når denne emosjonen

utløses har en utøver strekt seg for å oppnå noe vanskelig, ofte etter å ha taklet stor motgang. Den dukker ikke opp fra intet, men har en forhistorie og et utviklingsforløp som ofte innebærer store anstrengelser og målrettet arbeid over tid.

Hos alle utøverne jeg intervjuet omtales dette utviklingsforløpet i seg selv som dypt tilfredsstillende. Den forbindes tilsynelatende med annen form for glede og er knyttet til å føle at man er i utvikling mot et bestemt mål. I motsetning til den eksplosive følelsen fiero, er den ikke respons på en bestemt hendelse, men ligner mer en drivkraft, som ser ut til å være koblet sammen med den aller sterkeste følelsen av idrettsglede. Den er hverken lett å snakke om eller lett å se. Også her er det flere mulig teoretiske forklaringsmodeller.

Selvbestemmelsesteori (Deci & Ryan, 2000) hevder at gode følelser stammer fra psykologisk behovstilfredsstillelse. Gode emosjoner oppstår i et miljø som støtter de tre behovene for kompetanse, tilhørighet og autonomi. Det vil si at når vi selv velger å delta i en idrettsaktivitet, og når vi føler oss tilknyttet et trygt fellesskap og når vi føler oss dyktige til noe, forsterkes den indre motivasjon, som omtales synonymt med glede. Avgjørende for opplevelsen er i hvilken grad utøveren arbeider mot indre eller ytre mål, det vil si om man forfølger indre mål for deres egen, som involverer personlig vekst, mellom-menneskelige forhold og helse, eller om man arbeider mot såkalte ytre mål og verdier, som anerkjennelse og "image". Ifølge SDT vil hvilke type mål man arbeider mot være avgjørende for kvaliteten på opplevelsene av prosessen mot målet fordi det er de indre målene som fører til behovstilfredsstillelse. Samtidig understrekes det at noe også kan være «enjoyable» uten at man er utelukkende indre motivert (1985, 2000). I dette perspektivet opererer man både med hedonistiske og eudaimoniske former for velvære (jf. kap.2.3.1.1), hvor den førstnevnte fokuserer på tilstedeværelse av lykke og glede og positive emosjoner, mens den sistnevnte er knyttet til mening, personlig vekst og til realiseringen av ens potensiale.

I den empiriske undersøkelsen var flere av spørsmålene i intervjuene direkte rettet mot å undersøke i hvilken grad de gode idrettsopplevelsene er ulike, og det kommer frem at det langsiktige arbeidet utgjør en hovedkilde til både de dypeste og sterkeste opplevelsene. For eksempel maratonløperen svarte følgende da han fikk spørsmål om han opplever hedonistiske eller eudaimoniske former for glede:

Jeg verdsetter jo på en måte begge to, da. Altså, det å kunne nyte en Dry Martini en lørdags kveld og se en James Bond film, selvfølgelig, det gir jo glede, men akkurat der å gjennomføre en maraton, der du har trent i lang tid, du har tenkt igjennom strategier og du må kjempe deg igjennom, jobbe med hodet og motivere deg til å fullføre, du er på grensen av det kroppen tåler, og likevel klarer du det; det er klart at den form for glede, den glømmer du jo aldri, den

stikker jo klart mye dypere... Du er på en måte selv kilden til gleden, det er ikke det ytre som gjør deg lykkelig, men det kommer innenfra deg selv. Om det da er intellektet eller kroppen som produserer endorfiner, så likevel, så, det... det er en mektigere grad av lykke. (6:1858)

Dette sitatet støtter antakelsen om at hedonistiske former for glede, som fornøyelse og behag, skiller seg fra den dypere gleden som er knyttet til mening og selvets vekst og utvikling. Også andre utøvere snakker om hvordan det langsiktige arbeidet mot et mål utløser dyp glede. Her beskriver volleyballspilleren hvordan hun opplevde å bli tatt ut til å spille på landslaget for første gang:

... det var uttak til EM og OL kvalifisering, som vi bare hadde hørt om, jeg og X, liksom. Så bare bestemte vi oss for å trene masse, vi reiste masse på samlinger og gikk glipp av masse skole hjemme bare for å kunne trene på egenhånd... og var med på alle turneringer når vi hadde mulighet til det og bare for... alt var jo egentlig bare for å prøve å bli tatt ut til den, og det ble vi. Så det var jo... Ja, det er mye sterkere... du husker ikke alle disse spøkene på trening i forhold til hvor deilig den følelsen er, at du blei tatt ut til det landslaget den gangen, det er noe helt annet.(1:1273-1279)

Et aktuelt spørsmål er hvordan treningen, øvingen, ferdighetsutviklingen og arbeidet mot målet kan være forbundet med glede når det innebærer så mye anstrengelser og smerte? Mens Deci & Ryans teori (2000, 2007) fokuserer på hvordan idrett kan tilfredsstille våre behov for kompetanse, autonomi og tilhørighet, er flow-teorien mer opptatt av å beskrive hva som kjennetegner selve mestringsprosessen. I Csikszentmihalyis teori (1990) er fokus og anstrengelse nøkkelord som beskriver den optimale psykologiske tilstanden mange utøvere ofte befinner seg i. Flow-teorien fremhever hvordan et konkret mål ordner bevisstheten i en slik grad at den bringer utøveren inn i en flytopplevelse. Kjennetegnet på denne opplevelsen er en bevissthetstilstand hvor man blir totalt oppslukt i det man holder på med, noe om ekskluderer både tanker og emosjoner. I boka *Flow in Sports* (1999) oppsummerer Susan Jackson, forsker på flow, hva idrettsaktiviteter etter hennes mening dreier seg om:

(...) whatever other reasons motivate the athlete, the crux of sport is the quality of experience it provides. Contrary to what happens in most of life, sport can offer a state of being that is so rewarding one does it for no other reason than to be a part of it. (Jackson & Csikszentmihalyi 1999, s.4)

Her fremhever Jackson den bestemte *bevissthetstilstanden* idrettsaktiviteter fører oss inn i som kjernen i gode idrettsopplevelser. Det hun egentlig snakker om, er tilstanden av *flow*, en harmonisk opplevelse hvor tanker og kropp arbeider effektivt og uanstrengt sammen, og etterlater utøveren med en følelse av at noe spesielt har skjedd. Ifølge dette perspektivet er hovedårsaken til at idrett skaper glede og trivsel at den tilbyr utfordringer som har klare mål, regler og umiddelbare tilbakemeldinger. Underforstått ligger det at mennesker søker orden, og igjen er vi inne på idrettens mulighet til å tilfredsstille menneskelige behov. I den frivillige og

lekne vilje til å overvinne hindringer ordnes bevisstheten, og som følge av det produseres gode følelser. Ifølge Csikszentmihalyi er det avgrensede former for interaksjon med miljøet som kan bringe utøveren inn i den *optimale psykologiske tilstand*, som også omtales som *flow* og *enjoyment*. Nøkkelen til disse opplevelsene ligger i *optimale utfordringer*, som betyr at det må være riktig forhold mellom utfordringer og ferdigheter. Spørsmålet er i hvilken grad den samsvarer med opplevelsene utøverne jeg intervjuet beskriver.

I boka *Flow. The psychology of optimal experience* (1990) skriver Csikszentmihalyi følgende:

Enjoyable events occur when a person has not only met some prior expectation or satisfied a need or desire but also have gone beyond what he or she has been programmed to do and achieved something unexpected, perhaps something even unimagined before. Enjoyment is characterized by this forward movement: by a sense of novelty, of accomplishment... After an enjoyable event we know that we have changed, that our self has grown: in some respect we have become more complex as a result of it. (s.46)

Sitatet viser tydelig at flytopplevelser ikke er hverdagskost, noe som antyder at teorien ikke er en gyldig forklaring på alle gode idrettsopplevelser. Likevel beskriver den en helt bestemt form glede, eller dyp nytelse, som ser ut til å være relevant i enkelte idrettssammenhenger. For å få en mer presis forståelse av hva som kjennetegner denne flytopplevelsen, er det nødvendig med en nærmere granskning av begrepet «enjoyment» (på norsk: *nyttelse/glede/velbehag*). I teorikapittelet (2.2) så vi hvordan Csikszentmihalyi skiller mellom ”pleasure” og ”enjoyment”, og hvordan han forstår pleasure (på norsk: *behag, moro, glede*) som en del av den fysiske organismen som stammer fra vår evolusjonære historie. Nærmere bestemt definerer han *pleasure* som «a feeling of contentment that one achieves whenever information in consciousness says that expectations set by biological programs or by social conditions have been met» (1990, s.45). Han mener pleasure/glede har en minimal innvirkning på langvarige positive emosjonelle tilstander

Pleasure is an important component of the quality of life, but by itself it does not bring happiness. Sleep, rest, food, and sex provide restorative homeostatic experiences that return consciousness to order after the needs of the body intrude and cause psychic entropy to occur. But they do not produce psychological growth. They do not add complexity to the self. Pleasure helps to maintain order, but by itself cannot create new order in consciousness. (ibid. s.46)

Ifølge Csikszentmihalyi er den positive emosjonen pleasure/glede et biprodukt av en nytelsesfull hendelse, mens nytelsen oppstår når en person ikke bare har møtt tidligere forventninger eller tilfredsstilt et behov eller ønske, men også har gått lenger enn hva han eller hun trodde var mulig å gjøre og oppnådd noe uventet. Selve den optimale psykologiske opplevelsene produserer ingen følelser hos utøveren. Den dype gleden/nyttelsen

Csikszentmihalyi snakker om er ikke et følelsesmessig resultat av en hendelse, men en beskrivelse av *en psykologisk prosess som er selve opplevelsen*. Dermed bruker han ordet *enjoyment* for å beskrive en bevissthetsopplevelse som kjennetegnes av fokus og anstrengelse og dyp nytelse/glede. Denne er koblet til selvet, slik at man gjennom disse opplevelsene forandrer seg og blir et mer «komplekst» menneske, som har klare likhetstrekk med selvbestemmelsesteori skille mellom dype og varige gleden som er koblet til selvets grunnleggende behov for personlig vekst, og den kortvarige og mer overfladiske gleden baserer seg på tilfredsstillende av hvilket som helst behov.

Data fra intervjudelen i idretts glede-studien antyder at flytopplevelser er mindre utbredt, men at det er enkeltstående beskrivelser som kan minne om opplevelsen Csikszentmihalyi snakker om. Maratonløperen som nærmer seg mål etter å ha sprunget sitt første løp ordlegger seg slik:

Jeg kommer inn på olympiastadion, og jeg husker... det bare eksploderer i meg og jeg spurter forbi jeg vet ikke hvor mange hundre personer over målstreken. Jeg løper som en gal. Det er helt vilt. Du føler plutselig at dette er det største av alt, liksom; jeg er på olympiastadion. Det var helt berusende, altså, du får et sånn kick helt uten like. (6: 1812)

Denne utøveren forteller at dette er en av de sterkeste opplevelsene han har hatt i sitt liv, og at den forandret hans syn på seg selv, nettopp fordi han *selv* var kilde til prestasjonen han ikke var sikker på han ville klare. Her vil jeg legge til at selv om den empiriske undersøkelsen ikke avdekket mange åpenbare flytopplevelser, er det fremdeles mulig at de kan utgjøre en sentral del av utøvernes idretts glede. Ett tegn på dette er at de fleste utøverne forteller om en dyp tilfredsstillende over å arbeide mot et mål. Dette arbeidet mot målet innebærer en følelse av at man utvikler seg, og intervjuene avdekker at denne opplevelsen henger sammen med en følelse av at *selvet* forandrer seg. Ifølge Csikszentmihalyi er det ikke målet i seg selv som er tilfredsstillende, men dets potensiale til å bringe utøveren inn i den optimale psykologiske tilstanden:

Achievement of a goal is important to mark one's performance but is not in itself satisfying. What keeps one going is the experience of acting outside the parameters of worry and boredom: the experience of flow. (1975, sitat hentet fra Kimiecik & Harris, 1996, s.256)

I anstrengelsen for å nå målet, i arbeidet med å overstige sine grenser og gleden over å føle at man utvikler seg, er det mulig at utøverne indirekte omtaler den dype nytelsen Csikszentmihalyi snakker om. På spørsmål om de hadde opplevd flyt, var det lite respons, og fordi det tok for lang tid å forklare for utøverne hva flow er, hvilke dimensjoner den inneholder og hva som kjennetegner opplevelsen, ble spørsmålene fra meg for lite presise. Dermed mener jeg at flow-teorien hverken ble undersøkt grundig nok eller på en

hensiktsmessig måte. I tillegg viser emosjonsteoriene som danner grunnlag for studien hvilke utfordringer en undersøkelse av subjektive opplevelser vil møte på. Både Deci (1980) og Damasio (2004) hevder at emosjoner er komplekse prosesser som både har fysiologiske, følelsesmessige og kognitive komponenter. Den subjektive opplevelsen jeg studerer er ikke tilgjengelig for andre enn opplevelsens eier. Som en videreføring av dette understreker kroppsfenomenologien at det er som kropp vi opplever verden, og at opplevelser og følelser er en del av det kroppslige som ikke uten videre lar seg beskrive med ord. Til sammen utgjør disse tankene en kraftig advarsel mot å ha tillit til at utøvere klarer å verbalisere detaljene i sine opplevelser. Utfra mine intervjuer kan jeg dermed hverken konstatere eller utelukke at utøverne ofte eller sjelden har opplevd nytelsen i aktiviteten, slik Csikszentmihalyi beskriver den.

At det finnes ulike kilder til glede og at de gode opplevelsene har ulik dybde er ikke enestående for min studie. I artikkelen *Sources of Enjoyment for Youth Sport Athletes* oppsummerer Scanlan et al. (1993) forskningen som er gjort på området og viser at resultater på tvers av studier at kildene til idrettsglede er mange og ulike. De kan for eksempel være indre (f.eks. sensoriske/bevegelsesopplevelser, følelse av å være i form), ytre (f.eks. mottar konkrete belønninger eller sosial anerkjennelse), prestasjonsrelatert (f.eks. demonstrere dyktighet), eller ikke-prestasjons relatert (f.eks. tilhørighet eller samhandling med naturen). I samme artikkel presenterer de resultatene av en feltstudie av ungdom i ulik alder, etnisitet og kjønn, hvor de skriver følgende:

Consistent with prior youth and elite sport findings, the results of this study showed that the perceived Effort and Mastery factor was a positive and significant predictor of sport enjoyment. This, and the related findings from the literature, makes an important statement. What they address is a common misperception among some researchers, coaches, and parents that can reduce the motivational role of enjoyment by what we term 'The Pizza Parlor Phenomenon'. This is the notion that enjoyment is what occurs at the pizza parlor after the hard work and skill learning are over for the day, week, or season. Repeatedly, this is not what youth and elite performers tell us! What they do keep reporting is that affiliation and special events certainly are fun, but so are the processes and accomplishments associated with achievement such as effort, learning, and mastery. (ibid. s.282)

Scanlan og hans kolleger fremhever selve mestringsprosessen og utviklingen av ferdigheter som en hovedkilde til glede. Scanlan et al. (1992) skriver at «effort» (*anstrengelse, innsats*) opp «mastery» (*beherskelse*) henger nært sammen og utgjør viktige delelementer i den helheten vi omtaler som mestringsprosessen. Disse motsetningsfylte dimensjonene omtales av flere utøvere, og enkelte hevder at det nettopp er disse kontrastopplevelsene som trekker mange mennesker til idretten.

5.1.2 Sosial interaksjon som kilde til glede

Andre mennesker er en sentral kilde til glede hos alle lagutøverne jeg intervjuet, men ikke like viktig hos utøverne som driver med individuell idrett. Denne gleden knyttes til samspillet mellom utøverne, men også til muligheten for anerkjennelse. For det første snakker de om «det gøye», som ofte dreier seg om det mellom menneskelig samspillet og muligheten for fleip og moro. Gleden som utløses av det humoristiske sosiale samspillet ser ut til å være viktig for utøvernes trivsel og motivasjon, og beskrives som mer kortvarig, mer overfladisk og mindre intens enn prestasjonsgleden:

(...) det er ofte litt morsomt hvis folk er veldig ivrige og de gjør litt feil, på en måte, men samtidig kan le av det selv. Det er ganske morsomt på idrettsarenaen, på en måte. (...) Hvis treneren, for eksempel på landslagstreningen nå, så skulle X (treneren) snakke høyt, så sprakk stemmen hans (smiler), så alle begynte å le (ler). Så, jeg vet ikke... Det er liksom et fellesskap alle har oppmerksomhet på den og den tingen samtidig, så hvis en oppdager enten feil eller en morsomhet på en måte (...) (1:1238)

Ifølge Fredrickson (1998) er disse tilsynelatende overfladiske uttrykkene for glede langt viktigere enn vi tror fordi de bringer oss nærmere hverandre og bidrar til at vi knytter bånd. I en studie undersøkte Reis et al. (2000) hva som kjennetegnet sosiale aktiviteter som bidrog til tilfredsstillende av tilhørighetsbehovet. Selv om undersøkelsen ikke ble gjennomført i en idrettskontekst og derfor ikke kan relateres direkte til min studie, fant de at en tilhørighetsopplevelse inneholdt flere komponenter:

(...) talking about meaningful matters and feeling understood and appreciated were strongly related to daily relatedness. The more participants engaged in meaningful talk, and the more they felt understood and appreciated, the more related they felt to social partners. Hanging out and doing pleasant or fun things also were significantly and positively associated with relatedness. (ibid. s.428)

Dette antyder at det å ha det moro sammen med kan være en av flere sentrale dimensjoner i en tilhørighetsopplevelse. En av utøverne sier også at «(...) du blir venn med dem, du blir glad i dem. Vi prøver å gjøre hverandre gode.» (5:1061), noe som antyder at de sosiale bånd som knyttes i idrettskontekster også har en dypere og mer varig karakter. Heller ikke dette er et unikt funn for min studie. Wankel (1985) og Scanlan et al. (1993) fant at sosiale kilder til idrettsglede kan inneholde ulike dimensjoner, som muligheten for sosial anerkjennelse, interaksjonsmuligheter som bidrar til at man får nye venner, eller muligheten for å være sammen med venner. I følge både Maslow (1968), Deci & Ryan (2000) og Perinbanayagam (2006) er sosiale behov grunnleggende. Vi søker andre fordi vi trenger å dekke disse behovene for menneskelig kontakt, og når vi gjør det, føler vi trivsel og glede. Men kan man

si noe mer om hva som er den egentlige kjernen i en tilhørighetsopplevelse? Hvorfor er idrettsfellesskap forbundet med trivsel og glede?

Bortsett fra å bekrefte at det sosiale er av vesentlig betydning, kommer jeg i liten grad på innsiden av denne opplevelsen. Følgelig er det ingen av de teoretiske forklaringsmodellene som blinker seg ut som mer relevante enn andre. Likevel; det mangler ikke på muligheter. Perinbanayagam (2006) hevder at vi bruker idrett for å eksperimentere med våre selv. Slik sett kan det dypest sett handle om identitet, om hvem vi eller kan bli, og hvilken gruppe mennesker vi ønsker å tilhøre. Han er særlig opptatt av de relasjonelle prosesser, det vil si det som foregår mellom personene. Idrett og spill har fortellingsstrukturer, hevder han, og fortellingen som utvikler seg er avhengig av spillernes handlinger og valg. I løpet av spillets gang kan spillerne innta ulike roller, som den sterke kaptein, den heltmodige forsvarer, den morsomme klovn, den talentløse taper, den hissige slåsskjempe, den kloke strateg osv. Gjennom å gå inn i disse rollene eksperimenterer vi med våre selv og inngår i meningsfulle dialoger med andre. Dette temaet forsøkte jeg også å belyse i enkelte av intervjuene som førte til at jeg fikk noen uttalelser å jobbe med.¹³ Spørsmålet ble innledet med at jeg leste et sitat (jf. intervjuguide), hvorpå utøverne ble spurt om de kunne kjenne seg igjen i muligheten til å gå inn i en ny rolle på idrettsbanen. En av utøverne sier at han «... blir jo et annet menneske på banen.» (p1:130). Flere kjenner seg igjen i dette:

Jeg kjenner meg igjen med det at når du går ut på banen, for eksempel, så blir du på en måte en annen person, du innstiller deg på at dette her, dette her skal jeg klare, og du jobber hele tiden og du stiller deg inn på at, fokuserer bare på det du skal gjøre fremover... og liksom... du glømmer alt det andre som har med deg å gjøre. Du blir bare den personen som skal... som skal fikse sakene og som skal jobbe hardt og du skal liksom gjøre alt for å prøve å vinne. (p2:275,277)

En tredje utøver sier han tror han er ganske lik på idrettsbanen som han er i det øvrige liv, men tror likevel at dette med å gå inn i en ny rolle stemmer for enkelte andre. Han begrunner synet sitt med å beskrive en lagkamerat:

Ja, det kan du. Det kan du. Altså, du kan jo være en relativt lite ansvarsfull person utenfor, sant, og du kan ta alt ansvar på en volleyballbane. Altså... eksempel, da.. se på X. Altså, han driter jo nesten i alt utenfor volleyballbanen, kan du si... altså han tar jo ikke ansvar. På volleyballbanen så er han den som tar mest ansvar av alle, som trekker med alle. (p3:395)

¹³ Bare dem som deltok i spill fikk dem, det vil si de fire av de fem utøverne som drev med volleyball, samt den ene håndballspilleren.

I Perinbanayagams (2006) teori er selvet i sentrum, i likhet med de fleste andre teoriene som er presentert i oppgaven. Det er ikke usannsynlig at denne eksistensielle dimensjonen er langt viktigere enn utøverne er klar over, og at fortellingsstrukturer i spillet spiller en vesentlig rolle i deres identitetsutvikling. Samtidig er det også en mulighet for at det er mindre viktig, og at den vesentligste faktor er at «... alle har oppmerksomhet på den og den tingen samtidig,» (1:1238). Vi husker at Denzin (1984) kaller alle emosjoner selv-følelser fordi de oppstår i vår interaksjon med oss selv og andre mennesker. De er del av vår kontinuerlige og intensjonale bevissthetsstrøm, og derfor er denne bevisstheten emosjonell, som vil si at den består av en pågående strøm av tanker og følelser som er flettet sammen. Han hevder at de levde følelsene (lived feelings) alltid er til stede og uttrykker den bestemte mening personen finner i verden. I dette perspektivet er det *de levde følelsene* som er i spill når utøvere fleiper og tuller og har det gøy med hverandre, som er kortvarige, gåtefulle og mangetydige. Hele denne samspillsprosessen består ifølge Denzin (ibid.) av at utøvere tar del i hverandres bevissthet, og med det *utvider* sin egen bevissthet, som dermed gir dem en følelse av å være en del av noe større enn seg selv.

Dette er bare refleksjoner, og jeg må innrømme at jeg føler meg på tynn is her. I det hele tatt er det vanskelig å reflektere omkring emnet fordi jeg har for lite data å bygge på. Ifølge Breivik (1998) er det heller ikke mulig å gi ett svar på hva det er ved et sosialt idrettsfellesskap som skaper glede fordi de ulike idrettene er så forskjellige. Som nevnt tidligere i avhandlingen (kap.2.2.1), klassifiserer han alle inn i fire hovedgrupper på bakgrunn av hvilke elementer han mener de består, og hevder at mennesker gjennom å drive idrett samtidig etablerer *lekende* og *lærende* relasjoner til disse elementene: idretter som innebærer interaksjon og lek med naturen og dens elementer, lagidretter som krever samarbeid og evne til å ta andres perspektiv, én-til-én-idretter som kjennetegnes av en direkte konfrontasjon mellom to personer og individuelle idretter som kjennetegnes ved møtet med seg selv og sin egen kropp. Hvis vi tar eksempel i en løpers relasjonelle opplevelse, hva kan den handle om?

En løper vil sannsynligvis i løpet av løpeturen måtte forholde seg til seg selv og smertene som unngåelig vil dukke opp. Han kanskje kjempe en konsentrert og nærmest schizofren kamp for å klare å gjennomføre det planlagte løpet. Hvilke følelser som oppstår under løpet vil være umulig å forutsi på grunn av personens enestående historie. Deci & Ryan (2000) hevder at utøverens opplevelse vil være avhengig av i hvilken grad verdien av løpingen er integrert i hans selv (jf. integrert regulering, identifisert regulering, introjisert regulering og ytre regulering, omtalt i kap.2.2.1.1) Denzin (1984) er i nærheten av dette synet når han opererer

med de ulike lag i følelsene, selv om han bruker andre begreper. De levde følelsene uttrykker meningen personen finner i verden. De intensjonale verdifølelsene, som er en del av personens fortolkningsramme og orienteringer i verden, uttrykker generelle holdninger og er resultat av tidligere erfaringer. Følelser om selvet og den moralske personen er knyttet til personens refleksjon over selvet. Denne lagdelingen er begrunnelsen for hvordan meningen med en og samme aktivitet kan være ulik for utøvere fordi den er et resultat av en unik fortolkning, som igjen er et resultat av den levde kropps unike historie, verdiorienteringer og faktorer i den bestemte relasjonelle situasjonen. To utøvere som for eksempel driver med løping vil med stor sannsynligvis oppleve løpingen ulikt, som kan illustreres med følgende eksempel: Utøver A finner mening i løpingen. Det har han alltid gjort. Han nyter å løpe. Helt siden han var barn har han løpt. Kanskje fordi den skaper orden i et kaotisk liv. Han vet ikke. Han bare liker å løpe, liker å falle inn i rytmen, liker vinden, bakkene, smerten og lettelsen etterpå. Når han reflekterer over løpingen og alle konkurransene han har deltatt i, vekkes emosjonelle minner og han fylles av gode følelser, bilder og brokker av historier som er uklare, gåtefulle og mangetydige. Etter hvert trenger kanskje en dyp følelse av takknemlighet og ro inn i hans kropp.

Utøver B har en annen historie. Løpingen har ingen mening for han. Han løper fordi han er redd for å bli gammel og syk. Kroppen har begynt å forfalle, og han ser ingen annen utvei. Han føler ingen lyst i forbindelse med løpingen i seg selv, men kan kjenne et glimt av noe hver gang han klarer å gjennomføre en treningsøkt og etterpå tar del i den interaksjonelle strømmen mellom han og hans kone. Han merker et blick som ser på han med et merkelig, nytt skinn i øynene. Idet han inntar konens holdning i sitt selv, kjenner han et løft i brystet, noe som ligner på stolthet tar bolig i hans kropp, før han setter seg ned og pleier sine såre ben.

Med det avrunder jeg diskusjonen med å konstatere at andre mennesker er en viktig kilde til trivsel og glede i idrettskontekster, men klart viktigst for lagspillerne. Årsaken til disse gode følelsene er trolig tilfredsstillelse av grunnleggende sosiale behov, som innebærer å være en del av et fellesskap, muligheten for å knytte bånd og eksperimentere med våre selv. I denne kategorien finner vi også muligheten for anerkjennelse, som ifølge Maslow (1968) også er et grunnleggende behov og en sentral kilde til glede. Samtidig er det trolig også en eksistensiell dimensjon her, og selv om temaet var vanskelig å snakke om for utøverne, klarer jeg ikke å slippe tanken om at idrettsaktiviteter kanskje dypest sett er en utforsking av vår identitet. I artikkelen *Rytme. Meningen med alpint* (2009) skriver Loland følgende:

(...) meningen med alpinsportene ligger i selve utfordringen, spenningen og gleden de gir skiløperen: i kunsten å passere portene på raskest og mest mulig effektivt vis. Alpint har som annen idrett og andre kulturaktiviteter en tydelig eksistensiell dimensjon. Kulturaktiviteter tematiserer eksistensielle spørsmål på spesielt tydelig vis. I jakten på utfordringer og overskridelse ligger det noe mer allment. Med kroppen og bevegelsen som medium, spør utøveren: hvem er jeg? Hvem hører jeg sammen med? Hva er mine muligheter i forhold til mine omgivelser? Og en mulig forklaring på lidenskapen og den store interessen for idrett er at den gir avgrensede, men tydelige, sanselige og konkrete svar. (Loland, 2009 s.175)

5.1.3 Bevegelse som kilde til glede

Den empiriske undersøkelsen viser også at glede over å være i bevegelse av flere oppfattes som et moment i deres totale idrettsglede. Dette bekreftes i tidligere undersøkelser, som har vist at idrettsaktiviteten i seg selv stimulerer til sanse- og bevegelsesopplevelser som utgjør et mål i seg selv (Scanlan et al., 1993) Selv om temaet ser ut til å overlape mestring av ferdigheter, som også innebærer kroppslig utfoldelse, skilles de ifra hverandre idet mestring innebærer et konkret forsøk på å løse en oppgave som ender opp i et konkret resultat. Bevegelsesglede derimot, ser ut til å være en større kategori som ikke nødvendigvis er avhengig av mestringsresultatet. I den empiriske undersøkelsen kommer den til uttrykk i ulike utsagn, som for eksempel «Jeg liker å være i bevegelse, liker å røre på meg» (2:602). Seileren fremhever denne dimensjonen tydeligere enn de andre utøverne:

Jeg tror at glæden ved bevegelse er en næsten fysisk ting. Hvis man ser på små barn, så elsker de bevegelse. De elsker å løpe op og ned ad trapper, og de er lykkelige når de sykler første gang. Den glæde, den fornemmelse at kroppen fungerer og at man kan mestre bevegelsen, koordinere det, er noget der ligger i mennesker resten af livet. (9:2067)

Et perspektiv som særlig er opptatt av bevegelsen betydning for mennesker er kroppsfenomenologien. Dette perspektivet antar at mennesker har en todelt bevissthet som både består av en kroppslig og en refleksiv bevissthet. Et eksempel på dette perspektivet finner vi i boka *Meningen med idretten* (2009), hvor Jens E. Birch beskriver hvordan det er å være klatrer og hvordan klatringen, som livet, er smertefullt og har det samme langdryge perspektivet. Man kan klatre i fjellet, skriver han, og ofte kommer man ikke engang opp, og det er svært sjelden man lykkes med noe. I liket med flere av utøverne min empiriske undersøkelse snakker han om den mer eller mindre konstante tilstedeværelsen av lidelsen i sin idrettsutøvelse. Klatring er også, som livet, smertefullt skriver han. Og som i livet er det svært sjelden man lykkes med noe: «Klatring er dermed avhengig av forståelsen for at det er gjennom lidelsen, smerten og nederlagene at jeg av og til kan strekke armene i været og prise Demonen for at jeg fortsatte, for staheten ved å holde ut. De store øyeblikkene som gir

mening, er sammensatt av mange små og store opp- og nedturer.» (s.141) Birch utdyper sin opplevelse slik:

Det er en utbredt misforståelse at når idrettsutøvere er i flytsonen, opplever «flow», og gjerne presterer på svært høyt nivå, så tenker de ikke. Dette blir gjerne også forstått som at utøveren ikke er bevisste, og at bevisstheten nærmest arter seg som en ute-av-kroppen-opplevelse. Dette vil jeg hevde er helt feil måte å se bevissthetens rolle på i idrett og i dette tilfelle klatring. Mange klatrere beskriver også sine gode klatreopplevelser som bevegelser av flyt, der tidsperspektivet blir borte, der utøveren ikke tenker. Hva mener de med dette? Det «å ikke tenke» forstås gjerne som at man ikke først språklig formulerer en slags befaling («flytt foten fra x til y»), men at fot, hender, nakke, tyngdepunkt faller på plass av seg selv – selv om utøveren ikke selv kontrollerer dette, det skjer automatisk, bevisstheten er borte... (s.148) Dette, som ofte beskrives som «flow», er overhodet ikke en ut av kroppen opplevelse. Tvert imot. Det er da bevisstheten går fra å være om kroppen, til å «bli» kroppen som en enhet, ikke de ulike delene. Det er en absolutt i-kroppen-opplevelse... Dette siste punktet er det som opphever vår opplevelse av en dualisme mellom kropp og bevissthet, og som kan gi oss en sterk opplevelse av mening. Det er en kontakt med vår jordlige kroppslighet, noe som binder personen sammen og ikke spekulerer i en hinsidig mening (ibid.s.153).

Birch mener at idrettsaktiviteter ikke bare låser vår refleksive bevissthet til øyeblikket, men fordi den inviterer til kroppslig bevegelse, setter utøverne i en bestemt bevissthetstilstand som også krever kroppslig bevissthet. Dermed styrker idrett opplevelsesdimensjonen av at kropp og tanke/bevissthet er ett og ikke atskilt. Når dette skjer, skriver Birch, «... har vi «overkommet mennesket... Det er en fantastisk følelse, et stort øyeblikk.» (ibid.s.153).

Vi legger merke til at den gode følelsen han snakker om ikke omtales som glede, men heller som en ny bevissthet, en ny tilstedeværelse som oppleves som noe sterkt, stort og fantastisk. Jackson (1999), som følger i sporene til Mihaly Csikszentmihalyi, fremhever noe av det samme når hun skriver at «...sport can offer a state of being that is so rewarding one does it for no other reason than to be a part of it» (s.4) Birch følger i den filosofiske tradisjonen til Merleau-Ponty når han forstår den gode klatreopplevelsen som en sammensmelting av vår mentale og kroppslige bevissthet. Med utgangspunkt i det fenomenologiske perspektivet og Birchs tanker om sin egen klatring, beveger vi oss videre til studiens andre underspørsmål, som handler om idrettsgleden opplevd fra innsiden.

5.2 Hvordan oppleves idrettsglede?

Det første og enkle svaret på dette spørsmålet er at det ikke finnes én måte å oppleve idrettsglede på. En opplevelse som idrettsglede er per definisjon subjektiv, det vil si at den oppleves av et unikt individ som har et bestemt kjønn med et bestemt ambisjonsnivå som befinner seg i en viss fase i livet og bedriver en bestemt type idrett. Alle disse faktorene vil

være styrende for hvordan en utøver opplever sin idrett. Dermed har jeg stilt et spørsmål det er umulig å besvare. Jeg kan ikke svare på hvordan idretts glede oppleves på et generelt grunnlag, men jeg kan si noe om hva det er ved den enkelte idrettsgren som gleder den enkelte utøver, og kanskje gi leseren dypere innsikt i hva denne gleden handler om. Jeg starter med å trekke noen linjer til teorigrunnet for å vise hvilke vurderinger som ligger til grunn for tolkningene av de utvalgte beskrivelsene.

For vi må enda en gang tilbake til det problematiske ved å undersøke andres opplevelser. Fordi Merleau-Ponty (1984) hevder at opplevelser er kroppslig forankret og ikke umiddelbart tilgjengelige for våre tanker, slo jeg meg en lang stund til to med at jeg neppe ville kunne få tak i mer enn en liten flik av opplevelsen idretts glede. Etter hvert begynte jeg å ane at jeg kanskje hadde tatt feil, eller i det minste misforstått noe. Det Merleau-Ponty sier er at jeg ikke kan beskrive *selve opplevelsen* jeg studerer fordi den for det første er usynlig for meg og for andre tilhører fortiden. At opplevelsen *bare* er kroppslig og utilgjengelig for andre enn utøveren selv var imidlertid en feilslutning fordi, som blant andre Denzin (1984), Lazarus (1994) og Damasio (2001) skriver, opplevelser er *både* kroppslige og mentale. Også Merleau-Ponty sier at jeg gjennom den refleksive bevisstheten kan forsøke å gripe og begripe en opplevelse, men i dette forsøket må man være klar over ta det er fortolkningen av opplevelsen jeg får tak og, og ikke opplevelsen i seg selv. Samtidig fremhever Lazarus (1994) at den kroppslige reaksjon er en del av en større totalreaksjon som starter med utøverens *vurdering av verdien* av en hendelse, som betyr at vi først er i stand til å føle sterkt for noe når vi opplever noe som viktig.

Hvis vi tar utgangspunkt i Denzins (1984) forståelse av at utøvernes ord beskriver *helheten* i deres emosjonelle opplevelser, hvilken helhet er det de skjuler? Data fra min empiriske undersøkelse viser at utøverne lett kan hente frem sine sterke idrettsopplevelser og beskrive dem med ord og enkle setninger, som «det er den beste følelsen du kan få, egentlig» (p3:325). «Det er så vanvittig... å oppleve.» (p:361) «Ja, det var bare helt sykt, jeg skjønnte ikke hva som skjedde. Nei, det var helt fantastisk (2:442-444) «Ehh... den er helt... ehh...uten like» (1:1135) «Det er lykke (...).» (7:1699). Slike utsagn viser tydelig hvor sterke idrettsopplevelser kan være. På den andre siden er de ikke særlig utfyllende. Jeg hadde håpet på lengre beskrivelser, men under intervjuene stoppet det ofte her. Idet utøverne prøvde å beskrive sine opplevelser, vekket de til liv kroppslige følelser som ble synlige i deres ansiktsuttrykk, men som jeg, men enkelte unntak, sjelden fikk en detaljert beskrivelse av.

Fordi jeg ikke var fornøyd med dybden i beskrivelsene, fortsatte jeg å lete andre steder, fortrinnsvis i annen litteratur, for å skaffe meg større innsikt i hvordan idrettsglede oppleves.

I dette arbeidet støttet jeg meg til de allerede nevnte emosjonsteoretikerne, som skriver at betydningen av en bestemt emosjon henger sammen med fortolkningen personen gjør av en hendelse, som igjen er avhenger igjen av hvilken dypere *mening og verdi* idrettsaktiviteten har for utøveren. Denne meningen ligger delvis i den bestemte idretten (Tangen 2004, Breivik, 1998), men blir også konstruert av utøveren selv. Meningen med langdistanseløpingen er for eksempel å løpe langt, å tåle smerte og kjempe mot sin egen lyst til å gi opp. Ved første øyekast skulle man tro det var lenge mellom hver gang man opplevde glede med så mye smerte i kroppen. Et innblikk i en utøvers fortolkning av aktiviteten viser imidlertid at dette ikke er hele historien. For Andreas Hompland (2009) er meningen med langdistanseløping å ha det bedre som menneske, og kanskje bli et bedre menneske. Om du er løper, skriver han, kan du ikke bytte ut løpingen med noe annet som gjør det samme med deg, for det er mye dypere enn som så. Han uttrykker seg slik:

Kva er det du spring ifrå? Eller etter? Slik spør noen for å vera morsomme og slagferdige. Det er mulig at eg spring etter eller frå noe, men først og fremst spring eg til noe, og inn i noe. Det stig i meg, og eg sig inn i det. Ein rytme. Ein samtale med kroppen. Med lufta og underlaget. Ein slags meditasjon, kanskje. Ein renselse av hodet. Egentlig et stort tomrom. Ein tunnel, ein lys og frigjerande tunnel. Det er far beyond spørsmålet om fornuft og formål. Det har med lyst, flyt, rytme, vane, indre nødvendighet og tilfredsstillelse å gjera. (s.248)

I likhet med samtlige utøvere jeg intervjuet, kommer det frem at idrettsaktiviteten betyr svært mye for denne utøveren. Homplands opplevelse av løpingen bringer frem flere momenter som vi har vært inne på tidligere og som går igjen hos flere utøvere, som å bli et bedre menneske, å få det bedre med seg selv, flyt, renselse og terapi, frigjøringen fra omverdenen, osv. Som de fleste utøverne nevner han også en slags «missing link» i sin beskrivelse, noe han ikke helt forstår og derfor ikke kan forklare:

Eg kallar meg ikkje eit religiøst menneske til kvardags, men eg kan forstå det hellige og oppleva det rituelle i det altoppslukande, så eg innser at det nok er noe religiøst over mitt forhold til løping. Det er noe med å gje seg hen til å la seg oppsluka av noe mystisk som ein er eitt med, som ein ikkje heilt veit kva er, med som det er godt å la seg overmanna av og vera i. På sitt mest ekstatiske nærmar det seg ei tranceaktig kjensle av totalitet mellom ego, kropp og natur. Særleg når du er på randen av å bli grundig sliten. (s.248)

Sitatet bringer oss tilbake til Birchs (2009) beskrivelse av klatring, og hvordan han mener bevegelsen gjør noe med vår bevissthet som skaper en bestemt form tilstedeværelse. Han mener den forener vår *refleksive og kroppslige bevissthet* og gir oss en følelse av å være en enhet. Karakteristisk for denne opplevelsen er at bevisstheten forandres; vi *opplever* å bli noe

annet. Objekt-relasjonen nedtones når kropp og tanke er engasjert i en fysisk anstrengelse, og dermed «slipper fri» fra sin selv-overvåking, som også er et poeng flow-teorien fremhever. Kanskje er vi nå i nærheten av det fenomen som av enkelte utøvere oppleves og omtaler som terapi, rennelse og fornyelse? Uansett hvilken forklaringsramme man benytter og hvilke ord man velger for å beskrive opplevelsen, er det mulig at de snakker om samme fenomen. Likheten mellom de to utøvernes fortolkninger er i alle fall til stede når begge snakker om en bevissthetsendring, «a state of being», som oppleves dypt tilfredsstillende.

Men det er ikke rytmen som griper Birch. For han handler klatringen om fokuset på noe lite, om risikoelementet og om den umiddelbare tilbakemeldingen fra stein og kropp. Det er mestringen av disse elementene det handler om for han:

Når utøvere av idretter skal forklare hva som er så fantastisk med akkurat den aktiviteten de driver med, henfaller de gjerne til å betegne sin idrett som ekstremt kompleks. Klatring tror jeg er ganske middels kompleks langs en slik (hypotetisk) skala. Man kan jo si at måten klatreren beveger seg gjennom et bratt stup på, er kompleks ved at hele kroppen brukes. Men i dette ligger også det enkle i klatringen; det er små bevegelser. Tåpissene og fingrene holder kroppen i kontakt med steinen, bena og armene skyver og trekker kroppen opp, og kjernemuskulatur i mage/rygg binder alt i hop ved nødvendig buktrykk. Og disse små bevegelsene er i et statisk miljø, der konkurrenten (altså veggen/fjellet) ikke endrer seg underveis. Dermed er også tilbakemeldingen også nådeløs enkel, enten kommer du opp, eller så faller du ned. Denne direkte kroppslige tilbakemeldingen tror jeg er viktig for den fenomenale bevisstheten i klatring. Det er så lett å kjenne når det stemmer, og dette gir en utrolig god følelse. Dette øker mestringsfølelsen. (s.151)

Birch fører oss tilbake til nøkkelkategorien mestring som kilde til glede, eller hva han kaller «en utrolig god følelse». Idet vi beveger oss dypere inn i beskrivelsene blir det stadig mer tydelig at mestringsgledens fenomenologiske innhold er nært knyttet til utøverens subjektive meningsfortolkning og den bestemte idrettens bevegelsesmønstre. Dette kommer ytterligere frem i Oskar Solenes (2009) beskrivelse om sin fortid som skihopper i artikkelen *Kvifor eg ikkje lengre hoppar på ski*. Her forteller han at det å hoppe på ski ga han en «merkelig følelse» som på den siden gjorde han redd og urolig, men på den andre siden ga han den fantastiske muligheten til å sveve. For å beskrive hva dette svevet handler om, siterer han fra Thorvald Steens (2007) roman *Vekten av snøkrystaller*:

Endelig var jeg klar til å sette skiene i sporene. Pusten gikk fortere. Jeg gikk de to siste skrittene fram til kanten, satte meg på huk, klar til sprang på de tunge skiene. Som jeg elsket å sette hælene på klossene og kjenne det ekstra presset på tærne og tåballene som forberedte satsen! Ingenting var bedre enn å merke farten øke og kjenne suget i magen, i overgangen til hoppet, fikk meg til å gispe over hoppkanten, markert med to granbarkvister som varslet at her måtte satsen komme, slik Per hadde terpet med oss. I ett rykk måtte hjernen sende signaler til ankene, leggen, knærne, lårene, hofta: Spenn fra og kast armene bakover! Og så, når jeg hadde satset, og jeg lettet over kulen med skiene tett inntil hverandre og armene langs siden, kom det alle skihoppere lever for: svevet. Svevet der jeg var romfarer, ørn for et øyeblikk, og

kjente vektløsheten og det vidunderlige trasset mot tyngdekraften. Og endelig, villskapen når jeg torde å sveve så lenge som mulig før nedslaget og svingen på sletta. Svingen, selve hoppets signatur, mens publikum klappet og jublet før speakeren annonserte hvor langt jeg hadde hoppet. (Steen i Solenes, 2009, s.225)

Solenes skriver at han først og fremst drev med skihopping fordi det var moro. Det var det som drev han:

Da det ikkje var moro lenge, slutta eg. Så enkelt, men likevel så samansett er det. For kva er det som avgjer om ein opplever noko som moro eller ikkje? Meistring er truleg eit nøkkelord. Eg meistra etter kvart ikkje mi eiga redsle for kva som kunne gå gale. (Solenes, 2009, s.226)

I likhet med de fleste av utøveren jeg intervjuet, snakker han om hvor moro det er å mestre. Det fantastiske svevet, hvor han fikk være ørn for et øyeblikk, var belønningen for å mestre sin egen frykt. Denne kontrastfylte dimensjonen ved idrett nevnes av flere utøvere. Gleden over å mestre «vinnes» gjennom anstrengelser, ubehag og smerte. Nettopp det å få oppleve denne kontrasten mellom det vonde og det gode er for enkelte utøvere selve meningen med idrett. En løpers største opplevelse kan komme når han er mest sliten. En klatrer lever under en konstant trussel om at man kan falle ned fra fjellveggen. En hopper må takle sin egen frykt for alt som kan gå galt for å oppleve belønningen i svevet. Breivik (2003) hevder at disse kontrastopplevelsene er en helt vesentlig side av idrettsutfoldelse. Han støtter seg til den greske filosofen Heraklit, som mente at det er kontrastene som gir tilværelsen liv og dynamikk. Gleden kommer ikke rekende på en fjøl, men må tilkjempes og betales for i form av smerte og ubehag.

For å illustrere mer av hvordan den bestemte idretten preger utøvernes opplevelser, ser vi nærmere på en seilers opplevelse. I artikkelen *Seiling. Kampen mot elementene, mot konkurrentene* (2009) skriver Lars Klemsdal om sine erfaringer med seilporten. Han fremhever kompleksiteten som et særegent trekk, og skriver om hvordan meningen med seiling for han først og fremst oppleves gjennom «den umiddelbare gleden av å håndtere denne kompleksiteten fortløpende på en bedre måte enn konkurrentene.» (ibid. s.182) Håndteringen av kompleksiteten gir også avkastning på mer generelt psykologisk plan, skriver han, i form av mestringsopplevelse og opplevelse av å kunne påvirke sine egne omgivelser og tilværelse. Igjen ser vi at gleden over å mestre fremheves som det sentrale, men at en mestringsfølelse i seiling fortøner seg annerledes enn mestringsfølelsen hos for eksempel klatreren og skihopperen. For å beskrive hva en seilers konkrete mestringsopplevelse kan handle om, tar Klemsdal utgangspunkt i rormannens bestemte utfordringer:

Styring av båten handler om å utvikle en følelse for samspillet mellom båt og natur, mellom skroget og sjøen og seilene og vinden som gjør deg i stand til å styre båten raskere og høyere mot vinden enn de andre (...) Derfor er rormannens rolle psykologisk utsatt. Det handler om å ha konsentrasjon og å oppleve flyt; det Csikszentmihalyi (1997) definerer som at kompetanse og utfordringer matcher på en måte som oppleves som å gå opp i en høyere enhet. (s.187)

At en rormann prøver å utvikle «en følelse» for samspillet mellom båt og natur antyder at det er snakk om en kroppslig kunnskap, lik den klatreren Birch (2009) snakker om, som man ikke kan lære på et kurs. Fordi den ikke kan formidles gjennom ord, må den tilegnes gjennom praktisk erfaring. Det er kroppen som må lære. Glede oppstår når man mestrer kompleksiteten, forteller Klemsdal, og han snakker om den dype og tause nytelsen som forbindes med dyp konsentrasjon. Mestringens betydning tydeliggjøres gjennom en skildring av hva som skjer dersom man *ikke* behersker de sammensatte utfordringene i seiling:

Håndterer man derimot ikke kompleksiteten, blir regattabanen ikke bare meningsløs, men også nedbrytende. (...) Man mister troen på seg selv; og troen på seg selv er som vi har sett kjernepunktet i håndteringen av kompleksitet. Her beveger vi oss over på en annen meningsdimensjon som nettopp handler om hvordan gleden ved å håndtere kompleksitet gir opplevelse av mestring. (s.191-192)

Mestring, glede og selvtillit er hos denne utøveren like tett sammenbundet som hos utøverne jeg intervjuet, hvor det kommer frem at mestring forsterker gleden, som forsterker indre motivasjon som fører til mestringsutvikling som igjen fører til glede. Klemsdal (2009) skriver også om den sosiale dimensjonen i seiling som «aktualiserer det grunnleggende vilkåret om å få noe til i fellesskap.» (s.193) Han mener at idrettsaktiviteter, utover det å få noe til i et fellesskap med en konkret gruppe, også kan gi en sosial gruppetilhørighet. Idrettens sosiale dimensjon omtales også av Ronglan (2009) i artikkelen *Vi mot dem*, hvor han skriver om samhandlingens natur i fotball, som er avgjørende for spillets kvalitet og kampens resultat:

Samhandlingens karakter i fotball innebærer at den kollektive prestasjonen ikke helt enkelt kan forstås som summen av hver enkelt spiller (Ronglan 2008). Helheten kan bli noe ganske annet enn summen av delene – to pluss to blir fem, eller to pluss to kan bli tre. I gylne øyeblikk kan laget framtre som en samstemt eller en kraftfull helhet der spillernes bidrag er godt timet og trekker i samme retning. Eller spillerne kan oppleve å spille dårlig sammen; de følger ikke opp hverandre bevegelser, forstår hverandre ikke godt nok, spillet blir urytmisk og mangler flyt. Det første kan gi deltakerne lykkefølelse – det andre frustrasjon. (s.55)

Et siste eksempel på hvordan idrettsglede kan oppleves er hentet fra en NRK produsert programserie «Normal galskap»¹⁴, som handler om mennesker som driver med motorsport.

¹⁴ <http://tv.nrk.no/serie/normal-galskap/DMPF71720313/sesong-2/episode-3> (sett 04.10.14, samtalen finner sted fra 12:00 til 13:05 i programmet.)

Her forsøker programlederen å finne ut av hva det er ved denne idrett som fascinerer. Like før han skal delta i VM i rallycross får Petter Solberg følgende spørsmål:

- *Hvordan går det?*
- *Jeg er i toppform.*
- *Er du spent?*
- *Ja. Jeg gleder meg. Jeg har sommerfugler i magen, og... Det er fortsatt det i en alder av 39, ja.*
- *Er det spennende hver gang?*
- *Ja, det er det, og... kick. Helt klart.*
- *Petter, hva er det som driver deg, er det farten, eller er det spenningen, eller er det «beibsen» (jentene) eller er det pengene, eller...?*
- *Eneste som gjelder for meg det er å leve livet på en måte som gleder meg skikkelig. Samtidig som når du skal gjøre en ting, som må du gjøre det 110%, og ved å gjøre det så er jo målsetningen ved å vinne og bli verdensmester igjen. Det er jo det som er det absolutt viktigste. Så lenge jeg våkner opp på morgenen og har glede av det jeg gjør, så er det bilkjøring og noe med å «runne» /drive) et eget team som er... Ja. Det er dritkult, bare for å si det sånn.*

Dette intervjuet avdekker ingen nye momenter, faktisk er de nøyaktig de samme som ble fremhevet i den empiriske undersøkelsen. Han holder på med en aktivitet som gir han et «kick», som gir han sommerfugler i magen, hvor han får arbeide mot et mål som engasjerer han, hvor han kan oppleve å vinne - sammen med andre. Drømmen og det endelige målet er å bli verdensmester, selv om han har glede av det han gjør hver dag. Dypest sett handler det om å leve livet på en måte som gir glede for denne utøveren, og vi forstår betydningen av rallycrosskjøringen, selv om han ikke beskriver rallycrosskjøringen fra innsiden.

Her er det mer å hente hos den unge kvinnen på 30 år som vi følger i samme program, og som er bonde og dyrlege på dagtid. Hun har bilcross som hobby og beskriver sin opplevelse slik:

- *Når du kjører på banen og du kjenner at du... du treffer i svingene og du ser at klokken går saktere for deg enn konkurrenten, og det er... for den som er interessert i dette her, så er det en bra følelse. Det er nok en sånn beruselse i det som en blir litt sånn avhengig av.*
- *Hvordan er det å kjøre 224 km i timen?*
- *Det er ikke toppfarten som er det meste spennende. Det er mer hvor fort du klarer å kjøre i en gitt sving, liksom... Æ... så det kan være mye mer skummelt eller spennende å kjøre veldig, veldig fort i en sving.*
- *Ja.*
- *Og spesielt hvis det er både litt oppover og nedover og i sving.*
- *Men du, Anna, du virker jo som en så veldig fornuftig dame og så holder du på med dette her, da...*

- *Dette her går det ikke an å forsvare på noen sett og vis utfra... noe fornuft, skulle jeg til å si. Det er bare hjerte og ikke noe hode. Det er hundre prosent hjerte, og det... det kribler i hele kroppen, da. Det er... det er liksom skikkelig, skikkelig, skikkelig bra.*¹⁵

I likhet med Hompland (2009), som forteller at løpingen for han er «far beyond spørsmålet om fornuft og formål», fremhever hun det ufornuftige i å kjøre rallycross. Den ikke har ingen annen mening utover det å oppleve følelsen av å mestre bilen, farten og underlaget i konkurranse mot andre. For denne utøveren er det spennende, skummelt og gøy på samme tid. Hun beskriver en helhet som ikke ville være den samme hvis man tok bort noen av delene. «Det gøye» er å kjenne på frykten og spenningen, og mestre både seg selv og de ytre forholdene i løypa. Beskrivelsen hennes passer nærmest perfekt inn i Huizingas (1955) definisjon av lek som en aktivitet som engasjerer oss fullt og helt, og som ikke har noen umiddelbar mening og verdi utover seg selv. Like tydelig er det at kjøringen for Petter Solberg er mye mer enn lek.

Gjennomgangen av de ulike idrettene ovenfor er sveipende og fanger selvsagt ikke alle forskjeller og likheter. Likevel tydeliggjør den hvilke opplevelseskvaliteter ulike idretter kan inneholde og hvordan hvert individ har sin egen opplevelse av sin idrettsutøvelse. Vi lærer om rytmen og meditasjonen i løpingen, om fokuset på det lille i klatringen og den umiddelbare, sanselige og trygge tilbakemeldingen fra steinen, om det vidunderlige svevet som hopperen får oppleve, og om den dype konsentrasjonen som oppstår hos en seiler som leser de stadige og ørsmå endringer i vind og sjøforhold for å få båten til å gå fortere enn de andres. Vi har sett at fascinasjonen over de ulike idrettene ligger i selve utfordring, i spenningen og gleden over å mestre den enkelte idretts bevegelsesmønster. Mestringsglede trer dermed frem som selve kronen i idrettsgleden.

5.3 Hva er idrettsglede?

Skal man kort oppsummere resultatet fra min empiriske undersøkelse i idrettsglede-studien, viser den at utøverne forbinder idrettsglede med ulike typer opplevelser. For det første er den koblet til sterke opplevelser av å ha mestret noe, fått noe til, nådd et mål, eller gjort noe man aldri trodde man skulle klare. Opplevelsen er vanskelig å beskrive, men utløses av en kognitiv

¹⁵ Samtalen finner sted fra 20:45 til 20:58 i programmet.

fortolkning hos utøveren som skaper kroppslige reaksjoner som virker aktiverende idet utøveren får et «energikick» som skaper lyst til å hoppe, springe, løfte hendene i været, skrike høyt og klemme andre. Typisk er også den svært sterke og gode subjektive følelsen, som noen mener er unik. Et sentralt element er opplevelsen av grenseoverskridelse.

Ja, jeg tror nettopp det at det er på grensen av det du tror er mulig. Og du kanskje stiller deg spørsmålet; burde jeg i det hele tatt begynt med dette her, og så... på et mirakuløst vis klarer du det, altså. De øyeblikkene, det er det sterkeste du har i livet. (6:1862)

Et viktig kjennetegn ved disse sterke øyeblikkene er også kontrastopplevelser, som, avhengig av hvilken type idrett som utøves, handler om å takle, smerten, anstrengelsen, spenningen, frykten som oppstår idet utøveren forsøker å løse den bestemte utfordringen han har satt seg fore, og lettelsen, gleden, belønningen som oppstår etterpå:

Ja, det er det at du kjører kroppen hard, og du kjører den så hardt at du kommer til et punkt der du, der kroppen sier til deg at dette her skal du ikke gjøre, det er ikke bra, e... men det er en god følelse. (7:1603)

Disse grenseskridende mestringsopplevelsene kobles videre til et utviklingsforløp som i seg selv oppleves dypt tilfredsstillende. Å oppleve fremgang er et gjennomgående tema hos alle utøverne jeg intervjuet. Dette innebærer å forandre seg gradvis og sakte mot noe bedre og vite at man *selv* er kilden til forbedringen:

Altså, idrett har jo et utviklingsperspektiv i seg, for denne opplevelsen som du snakker om og som du har hatt, og som du fremdeles jakter på, den når ikke på en måte sitt optimale uten at det er et utviklingsaspekt med, altså at du har vært med på noe, gjennomgått noe, øvd deg på noe, ikke sant? Endret deg. Og det er i det utviklingsaspektet, i denne endringen, der er jo der prestasjonen har rotfeste. (4:739)

Særlig for lagutøverne er det også en annen viktig dimensjon i idrettsgleden, nemlig de andre:

(...) du kan ikke ha idretts glede uten lagkameratene dine, liksom. Du må liksom ha god stemning, og i tillegg må den stemningen føre til et eller annet. Den må føre til prestasjoner. Det tror jeg er idretts glede, at du liksom har det kjekt i lag med dine lagkamerater, og i tillegg presterer du. (p2:201)

Jeg tror det er muligheten til å jobbe knallhardt fram mot et mål, der du har en stor motivasjon, da, som trekker deg framover, og du har veldig mange kamerater også, som jobber hardt ved siden av deg, mot det samme målet, og dere klarer å oppfylle det målet... Altså, det har du vel kanskje i andre sammenhenger også, men jeg tror faktisk at det er det som er det mest sentrale i idretten. Det er det som er strukturen. Jeg gir alt, kan du si, da (...)
(p3:320)

Andre mennesker er også viktige som tilskuere fordi de representerer en mulighet for anerkjennelse:

Det kjekkeste... liksom... jeg selv vet, er når hvis jeg spiller en kamp... eller, så kommer det noen og ser på, noen som man ser litt opptil... noen gutter eller hva det måtte være, jeg blir så gira (smiler og vektlegger hvert ord)... så tenker jeg da at... ehh... jeg har lyst til å bare dunke inn den ballen så hardt at... jeg vil liksom at noen skal bli imponert over meg, da. Det tror jeg er noe av det største som drive meg, egentlig. Det er så kjekt å vise seg frem og få til... jeg blir bare så sinnssykt glad.(1:1125)

Dette antyder at idrettsglede er en betegnelse på til dels svært ulike, men gode opplevelser som har ulike kilder, som bekreftes av andre undersøkelser. Scanlan et al. (1993) har i sine studier har også funnet at det finnes et mangfold av kilder til idrettsglede. De kategoriserer dem inn i indre/ytre og prestasjons-/ikke-prestasjonsrelaterte kilder. De *indre prestasjonsfaktorene* er dem som er relatert til oppfattet kompetanse og kontroll, som følelse av mestring av en ferdighet. *Ytre prestasjonsfaktorer* er relatert til følelsen av kompetanse og kontroll, men er avhengig av tilbakemelding fra andre menneskers positive anerkjennelse. *Ikke-prestasjons indre faktorer* er dem som er knyttet til opplevelsen av aktiviteten, slik som bevegelsesfølelser, og *ikke-prestasjons ytre kilder* er relatert til andre aspekter ved idretten, som sosial interaksjon med likesinnede og signifikante andre.

Wankel og Kreisel (1985a, her omtalt i McCarthy, Jones, Carter, 2008) undersøkte kilder til idrettsglede hos gutter som drev med lagidrett i fire aldersgrupper (7-8, 9-10, 11-12 og 13-14 år). De fant at betydningen av kilder til glede på tvers av både idrett og aldersgrupper var merkbart konsekvent. Indre faktorer (for eksempel spenningen i idretten, personlige prestasjoner og forbedring av ens ferdigheter) ble vurdert som de viktigste, etterfulgt av sosiale faktorer (f.eks. å være sammen med venner), og på siste plass kom de ytre eller utfallsrelaterte faktorene (f.eks. å vinne kampen og behage andre), som ble vurdert som minst viktig.

Hills og Argyle (1998) undersøkte hvilke positive stemninger som forbindes med fire vanlige fritidsaktiviteter; idrett, musikk, kirke og se på tv-serier. De fant at hver aktivitet var en betydelig kilde til positive stemninger, men at de varierte i sin intensitet og var høye og lave i sine opphisselsesvarianter. Samtlige fritidsaktiviteter inneholdt en sterk sosial komponent, i tillegg til faktorer som var typisk for den bestemte aktiviteten. De antyder at de underliggende årsakene til gode følelser i idrett er flere. Den første knyttes til den sosial dimensjonen, hvor utøvere får dekket sine sosiale behov gjennom tilhørighet i klubber og lag og gjennom den nære personlige interaksjonen som er involvert i de fleste spill. I tillegg fremheves stemningstilstander som stammer fra møtet mellom utfordringer og vellykkede prestasjoner. Videre påpeker de andre kilder, som ikke er en del av selve studien, men som likevel utgjør en delforklaring for de idrettsspesifikke følelsene. De bygger på andre kilder som fremhever at

idrett og fysisk aktivitet påvirker humøret fordi kroppslig bevegelse frigjør hormoner som påvirker vårt subjektive velvære (som Steptoe & Bolton 1988 og Steinberg & Sykes 1985). I samme undersøkelse fant at de at medlemmer av idrettsklubber hadde høyere total lykke score på The Oxford Happiness Inventory¹⁶ enn dem som var tilknyttet de andre fritidsaktivitetene.

Affect levels for leisure activities

Activity	Mean affect intensity		t
	Participants	Non-participants	
Sports	4.48	3.82	-6.30*
TV	3.95	3.07	-7.73*
Music	3.54	2.97	-5.25*
Church	3.31	2.57	-5.19*

* $P < 0.001$.

Kilde: Hills og Argyle (1998, s528)

Disse studiene viser de samme tendensene som min studie; at idretts glede er et sammensatt fenomen som har flere kilder og ulike opplevelseskvaliteter, noe som samsvarer med teoriene som danner grunnlag for studien.

Lazarus (1991) hevder at glede har et kjernetema og utløses av vår bevisste eller ubevisste vurderinger av å bevege oss i retning av verdifulle mål. Tangen (2004) argumenterer for at idrettens mål og mening handler om å forsøke å innfri forventninger, og at idretts gleden vil oppstå hos utøvere som lykkes i vinne/forbedrings- kommunikasjonen. Ekman (1992) mener glede er en samlesekk av ulike gode subjektive tilstander. Fredrickson (1998) mener at glede ikke bare er et resultat av bestemte hendelser, men først og fremst en viktig drivkraft. Gleden ligger i bunnen, hevder hun. Den aktiverer oss og er langt viktigere enn vi tror fordi den åpner oss opp og hjelper oss til å bygge varige ressurser, som gjør oss til mer robuste og levedyktige mennesker. Glede bringer oss inn i en oppadgående spiral hvor positive emosjoner skaper flere positive erfaringer, som igjen skaper flere positive emosjoner. Resultatene fra intervjuene viser at utøverne selv mener deres idrettsengasjement gjør dem både sterkere og i bedre humør. Momenter i dette er styrket selvtillit, selvinnsett og selvkontroll, i tillegg til forbedret fysisk form. Lagutøverne snakker også om forbedret evne til sosial samhandling,

¹⁶ <http://www.meaningandhappiness.com/oxford-happiness-questionnaire/214/>

men det er usikkert om idrettsaktiviteten medvirker til at de knytter mer varige bånd enn i andre kontekster.

Videre hevder de psykologiske og filosofiske teoriene som danner grunnlag for studien at mennesker er aktive, nysgjerrige og lekne skapninger som søker vekst (Maslow 1968, Deci & Ryan 2000, Csikszentmihalyi 1990, Perinbanayagam 2006, Huizinga 1955, Spinoza tolket av Næss, 1999). Humanistisk psykologi hevder det er vår medfødte natur å engasjere oss i interessante aktiviteter, å utvikle våre ferdigheter og søke tilhørighet i sosiale grupper. Vi har grunnleggende behov som vi forsøker å tilfredsstillte og som fungerer som en sterk motiverende kraft, en indre motivasjon som gir oss retning og intensitet. Kilden til denne motivasjonen er *selvet*, og selvets sterke motiverende kraft springer ut fra ønsket om å bevare en så positiv selvoppfatning som mulig. Et tydelig trekk hos utøverne jeg intervjuene er det nærmest symbiotiske forholdet mellom mestring, glede og selvtillit, som antyder at både selvbestemmelsesteori og Denzin (1984) er relevante forklaringsmodeller. Idrett dekker våre psykologiske behov for sosialt samvær og for å føle oss dyktige til noe. Selvet får gode vekstvilkår. Derfor trives vi. Men dette er ikke det hele.

Gleden over idrettsaktiviteten i seg selv er vanskelig å forklare. Utøverne bruker ord som «gøy» og «kjekt» for å beskrive helheten i en generell positiv opplevelse, men har vansker med å utdype hva det dette gøye er. Teoriene som danner grunnlag for studien viste at dette er som forventet. Huizinga (1955) understreker at lekens fremste kjennetegn er at den er morsom. Han mener at gleden over leken motsetter seg all analyse og logisk fortolkning fordi det er et fenomen som ikke kan reduseres til en mental kategori. Leken er irrasjonell fordi den har ingen rasjonell hensikt og ingen åpenbar nytte, men har sin egen mening, hevder han. Resultatet fra den empiriske analysen viser at utøverne selv sier at de absolutt ikke leker. De anstrenger seg hardt for å prestere så bra som mulig innenfor sin idrettsgren. Idrettsmomentet, som handler om å forbedre seg og vinne, overskygger lekmomentet. På den andre siden sier dette muligens mest om deres forståelse av ordet «lek». En idrettslek er jo samtidig en idrettskonkurrans. Lekmomentet forbindes av de fleste som ble intervjuet med tull og tøys og formålsløs aktivitet, som formodentlig ikke er tråd med Lolands (1998) analyse av idrett, hvor leken er en integrert del av idrettskonkurransen. «Det gøye», slik det kommer frem hos flere utøvere, er forbundet med å forsøke å takle en utfordring som, for enkelte, ikke har noen annen mening enn seg selv. Det er bare gøy, noe som passer inn i Huizingas (1955) definisjon av lek som en aktivitet som engasjerer oss fullt og helt, og som ikke har noen umiddelbar mening og verdi utover seg selv. Dette gøye er en viktig årsak til at mange utøvere forsetter

med idrett, selv om de ikke alltid lykkes med å vinne. Samtidig vet vi at idrett kan være ramme alvor hvor aktiviteten i seg selv ikke er selvet målet. Det ser vi hos flere av utøverne jeg intervjuet som snakker om hvor viktig det er å være best slik at de kan få vist seg frem. Kilden til deres sterkeste glede ligger i å få anerkjennelse. Dermed er grunn for å tro at gleden over aktiviteten i seg selv kan være ett element i enkelte utøvers totale idretts glede, og at denne gleden, som Huizinga hevder (1955), kan ikke begripes av vår fornuft og derfor vanskelig lar seg forklare.

I Merleau-Pontys (1984) perspektiv er dette hele poenget; idrettsopplevelser er fremfor alt kroppslige opplevelser som ikke uten videre lar seg hverken begripe eller forstå av vår reflektive bevissthet. Gjennom idrettsaktiviteter går vi fra å ha en kropp til å bli vår kropp, og dette, mener Birch (2009), styrker opplevelsesdimensjonen av at kropp og tanke/bevissthet er ett, og ikke atskilt. Bevisstheten går fra å være om kroppen, til å «bli» kroppen som en enhet, ikke de ulike delene. Dermed er det hele *bevissthetsopplevelsen* kanskje også en vesentlig side i en god idrettsopplevelse, selv om den vanskelig å bryte ned i delsegmenter og selv om den aldri kan beskrives i sitt fulle. Hompland skriver at løpingen hans ikke handler om fornuft, men om «å gje seg hen til å la seg oppsluka av noe mystisk som ein er eitt med, som ein ikkje heilt veit kva er, med som det er godt å la seg overmanna av og vera i. På sitt mest ekstatiske nærmar det seg ei tranceaktig kjensle av totalitet mellom ego, kropp og natur. Særleg når du er på randen av å bli grundig sliten.» (Hompland, 2009 s.248)

Også Csikszentmihalyi (1990) hevder at bevisstheten er nøkkelen til å forstå gode idrettsopplevelser. Ifølge han er det idrettens potensial for optimale utfordringer som er sakens kjerne. Når vi bruker våre ferdigheter innenfor et begrenset område i miljøet og er stilt overfor en passende vanskelig utfordring, ordnes vår bevissthet og vi kan oppleve hva han kaller den dype nytelsen. Denne tilstanden er først og fremst en psykologisk opplevelse som kjennetegnes av fokus og anstrengelse, som er en *forløper* til den affektive tilstanden av glede og lykke. Idrett oppleves som en høyst tilfredsstillende aktivitet for svært mange mennesker fordi den har minst ett klart mål (å vinne), hevder han, og den fastholder oppmerksomheten innenfor et avgrenset område med klare regler. Csikszentmihalyi (ibid.) hevder videre at konkurranse-elementet i idretten sikrer at oppmerksomhet styres mot spillet og at konkurransespillet derfor er et svært effektivt middel mot bevissthetskaos. Den dype nytelsen er ikke lik den eksplosive gleden fordi den er en psykologisk tilstand, men henger sammen med den fordi den er en forløper til de sterkeste og dypeste idrettsopplevelsene. Som bunnen av et isfjell ligger den der, usynlig for vårt blotte øye, og danner grunnen for det som er

synlig. Så er spørsmålet; Er idretts glede først og fremst en psykologisk tilstand, en affektiv tilstand, eller to dimensjoner som forutsetter hverandre?

Dermed må vi tilbake til spørsmålet som ble nevnt i metodekapittelet (3.5), hvor jeg kommenterer en diskusjon som pågår mellom forskere som handler om det egentlige innholdet i begrepet *Sports Enjoyment*. Kimiecik og Harris (1996) kritiserer flere andre for å operere med en uklar definisjon, som etter deres mening gjør det vanskelig å forske på idretts glede. De argumenterer for at det er Csikszentmihalyis teori som treffer spikeren på hodet. I artikkelen «*Strawpersons, selective reporting, and inconsistent logic: A response to Kimiecik and Harris's analysis of enjoyment* (1997) responderer Wankel kraftig på deres kritikk, som han mener er basert på en fordreid og selektiv gjennomgang av tidligere forskning. Han kritiserer dem for å ta elementer av tidligere forskning ut av sin sammenheng og tolke dem på en feilaktig måte. For han er det nettopp den positive følelsetilstanden som er det sentrale elementet i idretts glede. Det er den vesentlige underliggende komponenten som er felles for alle gode idrettsopplevelser. Disse positive følelsene oppstår heller ikke i et vakuum, hevder han, men er forbundet med bestemte tanker. I enhver bestemt gledesituasjon er den affektive komponenten knyttet til en bestemt form for kognisjon, og derfor, når utøvere blir spurt om hvorfor de liker noe, svarer de at de liker utfordringen i aktiviteten, at det er gøy å forbedre ens ferdigheter, moro å være sammen med andre, godt å røre på seg, osv. Dermed anser han emosjon og kognisjon for å være aspekter som begge er til stede i enhver opplevelse av glede. Selv om han mener flytopplevelsen kan være en viktig forløper og en del av gledesopplevelsen i idrettskontekster, viser han til andre undersøkelser hvor utøvere forteller at glede over idrett kan handle om langt flere dimensjoner (som Heck & Kimiecik, 1993; Scanlan et al., 1993; Scanlan & Simons, 1992).¹⁷

Om idretts glede først og fremst en psykologisk tilstand, en affektiv tilstand, eller to dimensjoner som forutsetter hverandre er et interessant og komplekst spørsmål som definitivt ikke kan avklares på bakgrunn av en liten og begrenset studie som min. Min undersøkelse viser at ulike utøvere har ulike kilder for deres idretts glede, og at positive emosjonelle opplevelser er en helt sentral del av disse.

¹⁷ Her nevnt i Wankel 1997, s.103

5.4 Oppsummering

Med bakgrunn i den empiriske og teoretiske undersøkelsen av idrettsglede er det grunn for å hevde at idrettsglede er et vidt begrep. Studien antyder at de gode følelsene som oppstår i forbindelse med idrett kan ses som en prosess som utspiller seg i et før-under-etter-perspektiv, som henger sammen og som i sin helhet oppleves tilfredsstillende. Grovt sett er det seks ulike former for glede som fremheves hos utøverne jeg intervjuet:

1. Den sterke, dype, eksplosive og kortvarig gleden man aldri glemmer. Den er et resultat av å ha løst en vanskelig utfordring eller gjort noe usedvanlig. Den virker aktiverende og energigivende og gir utøveren lyst til å løpe rundt, hoppe, strekke armer i været og klemme andre.
2. Mestringsglede. Mestring er gøy i seg selv. Alltid.
3. Dyp glede over å føle at man utvikler seg. Fungerer som en drivkraft i arbeidet mot målet og knyttet til mening og en dyp følelse av tilfredsstillelse.
4. Gleden over å være sammen med andre. Særlig vesentlig for lagutøverne, men også for dem som driver med individuelle idretter. Her finnes både dype følelser av vennskap og tilhørighet, og overfladiske former for glede som utløses av situasjonsbestemt komikk, som tabber, morsomme episoder og skadefryd.
5. Dyp flow. En psykologisk bevissthetsopplevelse som er forbundet med grenseoverskridende vekstopplevelser og henger sammen med å oppdage iboende muligheter og talenter. Forløper til glede og lykke.
6. Gleden over anerkjennelse.
7. Sanselig og fysisk glede over å være i bevegelse og være kropp. Koblet til en ny form for tilstedeværelse, en bevissthetsopplevelse som har sin bakgrunn i en sammensmelting av våre refleksive og pre-refleksive bevissthet.

De ulike formene for glede har ulike kilder og kan trolig heller ikke ses uavhengig av hverandre. En utøver som er hoppende glad kan ha flere underliggende årsaker. På første nivå ligger kanskje den kroppslige opplevelsen av et bestemt bevegelsesmønster, for eksempel av å løpe fort eller ta en salto med skru. På andre nivå ligger kanskje opplevelsen av en grenseoverskridelse og erkjennelsen av å ha gjort noe han aldri har klart før. På tredje nivå ligger kanskje tilstedeværelsen av signifikante andre og belønningen i form av sosial anerkjennelse, osv. Idrettsgleden er mangfoldig, og det er flere mulige teoretiske forklaringer

på det rike spekteret av subjektive opplevelser. Jeg avrunder kapittelet med en oppsummering av hvilke jeg har utforsket i denne studien:

1. Mennesker tiltrekkes av idrett fordi det gir dem muligheten til å dekke det grunnleggende psykologiske behov for kompetanse, tilhørighet og autonomi. (Deci & Ryan, 2000). Behovstilfredsstillelse skaper glede og styrker selvet.
2. Idrettsaktiviteter er gøy fordi det dypest sett ser en frivillig lek som er uten en rasjonell forklaring (Huizinga, 1955). Vi er lekende vesener. Den ikke har ingen annen mening utover det å oppleve følelsen av å forsøke å mestre den bestemte idrettens utfordringer som oppleves spennende og stimulerende og gøy. I leken opplever vi frihet.
3. Gleden aktiverer oss og gir oss lyst til å leke. Gleden over idrettsleken åpner oss opp for andre, hjelper oss til å knytte bånd og bygge varige sosiale, fysiske og intellektuelle ressurser (Fredrickson, 1998).
4. Mestringsforsøket er gøy fordi det ordner vår bevissthet i jakten på målet (Csikszentmihalyi, 1990) Konkurransen-elementet skaper spenning, skjerper vår konsentrasjon og aktiverer vårt sanseapparat. Hvis utfordringen er optimal, setter den oss i bestemt psykologiske tilstand som føles dypt tilfredsstillende og frigjørende.
5. Idrettsaktiviteter oppleves tilfredsstillende fordi de legger til rette for en fenomenal bevissthet hvor kropp og tanke forenes og gir utøverne ny form for tilstedeværelse. En god idrettsopplevelse er en helhetsopplevelse som består av flere kontrasterende elementer som i seg selv er en belønning.
6. Lagidretter er tilfredsstillende fordi det gir oss en mulighet for å dekke vårt behov for sosial interaksjon. Hver idrett har sine klare forventninger som fjerner utrygghet og gjør det mulig å delta i god kommunikasjon. Det sosiale fellesskapet legger til rette for opplevelser som tilhørighet, samhold, vennskap og anerkjennelse.
7. Idrett inneholder et utviklingsperspektiv som kan tilføre mening til et liv fordi det skaper retning og reduserer kompleksitet. Det langsiktige arbeidet mot målet utløser gode følelser fordi den berører gledens kjernetema idet utøveren opplever å nærme seg målet (Lazarus, 1991).
8. Idrettskonkurranser vekker vår lidenskap fordi konkurranseinstinktet er internalisert i den menneskelige psyke (Hessen & Eriksen, 2012). Den er gir oss mulighet til å leve ut en medfødt og nedarvet tendens.
9. Den kroppslige bevegelsen utløser kjemiske stoffer som påvirker velværet (Steptoe & Bolton 1988 og Steinberg & Sykes 1985, her nevnt i Hills & Argyle, 1998).

6 KONKLUSJON

Hovedmålet med denne studien har vært å undersøke hvordan idrettsutøvere i ulike kategorier opplever og forstår idrettsglede. Resultatet fra undersøkelsen viser at utøvernes beskrivelser og fortolkninger av gode idrettsopplevelser har ulike kilder og knyttes til ulike fortolkninger hos utøveren, som skaper bestemte fysiologiske reaksjoner og gir ulike subjektive følelser som oppleves som gode. Disse gode opplevelsene kan med et fellesord omtales som glede, men inneholder i virkeligheten et bredt spekter av opplevelser som har ulik intensitet, dybde og varighet.

Flere dimensjoner går igjen i utøvernes fortolkninger av idrettsglede. De sterkeste opplevelsene forbindes med å vinne eller prestere bra i en konkurranse, å gjøre en usedvanlig prestasjon eller å mestre en ny ferdighet. Samtidig fremheves også andre former for glede, som den dype tilfredsstillelsen over å føle at man er i utvikling og arbeider hardt mot et mål, å være en del av en sosial gruppe hvor man opplever tilhørighet, samhold og anerkjennelse, samt muligheten for å være i bevegelse. Dette mønsteret antyder at idrettsgleden er mangfoldig og har sammenheng med at idrettsaktiviteten har ulik mening for utøverne og at idrettene i seg selv er ulike. Meningen med idrett er for noen å ha det gøy, hvor det gøy er knyttet til å utøve selve idretten, til å vinne, til å lære nye ferdigheter og/eller bli en bedre utøver. For andre er meningen først og fremst en mulighet til sosialt samvær, og for atter andre er den knyttet til terapi, renselse, helse og til å bli et bedre menneske.

Så må vi tilbake til hemmeligheten. Jeg innledet studien med å undre meg over hvorfor idrettsgleden er så vanskelig å snakke om, at jeg trodde det lå en hemmelighet her og derfor ville forske på den. Har jeg så avslørt denne hemmeligheten? Har jeg funnet rikdommen?

Det er liten tvil om at jeg har blitt klokere på hva glede er – teoretisk sett. Kanskje jeg forstår den litt bedre. En mestringsopplevelse, det er hva det handler om. Og en bit av tilhørighetsfølelse. Og kanskje i tillegg en bevegelsesopplevelse, samt en kontrastopplevelse og en naturopplevelse, og kanskje alle sammen utgjør vesentlige deler i den helheten vi omtaler som idrettsglede. Jeg tror jeg kan svare ja på at det *var* idrettsglede jeg opplevde som ung, men at denne gleden er mye mer kompleks enn jeg trodde. Lik en diamant bestod den av mange fasetter, som spenning, forventning, lyst, vennskap, lek, humor, alvor, kamp, drama, smerte, innsats, anstrengelse, mestring, vekst, læring, anerkjennelse, lykke og jubel som til

sammen utgjorde en helhet jeg kan kalle for glede. I sentrum av mine opplevelser lå en utfordring som jeg fortapte meg i. Bare fordi det var gøy.

Rikdommen er funnet. Den er selve opplevelsen av glede, som Spinoza mener er kronjuvelen i et menneskeliv. Jeg skal ikke gå nærmere inn på hvor alvorlig den er, eller hvor stor og sterk den er. Jeg skal ikke bringe inn forskning som antyder at gode emosjoner er bra for helsen og forlenger livet (Danner, Snowdon, & Friesen, 2001). Jeg vil heller vedkjenne meg det underlige og irriterende faktum at den sterke og flott opplevelsen av idrettsglede nærmest forsvinner i en ordrik oppgave som min. Jeg jager den, skriver dypt og favner bredt, tester alle perspektiver og slår i alle retninger i et intenst ønske om å begripe og forstå. Og likevel glipper den ofte mellom fingrene på meg, kanskje fordi den dypest sett ikke kan forstås, men må oppleves. Nå, idet jeg er i ferd med å passere målstreken, føles det litt som om jeg har kjempet meg gjennom en lang og strabasiøs fjelltur som ender opp i en studie av kartet i stedet for utsikten over det vakre som ligger fremfor meg.

Derfor må jeg avrunde med å understreke det gåtefulle og fascinerende ved de gode idrettsopplevelsene som nærmest er umulig å feste i ord. De intense opplevelsene, om vi kaller dem glede, ekstase, rus, frihet, flyt, terapi eller kick, er fremdeles vanskelige å begripe. Innimellom stiger pulsen når jeg leser andres beskrivelser. Jeg identifiserer meg med dem og kjenner det sige i meg. Kjenner det løfte seg i brystet. Der er den, tenker jeg og nikker for meg selv. Slik er det. Det er noe med å være kropp, om å smelte sammen med selvet, eller å glømme selvet, om å være en enhet eller helhet hvor kroppen tar over og tiden står stille, noe man opplever sjelden eller aldri andre steder. Det er noe med spenningen og usikkerheten om man vil klare det. Det er noe med å kjenne at man lever:

Det bruser i blodet, det koker i hodet. Jeg står på toppen av en lang snøkledd side. Det er bratt i starten, så flater det litt ut etter hvert. Jeg kjenner igjen følelsen av å være sinnssykt utålmodig, kan ikke vente på å komme i gang. Kompisene står og klemmer igjen støvlene, og jeg må bare kaste meg ut i det.

«Sorry guys, jeg stikker», jeg tar et par stavgang og slepper meg utfor en liten skavl. Landingen er myk, snøen spruter litt opp, jeg synker ned i verdens største bolle med hvitt pulver. (Det er ikke uten grunn det blir kalt «den hvite rus».) Jeg er i gang, det er viktig å sette den første svingen, få flyten, slappe av i skuldrene, la seg rive med den hvite bølgen. Opp av svingen, ned i neste sving. Jeg duver, snøen spruter, jeg flyter i ett med den; bevegelser, tanker, kropp, snø, ski og terreng. Alt flyter sammen, panta rei. Denne enheten er min verden i ferd mot en høyere livsform og bunnen av bakken.

Jeg kommer tilbake til virkeligheten, eller var det nettopp virkeligheten jeg var i, i det jeg står og ser opp på siden. Ser de rene buene, konturene av to ski i hver sving, dette var bra! Skuer på gutta som kommer kjørende ned. De kan umulig ha den samme følelsen som meg. Men når jeg står og filosoferer over mine egne spor, den gode følelsen, ser jeg at det er svinger som

ikke tilfredsstillende min estetiske norm. «Åket» var altså ikke perfekt, det irriterer meg, så når gutta kommer skliende bort, i ekstase over de vanvittige forholda og skriker av begeistring, tenker jeg bare at neste gang, da skal alt være perfekt. (Telseth, 2005, s.55-56)

Litteraturliste

- Argyle, M. (2001) *The Psychology of Happiness*. Routledge. London.
- Argyle, M. & Crossland, J. (1987) *The dimensions of positive emotions*. British Journal and Social Psychology. Volume 26 (2):127-137.
- Bengtsson J. (2001) *Sammanflätningar. Husserls och Merleau-Pontys fenomenologi*. Daidalos, Göteborg.
- Bernett, Stephanie; Geoffrey Bird, Jorge Moll, Chris Frith, and Sarah-Jayne Blakemore (2009) *Development during Adolescence of the Neural Processing of Social Emotion*. Journal of Cognitive Neuroscience 21 (9). Tilgjengelig fra:
<http://www.mitpressjournals.org/doi/abs/10.1162/jocn.2009.21121> (lest 23.07.14)
- Breivik, G. (1998) *Sport in High Modernity: Sport as a Carrier of Social Values*. Journal of the Philosophy of Sport, Vol 25 (1), s.103-118.
- Breivik, G. & Gilberg, R. (1999) *Hvorfor ble de beste best? Barndom, oppvekst, og idrettslig utvikling hos 18 av Norges mestvinnende idrettsutøvere*. Norges idrettshøgskole, institutt for idrettsfag, Oslo.
- Breivik, G. (2001) *Sug i magen og livskvalitet*. Tiden norsk forlag A/S, Oslo.
- Breivik, G. (2011) *Idrettsillusjonen*. Aftenposten nettutgave. Tilgjengelig fra:
<http://www.aftenposten.no/meninger/article4060721.ece> (lest 23.10.14)
- Birch, J.E. (2009) *Hvordan er det å være klatrende?* I: Steen-Johansen, K. & Neumann, I.B. (red): *Meningen med idretten* (s.137-159) Oslo: Unipub
- Cohn, M.A., Fredrickson, B.L. (2006) *Positive emotions*. I Snyder, C.R. & Lopez, J. (eds.) Oxford Handbook of Positive Psychology, s.13-24. Oxford University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1975) *Play and Intrinsic rewards*. J. Humanistic Psychology, Vol.15, No. 3, s.41-63.
- Csikszentmihalyi, M. (1990) *Flow. The psychology of optimal experience*. New York, Harper Perennial.

- Csikszentmihalyi, M. (1996) *Creativity, flow and the psychology of discovery and invention*. New York, Harper Perennial.
- Cwir, D., Carr, P. B., Walton, G. M., & Spencer, S. J. (2011). *Your heart makes my heart move: Cues of social connectedness cause shared emotions and physiological states among strangers*. *Journal of Experimental Social Psychology* 47 (3): 661–664.
- Danner, D.D., Snowdon, D.A. & Friesen, W.V (2001) *Positive emotions in early life and longevity: findings from the nun study*. *Journal of Personal and Social Psychology*, 80: 804-813.
- Damasio, A. R. (2001). *Descartes' feiltakelse. Fornuft, følelser og menneskehjernen*. Oslo: Pax Forlag
- Damasio, A. (2002): *Følelsen av hva som skjer*. Pax forlag, Oslo 2002
- Damasio, A. R. (2004). *På leting etter Spinoza. Glede, sorg og den følende hjernen*. Oslo: Pax forlag
- Deci, E.L. (1980). *The psychology of self-determination*. Lexington, MA: Heath, Lexington.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (1985) *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000) *The "What" and "Why" of Goal Pursuits. Human Needs and the Self-Determination of Behavior*. *Psychological Inquiry*, Vol. 11, No. 4, 227–268.
- Delamothe T. (2005) *Happiness*. U.S. National Library of Medicine. *BMJ*, 331:1289-90
- Denzin, N. K. (1984) *On understanding emotion*. Jossey-Bass. San Francisco.
- Duesund, L. (1995) *Kropp, kunnskap og selvoppfatning*. Oslo, Universitetsforlaget.
- Ekman, P. (1992) *Are there Basic Emotions?* *Psychological Review*, Vol.99 (3), s.550-553.
Tilgjengelig fra: http://www.emotional.economics.uni-mainz.de/Dateien/Ekman_1992_Psy_Review_Basic_Emotions.pdf (lest 23.05.14)
- Ekman, P. (1999) *Basic Emotions*. I: Dalglish, T. & Power, M. *Handbook of Cognition and Emotion*, Sussex, UK: John Wiley & Sons. Tilgjengelig fra: <https://www.paulekman.com/wp-content/uploads/2013/07/Basic-Emotions.pdf> (lest 27.07.14)

Ekman, P. (2003) *Emotions revealed. Understanding faces and feelings*. Weidenfeld & Nicolson, Great Britain.

Engeset, B. (2013) *Hvordan er det å være langrennsløper? En fenomenologisk undersøkelse av langrennsopplevelser*. Hovedfagsoppgave. Institutt for idretts- og friluftsfag. Høgskolen i Telemark. Tilgjengelig fra:

<https://teora.hit.no/bitstream/handle/2282/1422/Engeset.pdf?sequence=1> (lest 23.10.14)

Enoksen, E. (2011). *Drop-out rate and drop-out reasons among promising Norwegian track and field Athletes*. Scandinavian sport studies forum, 2, s.19-43. Tilgjengelig fra:

<http://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/170719/Enoksen%20ScandSportStudiesForum%202011.pdf?sequence=1> (lest 03.07.14)

Estrada, A.M., Geltand, D.M., & Hartmann, D.P. (1988) *Children's sport and development of social behaviors*. I: Smoll, F., Magill, R. & Ash, M. (eds): Children in sport. Champaign, Illions: Human Kinetics.

Fostervold, Knut-Inge (2010). *Forskningsmetoder 1. Kommentarhefte til Bordens, K.S & Abbott, B.B.: Research Design and Methods. A Process Approach*. NKI forlag.

Fredrickson, B.L. (1998) *What Good are Positive Emotions?* US National Library of Medicine. Review of General Psychology, Vol. 2, No 3, 300-319. Tilgjengelig fra:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3156001/> (lest 27.09.14)

Fredrickson, B.L. (2001) *The Role of Positive Emotions in Positive Psychology. The Broaden-and-Build Theory of Positive Emotions*. American Psychology. March; 56 (3) 218–226.

Fredrickson, B.L. (2003) *The Value of Positive Emotions*. American Scientist, Volume 91, 330-335. Tilgjengelig fra:

http://www.unc.edu/peplab/publications/Fredrickson_AmSci_English_2003.pdf (lest 05.08.12)

Fredrickson, B.L. (2004) *The broaden-and-build theory of positive emotions*. US National Library of Medicine. Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci. Sep 29: 359 (1449):1367-1378.

Tilgjengelig fra: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1693418/> (lest 11.10.14)

Fredrickson, B.L. & Branigan, C. (2005) *Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires*. *Cognition & Emotion*, May 1; 19(3): 313–332. Tilgjengelig fra: http://www.unc.edu/peplab/publications/Fredrickson_Branigan_2005.pdf (lest 12.11.13)

Fredrickson, B.L. (2013) *Positive emotions broaden and build*. I: Devine, P. & Plant, A. (eds.): *Advances in Experimental Social Psychology*, Vol.47, Burlington: Academic Press, 2013, s.1-53. Tilgjengelig fra: <http://www.unc.edu/peplab/publications/Fredrickson%20AESP%202013%20Chapter.pdf> (lest 08.01.15)

Fyhn, H. (2014) *Kunsten å forstå*. I: Kristjansen, K. & Fjeldavli, E. (red.): *Kvalitativ forskning. Hvordan går vi egentlig fram? Fortellinger fra tolv forskere*. Oslo: Universitetsforlaget. (under publisering når studien ble avsluttet) Artikkelen er hentet fra https://www.academia.edu/4980619/Kunsten_a_forsta (hvor den ble publisert i 2010)

Grønmo, S. (2004) *Samfunnsvitenskapelige metoder*. Fagbokforlaget, Bergen.

Haggar, S.H, & Chatzisarantis, N.L.D. (eds.) (2007) *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Human Kinetics.

Halvorsen, K. (1993) *Å forske på samfunnet: en innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. Bedriftsøkonomenes forlag, Oslo.

Hanin, Y.L. (2007) *Emotions in Sport: Current Issues and Perspectives*. I: Tenenbaum, G. & Eklund, R.C. (Eds.): *Handbook of Sport Psychology 3rd ed.* (s.31-58). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Helgesen, L. (2008) *Menneskets dimensjoner*. Lærebok i psykologi. Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Hessen, D.O. & Hylland Eriksen, T. (2012) *På stedet løp. Konkurransens paradokser*. H. Aschehoug & Co. (W. Nygaard), Oslo

Hills, P. & Argyle, M. (1998) *Positive moods derived from leisure and their relationship to happiness and personality*. *Personality and Individual Differences* 25 (1998) 523-535.

Tilgjengelig fra: <http://www.sciencedirect.com.ezproxy.hit.no/science/article/pii/S0191886998000828> (lest 23.10.14)

Hills, P. & Argyle, M. (2002) *The Oxford Happiness Questionnaire: a compact scale for the measurement of psychological well-being*. Personality and Individual Differences, 33, 1073–1082. Spørreskjemaet er tilgjengelig fra fra <http://www.meaningandhappiness.com/oxford-happiness-questionnaire/214/>

Holme, I.M. & Solvang, B.K. (1996) *Metodevalg og metodebruk*. 3.utgave, TANO A/S, Otta

Hompland, A. (2009) *Å springa langt i livet – det eg tenker når eg tenker på løping*. I: Steen-Johansen, K. & Neumann, I.B. (red): *Meningen med idretten* (s.243-271). Oslo, Unipub.

Howard Berenbaum (2002) *Varieties of joy-related pleasurable activities and feelings*, *Cognition and Emotion*, 16:4, 473-494. Tilgjengelig fra: <http://dx.doi.org/10.1080/0269993014000383> (lest 23.10.14)

Huizinga, J. (1955) *Homo Ludens: a study of play-element in culture*. Boston. Beacon Press.

Ingebrigtsen, J.E. & Aspvik, N.P. (2010) *Barns idrettsdeltakelse i Norge. Litteraturstudie av barn i idretten*. Rapport (02) NTNU. Samfunnsforskning AS. Senter for idrettsforskning.

Tilgjengelig fra:

<http://www.idrett.no/tema/barneidrett/Documents/Barns%20idrettsdeltakelse%20i%20Norge.pdf> (lest 30.04.2011)

Jackson, S. & Csikszentmihalyi, M. (1999) *Flow in sports*. Human Kinetics.

Jackson, S. (2000) *Joy, Fun and Flow state in Sport*. I Hanin, L.Y. (ed.): *Emotions in sport*, Human Kinetics, s. 135-155.

Jackson, S., Marsh, H. (1996) *Development and validation of a scale to measure optimal experience: The Flow State Scale*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, Vol. 18(1), 1996, 17-35.

Jones, M.V., Lane, A.M., Bray, S.R., Uphill, M. & Catlin, J. (2005) *Development and validation of the sport emotion questionnaire*. *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 27, 407-431

Kapsner, J.C. (2009) *Enjoyment*. I: Lopez, S.J. (ed.): *The Encyclopedia of Positive Psychology*, Volume 1. Blackwell Publishing Ltd.

Kerr, J.H. & Van den Wollenberg, A.E. (1997) *High and low intensity exercise and*

psychological mood states. *Psychology and Health* 12(5): 603–618

Kimiecik, J.C. & Harris, A.T. (1996) *What is enjoyment? A Conceptual/Definitional Analysis with Implications for Sport and Exercise Psychology*. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 18, 247-263. Human Kinetics Publishers, Inc.

Klemsdal, L. (2009) *Seiling. Kampen mot elementene, mot konkurrentene*. I: Steen-Johansen, K. & Neumann, I.B. (red): *Meningen med idretten* (s.179-201). Oslo, Unipub.

Kvale, S. (2009) *Det kvalitative forskningsintervju*. Gyldendal akademisk, Oslo.

Lakoff, G. & Johnson, M. (1999) *Philosophy in the flesh: the embodied mind and its challenge to Western thought*. Basic books. New York.

Larsen, R. J. & Fredrickson, B. L. (1999) *Measurement issues in emotion research*. I: Kahneman, D., Diener, E. & Schwarz, N. (eds.): *Well-being: Foundations of hedonic psychology*, s. 40-60. New York: Russell Sage.

Lazarus, R.S. (1984) *On the Primacy of Cognition*. *American Psychologist*, Vol. 39, No. 2, 124-129) Tilgjengelig fra:

<http://www.ibl.liu.se/student/kognitionsvetenskap/729g02/filarkiv/ht11/1.297567/lazarusprimacy.pdf> (lest 22.07.14)

Lazarus, R.S. (1991) *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press

Lazarus, R.S. (1991) *Cognitive-Motivational-Relational Theory of Emotion*. I: Hanin, Y.L. (ed.): *Emotions in Sport*, s.39-64. Human Kinetics.

Lazarus, R.S. & Lazarus, B.N. (1994) *Passion and reason: Making sense of our emotions*. New York. Oxford University press.

Lazzaro, N. (2004) *Why We Play Games: Four Keys to More Emotion Without Story*. Tilgjengelig fra www.xeodesign.com/xeodesign_whyweplaygames.pdf (lest 22.07.14)

Loland, S. (1998) *Idrett, kultur og samfunn*. Oslo. Gyldendal undervisning.

Loland, S. (2002) *Lek, spill og idrettens egenart*. I: Seippel, Ø. (red.): *Idrettens bevegelser. Sosiologiske studier av idrett i et moderne samfunn* (s.13-27). Novus forlag, Oslo.

- Loland, S. (2007): *Idrett og samfunn*. Gyldendal forlag. Tilgjengelig fra: http://web2.gyldendal.no/nyhetsbrev/yfi/hs/docs/Idr-samf_kap13.pdf (lest 01.05.14)
- Loland, S. (2009) *Rytme. Meningen med alpint*. I Steen-Johansen, K. & Neumann, I.B. (red): *Meningen med idretten* (s.161-176). Oslo: Unipub.
- Malterud, K. (1996) *Kvalitative metoder i medisinsk forskning: en innføring*. Tano Aschehoug, Oslo.
- Maslow, A. H. (1968) *Toward a psychology of being*. D. Van Nostrand. New York.
- McCarthy, P.J, Jones, M.V. & Clark-Carter, D. (2008) *Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective*. *Psychology of Sport and Exercise* 9, 142–156.
- Merleau-Ponty, M. (1994) *Kroppens fenomenologi*. Pax, Oslo.
- Moe, F.V. & Loland, S. (red) (2003) *I bevegelse – Et festskrift til Gunnar Breivik på hans 60-årsdag*. Gyldendal norsk forlag AS.
- Nakamura, J. & Csikszentmihalyi, M. (2002) *The concept of flow*. I: Snyder, C.R. & Lopez, J. (eds.): *Handbook of Positive Psychology*, 89-105. Oxford University press.
- NIF (2011) *Idretts glede for alle*. Idrettspolitisk dokument 2011 - 2015. Tilgjengelig fra: http://www.idrett.no/omnif/ipd/Documents/Idrettspolitisk_dokument_2011-2... (lest 23.10.14)
- Næss, A. (1999) *Det frie menneske. En innføring i Spinozas filosofi*. Kagge forlag.
- Parkinson, B. (1996) *Emotions are social*. *British Journal of Psychology*, 87, 663–683.
- Perinbanayagam, R.S. (2006) *Games and sport in Everyday Life: dialogues and Narratives of self*. Paradigm Publishers. Boulder. Colo.
- Plutchik, R. & Kellerman, H. (1980-1990) *Emotion: Theory, research, and experience*. Academic press. New York.
- Plutchik, R. (c1991) *The Emotions*. University Press of America.
- Plutchik, R. (2001) *The Nature of Emotions*. *American Scientist*, Volume 89. Tilgjengelig fra <http://www.emotionalcompetency.com/papers/plutchiknatureofemotions%202001.pdf> (lest 21.09.14)

Reis, H.T, Sheldon, K.M., Gable, S.L, Roscoe, J. & Ryan, R.M. (2000) *Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness*. Personality and Social Psychology Bulletin 26, 419-435

Repstad, P. (1998) *Mellom nærhet og distanse*. Universitetsforlaget AS. Oslo.

Roberts, G.C. (ed.) (1992) *Motivation in Sport and Exercise*. Human Kinetics Books. Champaign, Illinois.

Roberts, G.C., Treasure, D. & Conroy, D.E. (2007) *Understanding the dynamics of motivation in sport and physical activity. Achievement goal interpretation*. I: Tenenbaum, G. & Eklund, R.C. (eds.): Handbook of Sport Psychology. Hoboken, NJ: Wiley (s.3-30)

Rogers, C. (1959). *A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships as Developed in the Client-centered Framework*. I: Koch, S. (ed.) Psychology: A Study of a Science. Vol. 3: Formulations of the Person and the Social Context. New York: McGraw Hill.

Ronglan, L.T. (2009) *Vi mot dem. Om meningen med fotball*. I: I: Steen-Johansen, K. & Neumann, I.B. (red): Meningen med idretten (s.47-67). Oslo, Unipub.

Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000) *Intrinsic and Extrinsic Motivations: Classic Definitions and New Directions*. Academic Press. Tilgjengelig fra:

http://www.selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2000_RyanDeci_IntExtDefs.pdf

(lest 23.10.13)

Ryan, R.M. & Deci, E.L. (2000) *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. American Psychologist. Vol. 55, No. 1: 68-78.

Ryan, R.M. & Deci, E.L (2001) *On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being*. I: Fiske, S. (ed.): Annual review of psychology. Vol. 52, s141-166. Palo Alto, CA: Annual Reviews.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2007). *Active human nature: Self-determination theory and the promotion and maintenance of sport, exercise, and health*. I: Hagger: M.S. & Chatzisarantis, N.L.D. (eds.): Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport (1-19).

Champaign, IL:

- Ryan, R.M., Huta, V. & Deci, E.L. (2008). *Living Well: a Self-Determination Theory Perspective on eudaimonia*. *Journal of Happiness Studies*, 9: 139-170.
- Scanlan, T. K. & Simons, J. P. (1992) *The construct of sport enjoyment*. I: Roberts, G.C. (ed.): *Motivation in sport and exercise* (s.199–215). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Scanlan, T.K., Carpenter, P.L., Lobel, M. & Simons, J.P. (1993) *Sources of Enjoyment for Youth Sport Athletes*. *Padiatric Exercise Science*, 1993, 5, 275-285. Human Kinetics Publishers, Inc. Tilgjengelig fra: <http://www.fiveringsathletics.com/storage/fyi/Sources%20of%20Enjoyment%20for%20Youth%20Sport%20Athletes.pdf> (lest 30.07.14)
- Seippel, Ø. (2002:9) *Idrett og sosial integrasjon*. Rapport. Institutt for samfunnsforskning.
- Seippel, Ø. Rapport (2003) *Idrettens sosiale sider: Glede og fellesskap er viktigst*. Sammendrag av rapport. Institutt for samfunnsforskning. Tilgjengelig fra <http://www.samfunnsforskning.no/Aktuelt/Nyhetsarkiv/Idrettens-sosiale-sider-Glede-og-fellesskap-er-viktigst> (besøkt 04.05.12)
- Seippel, Ø. (2006) *The Meanings of Sport: Fun, Health, Beauty or Community?* *Sport in Society*, Vol. 9, No. 1, s. 51–70. Tilgjengelig fra http://home.vikenfiber.no/seippel/Seippel_Meaning%20of%20Sports.pdf (lest 23.04.14)
- Seippel, Ø., Strandbu, Å. & Sletten, M.A. (2011) *Ungdom og trening. Endring over tid og sosiale skillelinjer*. Rapport. NOVA. Tilgjengelig fra: <http://nova.no/id/23655.0> (lest 27.05.13)
- Seligman, M.E.P. & Csikszentmihalyi, M. (2000) *Positive Psychology: An introduction*. *American Psychologist*, Vol. 55 (1), s.5-14. Tilgjengelig fra: <http://www.ppc.sas.upenn.edu/ppintroarticle.pdf> (lest 04.03.12)
- Shaver, P., Schwartz, J., Kirson, D. & O'Connor, C. (2001) *Emotional Knowledge: Further Exploration of a Prototype Approach*. I: Parrott, G. (ed.): *Emotions in Social Psychology: Essential Readings* (s.26-56). Philadelphia, PA: Psychology Press.
- Solenes, O. (2009) *Kvifor eg ikkje lengre hoppar på ski*. I: Steen-Johansen, K. & Neumann, I.B. (red): *Meningen med idretten* (s.223-241). Oslo, Unipub.
- Steen-Johansen, K. & Neumann, I.B. (red) (2009) *Meningen med idretten*. Oslo: Unipub.

Stortingsmelding 26 (2011–2012) *Den norske idrettsmodellen*. Tilgjengelig fra: <http://www.regjeringen.no/nb/dep/kud/dok/regpubl/stmeld/2011-2012/meld-st-26-20112012.html?id=684356> (lest 30.10.14)

Svartdal, F. (red) (1995) *Innføring i psykologi*. Bekkestua. NKI

Tangen, J.O. (2003) *Citius – altius – fortius: idrettens patologiske trosartikkel*. I: Moe, F.V. & Loland, S. (red): *I bevegelse – Et festskrift til Gunnar Breivik på hans 60-årsdag*. Gyldendal norsk forlag AS.

Tangen, J.O. (2003) *Tause forventninger og taus kunnskap – en oversett sammenheng mellom idrettsanlegg og deres brukere*. Idrottsforum.org. Tilgjengelig på <http://idrottsforum.org/articles/tangen/tangen.html> (lest 24.07.13)

Tangen, J.O. (2004) *Hvordan er idrett mulig?* Høyskoleforlaget.

Tangen, J.O. (2010) *Observing Sport Participation – Some Sociological Remarks on the Inclusion/Exclusion Mechanism in Sport*. I: Wagner, U., Strom, R.K. & Hoberman, J.: *Observing Sport. Modern system theoretical approaches*. Hofmann-Verlag, 73614 Schorndorf.

Telseth, F. (2005) *Dra på: bidrag til en forståelse av frikjørerens og frikjøringsfenomenets meningsdimensjoner*. Hovedfagsoppgave. Institutt for idretts- og friluftsfag. Høgskolen i Telemark. Tilgjengelig fra <https://teora.hit.no/handle/2282/693> (lest 23.10.14)

Thagaard, T. (2003) *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Fagbokforlaget. Vigmostad & Bjørke AS.

Ulseth, Bakken, A-L. (2002) *Rekreasjon eller prestasjon? Kvinner og menns begrunnelser for å trene*. I: Seippel, Ø. (red): *Idrettens bevegelser. Sosiologiske studier av idrett i et moderne samfunn* (s.44-70). Novus forlag, Oslo.

Van Kleef, Gerben, A. (2010) *Emotion as Social Information*. *Social and Personality Psychology Compass*. Tilgjengelig fra <http://dare.uva.nl/document/215802> (lest 23.07.14)

Van Manen, M. (2001) *Researching Lived Experience*. *Human Science for an Action Sensitive Pedagogy*. 2. Edition. Ontario, The Althouse Press.

Van Manen, M. (2007) *Phenomenology of Practice*. Phenomenology & Practice, Vol. 1, No. 1:11-30.

Wagner, U. (2010) *The World Anti-Doping Agency, power and law beyond the state*. I: Wagner, U., Strom, R.K. & Hoberman, J.: *Observing Sport*. Modern system theoretical approaches. Hofmann-Verlag, 73614 Schorndorf.

Wankel, L. (1985) *Personal and Situational Factors Affecting Exercise Involvement: The Importance of Enjoyment*. Research Quarterly for Exercise and Sport. Vol. 56, No.3:275-282

Wankel, L. M. (1997). "Strawpersons," selective reporting, and inconsistent logic: A response to Kimiecik and Harris's analysis of enjoyment. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 19, 98-109. Human Kinetics Publishers, Inc.

Young, S. N. (2007) *How to increase serotonin in the human brain without drugs*. *Journal of Psychiatry & Neuroscience*. Vol. 32 (6): 394-399. Tilgjengelig fra: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2077351/> (lest 24.07.14)

Åstrand, P.O., Rodahl, K., Dahl, H.A. & Strømme, S.B. (eds.) (2003) *Textbook of work physiology. Physiological bases of exercise*. Champaign (IL): Human Kinetics

Andre kilder:

Hjemmesiden til University of North Carolina, Chapill Hill. Positive Emotions and Psychophysiology. <http://www.unc.edu/peplab/publications.html> (besøkt 03.06.14)

Hjemmesiden til selvbestemmelsesteori: <http://selfdeterminationtheory.org/> (besøkt 25.04.13)

Hjemmesiden til Narrative Psychology: <http://web.lemoyne.edu/~hevern/narpsych/nr-basic.html> (besøkt 11.04.12)

Positive Psychology Center: <http://www.ppc.sas.upenn.edu/> (besøkt 29.10.14)

Videoklipp:

Barbara Fredrickson: *Positive Emotions Open Our Mind*. (lastet opp på youtube 21.07.11) <http://www.youtube.com/watch?v=Z7dFDHzV36g> (sett 29.09.14)

Barbara Fredrickson: *Positive Emotions Transform Us* (lastet opp på youtube 20.07.11)

<http://www.youtube.com/watch?v=hKggZhYwoys> (sett 27.09.14)

Martin Seligman: *The new era of positive psychology* (filmet i februar 2004)

http://www.ted.com/talks/martin_seligman_on_the_state_of_psychology (sett 27.09.14)

NRK TV: *Normal galskap. Bil og fart*. Sesong 2, 3:6: [http://tv.nrk.no/serie/normal-](http://tv.nrk.no/serie/normal-galskap/DMPF71720313/sesong-2/episode-3)

[galskap/DMPF71720313/sesong-2/episode-3](http://tv.nrk.no/serie/normal-galskap/DMPF71720313/sesong-2/episode-3) (sett 25.11.14)

Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide

Biografiske data: alder og kjønn, ikke navn. Hvor lenge har han/hun drevet med idrett?
Hvilken idrett bedrives nå? Hvilket nivå?

1) GODE IDRETTSOPPLEVELSER

- Kan du fortelle meg om et spesielt godt minne du har fra idretten? Hva skjedde? Hva gjorde du? Hvordan opplevde du det? Hvorfor tror du at du husker dette så godt?

- Har du mange slike gode opplevelser knyttet til idrett?

- Har du noen dårlige minner fra idretten som du husker godt? Hva skjedde? Hva følte du? Hvordan opplevde du dette?

- Hvis du skulle nevne noen årsaker til at du driver med idrett i dag; hva ville det være?

- Er det de samme årsakene som driver deg i dag som da du først startet idrett?

- Hva tenker du når jeg sier ordet «idretts glede»? Har du opplevd den følelsen? Kan du forklare det for meg? Hva gjorde du? Kan du beskrive mer detaljert hva som skjer i kroppen din når du opplever denne følelsen? Hvilke tanker har du når du opplever idretts glede?

2) KONKURRANSENS BETYDNING

Idrettslek vs. idrettskonkurranse

- Kan du fortelle om en kamp/konkurranse du husker godt?

- Hva betyr konkurransene for deg?

- Hva er det viktigste med konkurransene for deg? Å vinne, å mestre, å forbedre deg, å ha det gøy? Har du noen gang følt stort press for å vinne?

- Hvordan tror du andre opplever konkurransene – kampene?

- Er de gode følelsene (som idretts glede) knyttet til det å vinne konkurranser og/eller forbedre seg, eller er det også andre ting du vil trekke frem?
- Er det en mulig motsetning mellom å tape konkurranser og oppleve glede?
- Hvordan opplever du å tape konkurranser, eller å gjøre dårlige prestasjoner? Hva føler du og hva tenker du da?
- Spørsmål om de sosiale forventninger (om suksess og fiasko). Hvem levedegjør forventningene? Hva forventer trener? Foreldre?
- Tror du at man kan ha gode idrettsopplevelser selv om man ikke vinner eller forbedrer seg?
- Hva tror du vil skje den dagen du slutter å forbedre deg, vil du slutte med idrett? Tror du da at idrett vil slutte å være gøy?

3) STERKE IDRETTSOPPLEVELSER

- Har du noen gang opplevd å bli fullstendig oppslukt av en oppgave/idrettsaktivitet? Fortell. Hvordan opplevde du det?
- Har du opplevd å gjøre noe du trodde du aldri ville klare på idrettsbanen? Fortell. Hva følte du da? Hva følte du etterpå?
- Kan du huske å ha hatt noen opplevelser av ekstrem lykke/ekstase i forbindelse med idretten din? Kan du fortelle om den opplevelsen? Kan du huske hva du tenkte da? Kan du huske hvordan kroppen din reagerte?
- Føler du at disse opplevelsene har påvirket og/eller forandret deg på noen måte? Hvordan?

4) GRUNNLEGGENDE BEHOV OG HEDONISTISK/EUDAIMONISK VELVÆRE

- Kan du huske en gang da du følte deg som en skikkelig god idrettsutøver?
- Er det viktig for deg hele tiden å forbedre seg og utvikle deg som idrettsutøver? Forklar.
- Er det slik at du oftest føler deg som en dyktig idrettsutøver, eller er det heller sjelden?
- Føler du at idrett påvirker selvtilliten din? På hvilken måte? Forklar.

- Synes du det i seg selv er gøy å drive med idrett? Hvorfor tror du at det er slik?
- Behovet for sosial tilhørighet: muligheten for samhandling med andre: Er den sosiale delen av det å drive idrett viktig for deg? Hvorfor tror du at det er slik?
- Behovet for anerkjennelse – fra hvem? Hva er viktigst for deg; den sosiale biten, eller mestringsbiten? Forklar.
- Føler du at idretten gir deg en mulighet for personlig vekst/utvikling?
- Har du noen ganger opplevd en konflikt mellom det du hadde lyst til å gjøre på trening og det du måtte gjøre for å oppnå bedre resultater?
- Er det er du som bestemmer hvor mye tid du skal bruke på idrett, eller føler du andre tvinger/presser deg til å bruke mer/mindre tid?
- Føler du at du blir satt pris på i klubben din, at du er en viktig del av laget?
- Har du noen bestemte mål med å drive med idrett? Forklar.
- Er konkurransene viktige for deg? Hvordan opplever du dem? Forklar.
- Hvordan tror du de andre opplever konkurransene?
- Hvordan tror du idrett hadde vært uten konkurransene?
- Eudaimonis versus hedonistisk velvære – spørsmål om ulike grader av glede.

IDRETTENS MENING

- Tror du at idretten påvirker deg som person? På hvilken måte?
- Tror du at idrett gjør deg sterkere og bedre rustet for fremtiden? På hvilke måte?
- I hvilken grad kjenner du deg igjen i dette sitatet?

Idrett er en mulighet for å skape fortellinger om deg selv. Vi kan bli en annen enn den vi er i hverdagslivet, en helt, en vinner, en hjelper eller en kaptein. Disse rollene vi kan gå inn i, gjør det mulig å eksperimentere med vår identitet og får oss til å forstå at selvet er en foranderlig prosess. (Perinbanayagam, 2006)

- Hvordan tror du livet ditt ville vært uten idrett?

-Hva er det aller beste med idrett etter din mening?

IDRETT OG FRIHET

-Idrett er for mange en lek, og mennesker tiltrekkes av idrett fordi den gir den en mulighet for å leke – selv om man ikke lenger er barn. Hva tenker du om dette?

- Føler du deg friere når du driver med idrettsaktiviteter enn du gjør i det vanlige liv? På hvilken måte? Kan du forklare dette dypere? Hvorfor tror du at det er slik?

Intervjuet avrundes med at jeg oppsummerer de viktigste hovedpunktene utøveren har fremhevet, hvorpå utøveren får spørsmål om noe bør tilføyes.

Vedlegg 2: Informasjon/samtykkeskriv

Forespørsel om å delta i en undersøkelse

Jeg er i ferd med å gjennomføre masterstudiet Kroppsøving, idrett og friluftsliv ved Høgskulen i Telemark og arbeider nå med den avsluttende masteroppgaven. Temaet for oppgaven er idretts glede. I oppgaven, som har den foreløpige tittelen *Hva er idretts glede? En studie av positive idrettsopplevelser*, undersøker jeg utøveres opplevelser og forsøker å finne frem til hvilke sentrale faktorer som bidrar til trivsel og glede.

Jeg håper at rundt 10 personer vil delta i prosjektet. Undersøkelsen består av et dybdeintervju. Intervjuet vil ta omtrent en time, og vi blir sammen enige om tid og sted. Jeg vil gjerne gjøre lydopptak mens vi snakker sammen. Her vil jeg også gjerne gjøre videopptak og ta notater.

Det er frivillig å være med i undersøkelsen, og du har mulighet til å trekke deg når som helst underveis, uten å måtte begrunne dette nærmere. Opplysningene i undersøkelsen vil bli anonymisert, og ingen enkeltpersoner vil kunne gjenkjennes i den ferdige oppgaven. Alle videopptakene blir også slettet når oppgaven er ferdig innen utgangen av 2014.

Dersom du er villig til å delta i undersøkelsen, er det fint om du skriver under på den vedlagte samtykkeerklæringen.

Om du lurer på noe, kan du ringe meg på mobil 95227354 eller sende meg en e-post til tonedolmen@hotmail.com.

Med vennlig hilsen

Tone Dolmen

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt skriftlig informasjon og er villig til å delta i studien.

Signatur: _____ Telefonnummer: _____