

Mastergradsoppgave

Vemund Jensen Blakar

Danse med elva

En undersøkelse av  
flow i elvepadling



Høgskolen i Telemark

Avdeling for allmennvitenskapelige fag

Mastergradsavhandling  
i idretts- og friluftslivsfag 2012

Vemund Jensen Blakar

Danse med elva

En undersøkelse av flow i elvepadling

Høgskolen i Telemark 2012

Avdeling for allmennvitenskaplige 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: Vemund Jensen Blakar

Trykket ved Høgskolens kopisenter i Bø

Omslagsfoto/-illustrasjon: Kjartan Nornes

*"It's the same feeling you have when you're in harmony with the river; the water can be exploding in chaos and power, but it all disappears. You move smoothly through the confusion as if it is the easiest, most effortless thing. I think that is true for all sports, all music and all activities. We spend years seeking sense of purity and inspiration, and if we're lucky, sometimes everything comes together in a fleeting glimpse of perfection."*

*– Doug Ammons*

# Sammendrag

Temaet for denne undersøkelsen har vært flow- og mestringsopplevelser og gruppas funksjon i elvepadling. Undersøkelsen viser at elvepadling er en fritidsaktivitet som relativt lett utløser en rekke av dimensjonene i flowbegrepet. Flow dreier seg om glede og nytelse: Optimale og positive opplevelser. Samtidig viser imidlertid dataene i denne undersøkelsen at flow også kan ha negative konsekvenser. Flow kan være avhengighetsutløsende. Flow blir så viktig for oss at vi hele tiden vil ha mer. Innenfor friluftsliv og ekstremспорт har flow lenge vært et sentralt forskningstema. Jeg har imidlertid gjennom denne undersøkelsen vist at flowforskningen innenfor ekstremспорт, i hvert fall når det gjelder elvepadling, bør utvides med forståelsesrammer som klarere knytter ekstremспортaktivitetene og utøvernes opplevelser til selve naturen, i mitt tilfelle elva. Metaforen om ”å danse med elva” kan være fruktbar for å beskrive elvepadlerens samspill med elva. Da trekkes naturen mer systematisk inn i analysen sammenlignet med analyser som bare vektlegger flowopplevelsen. Mennesket – elvepadleren – oppsøker elva for å bli en del av og være i harmoni med elva og naturen. Elva blir en dansepartner. Det å være i samspill eller harmoni med naturen har vært et nedprioritert perspektiv i pågående forskning om ekstremспорт. Til nå har særlig antakelsen om elvepadleren som drevet av spenning og adrenalinkick vært det dominerende perspektivet.

# Abstract

The present study is about flow, the feeling of mastery and functions of the team in white water kayaking. The study shows that white water kayaking is an activity that easily arouses several of the dimensions involved in flow. Flow involves joy and pleasure: Optimal and positive experiences. However, the data from this study show that flow may also entail negative consequences. The paddler may become dependent or addicted. Flow becomes so important for us that we continually want more. Within research on leisure activities and extreme sports flow has for long been a central issue. However, by this study I have demonstrated that research on flow within extreme sports, this holds at least for white water kayaking, should be expanded to include frames of reference more explicitly linking extreme sport activities and the athlete's experiences to nature itself, in this case the river. The metaphor "to dance with the river" may prove fruitful in describing the paddler's interplay with the river. The surrounding nature is thereby being more systematically brought into the analysis compared to current analyses focusing only upon flow experiences. The human being – the paddler – approaches the river to become part of and in harmony with nature. The river becomes a "dancing partner". To be in interaction or in harmony with nature is a perspective that has been given less priority in ongoing research on extreme sports. The assumption that the white water paddler is driven by risk seeking and adrenaline kicks has been predominant to the degree that extreme sports are also labeled "adrenaline sports".

# Innholdsfortegnelse

Sammendrag .....	4
Innholdsfortegnelse .....	6
Forord.....	8
<b>1 Innledning .....</b>	<b>9</b>
<b>2 Teorikapittel.....</b>	<b>11</b>
2.1 Samfunn, kultur, subkultur og elvepadling.....	11
2.2 Kompensasjonsperspektivet.....	13
2.3 Adapsjonsperspektivet .....	14
2.4 Begrepet flow.....	15
2.5 Mestring.....	19
2.6 Om ”å danse med elva” .....	20
2.7 Elvepadlegruppa .....	24
<b>3 Metodekapittel .....</b>	<b>27</b>
3.1 Den hermeneutiske tilnærming .....	28
3.2 Delvis strukturert intervju .....	30
3.3 Mitt delvis strukturerte intervju .....	31
3.4 Om utvalget .....	32
3.5 Rekruttering av utvalget: Snøballmetoden.....	33
3.6 Mitt utvalg .....	33
3.7 Oppsummerende om utvalget mitt.....	38
3.8 Transkribering av intervjuene.....	38
3.9 Analyse av intervjumaterialet.....	38
3.10 Om undersøkelsens troverdighet .....	39
<b>4 Resultatkapittel.....</b>	<b>41</b>
4.1 Rekruttering til og sosialisering inn i elvepadlemiljøet .....	41
4.2 Sosiale relasjoner er rekrutteringsprinsippet; men engasjerte fra første møte med elva .....	45
4.3 Opplevelse av flow .....	47
4.4 Oppsummerende om flowopplevelsene .....	60
4.5 ”Dark side of flow” .....	60
4.6 Om å danse med elva .....	64
4.7 Risikoen er der .....	67
4.8 Gruppe: Elvepadling en ”individuell lagidrett” .....	69

<b>5 Kritiske kommentarer.....</b>	<b>40</b>
<b>6 Avslutning .....</b>	<b>78</b>
<b>Kildeliste.....</b>	<b>80</b>
<b>Vedlegg:.....</b>	<b>85</b>



# Forord

Først og fremst vil jeg takke mine informanter for at de hadde lyst og var villige til å stille opp i mitt prosjekt. De delte sterke opplevelser, meninger og viste et dypt engasjement for aktiviteten, og lot meg få innpass i deres univers. Uten dem hadde det enkelt og greit ikke blitt noen oppgave.

En spesiell takk til mine veiledere Tommy Langseth og Bjørn Tordsson som begge har inspirert meg og satt tydelige spor i oppgava.

Takk til bibliotekarene ved høyskolen for å lete frem artikler og for å være overbærende og forståelsesfulle når en bok blir lånt en, to, eller fem uker for lenge.

Takk til gode venner som har fulgt opp, spurt hvordan det går, sparket meg bak og veddet med meg om jeg kommer til å fullføre.

Takk til Silas for korrekturlesing.

Takk til alle dere som viste interesse og spurte nysgjerrig om prosjektet mitt. Det var alltid moro når noen viste engasjement for min oppgave.

Takk til padlemiljøet og alle padlekamerater som jeg har fått bli med på elva sammen med. Alle opplevelsene dette har gitt meg har vært utrolig.

Til slutt vil jeg takke min familie og min kjære Mia, som har stått på og støttet meg selv når prosjektet begynte å dra ut. Dere har alltid stått bak og støttet meg, noe som har betydd utrolig mye for meg i denne prosessen (også i resten av livet). Og spesielt takk til onkel Erland, som har gjort det mulig for meg å fortsette med det aktive livet jeg elsker å leve (uten deg og dine reservedeler hadde det ikke blitt stort av noe som helst)!

Dette har vært et langt, frustrerende, irriterende, noen ganger for jævlig prosjekt. Men det har også vært givende og spennende å jobbe med. Oppsummerende så har jeg lært mye nytt, på flere nye områder, men mest av alt har jeg nok lært om meg selv.

Bø, Mai 2012

Vemund Jensen Blakar

# 1 Innledning

Min undersøkelse handler om friluftsliv, om elvepadling. Elvepadling er i dag en del av det norske friluftsliv og mulighetene for å drive elvepadling er radikalt utvidet. Jeg studerer elvepadlernes opplevelser på elva: Hvordan de eventuelt lar seg engasjere fullt og helt og blir oppslukt av padlinga.

Elvepadling blir gjerne definert, ikke som en friluftaktivitet, men som en ekstrem sport. Tidligere forskning om de fritidsaktiviteter som defineres som ekstrem sport, for eksempel soloklatring, BASEhopping, ”big wave surfing” og elvepadling har gjerne vært knyttet opp mot teorier om å ta sjanser, utfordre seg selv, få et adrenalinkick, leke med døden; det å kontrollere, styre og overvinne naturen, osv (Breivik 1996, Baker & Simon 2002; Le Breton 2000). Hvor rådende dette perspektivet er, kan kanskje best illustreres ved at i det engelske språket brukes uttrykkene ”extreme sports” og ”adrenaline sports” nærmest synonymt<sup>1</sup>. Aktiviteten elvepadling, som er den fritidsaktiviteten jeg studerer, kan selvfølgelig analyseres med utgangspunkt i slike teorier som skiller og trekker individet ut av sin kontekst: Mennesket forbruker, overvinner, erobrer, tar kontroll, osv.

En kan imidlertid også tenke seg at noen oppsøker ekstremt krevende situasjoner, ikke for å ta sjanser, søke spenning eller oppleve et adrenalinkick. De oppsøker og går inn i disse ekstrem situasjonene fordi det gir glede, nytelse og tilfredsstillelse. Dette er nettopp det temaet denne undersøkelsen dreier seg om. Csikszentmihaly (1975, 1990, 1991) utviklet flowbegrepet og flowteori for å fange opp og beskrive slike intense og konsentrerte opplevelser av glede og nytelse når mennesker mestrer krevende og utfordrende situasjoner. Denne undersøkelsen dreier seg da om flow: Jeg studerer erfarne elvepadleres eventuelle opplevelse av flow og mestring i sitt møte med elva. Flowbegrepet og flowteori er også mye brukt i undersøkelser av friluftsliv, som f. eks klatring, frikjøring og lignende (Csikszentmihalyi, 1975; Eikeland, 2008; Telseth, 2005), men også av elvepadlere. Slike

---

<sup>1</sup> Det kan også nevnes at en av utstyrsbutikkene her i Norge heter Adrenalin Sport A/S.

ekstremssituasjoner er ofte utfordrende og komplekse situasjoner. Samtidig er det særlig spenning, utfordring, adrenalinkick og risiko som blir brukt som fortolkningsramme i studier av ekstremssport. Jeg mener imidlertid at fortolkningsrammen om opplevelse av spenning, risiko og adrenalinkick må suppleres. Det kan videre faktisk være slik at de som driver med ekstremssport oppsøker og går inn i ekstremssituasjoner kanskje like mye for å oppleve glede og nytelse; flowopplevelser, og for å bli en del av og være i harmoni med naturen. Brymer (2005, 2009, 2010) og Brymer & Gray (2009) innfører perspektivet eller metaforen "dancing with nature" for å synliggjøre en slik alternativ tilnærming i forskning om ekstremssport. Mennesket blir gjennom sin aktivitet en del av og går opp i naturen. Friluftss- og ekstremssportforskerne Brymer & Gray (2009) konkluderer også med at for de elvepadlerne han studerte, erfarne elvepadlere, dreide det seg ikke om å ta kontroll og erobre, men å være i harmoni med og "danse med elva".

Denne undersøkelsen er en kvalitativ undersøkelse som særlig dreier seg om å gripe og beskrive eventuelle flowopplevelser hos elvepadlerne. Jeg er opptatt av om elvepadlerne beskriver og rapporterer flowopplevelser, denne komplekse og høyt strukturerte tilstand av individuell dyp involvering, absorpsjon og glede (Csikszentmihalyi, 1990, 2002) .

Videre er jeg i undersøkelsen min opptatt av hvordan elvepadlerne beskriver elvepadlegruppa og elvepadlefellesskapet. For slik jeg ser det, er gruppefellesskap en nødvendig del av elvepadleaktiviteten.

## 2 Teorikapittel

Jeg vil først gi en bakgrunnsbeskrivelse om friluftsliv og ekstrem sport for å plassere elvepadling i forhold til dagens samfunn.

### 2.1 Samfunn, kultur, subkultur og elvepadling

Elvepadling, er en del av det norske friluftslivet. Tilgangen og muligheten for folk til å starte med nye fritidsaktiviteter, for eksempel elvepadling, er radikalt utvidet i dag gjennom at eksisterende fritidsaktiviteter er mer tilgjengelige for folk.

Friluftsliv er en positivt verdiladet aktivitet i det norske samfunnet. Christensen (2001 s. 3) peker på at:

*”Mange av de kulturelle modeller for identitetsdannelse og handlingsfellesskap som står til rådighet er forankret i sport og ulike former for kroppskulturer”.*

Det skapes nye fritidsaktivitetsformer i en jevn strøm. Eller uttrykt på en annen måte: Det skapes nye identiteter; det ”shoppes” kontinuerlig nye identiteter i dagens samfunn (Aakvaag, 2008). Graden av identitetsmessig forankring i slike kulturelle fritidsnettverk vil variere. Men noen investerer mye tid og innsats og skaper seg hele livsstilskonsepter basert på det som tidligere ”bare” var vanlige fritidsaktiviteter (Donnelly & Young, 1998; Dant, 1998; Wheaton 1997; Christensen 2001). Derfor er det viktig å studere slike kulturelle nettverk av fritidsutøvere. Elvepadlere utgjør slike kulturelle nettverk og de utvikler regler og normer for hvordan elvepadleaktiviteten skal drives. Det finnes videre, som også Christensen (2001, s. 3) presiserer: *”Konkurrerende modeller av hvordan den enkelte aktivitet skal drives og forstås.”* Som Christensen (2001, s.3) uttrykker det:

*”Motsetningene utspiller seg særlig mellom ulike estetiske idealer, mellom treningsregimer og lek, og mellom ulike måter å forholde seg til blant annet konkurranse og kommersialisering.”*

I fritidsgruppene kan vi følgelig møte kontraster i møtet mellom majoriteter og konservative utøvergrupper innen etablerte grener og rene nyskapinger eller revitaliserte ”tradisjoner”. Men som Christensen (2001, s.3) konkluderer:

*”Felles for alle slike grupperinger er et sterkt og levende engasjement i forhold til sine aktiviteter, samtidig som det legges stor vekt på kompetanse, innsats og selvmediering”.*

Friluftaktiviteten elvepadling som jeg er opptatt av, faller også inn i den over presenterte beskrivelsen. Elvepadling kan være identitetsskapende og den tar i bruk moderne teknologi. Det som av andre oppfattes som en fritidsaktivitet, lek, risiko, med kajakk i elva har skapt et felleskap som kan karakteriseres som hva en kan betegne som en senmoderne gruppering, en stamme, en livsstil: En subkultur. Samtidig kan utøverne utforme og ha forskjellige idealer og normer for hvordan elvepadling skal foregå og hva som utgjør gode og riktige handlinger i elvepadlingen. Slik skapes og holdes det oppe en subkultur som elvepadling innenfor sports og fritidsaktiviteter.

Donnelly & Young (1988) hevder at hvordan den enkelte utøver tilegner seg de aktiviteter og handlemåter som defineres som riktige og nødvendige i subkulturer utvikles gjennom fire stadier:

A). Før sosialiseringen. B). Utvelgelse og rekruttering til gruppa. C). Sosialisering inn i gruppa. D). Akseptering eller utfrysning fra gruppa

På denne måten lærer nye medlemmer av subkulturen seg de aktiviteter og måter å være på som defineres som riktige og nødvendige i den aktuelle kulturen, f. eks i elvepadlesubkulturen (Donnelly & Young 1988).

Thornton (2005) beskriver subkulturer som grupper som har et sett av felles verdier. Fra perspektivet til medlemmene av gruppa gjør dette dem forskjellige fra andre mennesker. Thornton (2005) er opptatt av hvordan gruppemedlemmene utvikler et sett av verdier som gjør det mulig å skille dem fra andre grupper. Det er kanskje også slik at medlemmene selv kan ha et ønske om å skille seg ut. Det er dette felles verdisystemet som så definerer status og prestisje innenfor subkulturer og den enkelte gruppe.

Hvordan er så forholdet mellom ulike subkulturer av sport- og fritidsaktiviteter og dagens samfunn? Hva med de aktiviteter som gjerne betegnes som risikosport: soloklatring,

elvepadling, basehopping, osv. Hva utgjør sentrale forklaringsmodeller om sammenhengen mellom slike subkulturer av fritidsutøvere og samfunnet?

I sin artikkel ”Risk sports – social constraints and cultural imperatives” gir Langseth (2011b) en oversikt over noen hovedperspektiver på dette forholdet. I artikkelen viser Langseth at det er to hovedperspektiver, kompensasjons- og adaptasjonsperspektivet. Langseth (2011b) drøfter skillet mellom dem og viser samtidig hvordan disse to forklaringsmodellene på risikosport ikke er ”motstridende” eller utelukker hverandre. De utfyller hverandre og gir også flere og bedre svar på hvordan man kan forstå hvorfor folk oppsøker ekstremisituasjoner og driver med risikosport: Blir en del av en subkultur, for eksempel elvepadlekulturen. La meg se på disse to perspektivene. De utgjør et viktig bakteppe om forholdet mellom samfunnet og subkulturer eller grupper av risikosportutøvere og er viktig å være klar over når jeg studerer opplevelsene til elvepadlere.

## 2.2 Kompensasjonsperspektivet

Kompensasjonsperspektivet er det første perspektivet som Langseth(2011b) trekker fram. Her tar han for seg sosiologisk forskning som har sett på de fritidsaktivitetene som blir betegnet som risikosport. Denne typen fritidsaktiviteter må sees på som å bryte ut av det tradisjonelle, trygge, risikominimaliserende samfunnet. Forskning i lys av kompensasjonsperspektivet ser følgelig på frivillig risikotaking som en kompensasjon på et moderne samfunn preget av rutine, regulering, kjedsomhet og ”for mye sikkerhet”. Å ta risiko blir dermed for individet en måte og ”krydre” hverdagen på. Man bryter ut av kjedsomheten og rutinen. En gjør livet spennende gjennom en aktiv handling og oppsøker risiko.

Samfunnet er preget av mønstre og forventninger om hvordan man skal oppføre seg. Generelt sett har sport vært en arena hvor man kan vise følelser som ellers ikke passer inn i forventningen om hvordan man oppfører seg i sosiale lag, for eksempel spontane gledesutbrudd, sinne, sorg, osv. I det hele tatt er handlinger som ikke er akseptert ellers i samfunnet ”tillatt” på sportsarenaen. Gjennom risikosport blir disse følelsene og handlingene ennå mye sterkere, siden aktiviteten tross alt innebærer en viss mulighet for å bli alvorlig skadet eller i verste fall død. Følelsen av å overvinne denne frykten og gjennomføre det som

”kreves” gir muligheten til å oppleve å føle noe man ellers ikke kan i det regulerte og trygge storsamfunnet. Breton (2006, s.6) summerer opp denne forklaringsmodellen ved å bruke termen ”*the symbolic game with Death is what gives power to the experience*”. Risikosport gir oss følgelig muligheten til å oppleve noe et kjedelig samfunn ikke gir oss. Vi ser her at ekstremportopplevelser forstås ut fra risiko, spenning, adrenalinsjokk, osv.

## 2.3 Adaptasjonsperspektivet

Innenfor denne forståelsesmodellen blir risikosport sett på mer som et resultat av det moderne samfunnet og dets normer (Langseth 2011b). I stedet for å se på fritidsaktiviteter som betegnes som risikosport som noe som bryter med det tradisjonelle, det trygge og kjedelige, er det snarere et bevisst valg av individet i en kultur som dyrker og forherliger selvet eller egoet. I et samfunn og en kultur av individualister er man selv ansvarlig for sin egen fremtid. Man er fri til å gjøre egne valg basert på hvordan man selv skal få mest mulig ut av livet. Her er det følgelig mer konsumentaspektet, ikke adrenalin og spenning, som trekkes fram. Når jeg er i stand til å velge og konsumere på aller øverste hylle, det farligste, da er jeg vellykket. Jeg får høy status.

Som det nå har gått fram, blir risikosport gjerne sett på som små grupperinger av utøvere som dyrker en smal aktivitet hvor normene og verdiene hverken forstås og kanskje heller ikke aksepteres av utenforstående. Men i et samfunn som dyrker risikovillighet og individualisme kan den symbolske kapitalen som oppnås innenfor risikosporten byttes i symbolsk kapital som har stor verdi ute i samfunnet (reklame, energidrikk, spesialiserte produkter/utstyr og lignende). Dette kan gi status for en langt større masse enn de få som er utøvere av risikoaktiviteten (Langseth 2011).

Å se på elvepadling i lys av kultur- og samfunnsforhold er, som nå presisert, ikke problemstillingen i min undersøkelse. Men det er fruktbart å ha med seg disse dagens sentrale forståelsesrammer som en bakgrunn når jeg skal studere elvepadlernes mulige flowopplevelser.

## 2.4 Begrepet flow

Det var Mihaly Csikszentmihalyi (1975, 1991, 1999, 2006) som utviklet flowbegrepet. Csikszentmihalyi (1975) hentet inspirasjon til utvikling og analyse av dette begrepet i Huizingas (1951) arbeid om Homo Ludens, det lekende mennesket. Flow eller optimal opplevelse er en kompleks og høyt strukturert tilstand av individuell dyp involvering, absorpsjon og glede. Csikszentmihalyis (1975) flowteori tilhører en psykologisk fagtradisjon, men vi kan også plassere han i en fenomenologisk kontekst. Dette siste gjør han også selv:

*”Denne opfattelse av bevidsthed er fænomenologisk derved, at den beskæftiger sig med begivenheder – fænomener –, som vi oplever og fortolker dem, i stedet for at fokusere på anatomiske strukturer, neurokemiske processer eller ubedviste formål, som muliggjør disse begivenheder.” (Csikszentmihalyi, 1991, s. 38)*

Flowbegrepet har tidligere blitt brukt i undersøkelser av andre typer friluftsliv enn elvepadling, som for eksempel frikjøring og klatring (Telseth 2005, Eikeland 2008). Ofte har det videre vært spenning, risiko og adrenalinkick som fortolkningsramme som har blitt knyttet sammen med ekstremsport (Breivik 1996, Baker & Simon 2002; Demirhan & Dinc 2007; Delle Fave, Bassi, Massimini, 2003; Egan & Stelmack 2003; Le Breton 2000). Jeg mener at dette risikoperspektivet kan nedtones. Jeg tenker meg at flowbegrepet heller kan knyttes sammen med Brymer & Grays (2009) metaforiske begrep ”dancing with nature”: Elvepadleren kan faktisk lengte etter å smelte sammen med, gå opp i, bli en del av stryket, fossefallet, elva, og tiden slutter å være tid, osv. Dette er også en nødvendig forståelseramme for elvepadlerens eventuelle sterke opplevelser på elva.

Flow dreier seg om subjektive opplevelser som nytelse i møtet med utfordringer og mestring av dem. Begrepet dreier seg om at vi lar oss helt og fullt engasjere og bli oppslukt av en aktivitet. Du er så engasjert og oppslukt at du helt glemmer tiden, ja, til og med deg selv. Som Csikszentmihalyi (1991, 1999) presiserer: Du blir i ett med det du gjør. Det er også slike opplevelser, ikke først og fremst bare adrenalinkicket, som Brymer & Gray (2009) med bakgrunn i blant annet forskningen til Slinger & Rudestam (1997, s. 370-371) rapporterte at erfarne elvepadlere har hatt:



*”What motivates me is the state I enter into. There is a real clarity and heightened senses-both physically and of mind. The risk is completely out of my mind. I am connected and in it. All my senses just feed in”*

Csikszentmihalyi (1975, 1991, 1999) legger fram et flowbegrep med ni forskjellige dimensjoner. Jeg skal nå gå igjennom noen de mest sentrale av dem samtidig som jeg vil konkretisere dem i forhold til situasjoner i elvepadlingen. Jeg vil følgelig nå også trekke på mine egne erfaringer som elvepadler; en sentral del av min førforståelse i denne undersøkelsen.

Den første dimensjonen i flowbegrepet, slik Csikszentmihalyi (1991) beskrev begrepet, var balanse: Det må være balanse mellom de utfordringer personen møter og de muligheter personen har til å mestre dem. Mestring er følgelig sentralt i opplevelsen av flow. Samtidig må oppgaven ha en viss utfordring for personene slik at den ikke oppleves som for enkel og dermed blir kjedelig. Oppgaven eller aktiviteten må videre både ha relevans for personen og den må stå i forhold til de ferdigheter han/hun besitter (Csikszentmihalyi, 1991, 1999). For en som aldri har padlet elvekajakk før, vil for eksempel ikke det å padle utfor et grad IV (se vedlegg 1) stryk kunne gi noen form for flow opplevelse. Snarere tvert imot: For det er ikke balanse mellom utfordringer og individuelle ferdigheter. Her er det ikke mulig å mestre.

Et annet kjennetegn ved flowopplevelse er at individet er fullstendig konsentrert om og absorbert i oppgaven. En er så fokusert på oppgaven at det ikke er rom i sinnet for annen informasjon. Alt annet blir irrelevant. Dette totale engasjement er følgelig også et avgjørende og karakteristisk aspekt ved flow. Mange situasjoner i forskjellige typer av ekstremssport, som elvepadling, krever også nettopp full konsentrasjon. Noen situasjoner er så utfordrende at de innebærer en risiko for elvepadleren hvis han/hun ikke er sterkt skjerpet. Når elvepadleren er på tur ned et stryk, må for eksempel oppmerksomheten konsentreres til det han/hun skal gjøre. Om han/hun begynner å tenke på skole, jobb, eller hva han/hun skal ha til middag, er det større risiko for at han/hun går rundt eller bommer på linja<sup>2</sup>. Med andre ord,

---

<sup>2</sup> Når man skal padle ned et stryk, møter man flere hindringer f.eks bølger, valser, steiner, trestokker, og lignende. Disse vil man helst unngå. Når man synfarer et stryk prøver man å finne en linje der man unngår

oppmerksomheten til elvepadleren må hele tiden rettes mot *elvas ordløse tiltale*, for å bruke Tordsson (2003) sitt talende begrep. En sammensmelting mellom individets handling og opplevelse er også en sentral dimensjon ved flowbegrepet. Csikszentmihalyi (1991, 1999) beskriver følgelig flow på denne måten: Individet er så opptatt av det det holder på med at aktiviteten nesten blir automatisk. Man blir en del av den. I ens bevissthet er det ikke noe skille mellom en selv og de utførte handlingene. Man blir så oppslukt av aktiviteten at i stedet for å betrakte kroppen sin utenfra, smelter sinn og kropp sammen.

Flow dreier seg derfor videre om opplevelsen av kontroll og styring over situasjonen. Som Csikszentmihalyi (1999) har påpekt, i flowopplevelsen har en fullstendig tro på at en gjør det riktige. La meg konkretisere, igjen med elva som eksempel: Når en elvepadler padler ned et stryk, har han/hun planlagt en linje han/hun vil padle ned stryket. Mens han/hun padler, får han/hun øyeblikkelig feedback på om han/hun ligger riktig i forhold til den valgte linja, for eksempel til høyre for en stein til venstre for neste stein og så videre. Han/hun har planlagt padletakene nedover og når han/hun, mestrer dette, føler han/hun kontroll over situasjonen. Dette gir han/henne en følelse av sikkerhet og kontroll over det som skal skje. En er ikke opptatt av spenning og adrenalinkick og man fokuserer ikke på andre utfall av situasjonen, som da for eksempel adrenalinkick eller dødsrisikoen ved å padle. Padleren er totalt konsentrert og opptatt av å mestre å holde linja, det han/hun selv kan kontrollere. Men det kan selvfølgelig finnes skjulte farer under vannoverflaten som han/hun ikke vet om og dermed ikke kan kontrollere.

Den kanskje mest studerte dimensjonen i Csikszentmihalyis (1975, 1991, 1999) flowbegrep dreier seg om at bevisstheten om ens selv fullstendig forsvinner. Når man utøver en aktivitet, skulle man tro at bevissthet om seg selv er nødvendig for å kunne utøve aktiviteten. I en flowopplevelse blir imidlertid dette skillet mellom meg og kontekst borte. Man blir en del av, det skjer en sammensmeltning. Men Csikszentmihalyi (1991) presiserer at det ikke dreier seg om et tap av bevissthet eller om tap av seg selv. En er bare ikke opptatt av, ja, nesten ikke oppmerksom på ens eget selv! Denne dimensjonen eller aktiviteten i flow henviser videre til

---

hindringene. Da planlegger man en linje man vil padle ned stryket. Når man etterpå padler stryket, er det om å gjøre å holde linja man har valgt å padle. Dette er en av elvepadleres viktigste oppgaver.

at vi helt befrir oss fra å bekymre oss og tvile på oss selv. Denne dimensjonen i flowopplevelsen hjelper oss til å oppfatte oss selv og omverden, f. eks naturen eller elva, på en mer intensiv og positiv måte. Vi blir, som Brymer (2005, 2009, 2010) metaforisk har uttrykt dette forholdet, en del av ”dansen”. Man føler seg i ett med omgivelsene. Elva og du smelter sammen på en harmonisk måte: Kajakken og åra føles som en forlengelse av kroppen. Elva og du blir ett. Som en informant som drev med fjellklatring – en av de andre ekstremidrettene - i en av Csikszentmihalyis (1975, s. 46) studier formulerte det:

*”You are so involved in what you are doing, you aren't thinking of yourself as separate from the immediate activity ... You don't see yourself as separate from what you are doing....”*

Denne uttrykte opplevelsen av å bli i ett med, ”danse med elva”, er et opplevelsesaspekt som jeg har blitt opptatt av underveis i gjennomføringen av undersøkelsen min.

Videre, i flowopplevelsen settes den objektive, ytre tiden som måles i forhold til ytre begivenheter, som natt og dag eller urets gang ut av spill (Csikszentmihalyi 1991). I vår vestlige kultur forholder vi oss hele tiden til tidsbegrepet. Vi ser på klokka og har alltid for lite tid eller for mye tid. I en flowopplevelse blir vår tidsfornemmelse en helt annen. Tiden kan oppleves som at den flyr forbi, at den går sakte, eller begge deler på en gang. Eller sagt på en annen måte: Tiden går ikke som den pleier å gjøre. I en flowtilstand er tiden en ikke eksisterende dimensjon for deg, presiserer Csikszentmihalyi (1975). Dette med tid kan, slik jeg har opplevd det, komme til uttrykk for eksempel når man skal padle et dropp, noe som er over på noen sekunder fra man padler ut fra bakevja til man sitter i bassenget etterpå. Her kan jeg som elvepadler oppleve det som at når jeg bikker over kanten har jeg all verdens tid til å justere kajakken og kroppen i riktig posisjon for å ta imot landingen, selv om det objektivt sett er over på et sekund eller to. Eller en lang og krevende tur kan oppleves som den er over på kort tid, selv om man har vært ute i mange timer, fordi man blir så oppslukt av aktiviteten. En er så opptatt av det en holder på med at tiden står helt stille.

Den siste dimensjonen i Csikszentmihalyis (1975) flowbegrep som jeg vil trekke fram mer inngående, er at i flow er den autoteliske opplevelse sentral: Aktiviteten er et mål i seg selv. Man bedriver aktiviteten utelukkende av interessen og gleden ved å gjøre det. Man er ikke opptatt av ytre motiv som konsum, status, adrenalinkick, spenning, fysisk form eller lignende, slik som noen av de sentrale forklaringsmodellene på ekstremidrett har vært mest opptatt av (Breivik 1996, Baker & Simon, 2002; Demirhan & Dinc, 2007; Delle Fave, Bassi &

Massimini, 2003; Egan & Stelmack, 2003; Le Breton, 2000; Ogilvie, 1974; Rossi & Ceratti, 1993). Aktiviteten har en egenverdi som er et mål i seg selv. Utøveren har en indre motivasjon for å drive med den. Du befri deg fra hva andre og samfunnet synes om at du driver med denne aktiviteten, for eksempel elvepadling. ”De andres blikk” betyr ikke noe for deg. Du bryr deg ikke om å prestere for noen andre enn deg selv. Du er fullstendig indre styrt.

Oppsummerende er det, som Csikszentmihalyi, Abuhamedeh & Nakamura (2005) peker på, slike hva vi kan kalle optimale, krevende og ekstreme situasjoner som kan gi den individuelle sterke og dype flowopplevelsen. Det er også denne komplekse og høyt strukturerte tilstand av dyp involvering, absorpsjon, nytelse, glede og av å ha det godt som jeg er opptatt av. Og jeg vil i denne undersøkelsen se på hvordan elvepadleren beskriver sine opplevelser og reaksjoner på *elvas ordløse tiltale* (Tordsson, 2003). Uttrykker de glede, nytelse, totalt engasjement, følelse av kontroll, mestring, fullstendig konsentrasjon, endring i tidsopplevelse ved at tiden sto stille, osv: altså flow.

Som nå vist, flowopplevelsen – denne sterke opplevelsen av dyp absorbering, glede og harmoni – involverer en sterk mestringsdimensjon. Jeg vil nå ta for meg denne dimensjonen mer grundig.

## 2.5 Mestring

Flowopplevelsene skjer, som nå drøftet, i situasjoner som utfordrer deg og som du skal mestre. Elvepadling utgjør en slik situasjon. Grovt sett kan mestring deles inn i tre typer (Kloos, Hill, Thomas, Wandersman, Elias & Dalton, 2007): For det første problemfokustert mestring. Mestring dreier seg da om å identifisere et problem, lage en plan for å forandre situasjonen for så å gjennomføre denne (Kloos m.fl., 2007).

Emosjonell eller følelsesfokustert mestring er den andre typen. Den dreier seg om at vi søker å mestre de følelsene vi opplever, særlig i møte med vanskelige eller utfordrende situasjoner, såkalte stressituasjoner. Målet er her å mestre følelsen av angst eller frykt (Kloos m.fl., 2007). Det er som nå drøftet, særlig denne type mestring som har vært sentral i forskning om ekstrem sport: Du utfordrer og eventuelt mestrer din angst.

Den tredje typen av mestring, meningsfokusert mestring, dreier seg om at aktørene finner mening i utfordringene ved å utfordre dem for så å vokse som individ (Kloos m.fl., 2007).

Som Brymer & Gray (2009), men også Le Breton (2006), har pekt på i forhold til ekstrem sportsaktiviteter: Noen oppsøker ekstremt stressende og krevende situasjoner, men ikke for å få et adrenalinkick. De oppsøker og går inn i disse situasjonene fordi det gir en enorm glede, lykke og tilfredsstillelse både det at de har utfordret, men også greid å mestre de intense og krevende stressfaktorene i situasjonene.

Le Breton (2006, s. 4) synliggjør denne mestringstypen ved å sitere hva seileren Bourgnon sa da han hadde utfordret og krysset Atlanterhavet med en venn i en liten (6 meters) katamaran ganske uforberedt og uten å ha noen som støttet dem underveis i seilingen:

*”We spent 22 days going down into a black hole without ever coming back up. Extraordinary. The hunger, the cold, the tiredness, so what? The moments of total happiness were so powerful. Sometimes it’s so beautiful you cry in the moonlight, surfing the waves, you shiver all over. There is nothing more to say. Had to do it. That’s all.”*

Som denne seileren sier: Det dreier seg ikke om et adrenalinkick. Det dreier seg om å mestre, som igjen fører til at man føler seg vel. Man opplever en sterk lykkefølelse; ”Det er så vakkert”. ”Det er ikke mer å si”.

## 2.6 Om ”å danse med elva”

Tordsson (2003: s. 39) sier om elvepadling at ”*et elvestryk kan for den uinnvidde synes å være et uforutsigbart kaos av bølger, brus, strømmen og krefter*”. Elvepadleren må derfor lære seg å forstå eller fortolke elva som situasjon eller utfordring gjennom bølger, valser, bakevjer, strømskifter og hvordan han/hun ferdes gjennom elva med ulike padletak. Naturen og elva er en del av vår livsverden. Begrepet ”livsverden” ble innført av Edmund Husserl og henviser, som Tordsson (2003) sier til hvordan verden ter seg for den enkelte før vi reflekterer, kategoriserer og typifiserer den: Hvordan mennesket oppfatter verden slik den umiddelbart

kommer til uttrykk. Tordsson (2003) understreker at friluftsliv er en vesentlig del av vår livsverden.

Begrepet "livsverden" fokuserer altså på hvordan tilværelsen i konkret og spesifikk form ter seg for den enkelte i det konkrete møtet med verden. Det vi erfarer er da ikke verden "i seg selv", men en verden av fenomener, slik som den viser seg for den enkelte: Slik for eksempel elva viser seg for elvepadleren.

Sentralt i Husserl (1859-1938) sitt begrep "livsverden" er det han kaller den "naturlige innstillingen" til verden. Det innebærer at en fokuserer på den spontane opplevelsen av tilværelsen, det vil si den erfaringsstrøm som konstituerer vår bevissthet før vi reflekterer over denne (Tordsson, 2003). Tordsson (2003) bruker videre begreper fra filosofen Jean-Paul Sartre sin fenomenologi når han beskriver elvepadling som friluftsliv. Som Tordsson (2003, s.39) uttrykker det ved hjelp av Sartres prosjektbegrep:

*"Prosjektet elvepadling dreier seg om å skjelne et mønster i kaos og fortolke elven på måter som knytter det en sanser og skjønner til handling. Vi tyder elvas ordløse tiltale, og lever ut vår forståelse i handlinger, som påkaller en bestemt væremåte, som i sin tur kan utvikle bestemte evner hos oss."*

Elvepadling er følgelig et prosjekt i Sartres terminologi. Og prosjektet elvepadling gjør noe med oss, hevder Tordsson (2003, s. 40):

*"(...) det fremviser våre evner, følelser og holdninger, vår forståelse, våre sanselige og kroppslige ferdigheter. Gjennom å padle i elva får vi en tilbakemelding på hvordan vi forstår elva, og oss selv i forhold til den (...)"*.

Slik kan vi sammenholde den "indre" og "ytre" verden med hverandre på en måte som gir innsikt: Vi lærer om elva og vi lærer om oss selv. Innenfra kan dette erfares slik: Elva forteller oss hvem vi er (Tordsson, 2003).

Alle de elementene og situasjonen som vi møter i prosjektet elvepadling er derfor med på å gjøre noe med oss. Elva påvirker våre evner, følelser og holdninger og våre sanselige og kroppslige ferdigheter. Vi opplever, reagerer og handler i forhold til elva. Det blir et prosjekt. Gjennom slike opplevelser og reaksjoner får vi også tilbakemelding på hvordan vi forstår elva og oss selv i forhold til den og den utfordring elva representerer. Jeg er, som nå drøftet, opptatt av elvepadlerens mulige flowopplevelser: Gir elva opplevelser som kan betegnes som

flowopplevelser? Videre, som nå drøftet: Jeg er ikke opptatt av dette dominerende perspektivet på ekstremспорт som dreier seg om å ta kontroll, overvinne, erobre, osv. (Breivik 1996, Baker & Simon 2002; Demirhan & Dinc 2007; Delle Fave, Bassi, Massimini, 2003; Egan & Stelmack 2003; Le Breton 2000; Ogilvie 1974; Rossi & Ceratti 1993). Brymer (2005, 2009, 2010) og Brymer & Gray (2009) har som presentert innført perspektivet eller metaforen ”å danse med naturen” for å synliggjøre en alternativ tilnærming i forskning om ekstremспорт. Brymer (2005, 2009, 2010) presenterer derfor i sin forskning et supplement til flowbegrepet om hvorfor folk driver med ekstremспорт. Mennesket blir gjennom sin aktivitet en del av og går opp i naturen: Mennesket danser med naturen. Dette perspektivet finner jeg både relevant og interessant.

I sin egen forskning på ekstremспорт har Brymer (2005) også tatt et fenomenologisk utgangspunkt og særlig lyttet til hva erfarne ekstremsportutøvere selv rapporterer. Han har videre fokusert på de mest ekstreme av ekstremsportene, som BASE-hopping, ekstrem frikjøring, elvepadling (på et høyt nivå), ”high level mountaneering”, big wave surfing og solo klatring. Disse aktivitetene er valgt ut fordi om noe går galt når man driver en av disse aktivitetene, så er det mest sannsynlig at det resulterer i døden. Han studerer da ekstremспорт der en vil kunne argumentere med at adrenalin, risiko og lek med døden mest sannsynlig er drivkraften. Samtidig har alle disse aktivitetene det til felles at de foregår i naturen. De foregår ikke i menneskeskapte omgivelser, slik som for eksempel freestyle motorcross, klatring på bolter eller ski/snowboard i en terrengpark, selv om et uhell i disse aktivitetene også kan føre til døden.

Brymer (2005, 2009, 2010) og Brymer & Gray (2009) konkluderer med at utøverne i hans undersøkelser gir uttrykk for at de opplever at de har en dyp relasjon, en samhandling, en harmoni med den naturlige verden. Forholdet mellom individet, utøveren og naturen kan forstås nesten som en dans, konkluderer Brymer og Gray (2009). Hva fanges så opp med metaforen dans? Denne metaforen griper og anerkjenner det dynamiske, rytmiske, harmoniske, flytende og gjensidige samspillet mellom partneren naturen og utøveren. Metaforen dans får følgelig fram det delvis ubeskrivelige, den følelsesladde opplevelsen som involverer både intensjonale og kreative handlinger nesten som en koreografi (Lane 2005). Elva leder deg hele tiden til neste dansetrinn. Med referanse til Rymer (2008) er Brymer og Gray (2009) også opptatt av dansens flyktighet; den eksisterer bare i øyeblikket. Det å være engasjert i ekstremспорт blir følgelig på samme måte som dans, en transformerende opplevelse for utøverne. Utøverne opplever at det, som Brymer og Gray (2009, s. 138)

uttrykker det: *”taps into emotional, spiritual and physical realms.”* Det er en samhandling eller harmonisering og sammensmelting mellom utøveren og elva. Det er slike psykologiske opplevelser som dansemetaforen synliggjør, som jeg mener at også flowbegrepet dekker: Disse helhetlige, intense og transformerende, men flyktige opplevelsene. Som Csikszentmihalyi (1975, s. 43) formulerte dem:

*”... there is little distinction between self and environment; between stimulus and response; or between past, present, and future.”*

Men samtidig anerkjenner Brymer & Gray (2009) med metaforen ”dansen med naturen” klarere det dynamiske og gjensidige samspillet. Eller som de selv presiserer om elvepadling: Dette samspillet kan forstås som en dans, men det er dans der det er elva som leder til elvepadlerens neste dansetrinn.

Jeg er også blitt opptatt av å forstå dette mulige forholdet mellom elva og mennesket der elvepadleren søker inn i en helhet med naturen. Det er en natur som Brymer & Gray (2009, s.138) sier at de erfarne utøvere i deres undersøkelser beskriver som: *”omnipresent and ubiquitous, and a source of innate power and personal meaning.”* Elvepadling kan følgelig forstås innenfor rammen av dans; der rytme, harmoni og det transformerende, ikke adrenalinkick, er det sentrale for elvepadleren. I mitt semistrukturerte intervju hadde jeg imidlertid ikke formulert spørsmål om dette temaet. Jeg vil likevel ta for meg datamaterialet mitt for å se om elvepadlerne i intervjuene beskriver at de er del av en dans med elva.

Men også Brymer (2005; Brymer & Gray 2009) drøfter om det kanskje likevel er slik at det er risiko og adrenalinsjokk som i første omgang trekker folk til ekstrem sport. Etter hvert blir imidlertid denne ekstreme aktiviteten for den mer erfarne utøver det å være i harmoni, bli en del av og gå opp i naturen; og da for en elvepadler i elvas bølger, valser, bakevjer, osv: Det å ”dansen med elva”. Dette siste temaet om endringer over tid i grunnene til at du driver ekstrem sport faller imidlertid utenfor problemstillingen for min oppgave. Jeg studerer som Brymer (2005, 2009, 2010) og Brymer & Gray(2009) de erfarne elvepadlerne, og jeg er opptatt av å gripe og beskrive elvepadlernes mulige flow- og mestringsopplevelser. Men som nå drøftet har jeg etterhvert også blitt opptatt av om metaforen ”å danse med elva” kan bidra til å gi en enda bedre beskrivelse av elvepadlernes opplevelser i sitt møte med ”elvas ordløse tiltale” (Tordsson, 2003).



Denne eventuelle dype flowopplevelsen og sammensmelting med elva som den enkelte elvepadler eventuelt får i sitt møte med elva, skjer imidlertid ofte i en gruppe. Jeg vil i undersøkelsen min også se på hvordan elvepadleren opplever, beskriver og vektlegger gruppa de padler sammen med.

## 2.7 Elvepadlegruppa

Elvepadling skjer for det meste i en gruppe. Elvepadleren handler da ikke alene, men sammen med andre. Det at folk noen ganger padler solo, er ikke til hinder for at elvepadling i det alt vesentlige er en ”individuell lagsport”<sup>3</sup>. Men selv om du er alene om å padle og ta valg på hva du vil padle eller ikke, må elvepadling forstås som en ”individuell lagsport”. En må forholde seg til alle medlemmene på turen nedover elva. Mange avgjørelser blir tatt i felleskap, for eksempel hvilke stryk man skal padle eller bære forbi, hvordan man skal sette opp sikkerhet, hvem som skal padle først, osv. Padlerne utgjør en gruppe som påvirker hverandres handlinger og opplevelser. Jeg er som nå presisert, primært opptatt av elva som individuell opplevelse, men skal likevel se litt på elvepadlegruppa som ramme for individets opplevelser.

Padlere har ofte noen man foretrekker å padle sammen med. Det er noen en kjenner godt, noen som en stoler på. Innenfor elvepadlemiljøet er det også klubbturen, kurs, festivaler og lignende der en blir kjent. Men hvordan finner man ut hvem man vil padle med være i gruppe med? Hvorfor er det noen du heller vil padle med en andre? Eller hva er det som gjør at noen turer oppleves som så mye bedre en andre turer? Hvorfor fungerer noen padlegrupper bedre enn andre? Hva slags rolleinndeling er det i en padlegruppe? Hvem har eventuelt de ulike rollene i en padlegruppe? Og videre, en eller annen gang er man ny i gruppa; innehar rollen som ny. Dette innebærer at det ikke bare er de fysiske ferdighetene aktiviteten krever som du

---

<sup>3</sup> Som vi senere skal se, dette er et begrep som står fram gjennom analysene av intervjuene med de erfarne elvepadlerne.

må tilegne deg som nybegynner. En må også lære hvordan man oppfører seg og handler i situasjoner både utenfor og på elva. Grappa har derfor innvirkning på den enkelte padlers opplevelser og handlinger. Dette er noen temaer jeg vil spørre elvepadlerne om i min undersøkelse.

Men la oss først gå til en annen type friluftsliv: Er du for eksempel ny i et elgjaktlag så finnes det formelle normer eller regler for hvordan jakt skal foregå. Men det kan også være ulike uformelle og formelle normer man følger i det enkelte jaktlaget: Hvordan man forholder seg til bruk av skogsbilveier, hva man gjør når dyret er skutt, bruk av løs hund, hvordan man feirer når dyret er skutt, om man bruker maskiner for å frakte kjøttet, eller om det skal bæres på ryggen, osv. Det er følgelig mange sider ved friluftaktiviteten å lære seg som ny i grappa.

For å beskrive og forstå aktiviteten elvepadling og elvepadlerens opplevelser er det derfor viktig å studere hvordan en som ny blir tatt inn i elvepadlemiljøet og elvepadlegrappa, hvordan en blir del av og lærer seg normer for prosjektet elvepadling. Langseth (2011a) har blant annet tatt opp dette temaet i sin undersøkelse av surfere. Men også i elvepadlemiljøet er det ulike normer for hvordan padling skal utføres. Kanskje er det også spesielle normer som gjelder i forskjellige padlegrupper. Reagerer alle elvepadlegrupper likt på om du har med deg sikkerhetsutstyr eller ikke? Har alle grupper samme holdning til solopadling? Er det for eksempel ulike normer som gjelder på klubbturen i forhold til privatturer, osv?

Uansett om du er nybegynner eller erfaren elvepadler så påvirker imidlertid grappa deg. Men elvepadlegrupper kan selvfølgelig være mer eller mindre "tette" (Manstead & Hewstone 1996). La oss for å nærme oss en elvepadlegruppe først spørre helt åpent: Hva er en gruppe?

Stensaasen & Sletta (1998 s. 30) gir med bakgrunn i sosialpsykologen Elliot Aronson og medarbeidere (1994) følgende definisjon av hva en gruppe er:

*"En gruppe består av to eller flere personer som påvirker hverandre gjensidig og er gjensidig avhengige av hverandre i den forstand at de må stole på hverandre for å få tilfredstilt sine behov og nå sine mål"*

Dette finner jeg å være en fruktbar definisjon: For gjensidighet og det å stole på hverandre vil jeg som aktiv elvepadler nettopp trekke fram som et helt avgjørende kjennetegn ved en elvepadlegruppe. Samtidig er det videre ofte slik at noen i grappa oppfattes som mer sentrale eller viktige og mer til å stole på for å mestre elva. Personlige egenskaper, ferdigheter og erfaringer er gjerne av betydning for hvilken innflytelse en utøver har i grappa (Stensaasen &

Sletta 1998). Det må også gjelde elvepadlegrupper. Alder og erfaring kan for eksempel ha stor betydning i noen grupper. I andre grupper er ikke dette så viktig for å få status eller innflytelse. I prestasjonsorienterte grupper vil det ofte være de med best ferdigheter og kunnskaper og de som bidrar mest til gruppas suksess, som får høyest status uavhengig av alder. I mer sosialt orienterte grupper er det de som bidrar mest i det sosiale samspillet som får mest status eller innflytelse. Når det gjelder elvepadling, tror jeg de med best padleferdigheter og mest kunnskaper om elva er de som får høyest status (Høigaard, 2008). Men samtidig tror jeg det kreves stor grad av erfaring og erfaring er gjerne knyttet opp mot alder. Men alder her dreier seg om hvor mange år du har vært aktiv som elvepadler. Alder definert som hvor lenge du har padlet, kan derfor være en sentral egenskap ved padleren. Det er slik at medlemmene i en gruppe, også i en elvepadlegruppe, derfor kan ha forskjellig status særlig oppnådd gjennom erfaring (Høigaard, 2008). Gjennom slik status får gruppas medlemmer så ulike roller ut fra funksjoner eller oppgaver, for eksempel får noen lederrollen. Eskola (1974) gir følgende definisjon av rolle:

*”Med roller menes summen av de forventninger som er rettet mot en person i en bestemt posisjon i en sosial kontekst”.*

Grupper kan da ha det kjennetegnet at de har en klar rollestruktur og noen roller har høyere status eller prestisje enn andre. I en gruppe gjør da ikke alle det samme og det forventes ulike aktiviteter fra de forskjellige medlemmene av gruppa. Det vil også kunne gjelde elvepadlegruppa. Det er derfor interessant å se på den eventuelle rollefordelingen i elvepadlegruppa.

Jeg studerer som som nevnt erfarne elvepadlere. Men en gang har alle vært nybegynnere. Hvordan ble de elvepadlere? Dette temaet om rekruttering til og sosialisering inn i elvepadlegruppa er det gruppetemaet jeg er mest opptatt av. Jeg vil spørre om dette temaet om å være ny i gruppa. Hvordan blir de tatt i mot, f.eks av de med mer erfaring og høyere status? Men jeg har også formulert noen spørsmål om hvordan utøverne opplever og beskriver betydningen av gruppa når det gjelder normer for sikkerhet og oppførsel i elvepadlemiljøet.

### 3 Metodekapittel

Metode er et redskap. Det er en systematisk framgangsmåte for å løse problemer og komme fram til ny erkjennelse (Holme & Solvang, 1996). Metoden(e) i seg selv gir derfor ikke svar på hvordan forstå elvepadlingsfenomenet og elvepadlernes opplevelse. Men metode er et nødvendig hjelpemiddel for å beskrive elvepadlerenes opplevelser og reaksjoner.

Innenfor samfunnsvitenskapen finner vi to hovedformer av metodiske tilnærminger. Hvilke(n) tilnærming man velger er avhengig av den problemstillingen en har. En kan velge en kvalitativ eller en kvantitativ eller en kombinasjon av begge metodene. Begge metodene kan brukes for å gripe og gi oss forståelse av det samfunnet vi lever i og hvordan enkeltmennesker og grupper handler, samhandler og hva de opplever.

Det er imidlertid stor forskjell på disse to metodetilnærmingene. Grovt sett kan man si at kvantitative metoder er en strukturert tilnærming og at den omformer fenomenet og dermed dataene til tall og mengde. Det brukes også statistiske analyser (Holme & Solvang 1996). Kvalitativ metode er en metode som derimot innebærer mindre grad av struktur. Metoden søker forståelse (Holme & Solvang 1996). Hovedmålet med den kvalitative metoden er å fange opp mening og opplevelse. Det er følgelig en dypere forståelse av fenomenet man søker å etablere gjennom den kvalitative tilnærmingen. Man studerer ofte få enheter, eller informanter. Men man prøver å få mange og mer nyanserte opplysninger fra hver person eller informant. Disse dataene blir ikke tallfestet. Målet er å få en ”tykkere” eller mer dyptgående beskrivelse ved hjelp av ord og begreper. Kvalitative data kan imidlertid også gi beskrivelser og forståelse av hvorfor flere eventuelt har samme opplevelser, oppfatninger og hvorfor de utfører noenlunde de samme handlinger.

Som nevnt innledningsvis, har jeg et fenomenologisk utgangspunkt for min undersøkelse. For jeg er opptatt av å undersøke elvepaderes opplevelser. Og en slik problemstilling krever, slik jeg vurderer det, en kvalitativ tilnærming. Målet i en fenomenologisk orientert undersøkelse er å formidle aktørens egne opplevelser og forståelse av sine handlinger og hvilken mening handlingene har for aktøren selv i hans/hennes hverdagsliv (Grønmo, 2004). Forskerens beskrivelse, fortolkning og forståelse av handlingene og deres meninger bygger følgelig på aktørens egen forståelse og beskrivelse av dem. Den enkeltes opplevelser og handlinger må videre settes inn i en større sammenheng. Forskeren bør få en innsikt i aktørens erfaringer,

opplevelser og oppfatninger i en mer generell forstand (Grønmo, 2004). I den fenomenologiske analyse legges det imidlertid mindre vekt på forskerens observasjoner av den ytre konteksten for aktørene og deres handlinger. Det er aktørenes egen opplevelse og forståelse av konteksten som er det viktige (Grønmo, 2004).

I min fenomenologisk orienterte undersøkelse er jeg opptatt av hvordan elvepadling oppleves og gir mening for utøverne: Hvilke fortolkninger gir utøverne selv av sin elvepadling. Dette er selvfølgelig informasjon jeg bare kan få fra utøverne selv. Jeg har da i min undersøkelse valgt et åpent, men samtidig delvis strukturert intervju som metode for å innhente informasjon. Men som det går fram i teorikapitlet, har jeg noen temaer om det å være elvepadler som jeg spesielt ønsker å få informasjon om. Men det er åpne spørsmål jeg bruker og det brukes heller ikke strukturerte svaralternativer.

### 3.1 Den hermeneutiske tilnærming

Hermeneutiske analyser tar som fenomenologien sikte på å forstå meningen med handlinger, sett i forhold til blant annet aktørens intensjoner. Men hermeneutikken er ikke like sterkt knyttet til studier av folks hverdagsliv som den fenomenologiske tilnærmingen er. Samtidig er den hermeneutiske fortolkningen mer opptatt av å trekke inn en bredere og større kontekst. Hermeneutisk analyse er med andre ord en videre og mer omfattende fortolkning enn fenomenologiske analyser. I hermeneutisk analyse legger også forskeren større vekt på sin fortolkning av aktørene og deres opplevelser (Grønmo, 2004).

Forskerens fortolkning er nødvendigvis ikke bare basert på den spesifikke forståelsen som etableres under selve undersøkelsen. Den hermeneutiske tilnærmingen er også opptatt av den mer generelle forståelsen forskeren har med seg før undersøkelsen: Tidligere forskning, begrep, betrakningsmåter, sin kunnskap om samfunnet, sin livserfaring, osv. Forskeren bruker denne kunnskapen som en viktig ramme eller horisont for sin forståelse av aktørene og deres handlinger og for sin fortolkning av handlingenes mening (Grønmo, 2004). Innenfor den hermeneutiske analysetilnærming er følgelig helhetsforståelse viktig. Aktørenes intensjoner og handlingenes mening blir ikke bare sett i sammenheng med aktørens egen generelle forestillingsverden. Handlingene fortolkes også i lys av forskerens forståelse av den

konteksten en bestemt aktør inngår i, og i forhold til forskerens betraktninger om den situasjonen eller prosessen som handlingen er en del av.

Jeg er selv elvepadler og del av denne subkulturen og har lenge vært opptatt av forskningstemaet ekstremспорт. Som elvepadler har jeg følgelig førstehånds kunnskap om det å være elvepadler. Det at jeg selv er elvepadler gjør at jeg som Kvale & Brinkmann (2006) formulerer det, er fortrolig med den situasjonen og subkulturen som elvepadlermiljøet representerer. Dermed kan jeg også bli mer oppmerksom og følsom for hva elvepadlerene i undersøkelsen uttrykker. Min erfaring som aktiv elvepadler påvirker min tilnærming til og forståelse av elvepadleaktiviteten.

Samtidig, det at jeg er aktiv elvepadler vil kunne påvirke min forståelse og føre til hva jeg kan kalle en form for ”kulturblindhet”. Det kan for eksempel være at jeg tar visse forhold for gitt, eller kommer til å overse andre forhold, fordi jeg selv er en del av og kjenner kulturen så godt som jeg gjør. Dette kan være en svakhet ved å drive forskning i egen kultur. Det som det særlig, slik jeg ser det, kan føre til er at jeg blir blind for eventuelle ”negative” sider ved elvepadleaktiviteten. Med mitt forhold til elva som glede og nytelse kan jeg f.eks bli opptatt av bare de positive sidene som legges fram. Det er de jeg ser og selv kjenner meg igjen i. Min førforståelse kan derfor hindre meg i å være åpen for andre opplevelser, for eksempel elvepadlerenes opplevelser av angst, adrenalinkick, lek med døden, osv.

*I følge hermeneutisk retning tradisjonelt er det at det er meningen som ligger bak et uttrykk eller en handling som utgjør den egentlige innsikten. Forskerens forutforståelse vil derfor representere en feilkilde som kan hindre egentlig innsikt for å få tilgang til andres mening må forskeren derfor overvinne seg selv og sin egen subjektivitet, han eller hun må tape seg selv gjennom innlevelse i andre. Forskeren skal ideelt sett gripe totaliteten i aktørenes kontekst og forsått den dypere og bedre enn aktørene selv. Forskere i egen kultur vil være blind for å beskrive ting som blir tatt for gitt. (Fosskaret, Fuglesett, Aase 1997, s. 71)*

Min førforståelse kan følgelig hindre meg i å overskride min egen subjektivitet; kanskje særlig min vektlegging av gleden og nytelsen over å være en del av elva.

Det mest fruktbare svaret på om min masteravhandling formidler et ”riktig” eller valid bilde av elvepadlernes opplevelser vil være om elvepadlere som leser oppgaven min kjenner seg igjen i beskrivelsen som jeg gir av opplevelsene og miljøet, at de nikker gjenkjennende og

tenker: ”Ja, sånn er det”. En slik validitetssjekk med at elvepadlere leser masteravhandlingen min og vurderer beskrivelsene mine har jeg imidlertid ikke bygget inn i undersøkelsen min.

## 3.2 Delvis strukturert intervju

Som det har gått fram, er jeg opptatt av flow, mestring og sosialisering inn i elvepadlekulturen. Jeg bruker derfor et delvis strukturert intervju. Det er noen temaer som jeg ønsket å få informasjon om. En vanlig samtale i dagliglivet har ofte ikke noe bestemt mål eller tema. En profesjonell samtale har imidlertid alltid et mål. Innenfor forskning er det forskeren som formulerer målet(ne). Forskeren ønsker å finne ut om noe og spør derfor informanten. Og forskeren fortsetter med å spørre til han/hun har fått svar, eller til at forskeren innser at informanten ikke har noe svar å gi om det aktuelle temaet (Holme & Solvang, 1996).

Intervju som metode gir gode mulighet for å få innsikt i informantene sine opplevelser, erfaringer, tanker og følelser. Den informasjonen vi innhenter gjennom intervjuet er imidlertid gjenfortellinger i ettertid av hendelser og preges derfor av informantens hukommelse og forståelse av det hun/han har opplevd (Thagaard, 2010). Vi møter intervjuet som metode i mange medier i dag, for eksempel på tv, i aviser, radio og lignende. Men et kvalitativt forskningsintervju stiller ganske andre krav enn disse typer av intervjuer. Som Thagaard (2010, s. 89) formulerer kravene til et forskningsintervju gjennomføringen av det:

*”Forskningsintervjuet krever en mer eksplisitt kompetanse om hvordan vi presenterer gode spørsmål, hvilke prinsipper vi baserer oss på i oppbygging av intervjuet, hvordan vi skaper en god relasjon til dem vi skal intervjuer, og lytter til det informantene forteller”.*

Det er videre forskjellige typer av forskningsintervju: I det strukturerte forskningsintervjuet er spørsmålene utformet på forhånd, rekkefølgen av spørsmålene er fastlagt og svaralternativene er formulert på forhånd (Thagaard, 2010). Denne typen av intervju brukes særlig i mer deduktiv forskning og når forskningsprosjektet dreier seg om sammenligning mellom grupper av informanter (Thagaard, 2010).

Den andre typen av det kvalitative forskningsintervjuet er åpent og har liten grad av struktur. Noen hovedtemaer er imidlertid mer eller mindre avgrenset på forhånd. Innenfor denne åpne tilnærmingen kan informantene følgelig hele tiden bringe opp nye temaer fortløpende. Det er forskeren som må tilpasse seg og fange opp temaene som informantene tar opp. Styrken eller fordelen med denne intervjuemetoden er at informantene kan bringe opp nye tema om forskningsproblemet som forskeren ikke har tenkt på. Det åpne intervjuet gir også forskeren gode muligheter til å følge opp og få utdypende svar på de temaer som kommer opp i løpet av samtalen (Thagaard, 2010).

Den tredje typen av det kvalitative intervjuet er det delvis strukturerte intervjuet (Fog, 2004; Kvale, 1997; Rapley, 2007; Thagaard, 2010; Weiss, 1994). Det er denne tilnærmingen jeg har valgt å bruke.

### 3.3 Mitt delvis strukturerte intervju

Jeg har valgt et delvis strukturert kvalitativt intervju som metode både ut fra den spesifikke problemstillingen min og ut fra et grunnleggende syn på mennesket som opplevende, erfarende, meningssøkende og reflekterende. Det kvalitative intervjuet gir som presisert mulighet til å forstå og beskrive aktiviteten elvepadling ut fra aktørenes, det vil si elvepadlernes eget perspektiv (Kvale & Brinkmann, 2009). Videre kjennetegnes det kvalitative forskningsintervjuet av stor grad av fleksibilitet. Som forsker nærmer man seg temaet med sine kunnskaper, interesser og forventninger og ut fra sin grunnleggende forforståelse. Men den kvalitative intervjuformen er åpen og gir mulighet til å få inn nye og overraskende svar og informasjon fra informantene, som forskeren ikke har tenkt på. Metoden gir videre mulighet for å følge opp og gå grundigere inn på nye og uforutsette innspill som kommer fra informantene i intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2009). Intervjuets åpenhet og fleksibilitet er viktig for å få fram nyansene i informantenes beskrivelser.

Mitt hovedtema er som presisert den enkelte elvepadlers eventuelle opplevelser av flow og mestring. Jeg utformet derfor noen åpne spørsmål for å få belyst dette temaet. Men gjennom intervjuet lot jeg hele tiden informantene styre samtalen. Jeg hadde videre også noen spørsmål om hva elvepadleren selv tenkte på som meningsfylt ved det å drive elvepading. I tillegg



hadde jeg spørsmål om hvordan de ble rekruttert inn i padlemiljøet; hvordan de opplever samværet og fellesskapet med andre padlere; hva som kreves av en du har tillit til å padle sammen med; osv. Som understreket i teorikapitlet har de teoretiske perspektivene på ekstremспорт vært knyttet til risiko, adrenalinkick, leke med døden, osv. Dette er et perspektiv som jeg som elvepadler selv har opplevd som utilstrekkelig. Min førforståelse var imidlertid ganske ureflektert. Men jeg la også inn noen åpne spørsmål om hva det er som fascinerer den enkelte utøveren ved elvepadling og om hvordan den enkelte elvepadler opplever naturen under padling. (Alle spørsmålene og temaene framgår av intervjuguiden i vedlegg 2.)

### 3.4 Om utvalget

Jeg har valgt å studere erfarne elvepadlere. Utvalget mitt består av 7 informanter, 2 kvinner og 5 menn. For å belyse et fenomen best mulig er utvalgene i kvalitative undersøkelser ofte såkalte ekstremutvalg; som for eksempel i mitt tilfelle meget erfarne elvepadlere. Som Holme & Solvang (1996, s. 99) presiserer om utvalgene i kvalitative undersøkelser:

*Strategisk sett innebærer dette at en søker de ekstreme tilfellene, og ikke de gjennomsnittlige, for gjennom dette å få en så stor variasjonsbredde i materialet som mulig. Den utvelgelsen en slik gjør, skjer ikke ut fra et klart teoretisk ståsted, men ut i fra den før-forståelse, før-dom og før-teori en går til prosjektet med. (.....) denne typen systematisk utvelgelse forutsetter således en omfattende kunnskap om den gruppa en skal velge undersøkelsesenheterne fra, og en bevist strategi for hva en ønsker å oppnå.*

Selv ville jeg sikre meg et utvalg av informanter som hadde lang og bred erfaring fra elvepadling.

Donnelly (2006) er imidlertid kritisk til dagens forskning som særlig prioriterer forskning om de erfarne ekstremспортutøverne. Det kan også innvendes at mitt krav om et utvalg av erfarne utøvere ikke er sentralt for å gripe flow- og mestringsopplevelser. Både mer og mindre erfarne utøvere kan ha slike opplevelser på elva. Men jeg er som det har gått fram, opptatt av gleden og lykken i elva, disse følelsene som ligger sentralt i flowopplevelsen. I den første perioden som elvepadler er det imidlertid kanskje framfor alt spenning, erobring, risiko og adrenalinkick som er de sentrale opplevelsene. Slik jeg vurderte det ut fra en fenomenologisk

strategi (van Kaam, 1996) var det derforfor meg mest relevant å velge eldre og erfarne utøvere for å gripe de dimensjonene jeg er interessert i.

### 3.5 Rekruttering av utvalget: Snøballmetoden

Fordi jeg selv er elvepadler, kjente jeg noen erfarne elvepadlere. Jeg gjennomførte to prøveintervjuer mens jeg arbeidet med å utvikle intervjuguiden. Hver gang jeg intervjuet noen spurte jeg om de kjente noen godt erfarne elvepadlere som de trodde kunne være villige til å delta i en slik undersøkelse. På denne måten rekrutterte jeg utvalget mitt gjennom det som omtales som snøballeffekten (Brinkmann & Kvale, 2009; Thagaard, 2010).

### 3.6 Mitt utvalg

I det følgende skal jeg presentere mine syv informanter mer systematisk og detaljert.

#### **Informant 1**

Kjønn: Mann

Alder: 27 år

Padleerfaring: 13-14 år

Hvor gammel når han begynte: 13-14år gammel

Hvordan han begynte: Han hadde hørt om og visst om elvepadling siden han var ganske liten siden dette var en ganske vanlig aktivitet i lokalmiljøet der han vokste opp. Han hadde også noen kompiser som drev med det før han begynte.

Reising: Har reist til flere land for å konkurrere og drive med elvepadling, men har ikke blitt så mye de siste årene.

Konkurranser: Var aktiv i freestyle/rodeo konkurranser tidligere og syntes det var kjempeartig. Men har et veldig avslappet forhold til det i dag, er mest med som "listefyll" på ekstremutforkonkurranser på festivaler og lignende.

Hvor mye padler han per i dag: Per i dag blir det ikke så mye padling på han lenger pga familie og jobb. Men prøver å komme seg ut på elva 3-4 ganger i uka i sesongen og noen festivaler, men blir mest padling på hjemmeelva.

## **Informant 2**

Alder: 29 år

Kjønn: Mann

Padleerfaring: 18 år

Begynte å padle da han var 10-11 år gammel

Hvordan han begynte: Ble introdusert til elvepadling gjennom en kamerat. Videre var han med på et kurs med en tidligere landslagspadler, som tok vare på dem og hadde faste treninger de to første sesongene.

Reising: Reiste mye tidligere for å padle blant annet i New Zealand, Thailand, Indonesia, Canada, Uganda

Konkurranser: Har reist en del rundt for å konkurrere tidligere. Har et mer avslappet forhold til det nå, men deltar når det er konkurranser i nærheten. Konkurranser kunne være en viktig motivasjonsfaktor for å utvikle seg som padler, men ikke en tilstrekkelig motivasjon for å drive med padling.

Hvor mye padler han per i dag: Padler 3-5 ganger i uka, skulle gjerne padlet mer, men kan ikke pga jobb.

## **Informant 3**

Kjønn: Mann

Alder: 30 år

Padleerfaring: 15 år

Hvor gammel når han begynte: 16 år gammel

Hvordan han begynte: Kom i kontakt med elvepadling gjennom noen friluftslivslærere på videregående. Fikk etter hvert tak i noe eget utstyr gjennom faren til en kompis. Så begynte de å padle på egenhånd.

Reising: Har padlet i New Zealand og Sverige. Ellers reist Norge rundt for å padle.

Konkurranser: Fikk ikke informasjon om dette temaet.

Hvor mye padler han pr i dag: Lite de siste 3 årene, mest småturer for seg selv og 2-3 skikkelige turer i løpet av sesongen.

#### **Informant 4**

Kjønn: Kvinne

Alder: 25 år

Padleerfaring: 10 år

Hvor gammel når hun begynte: 15 år gammel

Hvordan hun begynte: Det begynte med at faren hennes og noen kamerater av han skulle på en lang havpadletur. Som forberedelse til turen meldte de seg på et elvepadlekurs. Dette ville også hun og noen venninner være med på.

Reising: Har reist på noen turer om vinteren. Har da reist sammen med en god padlevenninne. Har blant annet vært i Uganda, New Zealand og Ecuador for å padle.

Konkurranser: Har deltatt i en del forskjellige padlekonkurranser. Men hun har mye konkurransenerver uansett hva hun deltar i. Synes det er kjekt så lenge konkurransestrekket ikke er for vanskelig. Det blir fort mange ting å konsentrere seg om. Om strekket er vanskelig, du skal padle fort og du har konkurransenerver. Men hun synes ikke konkurranser er så interessante fordi hun mener du hele tiden får målt prestasjonene dine i elva uansett, gjennom hvilken vanskelighetsgrad og hvilke stryk du padler.

Hvor mye padler hun pr i dag: prøver å komme seg ut 3-5 ganger pr uke i sesongen, pluss at hun prøver å få til noen venneturer hvor de reiser litt rundt i Norge.

## **Informant 5**

Kjønn: Kvinne

Alder: 29 år

Padleerfaring: 11-12 år

Hvor gammel når hun begynte: 17-18 år gammel

Hvordan hun begynte: Hadde en kjæreste som padlet. Han tok henne med på bassengtrening en vinter for å lære henne rulla. Hun lærte ikke rulla, men syntes det var utrolig artig, og når våren kom maste hun seg til å få være med på elva selv om minstekravet for å få bli med egentlig var å kunne rulla.

Reising: Har reist verden rundt for å drive med elvepadling

Konkurranser: Er viktig for henne. Ligger mye prestisje i det å vise både for seg selv og andre at hun kan. Konkurranser er en viktig motivasjonsfaktor for å lære nye ting og utvikle padlingen sin til å prestere best mulig i konkurranser. Men konkurranse er fortsatt bare en av dimensjonene eller motivasjonene hennes rundt det å drive med elvepadling.

Hvor mye padler hun pr i dag: Padler nesten hele året, bare avbrutt av studier (2-3 måneder i året).

## **Informant 6**

Kjønn: Mann

Alder: 29 år

Padleerfaring: 15-16 år

Hvor gammel når han begynte: Første gang han satt i en kajakk var når han var 11, men begynte ikke å padle før han var 13-14 år gammel.

Hvordan han begynte: Han begynte fordi han hadde flere kompiser som drev med elvepadling. Han var ikke spesielt interessert eller gira på å begynne med elvepadling. Men siden flere kompiser drev med det så var det naturlig å bli med på det.

Reising: Blant annet Mexico, Uganda, New Zealand og Chile.

Konkurranser: I starten når han var med på konkurranser likte han det ikke. Det var for mye stress. Men de senere årene har han fått mer og mer sansen for det å konkurrere og fokusert mer på det. Før trente han padling for å bli bedre og ha det artig på elva. Det gjør han fortsatt, men treninga har også blitt mer rettet mot det å gjøre det bra i konkurranser. Men han sier at seieren av å padle bratte elver med stil gir en mye større personlig seier, enn det å vinne en konkurranse.

Hvor mye padler han pr i dag: Padler så mye han kan i sesongen, og utvider gjerne sesongen med en tur på våren og en tur på høsten.

### **Informant 7**

Kjønn: Mann

Alder: 32 år

Padleerfaring: 17 år

Hvor gammel når han begynte: 15 år gammel

Hvordan han begynte: Tyvlånte kanoen til faren sin for å padle i elva. Når faren oppdaget det meldte han sønnen inn i en padleklubb så han kunne lære seg litt om elva på en tryggere måte.

Reising: Fikk ikke informasjon om dette temaet.

Konkurranser: Hender at han slenger seg med på konkurranser på festivaler og lignende. Men har aldri trent for å kunne prestere i konkurranser. Padler for å kose seg. Konkurranser er bare krydder, siden det ofte er mye sosialt rundt det.

Hvor mye padler han pr i dag: 30-50 dager i løpet av sesongen. Blir stort sett helgepadling og prøver å få til et par ukesturer.

### 3.7 Oppsummerende om utvalget mitt

Det avgjørende kriteriet for å bli inkludert i utvalget mitt av informanter er som understreket at de er erfarne elvepadlere. I og med at den som har kortest fartstid som elvepadler har padlet aktivt i 10 år, vil jeg konkludere med at jeg har lyktes i å tilfredsstille dette kriteriet. I gjennomsnitt har de padlet drøyt 14 år (10-18 år). Gjennomsnittsalderen er 28 år (25-32 år) og alle er fortsatt aktive elvepadlere, selv om graden av aktivitet varierer. Det er stor variasjon med hensyn til om de konkurrerer, eventuelt hvor mye og hvor mye de reiser rundt om i verden for å padle. Flere av dem kan vise til gode resultater i både nasjonale og internasjonale konkurranser, noen av dem har deltatt i nasjonale og internasjonale padlefilmer, og flere av dem drev/driver med førstegangspadlinger i inn- og utland. To kvinner og fem menn er en rimelig fordeling tatt i betraktning at dette fortsatt er en mannsdominert sport. Det er også stor variasjon med hensyn til hvordan de ble rekruttert og sosialisert inn i elvepadlermiljøet.

### 3.8 Transkribering av intervjuene

Alle intervjuene er transkribert etter verbatim metode; d.v.s. ordrett, ord for ord (Braun & Clarke, 2006). Jeg gjennomførte selv transkriberingen, og ble på denne måten svært godt kjent med alt datamaterialet i detalj.

### 3.9 Analyse av intervjumaterialet

I analysen av de transkriberte intervjuene brukte jeg tematisk analyse (Brinkmann & Kvale, 2009, Grønmo, 2004, Thagaard, 2010). Selv om jeg hadde spørsmål om noen temaer, definerte jeg hele intervjuet som én enhet og gjennomgikk hele intervjuet for å finne data om hvert tema. Jeg har derfor i analysefasen lest intervjuene utallige ganger i tillegg til at jeg selv transkriberte dem. Ut i fra min problemstilling så jeg etter tekstutdrag som jeg tolket som

å omhandle flow- og mestringsbegrepet og hvordan gruppa fungerer. Når det gjaldt flow- og mestring så jeg følgelig etter de temaene som dreier seg om totalt engasjement, om at bevisstheten om en selv forsvinner, en er ikke opptatt eller oppmerksom på eget selv, ytre tid som blir borte, osv. (kfr. flowbegrepet i teorikapitlet). Jeg var også opptatt av informasjon om hvordan padlerne opprinnelig kom inn i padlemiljøet, hvordan de først hørte om elvepadling og hvordan de opplevde sitt første møte med elvepadlemiljøet, osv.

Som nevnt er jeg selv aktiv elvepadler med en forståelses og opplevelsehorisont av elvepadling som glede og nytelse. Da jeg planla min undersøkelse, var jeg opptatt av at flowbegrepet nettopp fanget opp slike sterke lykke- og mestringsopplevelser. Etter at jeg hadde gjennomført intervjuene mine, men før jeg begynte å kode dataene i undersøkelsen, leste jeg om fortolkningsrammen til Brymer & Gray (2009) om det å ”danse med naturen” eller ”danse med elva”. Inspirert av Brymers` s forskning og teoriutvikling har jeg derfor tatt for meg intervjumaterialet mitt for å se om elvepadlerne beskriver at opplever at de blir en del av og i harmoni med elva og/eller naturen.

Jeg brukte som presentert over et kvalitativt intervju som bare var delvis strukturert. En slik intervjuform er nettopp åpen for at det kan dukke opp nye temaer som informantene selv fører inn i samtalen. Og når jeg oppdaget noe nytt i ett intervju, gikk jeg tilbake og leste samtlige intervjuer om igjen for å se om også andre hadde sagt noe om dette temaet som jeg eventuelt hadde oversett ved tidlige analyse.

### 3.10 Om undersøkelsens troverdighet

Som det har gått fram, er jeg særlig opptatt av flow og mestring, men også av sosialisering inn i elvepadlekulturen. Jeg har som vist utviklet et semistrukturert intervju der jeg prøver å gripe elvepadlerens opplevelser av flow og mestring og hvordan padlegruppa fungerer. Men jeg var samtidig hele tiden gjennom samtalen åpen for andre opplevelser som informatene mine eventuelt tok opp. Videre prøvde jeg hele tiden underveis i kodingsprosessen å være så åpen jeg kunne for informantens holdninger og meninger og dermed overskride egen subjektivitet. På denne måten har jeg hele tiden arbeidet med å styrke undersøkelsens validitet eller for heller å bruke den kvalitative forskningens eget begrep: undersøkelsens kredibilitet. Men la



meg igjen konkludere med at det beste svaret på om min undersøkelse har troverdighet eller ikke er om elvepadleren nikker gjenkjennende og sier: ”ja, sånn er det”.

### 3.11 Kritiske kommentarer

Jeg mener at jeg på en rimelig måte har maktet å møte de utfordringene som en slik undersøkelse reiser metodologisk og teoretisk. Men undersøkelsen hadde kanskje blitt bedre dersom jeg hadde brukt mer strukturerte intervjuer fra de store internasjonale undersøkelsene. Jeg synes imidlertid, slik jeg vurderte det at intervjuet mitt fungerte. På ett punkt er det imidlertid grunn til å være varsom med å tolke funnene mine. Det gjelder bruken min av ekstremutvalg. Som Donnelly (2006) peker på, skal man være forsiktig med å trekke for bastante konklusjoner ut fra slike ekstremutvalg. Som jeg drøftet i metodekapitlet, var jeg imidlertid opptatt av gleden og lykken på elva. Slik jeg vurderte det var det derfor mest relevant å velge eldre og erfarne utøvere. Hadde jeg hadde mer ressurser kunne jeg ha studert både nybegynnere og folk som har padlet et par års tid i tillegg til de meget erfarne som jeg studerte. Innenfor rammen av en masteroppgave er det imidlertid ikke kapasitet til å studere mange underutvalg. Men for å forstå elvepadlesporten mer generelt, er det nødvendig å være åpen for at det kanskje ikke er det samme som motiverer disse svært erfarne padlerne som de som er ferske eller nybegynnere.

## 4 Resultatkapittel

### 4.1 Rekruttering til og sosialisering inn i elvepadlemiljøet

Som mitt første tema vil jeg presentere hvordan mine informanter ble tatt opp og sosialisert inn i elvepadlemiljøet. Å analysere rekrutteringsprosessen vil gi en bedre forståelse av hvordan folk kommer i kontakt med og blir interessert i elvepadling og hvorfor de eventuelt velger å fortsette med aktiviteten og bli i miljøet. Jeg har valgt å la samtlige av mine sju informanter komme til orde under dette første temaet for på denne måten å bli bedre kjent med de som forteller om sine opplevelser.

#### **Informant 1**

Intervjuer: Husker du hvordan du først hørte om elvepadling?

Informant: Nei, altså det var jo her. X-elva har jo vært kjent for det all sin dag liksom. Jeg har jo hørt om det siden jeg var kjempeliten. Men ehh ... jeg hadde noen kompiser som drev med det lenge før meg, A, B og C<sup>4</sup>.

Intervjuer: Så det var det som gjorde at du ble interessert i det?

Informant: Ja, det var det

(...)

Intervjuer: husker du noe fra den tida du var nybegynner, hvordan det opplevdes?

Informant: Ja, det husker jeg ganske godt. Jeg var jo ekstremt heldig da for det var C som tok meg med på elvebrett første gangen. (...) så syntes jeg det falt seg ganske lett egentlig, for det var jo liksom å svømme og bruke strømmen og slike ting. Og syntes det var kjempeartig. Og

---

<sup>4</sup> I intervjuene er det flere andre aktører som blir nevnt med navn. Dette har jeg anonymisert ved å erstatte navnene med bokstaver. Det norske padlemiljøet er lite og tett, derfor blir flere personer nevnt av flere informanter. Personene som blir omtalt beholder sine bokstavkoder gjennom alle intervjuene.

fra den dagen begynte jeg å bli med de gutta og de padlet nesten hver dag hele sesongen. Og så vinteren etterpå lærte jeg rulla til begge sider slik at jeg var bombesikker på den. Og når jeg begynte til våren igjen så var jeg på en måte forbi det første nybegynnerstadiet, fordi da var jeg bombesikker på rulla og jeg hadde lært mye om hvordan elva fungerte gjennom elvebrett. (...) Så hadde jeg jo A, B og C som var kjempegode til å padle allerede da og til å ta meg med å lære ting av.

Intervjuer: så du ble ganske fort en del av miljøet da?

Informant: Ja, absolutt. Jeg kjente jo de ganske godt fra før siden vi var kompiser. Så det ble en helt annen måte å begynne på enn for andre ser jeg for meg, som kommer utenfra og inn i et miljø.

## **Informant 2**

Informant: ja, det var gjennom B, en kamerat av meg som begynte når han var 9 år. Han hadde da padlet 2-3 år før han drog med meg på det. Så det var gjennom han jeg begynte. Så var det D, en tidligere landslagspadler, som hadde kurs her en vår. Som jeg ble med på. Og da var det ingen vei tilbake. (...) Vi var jo jævla heldige da som hadde med oss D og han var veldig flink til å ta oss med. Så vi hadde en dag i uka med fast trening, gjennom hele sesongen der han stilte opp og backet oss opp i hvert fall de to første sesongene. (...) Men for oss var det slik at på den tiden så padlet vi aldri noe høyere gradering enn det D mente vi skulle klare. Når han sa vi var klare, så ble vi med. Han var en slags mentor. Så i starten var det han som tok avgjørelsene liksom. Det gjorde jo at vi var velkolerte til å ta neste grad da fordi vi hadde terpet så jævla mye på det enklere nivået. (...)

Intervjuer: så det var en enkel inngang til miljøet?

Informant: ja det var det. Det var greit og komme seg inn, for vi hadde jo bra backup, han var jo med oss hele tiden. Så var vi jo en gjeng som drev på her da (...) Så selv når han ikke kunne være med så mye lenger, så kunne vi reise ut på egenhånd. Og når vi begynte å padle normalen, så var det ikke noe problem å finne folk og padle med. (...) Så det var aldri noe problem å få med seg folk i starten, det var alltid noen som var gira så det var lett å komme seg ut å padle.

### **Informant 3**

(...) et par av lærerne på friluftsliv kunne padle litt kajakk. Jeg syntes det så sinnsykt tøft ut og det virket som det råeste som det gikk an å drive på med. Så jeg var topp motivert for å prøve elvekajakk. Så fikk jeg bli med dem og prøve og det gikk jo forferdelig dårlig første turen, velta og svømte på flatt vann. Men jeg syntes fortsatt at det var dritmoro (...) Jeg var helt hekta og holdt på så mye som jeg kunne. Så etter hvert som jeg begynte å farte litt rundt, så kom jeg i kontakt med gutta i X-dal. De var jo og er sinnsykt mye flinkere enn meg til å padle. Men vi fant liksom tonen fort da, A, E, F og G. Så da ble det vi som holdt på da. Når jeg ble ferdig med gymnaset og begynte å studere så kjørte jeg til X-dal hver eneste helg til langt utpå høsten og padla sammen med dem og ble sinnsykt mye flinkere. I tillegg så ble jeg kjent med H<sup>5</sup> (...) Og det var han som lærte meg å ferdes i vanskelige elver og sånn. (...) Så det med å padle bratte og vanskelige ting begynte vi med sammen (...) Brattpadling er jo en slags lagsport, du skal ikke være for mange samtidig som gruppa må fungere godt sammen. Da blir det skikkelig artig både på elva og hele greia rundt det. Vi tenkte veldig likt når det gjaldt sikkerhet og ingen konkurranse på å pushe eller noe, det var veldig god dynamikk i gruppa. (...) Utrolig artig. (...) Så blir du jo hekta da. Det her med å kjøre rundt i bil, være sammen om kveldene, fyre bål, lage mat sammen og alt det der.

### **Informant 4**

Informant: Ja, det var jo ganske tilfeldig egentlig. For pappa og noen andre karer skulle til Grønland og padle havkajakk. Så fant de ut at de skulle melde seg på et elvepadlekurs (...) Så da fant jeg og to venninner ut at vi også hadde lyst til å være med på kurs samtidig med dem. Og da ble jeg vel egentlig hekta ganske fort når vi ble med på det kurset. (...) De som holdt kurset var inne i miljøet på X, så de tok oss liksom med inn i klubben og miljøet etterpå da. (...) Det var et ganske lite miljø, men de hadde jo lyst til at flere skulle begynne, så de var flinke til å rekruttere. Det var en ganske oppegående klubb som hadde fast trening 1-2 ganger i uka der de tok med oss som var nybegynnere.

---

<sup>5</sup> Flere av mine informanter trekker fram H som en sentral person når det gjelder bratt elvepadling i Norge. Spesielt har hans fokus på sikkerhetstenking påvirket flere sentrale personer i det norske elvepadlemiljøet.

Intervjuer: Husker du hvordan det var å være nybegynner?

Informant: Jeg husker liksom bare at det var kjekt da. Jeg ble liksom hekta og hadde lyst til å drive med padling. Det var utrolig spennende både selve padlingen og miljøet. (...)

### **Informant 5**

(...) Jeg ble sammen med en og han dro meg med på bassengtrening en vinter husker jeg. (...) Og da fikk jeg prøve og syntes det var utrolig artig (...) Det jeg egentlig fant ut med kajakkpadling var at det var den første sporten jeg har drevet med som var en kombinasjon av sport, altså jeg ble fysisk sliten og at det var mentalt utfordrende, slik at jeg aldri gikk lei. Det var artig, og det var noe helt nytt for meg. (...) Miljøet er veldig åpent for nye folk. Også om du er jente og begynner å padle så er det stort sett bare positivt. Du får bli med og det er ganske stort fokus på at du ikke trenger å være sterk og slike ting. Alle får utfolde seg ettersom de selv vil da. Du blir ikke dytta ned de vanskeligste strykene med en gang og slikt. Så det er et bra miljø.

### **Informant 6**

Informant: Ja. Jeg begynte jo å padle fordi kompisene mine drev med det og det var derfor jeg fortsatte.

Intervjuer: Så det var det som var motivasjonen?

Informant: Ja, i den alderen der så gjør du jo det alle kompisene dine gjør så. Det var ikke det at jeg var så gira på å begynne med padling. (...) Men det vi driver med er jo såpass spesielt så det blir så du har en stor felles ting. Så om du er litt annerledes som person så har ikke det noe og si fordi du blir en del av fellesskapet uansett.

### **Informant 7**

Informant: Jeg vet ikke helt. Jeg var jo 15 år da og bodde ikke så langt ifra elva, det er et lite stryk like ved huset til foreldrene mine. Så var jeg kanskje litt eventyrlig anlagt, for en kompis og jeg tyvlånte kanoen til fatteren og padlet ned der da. Når fatteren oppdaget det så meldte han meg inn i klubben, slik at jeg heller kunne drive med det på en sikker måte. Det var nok ganske fornuftig, men jeg er ikke helt sikker på hvor mye jeg hadde skjønnet av kajakk og elvepadling, de begrepene der. Men jeg syntes det var spennende med strøm og padling og sånt, det ga en flytfølelse da.

## 4.2 Sosiale relasjoner er rekrutteringsprinsippet; men engasjerte fra første møte med elva

Det kan virke som at det var tilfeldigheter som gjorde at det var akkurat elvepadling disse ungdommene begynte med. For de oppsøkte ikke selv aktivt et padlemiljø, men ble med venner, familie, kjæreste eller bekjente for å prøve seg. Dette ser vi kjennetegner seks av mine sju informanter. Den ene som skiller seg ut er informant nr. 7. Han skiller seg ut fordi han på eget initiativ oppsøkte elva sammen med en kompis uten at de hadde noen forkunnskaper om elvepadling: De tyvlånte farens kano og satte utfor. Samtidig var det far som da meldte han inn i en padleklubb. Han sier selv at han nok var litt eventyrlig anlagt og at det var spennende med strøm og padling. Som dataene viser, er sosiale relasjoner og sosial tilhørighet helt avgjørende når man rekrutteres inn i elvepadlemiljøet: En blir med noen som allerede er i elvepadlemiljøet.

Men hva så om disse ungdommene hadde blitt med en god venn eller en bekjent på for eksempel aerobic i et helsestudio? Ville en slik aktivitet appellert til dem på samme måten? Det kan være grunn til å tvile på det. Jeg tror ikke at det er helt tilfeldig at informantene mine begynte med elvepadling, eventuelt en annen spennings- eller ekstremsport (flere av dem driver også frikjøring på ski i tillegg). For vi ser også at seks av sju informanter sier at det var artig fra første gang de prøvde seg på elva. Og de forteller at de umiddelbart ble så gira og hekta at de drev på så mye som mulig. Det er bare informant nr. 6 som skiller seg ut ved at han sier at han utelukkende drev med det fordi ”kompisene hans drev med det”.

Samtlige informanter rapporterer at de følte seg velkomne i elvepadlemiljøet og at de ble godt tatt vare på som nybegynnere. De fleste trekker også fram hvor viktig den erfarne mentor var for dem. Det at mine informanter opplevde møtet på en slik god måte er kanskje ikke overraskende. For jeg vil anta at en nybegynner som ikke føler seg velkommen i miljøet eller som ikke finner noen glede i å drive med aktiviteten, ikke vil holde på særlig lenge før han/hun slutter. Gjennom mitt utvalg av erfarne elvepadlere har jeg derfor muligens ikke fanget opp rekrutterings- og nybegynnerproblematikken på en bred nok måte.

For nybegynnere vil nødvendigvis reagere forskjellig på elvepadlemiljøet i den første fasen. Det har jeg selv opplevd når jeg har vært instruktør på introduksjons- og nybegynnerkurs. Man ser stor forskjell på hvor aktive deltakerne er underveis i kurset. Noen blir gira med en

gang, mens andre bruker litt lengre tid på å bli gira. Videre, for meg som instruktør virker det imidlertid som om at de som blir gira, blir genuint interessert i å lære å padle for padlingens skyld, ikke f.eks fordi det er tøft, kult eller involverer risiko. Som informant nr. 1 sier: *”det er nok for spesielt interesserte”*. Dette sier han med bakgrunn i at det ofte er kaldt og ubehagelig, og at de fleste sliter litt i starten for å få det til.

Ikke uventet svarer informantene mine også at de begynner med elvepadling fordi de kjenner noen som allerede er inne i miljøet. For elvepadling er en aktivitet som krever både kunnskap og utstyr for å komme i gang. Som informant 1 sier: *”(…)det er ikke som med ski at du kan leie eller kjøpe et par ski stikke i bakken og finne ut av det selv. Du er avhengig av at det er et miljø og noen å være med i starten, der var jo jeg heldig”*.

Når mine erfarne elvepadlere forteller om hvordan de kom i kontakt med og ble sosialisert inn i elvepadlemiljøet, får vi samtidig informasjon om gruppe og fellesskap, subkultur og hvorfor de padler. Spesielt ser vi hvordan gruppa – selve elvepadlegruppa – har en avgjørende rolle for sosialiseringsprosessen inn i elvepadlekulturen. Til slutt. Det er interessant at ikke en eneste av mine informanter begrunner at de tok kontakt med elvepadlemiljøet med at de ville oppsøke og oppleve risiko eller adrenalinsjokk.

Som vi nå har sett, mine informantene sier at de ble ”hekta” med en gang de kom inn i elvepadlemiljøet:

*”Og da ble jeg vel egentlig hekta ganske fort når vi ble med på det kurset”* (Informant 4). *”Jeg var helt hekta og holdt på så mye som jeg kunne”* (Informant 3). *”Så var det D, en tidligere landslagspadler, som hadde kurs her en vår. Som jeg ble med på. Og da var det ingen vei tilbake”* (Informant 2).

Men hvorfor ble de så engasjerte? Når de svarer på hvorfor de driver med elvepadling, ser vi at det er selve aktiviteten som gir dem noe som de ikke helt greier å sette ord på. Det er ikke for eksempel status og prestisje som er grunnen til at de fortsetter. Typiske svar på hvorfor de padler er:

*”Nei, det er... det er artig da, rett og slett”*. (nr. 2). *”Det er så jævla artig. Det er ikke noe vanskeligere enn det altså. Jeg kan sikkert være djup og filosofere, men det er rett og slett det at det er jævla artig”*. (nr. 3). *”... så er det sinnsykt artig.”* (nr. 1). *”Det er jo artig da, rett og slett.”* (nr. 5).

Og så trekker de fram utfordring og mestring og mestringsfølelse som en spesiell grunn for at de driver med elvepadling:

*Du får rett og slett en positiv følelse når du driver med det og spesielt når ting går som planlagt. (nr. 2). Jeg tror det er det kompleksitetsnivået. Det gir et helt annet sett med utfordringer enn noen annen aktivitet jeg kjenner til. (nr. 7). Det er vanskelig å forklare. Den viktigste grunnen til at jeg fortsetter er vel at det har blitt en del av meg, det er liksom den jeg er. (nr. 6). Men det går ikke an å trekke ut en faktor som er avgjørende for at jeg driver med padling, fordi det er den kompleksiteten og det settet med individuelle utfordringer teknisk og motorisk, og fasinasjon for naturkreftene, naturopplevelsene, gruppetilhørigheten ... (nr. 7). Mentalt utfordrende. Og nå har det jo blitt en livsstil. (nr. 5). Mestringsfølelsen og naturopplevelsen. (nr. 1).*

Disse svarene på hvorfor de driver elvepadling kan, slik jeg tolker dem, være uttrykk for at når de sier at de ble ”hekta”, så er det faktisk synonymt med flowlignende opplevelser. Som vi så, brukte faktisk en av informantene mine (nr. 7) til og med flow- eller flytbegrepet når han skulle forklare hvorfor han opprinnelig ble fanget opp av og rekruttert til elvepadlemiljøet: ”... jeg syntes det var spennende med strøm og padling og sånt, det ga en flytfølelse da.” (Informant nr. 7). Opplever så mine informanter flow når de er på elva og padler?

### 4.3 Opplevelse av flow

Flowbegrepet er som drøftet en kompleks og sammensatt opplevelse. Jeg kunne imidlertid ha valgt bare å rapportere om den enkelte elvepadler omtaler og beskriver elvepadleaktiviteten sin på måter som kan tolkes som om han/hun har/har hatt flowopplevelser eller ikke. Men siktemålet mitt (kfr. teorikapitlet) har hele tiden vært å gå dypere inn de forskjellige dimensjonene av flowopplevelsen. Jeg ønsket derfor å undersøke om padlerne i sine svar og beskrivelser av hvordan de opplever elvepadling nevner og trekker fram flere av de sentrale dimensjonene i flowbegrepet. Eller om det eventuelt er én bestemt dimensjon som går igjen i deres opplevelser. Det som kan gjøre det vanskelig å fange opp flowopplevelsen er imidlertid at flow er en opplevelse, en følelse som skjer i øyeblikket. Det er noe som oppstår der og da i



en selv. Å rapportere og beskrive slike følelser i et intervju i ettertid kan bli vanskelig. Kanskje finnes det heller ikke gode ord for å beskrive flow. Kanskje er opplevelsene mer kroppslige enn intellektuelle og følelsesmessige. I intervjusituasjonen er man heller ikke i samme sinnstemning som når følelsen oppstod ute på elva. Man må derfor gå tilbake til minnet for så å forsøke å beskrive det ved hjelp av ord. I denne prosessen skjer det nødvendigvis hos informanten en fortolkning av følelser man har opplevd under padlinga på elva. La dette være en innledning til mine beskrivelser av informantenes flowopplevelser på elva. Jeg vil ta for meg hver enkelt informant og systematisk spørre:

1. Gir informanten uttrykk for å ha/ha hatt flowopplevelser under padling?
2. Dersom han/hun rapporterer flow, vil jeg gå nærmere inn i flowopplevelsen deres og knytte opplevelsen opp i mot flowbegrepets ulike dimensjoner.

Jeg vil som drøftet i teorikapitlet se etter dimensjonene:

Fullstendig konsentrasjon om og absorpsjon i oppgaven. Individet er så fokusert at det ikke er rom for annen informasjon i sinnet. Man blir så oppslukt av oppgaven at aktiviteten går automatisk. Opplevelse av fullstendig kontroll og styring over situasjonen. Det er en sammensmelting mellom ”meg” og kontekst; man føler seg som en del av elva.

Tidsopplevelsen: Tidsfølelsen blir en annen. Tiden oppleves for eksempel som om den går mye saktere eller mye raskere enn den faktisk gjør.

Men for at jeg skulle kunne fortolke en beskrivelse som uttrykk for flowopplevelse, stilte jeg imidlertid hele tiden dette kravet om at opplevelsen var autotelisk og at den dreide seg om positivt engasjement og glede.

Mestring er som drøftet i teorijennomgangen en forutsetning for flowopplevelse. I hverdagstale tror jeg ofte mestring er et ord som er nærmest synonymt med flowbegrepet. Jeg har følgelig valgt å tolke som flow svar der informantene bruker begrepet mestring og mestringsfølelse.

Som presisert i metodekapitlet tar jeg i denne analysen av flow utgangspunkt i svarene på de spørsmålene jeg utviklet om temaet flow i det semistrukturerte intervjuet. Men like mye trekker jeg her på alt informantene forteller om sine opplevelser på elva. Fordi den første problemstillingen min under flow er å finne ut for hver enkelt informant om de opplever/har opplevd flow når de padler eller ikke, må jeg systematisk presentere analysen av alle sammen en for en.

## **Informant 1**

*... du tenker ikke på noe annet da. Da er du 100 % fokusert. Og det er sikkert noe av det som gjør det så artig. At det er kun det det handler om.*

Her ser vi, slik jeg fortolker dataene, flowopplevelser. Padleren er 100% fokusert. Det er ikke rom for å tenke på noe annet. Videre sier han at dette fokuset er noe av det som gjør det så artig: Det at det kun er dette det handler om. Det kan tolkes som at han nyter og har glede av å være fullstendig fokusert og til stede i øyeblikket.

I et annet utsagn gir denne informanten en beskrivelse av utviklingen av flowopplevelsen sin over tid fra han gjør seg klar til å padle f.eks et dropp, til han er inne i situasjonen:

*Jeg har høy puls, er fokusert og er ganske anspent. Men med en gang jeg putter på så faller det bort og da er det 100 % fokus på å få det til. Da har man ikke tid til å være nervøs lenger liksom.*

Igjen ser vi at for denne padleren er det det totale fokus og den fullstendige absorbering, sentrale aspektene i flowopplevelsen: Ikke engang det å være nervøs er det plass til. Alt er konsentrert om det å mestre oppgaven.

*... da får jeg mestringsfølelse. (...)så kommer du på et nytt nivå og da går det lettere av seg selv videre nedover. Og det er jo utelukkende en psykisk faktor som gjør at du kommer litt "oppå situasjon".*

Informanten beskriver at han mestrer; alt går så lett, nesten automatisk. Det at alt går lett er også en dimensjon i flow. Når du har flow, går ting nesten av seg selv. Eller som denne informaten formulerer det: "du kommer litt oppå situasjonen".

Informanten setter padling opp mot og sammenlignet det med andre fritidsaktiviteter han hadde deltatt i, som f.eks fotball, og hevder at han til forskjell fra fotball opplever padling som:

*... helt selvstyrt, når det passet og utelukket lystbetont ...*

Informanten trekker her fram det autoteliske aspektet: Han bedriver aktiviteten fordi den er lystbetont. Han trenger ikke noe annet motiv. Han sier også:

*... når du kommer i gang og har en god dag og får til padlinga, så er det en sinnssyk opplevelse da. Du blir så fokusert. Så er det lettelsen når du kommer ned og kan se tilbake på turen. Så er det en ekstrem opplevelse (...) det er mer en personlig opplevelse. Men det er jo naturen som gjør at du får den.*

Her ser vi at samtidig som elvepadlingen gir sterke personlige opplevelser, er det naturen som gjør at han får disse opplevelsene. Samspillet med naturen gir gleden.

Informant nr. 1 har også andre utsagn enn de jeg har referert som kan tolkes som uttrykk for flowopplevelser. Men ingen av de andre utsagnene får fram andre dimensjoner i flowopplevelsen hans enn de jeg har synliggjort gjennom de sitatene jeg nå har presentert. Det mest framtrædende trekket ved de flowopplevelser han rapporterer er den fullstendige konsentrasjonen om oppgaven. Han er så fokusert om padlingen at alt annet stenges ute. Videre er det tydelig at padleaktiviteten er sterkt lystbetont for han; for han er padlingen autotelisk motivert.

## **Informant 2**

*.. når du treffer der du skal, så er det en god følelse. En mestringsfølelse som ikke kan sammenlignes med noe egentlig.*

Denne informanten har mange utsagn som kan tolkes som uttrykk for flowopplevelser. Men hans flowopplevelser dreier seg mye om mestring og kontroll over situasjonen. Samtidig, også for denne informanten dreier det seg om sterke opplevelser:

*Det var.. det var en sjuk følelse altså. Jeg var så konsentrert og det var ingenting som stoppet meg. Det var bare... alt gikk akkurat som det skulle ...*

Dette sitatet viser den fullstendige konsentrasjon om oppgaven som gjør at han får full kontroll. Og han sier om sine opplevelser: Det var en sjuk følelse. Også denne informaten beskriver hvordan opplevelsen endrer seg fra han gjør seg klar i bakevja til han er i fossen:

*Når du har padlet ut av bakevja så har du bestemt deg og da bør du være på det stadiet at du kun fokuserer på det du skal gjøre, at du ikke sitter og rister og skjelver. Det er ofte slik da at rett før du skal gjøre det så greier du å mobilisere og bare padle, i stedet for å tenke på alt som kan gå galt.*

Her forteller informanten hvordan oppmerksomheten endrer seg like før han skal padle noe vanskelig/krevende/risikofyllt. Først er det full konsentrasjon om oppgaven. Og når han er fullt konsentrert og fokusert på oppgaven da begynner flowopplevelsen av at alt blir enkelt:

*... da opplevde jeg alt som styggenkelt. Det var ingenting som var noe problem og alt gikk slik det skulle. Jeg var 100% fokusert ...*

Når han blir spurt om hva som karakteriserer en god dag på elva, trekker han igjen fram kontroll:

*... at du hele tiden har full kontroll på det du padler. At alt går som smur. Det er en god dag på elva. Der det som ser styggvanskelig ut en annen dag bare kjennes enkelt ut, da er det en god dag.*

Vi ser at for denne informanten er flowopplevelsen knyttet tett opp mot det å ha kontroll og styring over padlinga. Når det vanskelige oppleves som lett, da har han nyelse og glede.

Og når denne padleren beskriver en dramatisk situasjon han hadde vært oppe i, gjør han det på følgende måte:

*... da tenkte jeg kun på det jeg skulle gjøre. Tunnelsyn og bare fokusert på hvert eneste padletak jeg skulle ta egentlig. Det var jo en ganske spesiell opplevelse da.(...) så fokuserer du så mye på det du skal gjøre at du rekker ikke, eller du tenker ikke på å være redd da.*

Vi ser at informanten er fullstendig fokusert på aktiviteten, helt ned til hvert eneste padletak. Han er totalt oppslukt av aktiviteten; det er ikke engang plass til følelsen av eller tanken på å være redd.

Også informant nr. 2 rapporterer flow- og mestringsopplevelser. Informant nr. 2 har også flere andre utsagn som kan tolkes som uttrykk for flowopplevelser. Men ingen av disse andre utsagnene får fram andre aspekter ved eller dimensjoner i flowopplevelsene hans enn de jeg har fått synliggjort gjennom de sitatene jeg har presentert. Det mest framtrædende trekket ved de flowopplevelser han rapporterer er mestringsfølelse og opplevelsen av fullstendig kontroll og styring over situasjonen. Typisk for hans flowopplevelser er at selv det vanskeligste oppleves som ”styggenkelt”. Dessuten holder han tydelig fram dette med totalt fokus og full konsentrasjon om oppgaven; det er ikke plass til andre tanker og følelser, ikke engang følelsen av å være redd.

### **Informant 3**

*For når du skal padle et enkelt definert dropp så er du veldig konsentrert på toppen. Helt ensporet på hvor du skal og hvordan du skal gjøre det. ...når jeg tar det siste taket på toppen så er det som om tida stopper, alt stopper opp, så sier det pang og rykker litt i ryggen så er du ferdig.*

Også denne informanten har en rekke utsagn som viser flowopplevelser. En klar beskrivelse av sine flowopplevelser gir han når han forteller hvordan han padler det han omtaler som ”et definert dropp”<sup>6</sup>. Han understreker da den sterke konsentrasjonen om oppgaven. Han er, som sitatet viser, så fokusert at han blir helt ensporet; her er det ikke plass til andre tanker. Men han forteller også at tidsfornemmelsen hans endrer seg; tida står stille. Med den ekstreme konsentrasjonen og tida som står stille er det nesten som om han er helt i sin egen verden.

Også denne informanten forteller om endringer i opplevelsene fra han sitter der i bakevja og forbereder seg til han blir oppslukt av den sterke flowopplevelsen i det han setter utfor:

*Men når du padler ut fra bakevja så forsvinner alt, du blir helt ensporet og ser ikke noe annet en dit du skal padle. Da tenker du ikke på noe annet før du er ferdig.*

Dette sitatet viser tydelig at han er fullstendig konsentrert om og absorbert i oppgaven han skal gjennomføre. Han er totalt fokusert om padlingen; alt annet forsvinner. Han tenker ikke på noe annet før han er ferdig med oppgaven. Og om tankene og følelsene sine etterpå sier han:

*Og så er det en jævlig allright mestringsfølelse når du klarer noe, og føler at du klarer det bra.(...) Og synes det er stas når jeg padler et stryk og sitter igjen med følelsen av at det ble gjort perfekt.*

Denne informaten trekker særlig fram det å mestre og det å mestre stadig større og mer omfattende utfordringer:

---

<sup>6</sup> Det er en foss med definert kant og basseng etterpå.

*Det artigste er jo gjerne og padle noe vanskelig der du føler at du har margin da, for da føler du deg ganske flink.(...) Men om det er en mer komplisert sak, noe jeg synes er artigere, så må du jo holde fokus lenger. (...) Men samtidig så er det utrolig godt å føle at du mestrer noe du ikke gjorde før. Og da må du jo prøve noe som er nytt da. (...) du oppdager at dette kunne jeg faktisk likevel. Det tror jeg og det er veldig tilfredsstillende.*

Denne informanten rapporterer her det Csikszentmihalyis flowteori legger til grunn: Skal vi oppleve flow så må vi møte større og etter hvert mer ekstreme utfordringer – som vi så mestrer. Men vi ser også, som flowteori (Csikszentmihalyi, 1990) understreker, at det må være utfordringer som kan ligge innenfor den enkeltes kapasitet. For det artigste er å padle noe vanskelig og utfordrende, men som ligger innenfor ens kompetanse. Denne informanten synliggjør denne balansen mellom utfordringer på den ene siden og kapasitet eller evner på den andre som er en forutsetning for opplevelse av flow.

Når opplever så informanten oftest flow? Som han presiserer:

*... når det er godt vær, perfekt vannstand, folk er i toppform og gruppa fungerer så er det sinnsykt artig. Uten at jeg helt klarer å forklare hvorfor.*

Informant nr. 3 rapporterer også slik jeg vurderer det flow- og mestringsopplevelser. Også informant nr. 3 har andre utsagn enn de jeg har referert her som kan tolkes som uttrykk for flowopplevelser. Men ingen av disse andre utsagnene får fram andre aspekter ved eller dimensjoner i flowopplevelsene hans enn de jeg har fått synliggjort gjennom de sitatene jeg har presentert. Det mest framtrædende trekket ved de flowopplevelser han rapporterer er mestringsfølelse og opplevelsen av fullstendig kontroll og styring over situasjonen. Typisk for hans flowopplevelser er det ensprede fokus, konsentrasjonen om oppgaven som gjør at alt annet forsvinner. Videre er det nytelsen mestringsfølelsen, og det å mestre store utfordringer som er det vesentlig i hans flowopplevelser.

#### **Informant 4**

*Det er en aktivitet du kan gå så opp i at man mister liksom resten av verden akkurat den tiden man er på elva. Verden står liksom stille akkurat de timene man er på elva. Du må være så konsentrert og fokusert at du kobler ut alt annet, det er utrolig deilig.*

Det er mer tidsfølelsen, det at tiden eller verden står stille de timene hun er på elva som denne padleren beskriver her. Men også for henne er det å være konsentrert og fokusert om

oppgaven; det ikke å ha rom til å tenke på noe annet, som rapporteres. Og dette at hun konsentrerer seg så sterkt at hun kobler seg bort fra verden – som står stille – opplever hun da som så utrolig deilig. Denne deilige nytelsen og gleden utgjør hennes autoteliske motivasjon. I beskrivelsen av hvor konsentrert hun er, setter hun også ord på et av de andre særtrekkene ved flowopplevelsen, nemlig at aktiviten går automatisk:

*Men så fort du kommer ut i elva og får tatt noen padletak da er det nesten som du går på autopilot og har helt tunellsyn. Da er du liksom helt fokusert. Men når du er ferdig så er det en grådig god følelse, veldig tilfredsstillende.*

Når du kan gå på autopilot, er det også en sterk indikasjon på at du smelter sammen med konteksten (elva). Igjen understreker hun den sterkt positive opplevelsen: Det er en ”grådig god følelse” og svært ”tilfredsstillende”, altså noe som er givende for henne og gir henne glede og nytelse. Men også for henne er mestringsfølelse en vesentlig komponent i opplevelsen av flow:

*Jeg tror det har med mestringsfølelse og tilfredsstillelse når man har fått til ting. (...) gir meg en tilfredsstillelse ved at det er litt spenning i det. At jeg får mestringsfølelse (...) Så det går på at en greier å padle vanskelige ting med kontroll. At en har kontroll på det en driver med.*

Det som er tilfredsstillende for henne og gir flow, er å mestre utfordringer, eller med hennes egne ord: Å få til ting. Men også det å ha kontroll på det hun driver med er viktig. Og når hun skal beskrive hva som er en god dag på elva for henne så er det:

*En god dag er jo om man får padlet noe som er litt spennende da. Ikke på grensa av hva man kan, men litt utfordring. Der man får gode linjer, alt går bra.*

En god dag er med andre ord en dag der hun møter passende utfordringer, holder linja og alt går bra.

På bakgrunn av de sitatene jeg har presentert kan vi også konkludere med at informant nr. 4 har flowopplevelser. Informant nr. 4 har også andre utsagn enn de jeg har referert her som kan tolkes som uttrykk for flowopplevelser. Men ingen av disse andre utsagnene får fram andre aspekter ved eller dimensjoner i flowopplevelsene hennes enn de jeg har synliggjort gjennom de sitatene jeg har presentert. Det mest framtrædende trekket ved hennes beskrivelse av sine flowopplevelser er den endrede tidsfølelsen; verden står helt stille de timene hun er på elva. Men også for henne er det konsentrasjon og fokus om oppgaven som rapporteres.

Mestringsfølelse og det at hun kontroll over det hun gjør er også noe hun forteller om fra sine opplevelser på elva. Og hun sier at det må være litt av spennende utfordringer.

### **Informant 5**

*... jeg er fokusert på den linja jeg vil padle. Så er det bare å prøve å eliminere alle negative tanker og påvirkninger. Men så med en gang jeg dytter fra kanten og er i strømmen, så glemmer jeg alt. Da er det 100 % fokus.(...) For meg så er det viktig å bare fokusere på linja og glemme alt annet. (...)Tenker ikke på noe annet da nei. Det er kun fokus på linja.*

Vi ser hvordan fokuset til informanten forandrer seg fra den forberedende fasen før hun skal padle, til hun er i strømmen der fokus blir rettet fullt og helt mot oppgavene hun skal gjøre. Alt annet blir ”glemt” eller stengt ute. Hun har fullstendig konsentrasjon om oppgaven. Det er også tydelig at dette er en perfeksjonist. Alt dreier seg om å holde linja; dvs mestre det man har lagt ut på. Dette er også den av mine informanter som har drevet det lengst i konkurranser. Hun knytter særlig flowopplevelse til mestring og mestringsfølelse:

*Jeg tror det har mye å gjøre med mestringsfølelse. ... En mental grense som gjør det veldig utfordrende for folk og da er det artig, det er jo rett og slett artig. ( ...) det er mentalt utfordrende (...)*

For henne er det de mentale utfordringene som gjør elvepadling så utfordrende og derfor så artig. Da denne informanten skulle fortelle om hvorfor hun ble rekruttert til og sosialisert inn i elvepadlemiljøet, så var det nettopp de mentale utfordringene som gjorde at hun ble hekta (se om rekruttering og sosialisering over). Men hun går videre og utdyper hvordan slik mestringsfølelse oppleves:

*Det er en mestringsfølelse. Som er.. du blir veldig avhengig av den. I alle fall for meg når jeg ikke har padlet noen store stryk på en god stund så begynner jeg å kjenne det i kroppen, at nå skulle jeg snart ha padlet noe igjen. Så du blir avhengig av den mestringsfølelsen da, fordi du føler at du oppnår noe og så er det en ekstremt tilfredsstillende følelse og så kunne overvinne hjernen da. Altså den frykten du har og de negative tankene, at du greier å overvinne det.*

Mestringsfølelsen er så sterk at hun har et sug i kroppen etter å oppleve den igjen og igjen. Hun føler at hun oppnår noe når hun padler og det er en ekstrem tilfredsstillende følelse. På nytt understreker hun dette med å mestre det mentale; den store opplevelsen for henne er å overvinne frykten og de negative tankene. Med så sterke følelser knyttet til elvepadling er



sannsynligvis aktiviteten autotelisk: Man trenger ikke noe annet motiv for å drive aktiviteten enn at aktiviteten er givende i seg selv.

På bakgrunn av de sitatene jeg har presentert kan vi konkludere med at informant nr. 5 forteller om flow- og mestringsopplevelser. Informant nr. 5 har færre utsagn og beskrivelser som kan tolkes som uttrykk for flowopplevelser enn de andre informantene. En forklaring på dette er at intervjuet med informant nr. 5 ble noe amputert fordi hun hadde tidsnød. Det er fokus og fullstendig konsentrasjon om padlinga (les: linja) er et aspekt ved flowopplevelsen som står tydelig fram i hennes beskrivelser. Men enda sterkere understreker hun mestringsfølelsen. Og hun holder fram at du bare får slike opplevelser når du møter utfordringer, og hun er spesielt opptatt av å mestre og kontrollere de mentale utfordringene hun møter på elva.

### **Informant 6**

*... ting går litt i sakte film og tar mye lengre tid enn det du skulle tro. (...) Tiden går saktere når du vet at du gjør det rett. Når du er på tur ned en høy foss og du vet at du har gjort alt rett så er det bare å vente og ta imot landinga. Da går det i sakte film. Den følelsen har jeg hatt med lekepadling og at ting går i sakte film. Da var det slik at ting begynte å gå i sakte film. Jeg var klar med kroppen før båten var klar, lå hele tiden et steg foran.*

Hos denne informanten er det her to dimensjoner i flow som står fram: Endret tidsopplevelse og fullstendig kontroll/styring over situasjonen – ”lå hele tiden et steg foran”. Som drøftet går imidlertid dimensjonene i flowfenoment over i hverandre. Slike sterke følelser som endret tidsopplevelse og full kontroll innebærer at man samtidig er fullstendig absorbert i aktiviteten:

*Jeg er hele tiden fokusert når jeg padler noe vanskelig, men det har litt å gjøre med at jeg vet at det jeg driver med er farlig, så snur jeg den frykten til å bli fokusert. (...) Hele tiden være veldig fokusert på deg selv, hvordan du skal gjøre det. Så lenge du er på elva så må du ha mye fokus på deg selv. (...) I stryket så er det for seint. Da tenker jeg ikke noe. Da er det kun fokus på neste padletak.*

Konsentrasjon og fokus om oppgaven er også en viktig dimensjon i flowopplevelsen. Videre, for å bli fokusert og konsentrert kan frykt brukes som drivkraft:

*... men jeg bruker den frykten jeg har til å bli fokusert. Jeg kommer liksom inn i en meditasjon på en måte. (...) jeg kommer nok inn i en mental sone, der alt kan gjøres.*

Og når han lykkes i å bli virkelig fokusert og fullstendig konsentrert da blir alt annet stengt ute:

*... du ser ikke eller oppfatter ikke noe annet en det som skjer når du er in action. (...) Når ting går bra, så føles det lett. Det går liksom av seg selv.*

Når han er fullstendig fokusert om aktiviteten, om padlingen, da går alt automatisk av seg selv. Alt går så lett. Mestringsfølelsen er total. Disse personlige øyeblikkene av flow er imidlertid korte:

*Det er veldig kort. Det er et øyeblikk der jeg har full oversikt eventuelt vet at alt går som planlagt. Viss ikke så går det til skogen. (...) Jeg har mange sånne bitte små øyeblikk som jeg har samlet opp, helt fra jeg begynte å padle fosser.*

Det er tydelig at disse øyeblikkene av flow er opplevelser så sterke at han husker dem klart. Han husker akkurat det øyeblikket der han har full kontroll over situasjonen eller da tildsforneelsen endret seg og tiden gikk sakte. Og i slike øyeblikk blir han glad, det er ren nytelse og han er fri for bekymringer.

*For jeg blir jo glad da, blir letta og får liksom ned stressnivået. Du tenker jo ikke på regninger og slikt når du er ute og padler.*

Og han har så stor glede av sporten sin at på spørsmål om hva som utgjør en god dag på elva, svarer han:

*Hver dag på elva er en god dag. Trenger ikke å gjøre noe stort. En liten tur på X-elva kan gjøre dagen helt perfekt.*

Men disse sterke, positive opplevelsene i elva – nytelsen – var ikke noe som kom av seg selv:

*Det tok mange år før jeg begynte å nyte det.*

På bakgrunn av de sitatene jeg har presentert, kan vi konkludere med at informant nr. 6 rapporterer om flow- og mestringsopplevelser. Også informant nr. 6 har andre utsagn enn de jeg har referert her som kan tolkes som uttrykk for flowopplevelser. Men ingen av disse andre utsagnene får fram andre aspekter ved eller dimensjoner i flowopplevelsene hans enn de jeg viste gjennom de sitatene jeg har presentert. Det mest framtrædende trekket ved de flowopplevelsene han forteller om er endret tidsopplevelse; tiden går sakte, alt går sakte. Men fokus og konsentrasjon – opplevelse av fullstendig kontroll – går også igjen i beskrivelsene

hans. Og mestringen blir så fullkommen og nydelig at han opplever at det går av seg selv, alt er automatisert.

### **Informant 7**

*Den dagen jeg kanskje har følt mest flytfølelse er når alt går som det skal, og jeg føler meg nesten uovervinnelig. Da er det superflyt. Når du vet hva slags tak du skal sette og akkurat hvor, du trenger ikke tenke. Du bare er der. Det opplever jeg som god flyt. Kroppen fungerer helt fullstendig, du blir ikke sliten. Det er bare helt konge, samtidig som det er vanskelig. Jeg tror det er veldig vanskelig å oppnå flyt om man ikke har utfordringer. Den mestringsfølelsen må være på plass og mestringsfølelsen oppstår ikke før det blir sånn passe vanskelig for meg.*

Denne informanten brukte selv flytbegrepet spontant flere ganger i samtalen. Etter en stund spurte jeg som intervjuer: ”Du nevner denne flytfølelsen flere ganger. Hva er det du legger i det begrepet? Eller husker du noen spesiell situasjon der du har følt det?” Da fikk jeg den over presenterte avgrensningen av flowbegrepet: For det første må mestringsfølelsen være på plass for at han skal oppleve flyt. Men han svarer også at om han skal få mestringsfølelsen må han mestre noe som er rimelig vanskelig: Det må være utfordringer. Når alt dette går som det skal, opplever han flyt, til og med superflyt. Og da går alt helt automatisk uten at han behøver å tenke. Kroppen hans fungerer perfekt; det er en nytelse og han blir ikke sliten. Videre rapporterte han om fokus og konsentrasjon når det er god flyt:

*Jeg blir veldig fokusert på oppgaven (...) Da er det bare fokus. Da gjør jeg det jeg skal. Men samtidig så har jeg en ren nytelse i øyeblikket, vertfall når det er god flyt. Jeg tror kanskje jeg gliser ganske mye, hehe.*

Denne informanten reflekterer også over hva det innebærer å være så fokusert:

*Jeg blir veldig fokusert. Ikke tunnelsyn, jeg vil heller ikke gå så langt at jeg kaller det en høyere bevissthet, men du kommer på en måte opp på et høyere skjerpetsnivå. Tja, kanskje det er en høyere bevissthet. Så merker jeg at kroppen innstiller seg fysisk på det som skal skje. Og det er selvfølgelig givende.*

Det er tydelig at det for han dreier seg om en sterk mental eller bevissthetsmessig konsentrasjon. Og så kommer kroppen etter og utfører mer eller mindre automatisk det som må gjøres for å mestre elva. Og det er nettopp denne mestringsfølelsen av elva som er viktig for han:

*Den mestringsfølelsen må være på plass og mestringsfølelsen oppstår ikke før det blir sånn passe vanskelig for meg. (...) det må være gruppedynamikk sammen med personlig mestring.*

Som det går fram understreker han at i tillegg til den personlige mestringen er gruppedynamikken viktig for å få den gode nytelsen. (Det kan her nevnes at denne informanten er den eneste av mine sju informanter som sier at han aldri padler alene.) Denne informanten er også opptatt av at padlingen må være utfordrende:

*... man må jo ha utfordringer for at det skal gi mening.*

Og han trekker fram at elvepadling er en så kompleks og sammensatt utfordring der det er mye som skal klaffe:

*Det er ganske mange dimensjoner da. Jeg vet ikke om noen sport eller idrett som kan tilby så mange nivåer av utfordringer på en gang. Og det gjør det veldig krevende å beherske, men også tilsvarende givende. (...) Det er ikke sånn at lynet slår ned og du har 5 minutter med superflyt. Det er vertfall sjeldent da.*

Flowopplevelsen kommer tydeligvis ikke av seg selv som kastet på: Det er noe han må jobbe for og det er mye som må mestres.

Men denne informanten har også opplevd at gleden ved padlingen ble borte. Og da måtte han jobbe både hardt og lenge for å få tilbake gleden og den gode følelsen.

*I året 20xx så var jeg med på en ulykke og da brukte jeg veldig lang tid på å synes det var gøy å padle igjen. Brukte lang tid på å få tilbake den gode følelsen. Men jeg viste den ville komme og syntes det var verdt å investere mye tid på det nettopp fordi det gir meg så mye. Så da var det en litt sånn bevisst tilnærming til det.*

Som de sitatene jeg har presentert visser har informant nr. 7 rapporterer om flow- og mestringsopplevelser. Også informant nr. 7 har flere andre utsagn enn de jeg har referert her som kan tolkes som uttrykk for flowopplevelser. Men ingen av disse andre utsagnene får fram andre aspekter ved eller dimensjoner i flowopplevelsene hans enn de jeg har fått synliggjort gjennom de sitatene jeg har presentert. Sentrale dimensjoner i hans flowopplevelser er mestring og kontroll; han opplever seg uovervinnelig. Han trekker fram fokus og konsentrasjon, spesielt at han er mentalt skjerpet, som nødvendig for oppnå flow. Det er ikke plass til andre ting i tankene. Og når han har den gode flyten, beskriver han aktiviten som optimal, automatisert og en nytelse og han blir ikke sliten.

## 4.4 Oppsummerende om flowopplevelsene

Samtlige av mine informanter rapporterer at de har opplevd flow. Det er imidlertid forskjeller med hensyn til hvilke dimensjoner eller aspekter i flowopplevelsen den enkelte særlig vektlegger. Det er også individuelle forskjeller med hensyn til hvor ofte de i intervjuet uttrykker seg på måter som kan tolkes som at de har opplevd flow.

Som drøftet i teorikapitlet inngår det i Csikszentmihalyis (1990) flowbegrep ni dimensjoner. Men samtidig vil disse dimensjonene, som han selv presiserer, gripe inn i hverandre. La meg oppsummere slik om flowopplevelsene i dette utvalget av erfarne elvepadlere:

Samtlige sju informanter rapporterte at de hadde fullstendig konsentrasjon om og absorpsjon i oppgaven. De var så fokuserte at de ikke hadde rom for noe annet. Samtlige sju informanter rapporterte fullstendig kontroll over og styring av situasjonen. En informant rapporterte også sammensmelting mellom seg selv og kontekst, dvs elva. Tre av dem rapporterte klart å ha opplevd at tidsopplevelsen endret seg, og for samtlige slik at tiden gikk saktere og/eller verden sto stille.

Dessuten rapporterte samtlige sju informanter en sterk mestringsfølelse i tilknytning til opplevelsen av flow. Samtlige informanter holdt også fram de utfordringer som elvepadling representerer som en forutsetning for sine sterke opplevelser. Flere av informantene ga analyser av elvepadling som en kompleks sport som representerer spesielle utfordringer som – om man lykkes – vil utløse flow og mestringsfølelse. Og alle sammen holdt fram flowopplevelsen som en udelt positiv opplevelse av glede og nytelse. Mitt inntrykk er også at det heller ikke er sjelden at mine informanter, alle da erfarne elvepadlere, opplever flow.

## 4.5 "Dark side of flow"

Innenfor forskning om flow har flow med utgangspunkt i Csikszentmihalyis (1990) teori blitt kategorisert som en utelukkende positiv opplevelse. Da jeg planla masterprosjektet mitt, utviklet intervjuguiden og utarbeidet teorikapitlet, mente også jeg som det har gått fram at flow er en udelt positiv opplevelse. Under analysene av intervjuene mine ble jeg imidlertid

slått av at enkelte flowutsagn fra informantene kunne inneholde ikke bare nytelse og glede, men også hadde noe negativt og begrensende ved seg. Enkelte utsagn kunne tyde f.eks på en sterk, nesten uheldig avhengighet: Enkelte rapporterte nærmest abstinens når det hadde gått en periode uten padling.

Med utgangspunkt i mine observasjoner og tolkninger av dem gikk jeg tilbake til forskningslitteraturen og søkte systematisk for å se om noen hadde vært opptatt av negative sider ved flowopplevelsen. Jeg fant da en artikkel: "The dark side of flow: a qualitative study of dependence in big wave surfing" (Partington, Partington & Olivier, 2009). Partington et al. (2009) slo fast, noe som som understreket også var mitt opprinnelige ståsted, at "Flow has been described within sport psychology as an optimal state underpinning peak performance." (s. 170). Men med bakgrunn i sin egen kvalitative undersøkelse av bølgesurferne trekker Partington et al. (2009) fram om flowopplevelsene til bølgesurferne at: "It seems clear from the results that the surfers experienced positive consequences of flow. However, they also exhibited symptoms of *dependence* of surfing." (Partington et al., 2009, s. 170. Min kursivering). Partington et al. (2009) legger videre fram data som viser hvordan "big wave" surferne er på konstant søken etter de største bølgene for stadig å surfe høyere og høyere bølger. Når de har fått nok, så vil de ha mer. Det blir en avhengighet. Som drøftet i teorikapitlet, for å oppnå flow må utfordringen og ferdighetene være i balanse. Etter hvert som du utvikler ferdighetene og du blir flinkere, må nødvendigvis utfordringen bli vanskeligere for at du skal oppnå flowopplevelse. I big wave surfing innebærer dette at risikoen også vil øke, og dermed vil sjansen for å skade seg alvorlig eller dø ved et uhell også øke. Det samme balanseproblemet vil gjelde i elvepadling. Det stadig å fortsette å søke/strebe etter flow i disse aktivitetene kan derfor bli noe negativt. Schüller (2012) presenterer i sin artikkel, "The dark side of the moon", også forskning som viser at flow kan føre til avhengighet. Schüller (2012) analyserte flow i spill og bruk av internett og viste hvordan flow her, slik jeg mente å se i mine data om elvepadlere, kunne føre til avhengighet. Schüller (2012) tok også for seg undersøkelser av ekstremспорт og viste hvordan flow kan føre til redusert evne til å oppfatte og vurdere risiko. Her viste hun blant annet til studier av elvepadling.

Jeg tok for meg Partington et al. (2009) undersøkelse av elite bølgesurferne mer detaljert. Noen av bølgesurferne i denne undersøkelsen oppgir at de er helt fullstendig avhengig av flowopplevelsen. De er hele tiden rastløst på jakt etter flere opplevelser, på jakt etter enda mer utfordrende og vanskelige situasjoner. De er faktisk villige til å ofre familie, venner og arbeid for å surfe under stadig mer utfordrende forhold. Jeg gikk også tilbake til Csikszentmihalyis

arbeider. I sitt arbeid fra 2002 presiserer Csikszentmihalyi at flow kan føre til avhengighet. Personen vil kunne bli kontinuerlig opptatt av å gjenskape flowopplevelsen.

Med denne forskningen som bakgrunn, studerte jeg datamaterialet mitt på nytt for å se etter utsagn som kunne tolkes som uttrykk særlig for avhengighet. En av informantene mine sa da også:<sup>7</sup>

*”...det er en mestringsfølelse. Som er.. du blir veldig avhengig av den. I alle fall for meg når jeg ikke har padlet noen store stryk på en god stund så begynner jeg å kjenne det i kroppen, at nå skulle jeg snart ha padlet noe igjen. Så du blir avhengig av den mestringsfølelsen da, fordi du føler at du oppnår noe og så er det en ekstremt tilfredsstillende følelse...*

Som det går fram sier denne informaten at vedkommende er blitt veldig avhengig av denne følelsen av flow og mestring. Begrunnelsen er at det er fordi det er en så ekstremt tilfredsstillende følelse å oppnå. En annen informant sier at det er mange dager vedkommende ikke er så motivert for å padle, men klarer likevel ikke å la være:

*” Det er vanskelig å forklare. Den viktigste grunnen til at jeg fortsetter er vel at det har blitt en del av meg, det er liksom den jeg er. Det er mange dager jeg ikke har så motivasjon for å padle, at jeg ikke er kjempegira. Men jeg gjør det likevel, for jeg klarer ikke og la være. Men helt og forklare hvorfor, det tror jeg ikke jeg klarer.”*

Avhengigheten kan bli så sterk at selv en kort periode uten padling faktisk kan gi abstinenssymptomer:

*” I sommer så hadde jeg 3 uker der jeg ikke fikk padlet før Ekstremsportveko og jeg var ganske desperat på slutten da. Vurderte Snåsamannen og alt som var, hehe.”*

Også mitt materiale viser at avhengigheten kan føre til at en søker etter stadig større utfordringer med villighet til å ta større sjanser. Her følger tre utsagn fra tre forskjellige informanter som illustrerer dette:

---

<sup>7</sup> I denne analysen av avhengighet og andre mulige negative aspekter ved flow presenterer jeg utsagnene fra mine informanter **uten** å oppgi nummeret på den informaten som har kommet med det aktuelle utsagnet.

*"... når du blir flinkere og flinkere, så er det naturlig at du pusher deg selv mer og mer fordi du tror at du kan. (...) For som regel så er det erfaring som gjør deg flinkere og for å få den erfaringen, så må du jo som regel pushe deg selv utenfor dine egne grenser ...".*

*" ... du utsetter deg for risiko. Men det er jo det som er hele poenget. Det hadde ikke vært det samme om du ikke hadde følt at du utsatte deg for risiko."*

*" Men det er klart at hadde du vært 100 % sikker på at det går bra hele tiden så hadde det mistet spenningen, så det er klart at utfordringene innebærer å ta litt sjanser."*

Dataene mine viste også et annet negativt aspekt ved flow og mestringsopplevelsen: Når padlerne ikke lyktes, var det et stort nederlag og padlerne ble svært lei seg. På spørsmål om hvordan han reagerte dersom han ikke traff linja, svarte en av informatene mine:

*"Nei, det er jo nederlag da. Da har du jo tapt på en måte. Og det har jo motsatt effekt av det vi snakket om."* (Det vi snakket om rett før var nettopp mestring og flowopplevelse.)

En annen sa:

*"Men det er kanskje når jeg bryter meg på noe, så oppdager jeg at det funker ikke. Da blir jeg jo lei meg."*

En tredje padler formulerte seg slik:

*" Det er en helt jævlig følelse, kjempeflaut. Ikke fordi det er flaut overfor andre, men for meg selv. En fryktlig ubehagelig følelse. Ei dårlig linje kan ødelegge en hel dag. Kan knekke deg helt og ta vekk all selvtillit."*

Det kan neppe være positivt at det ikke å lykkes i det som skal være fritidsaktivitet og rekreasjon, skal resultere i så sterk nederlagsfølelse at "ei dårlig linje kan ødelegge en hel dag".

Til sist, den kanskje mest grunnleggende regelen i elvepadkulturen er at du ikke skal padle alene. Likevel er det bare en av mine sju informanter som sier at han aldri padler alene. De seks andre sier at de enkelte ganger driver solopadling. Suget etter flowopplevelser kan føre til at flere er villige til å solopadle oftere, noe disse utsagnene illustrerer:



*”Nja, jeg har ikke padlet så mye aleine, men det hender jo når folk ikke har anledning til å bli med.”*

*”Ja, jeg gjør det. Men da er det kjente elver da, enten X-elva normal, eller Y-elva som trening. Jeg har også padlet Z-elva, men da er det av desperasjon fordi jeg ikke finner noen å padle med.*

Flow er en positiv opplevelse, en nytelse og glede som det er verdt å strebe etter å oppnå. Men som Csikszentmihalyi faktisk allerede i 1990 understreket: ”Flow experience, like everything else, is not *good* in an absolute sense.” (s. 70). Mitt materiale viser klart at flow er en i utgangspunktet svært positiv opplevelse som det er verdt å strebe etter. Samtlige av mine informater gir, som vi har sett, uttrykk for det. Men jeg finner også hos enkelte av mine informanter klare tegn på de potensielt negative sidene ved flow: Avhengigheten, men også redusert evne til å vurdere risiko på en nøktern måte. Nederlagsfølelsene kan også for noen være vel sterke i en aktivitet som skal være rekreasjon og fritid. Man må derfor være på vakt slik at ikke det som i utgangspunktet starter som søking etter gode og stimulerende opplevelser ender opp som en tvangstrøye som styrer ens liv på uheldige måter.

## 4.6 Om å danse med elva

Forskning om ekstremспорт har ofte tatt utgangspunkt i at utøveren søker aktiviteten for å få et adrenalinkick og kanskje til og med utfordre eller leke med døden (Breivik 1996, Baker & Simon 2002; Le Breton 2000). Flowopplevelsen kan også ha et klart innslag av risiko. For å gi flow må elvepadlingssituasjonene for eksempel ikke være for lette. Samtidig er som drøftet flowforskningen opptatt av flow som opplevelse av nytelse og glede; til syvende og sist individets opplevelser. Jeg ble imidlertid, som drøftet i teorikapitlet, opptatt ikke bare av den individuelle opplevelsen, men av elva og naturen som ”dansepartner”, for å bruke Breymers begrep (Brymer, 2005, 2009, 2010; Brymer & Gray, 2009).

Selv om jeg i det semistrukturerte intervjuet mitt ikke hadde spørsmål som gikk direkte på dette temaet om samspelet eller elva som dansepartner, hadde jeg flere åpne spørsmål om padlernes opplevelse av og forhold til naturen under padlingen. Derfor har jeg også analysert

materialet mitt for å se om jeg finner utsagn og formuleringer som kan tolkes til støtte for en slik alternativ forståelse av elvepadling som elvepadlerens ”dans med elva”.

Jeg finner flere utsagn og beskrivelser som kan tolkes som støtte til en slik alternativ måte å beskrive og forstå elvepadling på. En av informantene (nr. 7) bruker faktisk begrepet at han ”føler at han danser ned over elva”:

*”For jeg plystrer når jeg er glad. Og jeg er glad når jeg .. jeg plystrer som regel når jeg padler, hehe. Men en god dag som får fram plystringa, det er når jeg er med gode padlevenner, det er god stemning i gruppa, god fremdrift, at man føler seg trygg og kan nyte flytfølelsen. Når man føler at man danser nedover elva, det er en god dag.”* (Informant nr. 7).

Her gir informanten en beskrivelse av elvepadling som samspill og harmoni mellom menneske og natur helt i samsvar med hva Brymer (2005; Brymer & Gray, 2009) rapporterte fra sine undersøkelser. Den samme informanten utdyper også dette samspillet mellom naturen/elva og mennesket/padleren:

*”Men det er noe annet å bevege seg i miljøet enn utenfor. Og her snakker vi vann. Du kan på en måte stikke handa i vannet i kjenne på det. Men å være i det, i den fluksen og bevegelsen det representerer, det er en helt annen naturopplevelse/naturerfaring enn det å gå langs elva. Jeg synes det er fint å gå langs elva også. Men det å padle i den høyner det ett nivå å befinne seg på elva altså.”* (Informant nr. 7).

Bevegelsene elva representerer gir følgelig en helt annen naturopplevelse enn å vandre langs elva og se på eller stikke handa ned i vannet. Det unike samspillet mellom menneske og natur under elvepadling beskrives med en ny metafor av informant nr. 2 som ”å kjøre slalåm i et snøras”:

*”... det en gammel slalåmtrener vi hadde sa, var at elvepadling, altså slalåmpadling, om du sammenlignet det med å kjøre ski, så var det som å kjøre slalåm i et snøras. Så det blir på en måte .. det er noe spesielt når det som er under deg er i bevegelse da. Det gir en spesiell følelse det med å lese elva å se hvor vannet beveger seg og kunne bruke vannet. Det å jobbe med vannet og ikke mot det.”* (Informant nr. 2).

For denne padleren dreier det seg ikke om å overvinne elva og naturen og trekke ut et adrenalinkick. Det dreier seg om å lese elva og jobbe sammen med og ikke mot elva. Denne

informanten er opptatt av hva Tordsson (2003) omtalte som ”elvas ordløse tale”. Men i denne koreografien er det ingen tvil om hvem som fører og bestemmer det neste trinnet i dansen:

*”Men det er noe med det å leke seg i ting som du ikke har laget selv. Leke seg i og med naturen. Det er noe helt annet en og leke seg på tilrettelagte områder. Jeg vet ikke, men det er sikkert det som er grunnen til at pudderkjøring er artigere en løypekjøring og. Jeg har ikke så sansen for motorsport og sånt. Det er mer stas når tyngdekraften bestemmer.”* (Informant nr. 3).

Informatene mine er også generelt opptatt av dette samspillet med og opplevelsen av naturen. Naturopplevelsen, elva er vesentlig for dem:

*”Før det så var jeg en urban tulling som bodde i X-byen og kjørte skateboard i gatene, hehe. Det var først når jeg flytta hit at jeg fikk opp øynene for at det kanskje er det å være ute i naturen som gir mest.”* (Informant nr. 3)

*”Naturen er viktig. Det er en veldig stor naturopplevelse å padle et trangt juv. Det er kanskje en større opplevelse enn jeg er klar over. Ofte så er vi jo på steder der du ikke kan komme deg om du ikke padler. Det har aldri vært andre der enn kajakkpadlere. Det er en spesiell opplevelse.”* (Informant nr. 6).

*”... for eksempel om elva er veldig fin, med klart vann og fine steiner. At det er fine omgivelser, i motsetning til ei elv med brunt vann og søppel rundt liksom. Gjerne om det er ei fjellelv, merker det at jeg setter mer og mer pris på omgivelsene og naturopplevelsen.”* (Informant nr. 4).

*”Du ser jo naturen på en annen måte, eller fra en helt annen vinkel enn det du gjør ellers da. For eksempel om du kjører langs veien og ser ned i et juv, så blir det noe helt annet enn å sitte i bunnen av juvet å titte opp på 100 meters høye vegger da. Så du får en ganske sterk naturopplevelse da. Spesielt på sånne plasser hvor en ikke kommer til ellers. Den eneste måten å komme dit på er å padle.”* (Informant nr. 2).

Samspillet med naturen er følgelig viktig for dem. Det er noe spesielt med å leke seg med og i naturen: Samtidig må man akseptere at det er naturen, elva, tyngdekraften som bestemmer og fører i dansen eller leken. Disse eksemplene og flere andre utsagn og beskrivelser i materialet mitt peker i retning av at elvepadling kan beskrives og forstås som samspill og harmoni mellom menneske og natur, som en dans med elva, for å bruke Brymers metafor (2005;

Brymer & Gray, 2009). Men selv om slike utsagn støtter opp om behovet for en alternativ forståelse av elvepadling sammenlignet med den prioriterte forståelsen om søking etter risiko, kan man selvfølgelig ikke konkludere med at slike og lignende utsagn utelukker at elvepadling også dreier seg om søking etter risiko, ja, til og med er en lek med døden. Jeg skal derfor til sist ta for meg noen utsagn og beskrivelser som viser hvordan mine erfarne elvepadlere omtaler og vurderer risikoaspektet som nødvendigvis er involvert i elvepadlinga

## 4.7 Risikoen er der

*”Men det er klart at hadde du vært 100 % sikker på at det går bra hele tiden så hadde det mistet spenningen. Så det er klart at utfordringene innebærer å ta litt sjanser. Men jeg liker å tro at det er såpass kalkulert at det helst går i min favør da.”* (Informant nr. 1).

*”Jeg liker nok å ta sjanser. Men jeg vil holde hardnakket på å kalle det kalkulert risiko. Men det innebærer jo sjanser, det gjør det. Det er jo litt av gamet, du vet ikke, selv om du har troen på at du skal klare linja. (...) Stort sett så prøver jeg jo å holde meg unna situasjoner jeg ikke tror jeg mestrer da.”* (Informant nr. 7).

Disse to utsagnene er typiske for hvordan mine informanter vurderer risiko. De erkjenner at det er risiko, men insisterer på at de tar en kalkulert risiko. Men de er samtidig åpne om at behovet for spenning er en del av motivasjonen for å drive elvepadling:

*”At man har behov for litt spenning av og til. Gjøre noe som er spennende og artig, så får man roen etterpå. (...) Jeg tror det har med mestringsfølelse og tilfredsstillelse når man har fått til ting. Så tror jeg det går litt på spenning, at enkelte folk har litt større behov for å få litt spenning og adrenalin i kroppen av og til, at man føler litt tilfredsstillelse ved det.”* (Informant nr. 4).

Flere av mine informanter reflekterer også eksplisitt over om de søker denne spenningen for å få et adrenalinkick eller om det er for å få mestringsfølelse, nytelse og glede:

*”... på en god elvepadledag så tror jeg du har mer mestringsfølelse enn adrenalin i blodet. At du er ”on top of the game”, som det heter på godt norsk. Jeg tenker ikke at jeg skal gjøre ting*

*for å få kick i alle fall. Det er mer for å kontrollere det og gjøre ting slik jeg vil, å kunne mestre det da. (Informant nr. 2).*

*Men det er mer den flytfølelsen enn det er høy puls altså. Det sammen med det sosiale og naturopplevelse er det som gir meg noe. (Informant nr. 7).*

Som informant nr. 2 presiserer:

*”Jeg liker iverfall å kalle det mer en mestringsfølelse enn adrenalin da. Jeg tror adrenalin er noe som kommer om du er ute og sykler og må hente deg inn igjen og slike ting. (...) jeg liker å ha kontroll på det jeg gjør. I stedet for å gjøre ting jeg ikke er like sikker på.” (Informant nr. 2).*

Dette med at de vil ha spenning, men samtidig være trygge på at de mestrer det de driver med, som informant nr. 2 uttrykker det, er typisk. Enda tydeligere uttrykker informant nr. 6 denne balansen. Han sier at man må skynde seg langsomt og padle kontrollert:

*Men om man skynder seg sakte og gjør det kontrollert, noe som jeg mener bør være målet til folk som padler, hvis ikke så er det ikke trygt. (Informant nr. 6).*

Og man må i alle fall unngå å bli redd, for det ødelegger gleden og nytelsen ved padlinga:

*”Og om jeg kjenner at jeg blir redd, så opphører jo moroa. ... Jeg kan ikke akkurat så mye om kjemi, men adrenalinkick er vel noe du får når du er redd. Og det har aldri vært noe poeng for meg, det synes jeg er en ubehagelig følelse.” (Informant nr. 3).*

Når det gjelder vurdering av hva slags risiko som er involvert, er mine informanter enige om at det er et sterkt misforhold mellom de oppfatningene som rår mellom ”folk flest” og de vurderingene som rår blant elvepadlerne selv. Og som de understreker: Vi vet best.

Som informantene nr. 7, 1 og 5 formulerer seg om risikooppfatningen til vanlig folk som ikke er elvepadlere selv:

*”Det er veldig mange som ikke vet hva elvepadling er. Og det er veldig mange som ikke har noen som helst forståelse for det risikonivået vi selv mener vi utsetter oss for. Nå er det jo slik at vi kjenner dette her best, og jeg mener det ikke er så mange andre som har evne til å innse hvilke risikoer vi utsetter oss for. Jeg mener begrepet risikosport ofte er helt misvisende for elvepadling. Jeg har jo diskutert litt med forskjellige folk flere ganger. Og jeg tror nok at majoriteten av elvepadlere driver mer frisport, at det er et bedre begrep en risikosport. For*

*det er mer en fri utfoldelse i naturen. (...) Men det er mer den flytfølelsen enn det er høy puls, altså. Det sammen med det sosiale og naturopplevelse er det som gir meg noe. Alle de prosessene der som gir meg noe. Det ser ikke folk da, fordi de fleste har et ganske misforstått bilde av hva elvepadling egentlig er. De ser bare en gjeng med gærninger som holder på. Når elvepadling kommer på tv så er det jo de største droppene som klippes inn, samme med padlefilmer, fordi det er det som ser stiligst ut. Men det er ikke det som er hverdagen i elvepadling. Det er derfor risikosport ikke passer som betegnelse mener jeg. Så folk har ikke etter mitt syn det rette synet på hva elvepadling er. Det har jeg jo sett flere eksempler på.”* (Informant nr. 7).

*”Jeg tror at for en uinnvidd kan det nok se mye mer dramatisk ut enn det er i mange situasjoner. Så har de kanskje litt vanskelig å innse at det kan være en rekreasjonidrett for hvem som helst. De tror kanskje det er mer galskap enn det er.”* (Informant nr. 1).

*”Her så har ikke folk helt oppfattet at kajakkpadling er en treningsform da, at det er en idrett. Det å padle Sjoa-normal er ikke ekstremsport. Ja, det tar litt tid å komme seg opp til det nivået. Det er jo grad 3. Men det er en idrettsform på lik linje som fotball og håndball som er mentalt utfordrende for unger i tillegg til å være fysisk utfordrende, og det tror jeg ikke folk har innsett ennå. At det faktisk kan være et bra treningsalternativ.”* (Informant nr. 5).

Som det også går fram: Elvepadling er ikke en ekstremsport som bare kan forstås som en lek med døden og søking etter adrenalinkick. ”Dansen med elva” er et supplerende perspektiv som også må gis plass for at vi skal få en mer nyansert og relevant beskrivelse og forståelse av elvepadling som fritidsaktivitet.

## 4.8 Gruppe: Elvepadling en ”individuell lagidrett”

Som det gikk fram i teorikapitlet, dreier elvepadleaktiviteten seg om gruppeprosesser: Som ledelse og sanksjoner, status og prestisje, roller og rollefordeling, normer og verdier om sikkerhet, osv. Padlegruppa står så sentralt som tema i intervjuene at elvepadling faktisk framsto som en ”individuell lagidrett”.

Det at elvepadling oppleves som en lagidrett kommer tydelig fram når mine informanter begrunner hvorfor de en gang i blant solopadler:<sup>8</sup>

*”Jeg har ikke padlet så mye aleine, men det hender når folk ikke har anledning til å bli med.”* (Informant nr. 3). *”Jeg har også padlet Åmot (alene), men da er det av desperasjon fordi jeg ikke finner noen å padle med.”* (Informant nr. 5).

Det er med andre ord ikke primært av lyst, men mer av nød at de enkelte ganger padler alene uten å være i en gruppe. Som Informant nr. 3 sier. *”Det er artigere å padle sammen med folk”*.

Informantene mine opplever derfor at gruppa og fellesskapet er en del av elvepadlingen. Elvepadling er faktisk en lagsport, som de presiserer på ulike måter:

*”Det er jo en individuell idrett, det er jo du selv som styrer båten og det avhenger mest av deg selv. Men likevel så er det en lagidrett i form av at du er sikring for hverandre og at laget driver turen fremover.”* (Informant nr. 1).

*”Elvepadling er jo en individuell idrett i og med at du sitter i båten aleine. Men spesielt på nedoverpadling og turer så blir det mer en lagidrett for du er nødt til å ha en gruppe som fungerer og kjenner hverandre godt slik at de vet å ta vare på hverandre, sette opp sikring og stole på at de gjør det de skal og ikke minst at du gjør det du skal når de padler. Så det flyter bra sammen da, gruppedynamikk.”* (Informant nr. 2).

Og informant nr. 2 fortsetter med å trekke fram noe som er avgjørende for at padlegruppa skal fungere, nemlig at de har tillit til hverandre og stoler på hverandres vurderinger :

*”At en kan stole på f. eks når en hopper på land for å synfare et stryk så vet han hva de andre er kapable til å padle uten å se det selv når han forklarer linja og at de stoler på at de vurderingene han gjør er riktige og at de klarer det. Det gjør at det er mye artigere å padle med folk du kjenner godt da og som du fungerer med.”* (Informant nr. 2).

---

<sup>8</sup> Solopadling representerer litt av et paradoks i elvepadlemiljøet. Samtlige av mine informanter understreker at man ikke skal padle alene. Dersom det er en norm eller verdi i elvepadlekulturen som står fram gjennom intervjuene, så er det normen om at en ikke skal padle alene. Likevel rapporterer seks av mine sju informanter at de enkelte ganger padler alene.

*”Brattpadling er jo en slags lagsport, du skal ikke være for mange samtidig som gruppa må fungere godt sammen. (...) Så du er nødt til å være ganske selvstendig samtidig som den lagbiten må fungere.”* (Informant nr. 3).

*”Uansett så må du jo padle i et team, du er på en måte egoist i et team,”* som informant nr. 6 formulerer det. Og informant nr. 5 trekker fram samholdet:

*”For mange så er det nok også samholdet. Du lærer jo gjerne å padle sammen med en gruppe og da er det jo de som er kompisene dine og som du er sammen med på elva, det blir et spesielt samhold.”* (Informant nr. 5).

Supplerer vi disse utsagnene om gruppefellesskap og samhold i elvepadleaktiviteten med hvordan vi innledningsvis i datapresentasjonen så at gruppa, gjengen, vennene og fellesskapet var helt avgjørende for at de ble rekruttert til og sosialisert inn i elvepadlemiljøet, kan vi konkludere med at elvepadlerne opplever idretten sin på denne noe paradoksale måten: Elvepadling er en ”individuell lagidrett”. Det er i hvertfall slik utvalget mitt av erfarne elvepadlere ser på og definerer denne idretten. Samtidig er det flere av mine informanter som nevner at elvepadlekulturen nå gjennomgår/har gjennomgått store forandringer. Gruppe- og fellesskapsverdiene oppleves nok nå til en viss grad å være truet. En av informantene mine sier f. eks:

*”Og det er en sosial verdi. Det kan jo hende det forandrer seg, men jeg håper det ikke gjør det. Viktig å slåss for den verdien.”* (Informant nr. 7).

I materialet går det videre fram hvordan de opplever gjensidig avhengighet av hverandre; den enkelte er avhengig av de andre. Flere av informantene uttrykker på forskjellige måter at fellesskapet og samholdet i padlegruppa er sterkt:

*”.... samværet er veldig sterkt. Og jeg har utviklet ganske mange gode vennskap opp igjennom som stammer fra det. Så det er absolutt en av de viktigste tingene ved padling.”* (Informant nr. 1).

*”... vi ble etter hvert en veldig samspilt gjeng. Det var vi som var på New Zealand sammen ... Da blir det skikkelig artig både på elva og hele greia rundt det. Vi tenkte veldig likt når det gjaldt sikkerhet og ingen konkurranse på å pushe eller noe, det var veldig god dynamikk i gruppa.”* (Informant nr. 3).



*”... det er litt spesielt og bare å være en gjeng og reise uten noe annet mål for det enn skal gjøre enn å padle kajakk. Det blir litt spesiell stemning av det.”* (Informant nr. 2).

*” Ja, for meg så har det mye og si hvem jeg padler med.”* (Informant nr. 6).

Eller som en av informantene presiserer:

*” Det må være gruppedynamikk sammen med personlig mestring. (...) Men det er de utfordringene som er særegne i kombinasjon med det sosiale som er så mangefasettert at det gir noe helt eget i forhold til det sosiale. Det sosiale blir helt sentralt, iverfall for meg i elvepadling. Det er jo mange sikkerhetmessige grunner og sånt til at man ikke skal padle aleine, men for meg er det helt uinteressant å padle aleine.”* (Informant nr. 7).

Og en av informantene slår fast at:

*” Det sosiale betyr mye, men padlingen i seg selv har jo også en ganske stor egenverdi. Selve opplevelsen av å padle har mye egenverdi, så det blir litt 50-50 på en måte.”* (Informant nr. 4).

Denne siste informanten (nr. 4) kvantifiserer det faktisk slik at for henne utgjør selve padleaktiviteten og det sosiale to likeverdige (50-50) bidrag til den totale padleopplevelsen.

Og når de skal beskrive en god dag på elva står en velfungeende gruppe og det sosiale felleskapet helt sentralt:

*”... en god dag på elva må være en dag hvor alt fungerer som det skal. Der gruppedynamikken er bra og hodet henger med slik at du tørr å padle det som er innenfor ditt nivå.”* (Informant nr. 2).

*”En god dag er jo om man får padlet noe som er litt spennende da. Ikke på grensa av hva man kan, men litt utfordring. Der man får gode linjer, alt går bra og det er god stemning i gruppa ... ”.* (Informant nr. 4).

Og en av informantene uttrykker det slik:

*”... når det er godt vær, perfekt vannstand, folk er i toppform og gruppa fungerer, så er det sinnsykt artig.”* (Informant nr.3).

Vi ser at samtlige av mine informanter legger stor vekt på gruppa og fellesskapet når de beskriver elvepadleaktiviteten. Gjennom disse utsagnene framstår det et gjensidig, noen vil kanskje si dialektisk, forhold mellom elvepadling og gruppefellesskap. For de understreker både at det å padle sammen utvikler gode gruppefellesskap og spesielle vennskap, men de understreker samtidig at gruppa og gruppedynamikken er en forutsetning for at padlinga skal gi en vellykket elvepadleopplevelse.

Det som gjør gruppefellesskapet i denne individuelle ekstremporten unikt, er også det konkrete forholdet at elvepadlerne i spesielle situasjoner gjensidig ivaretar hverandres liv. De fleste av mine informanter trekker eksplisitt fram dette forholdet i elvepadling. Informant nr. 5 uttrykker det slik:

*”Du er jo ofte i en slik situasjon at du stoler på de rundt deg med livet ditt da. Spesielt når du er ute og padler litt vanskeligere ting så er det jo det med å sette sikring for hverandre. Det skaper et gruppefellesskap da som er ganske vanskelig å finne slik ellers i livet tror jeg. Så det er klart at de du padler mye sammen med, altså, jeg har jo sikkert reddet livet til flere av mine venner og omvendt bare med å stå på riktig sted å kaste en kasteline. Det er klart at det skaper jo et visst bånd da.”* (Informant nr. 5).

*”Så når jeg padler med dem så vet jeg at gutta passer på og den tilliten er veldig god å ha. For det har jo gått over styr flere ganger der vi har fisket opp hverandre.”* (Informant nr. 3).

Og flere av informantene uttrykker på ulike måter at de helst bare vil padle med folk de kjenner godt og stoler på:

*”... helst folk jeg kjenner fra før, som jeg kjenner godt og har padlet mye med. De jeg vet hvordan fungerer på elva og som er bevisste på sikkerhet. Som du kan stole på at de vil gjøre rette ting om noe skulle skje.”* (Informant nr. 2).

*”Dem jeg liker å padle med da, er folk jeg vet hvor jeg har. At jeg vet at de ikke kommer til å finne på noe tull før vi har fått satt opp ordentlig sikring og at de setter opp ordentlig sikring når jeg skal padle noe. Slike ting er viktigere for meg enn noe annet.”* (Informant nr. 6).

Informantene mine understreker gjentatte ganger at de i padlegruppa gjensidig holder hverandres liv i sine hender der de står klare med kastelina i tilfelle noe skulle skje. Videre understreker de som helt avgjørende at du har tillit til og kan stole på de du padler sammen med; de som utgjør padlegruppa di. Det er ikke overraskende at slike grupper der de gjensidig

har dradd hverandre opp av elva under dramatiske og kanskje livstruende forhold skaper et unikt fellesskap. Denne gjensidige avhengigheten til hverandre i gruppa kommer fram i hva informant nr. 5 sier:

*” Fordi det har å gjøre med ikke å sette gruppa i fare da, fordi om noe går galt så er det jo de som må redde deg, eller eventuelt sitte igjen med skylda om de ikke klarer å redde deg.”*

(Informant nr. 5).

Flere av informantene mine gir uttrykk for at de på elva bekymrer seg nesten mer for de andre enn for seg selv:

*” ... verst når det er noen andre i gruppa som har ekle svømmeturer. Det er nok da jeg blir mest redd tror jeg. (...) Det er jo marerittet da, at du ser en kamerat drukne og du ikke har greid å hjelpe. Det er verst tenkelig.”* (Informant nr. 5).

*”Men det har jo skjedd at jeg har vært redd på vegne av andre da”*, sier informant nr. 3, som gir uttrykk for at han ikke padler noe han er redd for, da bærer han heller rundt.

*”(...)det skaper et samhold, broderskap som er helt spesielt.”* (Informant 7)

Som vi har sett av utsagnene til informantene mine, padlegruppa utgjør et sterkt fellesskap, nesten et slags broderskap. Det kan nesten minne om den type fellesskap og samhold som blir beskrevet mellom soldater i krig (Hansen, Owen & Madden, 1992).

Flere av mine informanter beskriver også hvordan padlegruppa utvikler seg over tid, f.eks slik at deltakerne i gruppa fyller forskjellige roller og funksjoner. Følgende formulering fra informant nr. 1 sammenfatter på mange måter beskrivelsene de gir av utviklingen til elvepadlegruppa:

*”Og etter hvert så utvikler det seg en gruppedynamikk etter hvert, hvor de rollene som må utfylles skjer automatisk, når man kjenner hverandre.”*(Informant nr. 1)

Som vi ser, det blir lagt vekt på at de kjenner hverandre, har utviklet tillit og stoler på hverandre:

*”Så det flyter bra sammen da, gruppedynamikk. At en kan stole på f.eks når en hopper på land for å synfare et stryk så vet han hva de andre er kapable til å padle uten å se det selv når han forklarer linja og at de stiler på at de vurderingene han gjør er riktige og at de klarer det.”*

(Informant nr. 2).

Informantene mine er eksplisitte på at elvepadling krever at deltakerne tar vare på hverandre:

*”Så må man også være moden nok til å se de andre padlerne i gruppa, hvordan de har det. Og man må være litt forutseende i forhold til hvordan de andre tenker. Padling stiller mye større krav til det enn noen annen aktivitet jeg har vært borti på akkurat de tingene.”*

(Informant nr. 7).

Mine informanter beskriver gruppedynamikk, rollefordeling, tillit og samhandling, men snakker sjelden eller aldri om ledelse. Derimot nevner de ofte mentorer – erfarne padlere – som har inspirert dem og lært dem opp i padlekulturens normer og regler; da også om å ta vare på hverandre. Som informant nr. 2 sier:

*”En ting var at han lærte oss teknikken, men han lærte oss også verdier og normer for hvordan du oppfører deg på og rundt elva. (...) Men han lærte oss mye om å ta vare på hverandre, hvordan vi skulle tenke for å få satt opp god sikring for hverandre og mange sånne ting.”* (Informant nr. 2).

Flere holder også fram gruppa som den viktigste læringsarenaen. Som informant nr. 7 oppsummerer:

*”Mye har jeg nok lært gjennom egen erfaring. Men mange verdier har jeg fått overført gjennom deltakelse på turer. Jeg tror det er helt umulig å lære disse tingene på individnivå. Det er nettopp gruppedeltakelse som gjør at man lærer mye av dette her da.”* (Informant nr. 7).

Til sist, hva er det som gir status i padlemiljøet og padlegruppa? I intervjuet spurte jeg eksplisitt om dette. Svarene fra mine informanter var sammenfallende: Padlernes soliditet, dyktighet og ansvarlighet overfor gruppa:

*”Det som gir status i mine øyne er å være solid da, at du både tar vare på sikkerheten og kan ta på deg ansvaret med å padle er stryk først for eksempel.”* (Informant nr. 1).

*”Du har jo et begrep ’style et stryk’, da padler du det perfekt” (...) Og spesielt om du fisker opp noen på land så får du et klapp på skuldra.”* (Informant nr. 3).

*” Du tenker jo liksom at de som padler det vanskeligste og de tøffeste strykene er flinke og best da. Men det har jo også med hvordan de gjør det da. (...) Men når en har padlet såpass lenge selv så kan en mer se at enkelte ikke er så kjempeflinke teknisk og bare setter utfor og*

*padler vanskelige ting. Det har jeg ikke så mye respekt for. Så det går på at en greier å padle vanskelige ting med kontroll. At en har kontroll på det en driver med.” (Informant nr. 4).*

*” Det som er litt morsomt i forhold til det er at de er ikke de teknisk mest begavede. De som jeg ser opp til er nok det også, men hovedgrunnen til at jeg ser opp til dem er at de har forståelse for gruppa og at de kan handle. Om noe skjer så tar de tak i situasjonen. (...) Det som gjør at jeg får respekt for folk er at de fort får en oppfattelse av situasjonen og handler deretter.” (Informant nr. 7).*

Men hva som gir status kan i dag ifølge mine erfarne elvepadlere å være i forandring i elvepadlemiljøet:

*”Jeg tror at vi som har drevet på lenge er flinkere rundt elva sikkerhetsmessig enn det mange nye er. For oss er det padlinga og hvordan du padler som teller, ikke hva du padler. Jeg tror at for mange er det viktigere hva du padler enn hvordan du gjør det.” (Informant nr. 6).*

For mine informanter skal det ikke være noe press om at du må padle et stryk fordi andre har gjort det. Når gruppa fungerer som den skal er det ikke noe slikt press:

*”... jeg har alltid vært bevisst på å bare padle det jeg har lyst til. Jeg har aldri vært med på å padle i en gruppe hvor det har opplevdes som skam å ikke padle et stryk. La oss si jeg er i en gruppe på 4 da, der 3 padler et stryk og stiler det, mens fjerdemann bærer fordi han ikke har dagen. Da er det godt miljø i gruppa når man kan gjøre det.” (Informant nr. 1).*

*”Og det har det alltid vært fokus på i det miljøet jeg kommer fra at en skal bare padle det man er god for. Det skal ikke bli noen gruppesuggesjon på en måte.” (Informant nr. 4).*

*”Jeg svelger ikke mange kameler fordi jeg må bære, det tåler jeg. (...) Jeg har aldri opplevd at gruppa har forventet at du skal padle.” (Informant nr. 7).*

Ingen av mine informater sier at de selv har vært utsatt for noe gruppepress av denne typen. De er alle fornøyde med hvordan padlegruppene de tilhører fungerer. I denne forbindelse er det relevant å nevne at flere trekker fram at det er og må være streng ”justis” i gruppa.

”Justisen” går ut på hvem som får lov til å være med i gruppa. For de som ikke følger gruppas uskrevne regler om soliditet og ansvarlighet får ikke være med:

*”Det er jo noe som er ganske akseptert i padlemiljøet at du har lov til å velge bort padlekamerater på en måte.” (Informant nr. 3).*

Ved selektiv rekruttering og ekskludering av dem som ikke følger elvepadlernes normer og regler sikrer man padlegrupper som fungerer.

## 5 Avslutning

Temaet for denne undersøkelsen har vært flow- og mestringsopplevelser og gruppas funksjoner i elvepadling. Undersøkelsen viser at elvepadling er en fritidsaktivitet som relativt lett utløser en rekke av dimensjonene i flowbegrepet. Dette ser vi også i Schüler & Pfenningers (2011) sin undersøkelse av elvepadlere. Flow dreier seg om glede og nytelse: Optimale og positive opplevelser. Samtidig viser imidlertid dataene i denne undersøkelsen at flow også kan ha negative konsekvenser. Flow kan, som også Chikszentmihalyi (2002) har pekt på, være avhengighetsutløsende. Flow blir så viktig for oss at vi hele tiden vil ha mer.

Innenfor friluftsliv og ekstremспорт har flow lenge vært et sentralt forskningstema (Telseth 2005; Csikszentmihalyi 1975; Eikeland 2008). Jeg har imidlertid gjennom denne undersøkelsen vist at flowforskningen innenfor ekstremспорт, i hvert fall når det gjelder elvepadling, bør utvides med forståelsesrammer som klarere knytter ekstremспортaktivitetene og utøvernes opplevelser til selve naturen, i mitt tilfelle elva. Metaforen om ”å danse med elva” kan være fruktbar for å beskrive elvepadlerens samspill med elva. Da trekkes naturen mer systematisk inn i analysen sammenlignet med analyser som bare vektlegger flowopplevelsen. Mennesket – elvepadleren – oppsøker elva for å bli en del av og være i harmoni med elva og naturen. Elva blir en dansepartner. Studier som fokuserer utelukkende på padlernes opplevelse av flow og mestring vil lett ha en tendens til å se individets opplevelser isolert uten å trekke inn konteksten, dvs elva og naturen, som faktisk er grunnlaget for individets/padlerens opplevelser. Ved eksplisitt å trekke inn samspillet mellom individet og naturen, mellom padleren og elva, tror jeg man sikrer både en dypere forståelse av flowopplevelsene og man forankrer analysen av opplevelsen i den konteksten opplevelsen blir utløst og hører hjemme.

Det å være i samspill eller harmoni med naturen har vært et nedprioritert perspektiv i pågående forskning om ekstremспорт. Til nå har særlig antakelsen om elvepadleren som drevet av spenning og adrenalinkick vært det dominerende perspektivet (kfr. Brymer & Gray, 2009). Jeg mener ikke at spennings- og adrenalinperspektivet skal forkastes. Men jeg mener at min undersøkelse har vist at det er nødvendig å supplere dette perspektivet. Elvepadlerne jeg intervjuet er i minst like stor grad drevet av at de søker gode opplevelser i naturen og fellesskapsopplevelser med padlegruppa som at de søker risiko og adrenalinkick. Fra min undersøkelse av elvepadlere har jeg ingen mulighet til å generalisere til andre ekstremsporarter,

som friklating, basehopping og ”big wave surfing”, men det er ikke urimelig å anta at også i disse aktivitetene er det å oppnå gode opplevelser i kontakt med naturen noe av drivkraften,; det dreier seg ikke utelukkende om søking etter risiko og adrenalinkick, for ikke å si lek med døden. Etter min vurdering vil vi få en langt dypere og mer nyansert forståelse av ekstremспорт dersom vi utvider referanserammen til å inkludere både det tradisjonelt rådende risikoperspektivet – for risiko er utvilsomt involvert, og perspektivet om at ekstremsportutøverne søker gode opplevelser i og harmoni med naturen.

Endelig viser min undersøkelse at elvepadling utgjør en spesiell sport med hensyn til om det er en individuell idrett eller en gruppe-, lag- eller teamidrett. Litt paradoksalt beskriver mine informanter faktisk sporten sin som en ”individuell lagidrett”. Gruppen spiller også en svært avgjørende rolle når det dreier seg om rekruttering til og sosialisering inn i elvepadlemiljøet.

Til sist: Undersøkelser fører ofte til nye spørsmål, samtidig som det vil være nødvendig med ytterligere forskning for å validere og nyansere det jeg har funnet. Jeg vil spesielt peke på tre måter som denne undersøkelsen kan videreføres på: For det første bør man mer systematisk (f.eks gjennom intervjuundersøkelser med mer fokuserte spørsmål) forsøke å utforske de to ulike motivasjonssystemene risikosøking og adrenalinkick på denne siden og samspill med naturen og gode naturopplevelser på den andre. I slike oppfølgingsundersøkelser bør man vær spesielt oppmerksom på et mulig samspill mellom de to motivasjonene for elvepadling. For det andre bør det, slik jeg vurderer det, forskes videre for å kartlegge nærmere hva som fører til avhengighet når det gjelder opplevelse av flow, og hvem, f.eks hvilke personlighetsegenskaper, som utvikler avhengighet. For det tredje hadde det vært interessant å studere mer dyptpløyende det nye begrepet ”individuell lagidrett”.



# Kildeliste

Aakvaag, G. (2008). *Moderne Sosiologisk teori*. Oslo: Abstrakt forlag AS

Aronson, E. Wilson, T.D. & Akert, R.M. (1994). *Social psychology. The hart and the mind*. New York: Harper Collins College Publishers.

Andersen, F. Ø. (2006). *Flow og fordybelse*. København: Hans Reitzels Forlag

Baker, T. & Simon, J. (2002). Taking risks: Extreme sports and the embrace of risk in advanced liberal societies. I T. Bakar & J. Simon (red.), *Embracing risk: The changing culture of insurance and responsibility*, 177-208. Chicago: University of Chicago Press.

Breivik, G. (1996). Personality, sensation seeking and risk taking among Everest climbers. *International Journal og Sport Psychology*, 27, 308-320.

Brymer, E. (2005). *Extreme dude! A phenomenological perspective on the extreme sport experience*. University of Wollongong. PhD.

Brymer, E. & Gray, T. (2009). Dancing with nature: rhythm and harmony in extreme sport participation. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 9:2, 135-149.

Brymer, E., Downey, G. & Gray, T. (2009). Extreme Sports as a Precursor to Environmental Sustainability. *Journal of Sport and Tourism*, 14:2-3, 193-204.

Brymer, E. (2009). Extreme Sports as a facilitator of ecocentricity and positive life changes. *World Leisure Journal*, 51:1, 47-53.

Brymer, E. & Oades, L. (2009). Extreme sports: A positive transformation in courage and humility. *Journal of Humanistic Psychology*, 49:1, 114-126.

Brymer, E. (2010). Risk taking in Extreme sports: A phenomenological perspective. *Annals of Leisure Research*, 13:1-2, 218-238.

Christensen, O. (2001). *Absolutt Snowboard – Studier i sidelengs ungdomskulturer*. Oslo: Unipub forlag

- Csikszentmihalyi, M. (1975). Play and Intrinsic Rewards. *Journal of Humanistic Psychology*, 15:3, 41-63.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: Optimal experience*. New York: Harper & Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1991). *Flow: Optimalopplevelsens psykologi*. København: Munksgaard. Oversatt av Bent Bjerre.
- Csikszentmihalyi, M. & Jackson, S. (1999). *Flow in Sports – The Keys to Optimal Experiences and Performances*. Finland: Brain Books AB. Svensk oversetting av Berggren, B. & Fölsch, R. (2000).
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Flow: The classic work on how to achieve happiness*. London: Rider.
- Dant, T. (1998). Playing with Things. Objects and Subjects in Windsurfing. *Journal of Material Culture* 3, 77-95.
- Delle Fave, A., Bassi, M., & Massimini, F. (2003). Quality of experience and risk perception in high-altitude climbing. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15, 82-98.
- Donnelly, M. (2006). Studying extreme sports beyond the core participants. *Journal of Sport and Social Issues*, 30:2, 219-224.
- Donnelly, P. & Young, K. (1988). The Construction and Confirmation of Identity in Sport Subcultures. *Sociology of Sport Journal*, 5, 197-211
- Eikeland, S. (1998). *Ekstrem sport : en måte å bryte kjedsomhet på?* Masteroppgave: Norges Idrettshøgskole.
- Eskola, A. (1974). *Sosialpsykologi*. Oslo: Gyldendal. Oversatt av Anne Skard
- Fave, A.D., Massimini, F. & Bassi, M. (2011). *Psychological Selection and Optimal Experience Across Cultures*. London/New York: Springer Science.
- Fog, J. (2004). *Med samtalen som utgangspunkt*. 2. utgave. København: Akademisk Forlag.
- Fossekaret, E., Fuglesett O. L. & Aase, T. H.(red). (1997). *Metodisk feltarbeid – Produksjon og tolkning av kvalitative data*. Oslo: Universitetsforlaget AS.

- Grønmo, S. (2004). *Samfunnsvitenskaplige metoder*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Hansen, J. T., Owen, S. & Madden, M. P. (1992). *Parallels. The soldiers knowledge and the oral history of contemporary warfare*. New York: Aldine de Gruyter.
- Holme, I. M. & Solvang, B. K. (1996). *Metodevalg og Metodebruk*. 3. utgave, 2. opplag 2003. Otta: Tano A.S.
- Huizinga, J. (1951). *Homo Ludens*. Paris: Gallimard.
- Høigaard, R. (2008). *Gruppedynamikk i idrett*. Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Kloos, B., Hill, J., Thomas, E., Wandersman, A., Elias, M. & Dalton, J.(2012). I L. S. Ganser (red.). *Community Psychology Linking Individuals and Communities*. USA: Wadsworth.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Kvale, S. (1997). *Interview – en introduktion til det kvalitative forskningsinterview*. 1. utgave, 13. opplag. København: Hans Reitzels Forlag.
- Lane, M. R. (2005). Creativity and spirituality in nursing: Impelementing art in healing. *Holistic Nursing Practice*, 19:3, 122-125.
- Langseth, T. (2011a). Liquid ice surfers – the construction of surfer identities in Norway. *Journal of Adventure Education and Outdoor Learning*, 12:1, 3-23.
- Langseth, T. (2011b). Risk sports – social constraints and cultural imperatives. *Sport in Society*, 14:5, 629-644.
- Le Breton, D. (2000). Playing Symbolically with Death in Extreme Sports. *Body and Society*, 6:1, 1-11.
- Manstead, A.S.R. & Hewstone, M. (1996). *The Blackwell Encyclopedia of Social Psychology*. Cambridge: Blackwell Publishers.
- Partington, S., Partington, E. & Oliver, S. (2009). The Dark side of Flow: A Qualitative Study of Dependence in Big Wave Surfing. *The Sport Psychologist*, 23:2, 170-185.

- Rapley, T. (2007). Interviews. C. Seale (red.), *Qualitative Research Practice*, 15-33. London: Sage.
- Rowe, A. (2008). Unfolding the dance of team learning: A metaphorical investigation of collective learning. *Management Learning*, 39:1, 94.
- Sartre, J. P. (1993). *Væren og intet i utvalg*. Oslo: Pax Forlag A/S. Oversatt ved Bernt Vestre.
- Schüler, J. & Pfenninger, M. (2011). Flow Impairs Risk Perception in Kayakers. I B. D. Geranto (red.), *Sport Psychology*, 237-246. New York: Nova Publishers.
- Schüler, J. (2012). The dark side of the moon. I S. Engeser (red.), *Advances in flow research*, 123-138. New York: Springer.
- Soreide, K., Ellingsen, C. & Knutson, V. (2007). How dangerous is BASE jumping? An analysis of adverse events in 20,850 jumps from the Kjerag massif, Norway. *Journal of Trauma-Injury Infection & Critical Care*, 62:5, 1113-1117.
- Stensaasen, S. & Sletta, O. (1996). *Gruppeprosesser, Læring og samarbeid i grupper*. 2. opplag, 1998. Oslo: Universitetsforlaget AS
- Telseth, F. (2005). *Dra på: bidrag til en forståelse av frikjørerens og frikjøringsfenomenets meningsdimensjoner*. Masteroppgave: Høgskolen i Telemark
- Thagaard, T. (1998). *Systematikk og innlevelse*. 3. utgave, 2. opplag, 2010. Bergen: Fagbokforlaget.
- Thornton, S. (2005). The social logic of subcultural capital. I K. Gelder (red.), *The subcultures reader*, 184-192. London/New York: Routledge.
- Tordsson, B. (2003). *Å svare på naturens åpne tiltale*. Oslo: The Norwegian University of Sports and Physical Education. Phd.
- Wheaton, B. (1997). *Consumption, Lifestyle and gendered identities in post-modern sports: the case of Windaurfing*. Brighton: University of Brighton. Phd.
- Weiss, R. (1994). *Learning from Strangers. The Art and Method of Qualitative Interview Studies*. New York: The Free Press.

Willig, C. (2008). A phenomenological investigation of the experience of taking part in "extreme sports". *Journal of Health Psychology*, 13:5, 690-702.

**Kilder fra internett:**

<http://www.padling.no/t2.asp?p=4137> (15.12.2009)

# Vedlegg:

## Vedlegg 1

### Gradering av elv

**Grad I:** LETT. Regelmessig strøm og små bølger. Enkle hindringer. Oversiktlig løypevalg. (Nils Flakstad og Leif Ongstad (1987): "Elvepadling").

"Class I: Easy. Fast moving water with riffles and small waves. Few obstructions, all obvious and easily missed with little training. Risk to swimmers is slight; self-rescue is easy." AWA

**Grad II:** MIDDELS VANSKELIG. Uregelmessig strøm og bølger. En del hindringer og små terskler, men greit løypevalg. Store rolige bakevjer (Nils Flakstad og Leif Ongstad (1987): "Elvepadling").

"Class II: Novice. Straightforward rapids with wide, clear channels which are evident without scouting. Occasional maneuvering may be required, but rocks and medium sized waves are easily missed by trained paddlers. Swimmers are seldom injured and group assistance, while helpful, is seldom needed." AWA

**Grad III:** VANSKELIG. Høye, uregelmessige og brytende bølger. Sterk strøm og enkelte valser, virvler og sopper. Tildels blokkert og med enkelte terskler. Veivalget ikke alltid åpenbart (Nils Flakstad og Leif Ongstad (1987): "Elvepadling").

"Class III: Intermediate. Rapids with moderate, irregular waves which may be difficult to avoid and which can swamp an open canoe. Complex maneuvers in fast current and good boat control in tight passages or around ledges are often required; large waves or strainers may be present but are easily avoided. Strong eddies and powerful current effects can be found, particularly on large-volume rivers. Scouting is advisable for inexperienced parties. Injuries while swimming are rare; self-rescue is usually easy but group assistance may be required to avoid long swims." AWA

**Grad IV:** MEGET VANSKELIG. Lange, sammenhengende stryk med kraftige brytende bølger. Kraftige valser, sopper og virvler. Mange hindringer og uoversiktlig løypevalg. Synfaring oftest nøftest nødvendig (Nils Flakstad og Leif Ongstad (1987): "Elvepadling").

"Class IV: Advanced. Intense, powerful but predictable rapids requiring precise boat handling in turbulent water. Depending on the character of the river, it may feature large, unavoidable waves and holes or constricted passages demanding fast maneuvers under pressure. A fast, reliable eddy turn may be needed to initiate maneuvers, scout rapids, or rest. Rapids may require "must" moves above dangerous hazards. Scouting is necessary the first time down. Risk of injury to swimmers is moderate to high, and water conditions may make self-rescue difficult. Group assistance for rescue is often essential but requires practiced skills. A strong Eskimo roll is highly recommended." AWA

**Grad V: EKSTREMT VANSKELIG.** Voldsomme stryk med brytende bølger og store valser, høye terskler og trange blokkeringer. Synfaring alltid nødvendig (Nils Flakstad og Leif Ongstad (1987): "Elvepadling").

"Class V: Expert. Extremely long, obstructed, or very violent rapids which expose a paddler to above average endangerment. Drops may contain large, unavoidable waves and holes or steep, congested chutes with complex, demanding routes. Rapids may continue for long distances between pools, demanding a high level of fitness. What eddies exist may be small, turbulent, or difficult to reach. At the high end of the scale, several of these factors may be combined. Scouting is mandatory but often difficult. Swims are dangerous, and rescue is difficult even for experts. A very reliable Eskimo roll, proper equipment, extensive experience, and practiced rescue skills are essential for survival." AWA

**Grad VI: GRENSEN FOR FARBARHET** Forbundet med stor fare. Selv eksperter unngår slike stryk (Nils Flakstad og Leif Ongstad (1987): "Elvepadling").

"Class VI: Extreme. These runs often exemplify the extremes of difficulty, unpredictability and danger. The consequences of errors are very severe and rescue may be impossible. For teams of experts only, at favourable water levels, after close personal inspection and taking all precautions. This class does not represent drops thought to be unrunnable, but may include rapids which are only occasionally run." AWA

<http://www.padling.no/t2.asp?p=4137>

## **Vedlegg 2**

### **Intervjuguide**

#### **Bakgrunn**

Hvor lenge har du drevet med elvepadling? Hvor mye/hvor ofte?

På hvilken måte hørte du først om elvepadling? (Hva var det som gjorde deg interessert i elvepadling)

Fortell om hvordan du begynte med elvepadling (hvordan ble du introdusert for elvepadling, venner, foreldre, kurs)?

Hva slags aktiviteter drev du med når du var ung? (Drev du med noen friluftaktiviteter du var mindre?)

Driver du med andre aktiviteter i dag, hvilke?

#### **Elvepadlemiljøet**

Husker du hvordan det var å være nybegynner? (tok det lang tid før du følte deg som en del av miljøet)

Hvordan opplever du padlemiljøet?

Er elvepadling noe som passer for alle? hvorfor/hvorfor ikke?

Er det lett å gjenkjenne nybegynnere?hvordan(hva skal til for å bli en ”ordtlig” padler)

Hva er det som kjennetegner en flink padler? (hva må til for å bli sett på som en flink padler)(hvordan oppnår man status/anerkjennelse)

Har du fått skryt av andre? (hvilke situasjoner,hva gjorde du)

Betyr samværet med andre elvepadlere noe for din opplevelse og interesse for padling?

Føler du deg noen gang presset til å ta sjanser? (gruppen, padlevenner, kodak-moment, sponsorer)



Synes du det er vanskelig å avstå fra å padle vanskelige stryk når andre gjør det?

Hvem foretrekker du å padle sammen med? Hvorfor? (likt nivå, guts, sikkerhet, sosialt)

Hva slags forhold har du til konkurranser?

Hva slags oppfatning tror du folk flest har av elvepadling? (positivt/negativt)

### **Kunnskap sikkerhet**

Hvordan har du bygd deg opp kunnskap om det å padle elv? Kurs, spesifikk trening

Hva legger du i uttrykket ”en padlebar linje”?

Hvordan ser du på graderingssystemet, har dette synet forandret seg noe ettersom du har utviklet deg som padler?

Slik du ser det er det noen risiko i elvepadling? Hvorfor?

### **Flow**

Hva er en god dag på elva for deg?

Kan du nevne en spesielt god padleopplevelse du har hatt?

Hva er de viktigste grunnene til at du driver med elvepadling? kontemplasjon, fysisk form, utfordringer (hva gir det deg/hva fascinerer deg mest/hva gir elvepadlingen mening)

Hva skal til for at du ser på et stryk som krevende?

Kan du beskrive hvordan kroppen føles når du forbereder deg til krevende padling?

Hva tenker/føler du når du ”dropper inn” i et stryk som har høy gradering?

Hva tenker/føler du når du er midt i stryket?

Hva tenker/føler du når du sitter i bakevja etter at du har padlet et stryk?

Er disse tankene/følesene andreledes når du padler et dropp (en foss)?

Bommer du noen gang på linja?hvordan føles det

Har du noen gang vært redd når du har padlet (angst) hva skjedde, hvordan, hvorfor (padling over evne)?

Kan du nevne en dårlig padleopplevelse du har hatt?

Hvordan opplever du naturen når du padler?

Hva inneholder en perfekt elv? (finnes denne elva,har du padlet den)

Padler du noen gang alene, hvorfor? Spenning, mestring, kontemplasjon

Hvordan oppleves det kontra det å padle med andre?

Har du noen egen "teori" på hvorfor folk finner det meningsfullt å drive med elvepadling?

### **Legning**

Er det noe spesielt ved deg som gjør at du er tiltrukket av elvepadling?

Er du en type som liker å ta sjanser?

Opplever du at elvepadling utfordrer deg til å gi mer enn det du kan?

Tror du at det finnes andre aktiviteter som gi deg det elvepadlingen gjør?

### **Demografiske data**

Kjønn

Alder

Utdanning

Yrke

Oppvekststed

Adresse

Sivilstatus

Avslutning

Avsluttende briefing. Er det noe å tilføye?

### VEDLEGG 3.

Vemund Jensen Blakar  
Johan Nygårdsgate 7  
2670 Otta  
Tlf: 48117687  
E-post: [vemund.blakar@hotmail.com](mailto:vemund.blakar@hotmail.com)

Otta 11.01.2010

Hei

Som student ved Høyskolen i Telemark holder jeg på å skrive en masteroppgave om elvepadling.

I oppgaven min vil jeg se på elvepadling og hvilke meningsdimensjoner vi finner i elvepadlefenomenet og hvordan disse kan forstås. For å innhente de opplysningene/informasjonen jeg trenger vil jeg bruke intervju som metode. I intervjuet vil jeg komme inn på tema som opplevelser, mestring, motivasjon, sosialisering og identitet i forhold til elvepadling og elvepadlemiljøet.

Som elvepadler er du en aktuell intervjuperson som vil kunne gi meg verdifulle data i mitt arbeid med oppgaven. Intervjuet vil vare ca 1time. Tid og sted avtales nærmere ut i frå når det passer for deg.

Hvis dette høres interessant ut, og du kan tenke deg å være med, kontakt meg på telefon eller e-post.

Håper du stiller deg positivt til dette prosjektet.

Er det noe du lurer på er det bare å ta kontakt.

Med Vennlig Hilsen

Vemund J Blakar