

BACHELOROPPGAVE

”It’s time to become water”

En utforskende undersøkelse av anerkjennelse og flow i elvepadling og utfordringer ved å komme seg gjennom nybegynnerfasen

Av
218 Ingri Aftret Løseth
og
203 Helge Martinsen

An exploratory study of recognition and flow in whitewater kayaking and challenges of getting through the beginner stage

Bacheloroppgave i friluftsliv

ID3-322

Desember 2016



Avtale om elektronisk publisering i Høgskulen i Sogn og Fjordane sitt institusjonelle arkiv (Brage)

Jeg gir med dette Høgskulen i Sogn og Fjordane tillatelse til å publisere oppgaven (Skriv inn tittel) i Brage hvis karakteren A eller B er oppnådd.

Jeg garanterer at jeg er opphavsperson til oppgaven, sammen med eventuelle medforfattere. Opphavsrettslig beskyttet materiale er brukt med skriftlig tillatelse.

Jeg garanterer at oppgaven ikke inneholder materiale som kan stride mot gjeldende norsk rett.

Ved gruppeinnlevering må alle i gruppa samtykke i avtalen.

Fyll inn kandidatnummer og navn og sett kryss:

218 Jørgen A. Høseth
kandidatnummer og navn

JA NEI

203 Helge Martinsen
kandidatnummer og navn

JA NEI

kandidatnummer og navn

JA NEI

Forord

Denne oppgaven er skrevet i forbindelse med bachelorutdanningen i Friluftsliv ved Høgskulen i Sogn og Fjordane.

Å skrive oppgaven har vært en utfordrende og spennende prosess, og vi føler oss heldige som får skrive om noe vi er virkelig interesserte i. Elvepadling er noe vi kommer til å drive med lenge, og håpet vårt er at denne oppgaven kan være til hjelp for andre som skal forske på området, eller som ønsker å begynne med elvepadling selv.

Vi vil utrette en stor takk til elvepadlerne i Sogndal som stilte til prøveintervju, og alle informantene som deltok i forskningsintervjuet. Uten dere hadde det ikke blitt noen oppgave. Til slutt ønsker vi å takke Petter Erik Leirhaug for upåklagelig veiledning og engasjement gjennom prosessen.

Sogndal 12.12.2016

Ingri Aftret Løseth og Helge Martinsen

Innholdsfortegnelse

Forord	s. 3
Sammendrag	s. 6
1. Innledning	s. 7
2. Kort om elvepadling	s. 8
3. Teori	s. 9
3.1 Anerkjennelse	s. 9
3.2 Flow	s. 11
4. Metode	s. 13
4.1 Valg av metode	s. 13
4.2 Hvorfor fokusgruppeintervju?	s. 13
4.3 Bakgrunn for utvalg	s. 14
4.4 Intervjuguide	s. 14
4.5 Intervju	s. 15
4.6 Bearbeiding	s. 15
4.7 Validitet og reliabilitet	s. 16
4.8 Hermeneutisk tilnærming	s. 17
5. Resultat og diskusjon	s. 19
5.1 Anerkjennelse i elvepadlemiljøet	s. 19
5.2 Flow i elvepadling	s. 22
5.3 Utfordringer ved å komme seg gjennom nybegynnerfasen	s. 24
6. Konklusjon	s. 29
6.1 Implikasjoner	s. 31
7. Litteraturliste	s. 33
8. Vedlegg	s. 35

8.1 Begrepsavklaring.....	s. 35
8.2 Intervjuguide.....	s. 37
8.3 Invitasjon til intervju.....	s. 39

Sammendrag

Denne bacheloroppgaven undersøker aktiviteten elvepadling og er skrevet av to studenter som selv er elvepadlere. Gjennom et fokusgruppeintervju med seks elvepadlere vil vi se nærmere på hvorfor det virker vanskelig å komme seg gjennom nybegynnerfasen, samt belyse aktiviteten opp mot teori om anerkjennelse i risikosport (Langseth, 2012) og flow-teori av Csikszentmihalyi (2005). Vi har laget følgende problemstilling:

Hvordan forstår seks elvepadlere sin egen aktivitet og utfordringer ved å komme seg gjennom nybegynnerfasen?

Det krever mye å bli en elvepadler. I nybegynnerfasen møter man mange utfordringer som må overkommes. Man må gå inn i aktiviteten med stor innsatsvilje og motivasjon. Man må få god kontinuitet i padlingen, og øve mye på teknikk. Det er også svært viktig å ha et sosialt miljø rundt seg som en læringsarena. Tilstedeværelsen av et sosialt miljø vil ivareta sikkerheten og være en motivasjonsfaktor gjennom prosessen. For å oppnå progresjon i elvepadling må man klare å finne utfordringer som passer ens eget nivå. Når man gjør dette som en erfaren elvepadler kan man oppnå flow-tilstand, som er en viktig faktor i elvepadling.

Flow blir av våre informanter beskrevet som situasjoner der man blir helt oppslukt av aktiviteten og ikke har kapasitet til å tenke på noe annet enn utfordringen man prøver å mestre. Elvepadlere opplever flow når de har nådd et visst ferdighetsnivå, vanligvis etter de har vært gjennom nybegynnerfasen.

I følge Langseth (2012) er anerkjennelse en sentral drivkraft for å bedrive risikosport. I elvepadling uttrykker informantene at anerkjennelse i form av direkte tilbakemelding fra personer innad i miljøet er en viktig motivasjonsfaktor, særlig i nybegynnerfasen.

1. Innledning

”It’s time to become water”, sier en av informantene i denne bacheloroppgaven om elvepadling. Utsagnet kommer når vi diskuterer flow i elvepadling, og informanten siterer en padlekompis som hver vår når snøen smelter sier at det er på tide bli vann igjen. Vinteren er over, og på nytt kan man endelig bli ett med elva.

Elvepadling er en aktivitet som krever mye av individet. Det handler om å forstå et element som kan virke fremmed for en utenforstående. Ved å bli kjent med elva kan man få en følelse av å ikke bare være på den, men å være en del av den. Hvordan kan man oppnå denne følelsen?

Vi som skriver oppgaven er begge elvepadlere med forskjellig grad av erfaring og ønsker med denne undersøkelsen å få et større innblikk i fenomenet elvepadling. Ved å la elvepadlere omtale sin egen aktivitet håper vi å finne ut av hva det er som er så spesielt med aktiviteten, og hvorfor det er så vanskelig å komme seg gjennom nybegynnerfasen. Etter at vi har søkt etter litteratur sitter vi med et inntrykk av at det gjort lite forskning på området, noe som også har motivert oss til å utforske aktiviteten.

Oppgaven er bygget rundt et fokusgruppeintervju av seks erfarne elvepadlere.

Problemstillingen lyder som følger:

Hvordan omtaler seks elvepadlere sin egen aktivitet og utfordringer ved å komme seg gjennom nybegynnerfasen?

For å avgrense problemstillingen har vi valgt å belyse omtale av egen aktivitet primært ut fra Langseths (2012) doktorgradsavhandling om anerkjennelse i risikosport, og Csikszentmihalyis (2005) teori om flow. Tidligere har det blitt forsket på begrepet flow i elvepadling blant norske elvepadlere av Blakar (2012), en oppgave som også har vært en inspirasjonskilde for oss.

2. Kort om elvepadling

Elvepadling er en aktivitet som handler om å padle en elvekajakk på eller nedover en elv.

Mye av aktiviteten går ut på å tolke elva, og å finne utfordringer som man har forutsetninger til å mestre. At vannet stadig er i bevegelse utgjør en risiko i seg selv. Dette kombinert med mange andre faremomenter på elva gjør at aktiviteten beskrives som en risikosport.

Elvepadling har sitt eget språk med tilhørende begrep som utøverne bruker. Et eksempel på et begrep er "strømskille", som beskriver grensen mellom en bakevje (der vannet står i ro) og strømmen i elva. Se vedlegg i kapittel 8.1 (Begrepsavklaring) for beskrivelser av begrepene som blir brukt i oppgaven.

3. Teori

I dette kapitlet vil vi ta for oss teori som er relevant for vår problemstilling og som kan belyse datamaterialet vårt på en god måte. Vi vil først ta for oss Tommy Langseths (2012) teori om anerkjennelse. Her kommer vi også inn på Bourdieus begrep om sosial praksis. Deretter vil vi presentere flowteori av Csikszentmihalyi (2005), som også kobles opp mot mestring.

3.2 Anerkjennelse

Tommy Langseth har i sin avhandling *"Spenningsøkingens sosialitet – en sosiologisk undersøkelse av verdisystem i risikosport"* undersøkt hva som er drivkraften bak utøvelsen av risikosport. Langseth har lagt vekt på det sosiale aspektet ved risikosport, og viser gjennom avhandlingen at anerkjennelse er en sentral drivkraft for å utøve risikosport. Behovet for anerkjennelse og anerkjennende oppmerksomhet er en drivkraft hos alle mennesker, og anerkjennelse fra miljøet er den viktigste motivasjonen for å drive risikosport (Johansen, 2012).

Risikosport er ifølge Langseth (2012) sporter der reell risiko er involvert, og hvor risikotaking gis verdi. Elvepadling kan ut fra denne definisjonen ses på som en risikosport, særlig dersom en oppsøker krevende padling. Når det gjelder padling i enklere elver, vil fortsatt risikoen være til stede, men i mindre grad. Langseth skriver videre at begrepene spenning og risiko vil være tett sammenvevd i slike sporter. Innen elvepadling kan vi se dette ved at de fleste etter hvert vil oppsøke vanskeligere og mer risikofylte elver for å utfordre sine egne ferdigheter.

Mange av forklaringene på drivkraften bak deltakelse i risikosport er sosiale faktorer (Langseth, 2012). Dette kan være at en elvepadler velger å padle et større stryk enn han vanligvis ville gjort fordi noen ser på. For å forstå risikosportutøveres handlinger og hva som ligger bak frivillig risikotaking må vi se på det Bourdieu (2004) kaller sosial praksis. Praksis er relasjonen mellom habitus, felt og feltets kapitalformer.

Habitus er handlingsrammer en person bærer med seg. Dette er kroppslige erfaringer og minner som legger føringer for hvordan en handler og oppfatter verden (Bourdieu, 2004). Habitus preges av oppvekst og miljø, og bestemmer hva vi tenker og føler, og hva vi ønsker å

oppnå. Mennesker i likeartede miljøer vil altså ha forholdsvis like habituser. Habitus er dynamisk, og vil formes i kontakt med et felt (Bourdieu, 2004).

Et sosialt felt eksisterer når en gruppe mennesker kjemper om noe som er felles for dem. I de ulike feltene vil det være maktkamper og egne normer som de ulike aktørene må tilegne seg for å kunne være en del av feltet (Broady, 1991). Det er ulike syn på hva som utgjør et felt. På en side kan alle typer risikosport forstås som ett felt, og på en annen side kan hver enkelt risikosport forstås som egne felt (Langseth, 2012). Ved et slikt syn kan elvepadling ses på som et eget felt eller en subkultur.

Symbolsk kapital handler om hva som blir sett på som verdi i en gruppe (Broady, 1991). Symbolsk kapital er avhengig av et felt, og dersom det å padle en stor foss skal ha en verdi er man avhengig av et felt hvor det er personer som ser dette som en meningsfylt aktivitet. I risikosport blir det å utføre risikofylte handlinger sett opp til, og dette kan derfor ses på som en form for symbolsk kapital innen risikosporter (Langseth, 2012).

”For å forstå handlinger som innebærer risiko må en altså kombinere en forståelse av de handlendes habitus, deres verdsett (kapital) og reglene for spillet som spillet (felt)” (Langseth, 2012, s. 39). For en utenforstående kan det å padle en stor foss eller et stryk virke meningsløst, eller til og med sinnsykt, mens for en elvepadler som er sosialisert i et felt kan dette være helt naturlig og svært meningsfylt.

Bourdieu (1999) hevder videre at det å oppnå anerkjennelse er drivkraften bak alle handlinger hos aktører i et felt. Jakten på anerkjennelse er det som legger grunnlaget i et felt, og er det en streber etter å oppnå. Dette betyr at bakgrunnen for en elvepadlers handlinger kan tolkes i lys av anerkjennelse og status i miljøet, og at målet om anerkjennelse er grunnen til at man bedriver elvepadling.

Dersom man spør en risikosportutøver om anerkjennelse er drivkraften bak handlingene som utføres, vil man gjerne få i svar at det ikke er anerkjennelse, men de personlige opplevelsene og følelsen det gir dem å utføre disse handlingene som er drivkraften (Langseth i Horgen, 2016). I Bourdieus perspektiv kan man ikke la utøverne selv forklare disse handlingene, fordi deres svar vil være sosialt og kulturelt formet. ”En må heller rette blikket mot hvordan både aktørenes *forklaringer* og *handling* er et resultat av sosialisering

inn i en kultur der bestemte verdier står på spill” (Langseth i Horgen, 2016, s. 268).

Opplevelsene må altså ikke ses på som personlige, men heller som tillærte opplevelser hvor deltakerne er med i et spill hvor det spilles om status og ære, og hvor det er gruppen, her elvepadlekulturen, som bestemmer hvordan opplevelsene snakkes om (Langseth i Horgen, 2016).

Langseth (2012) skriver i sin avhandling at anerkjennelse fra samfunnet kan være en begrunnelse for at mennesker begynner med risikosport. Grunnen til at de fortsetter å utøve risikosport handler derimot om anerkjennelsen en oppnår innad i sportens miljø. Dette betyr at en drivkraft for å begynne med elvepadling vil være for å kunne bli anerkjent av samfunnet utenfor elvepadlemiljøet, mens når man er inne i elvepadlemiljøet vil anerkjennelse av mennesker innad i miljøet være en større drivkraft for å bedrive sporten.

3.1 Flow

Flowbegrepet ble utviklet av Mihaly Csikszentmihalyi, og omhandler en subjektiv tilstand der man møter en helt passende utfordring i forhold til ferdighetene man har. (Csikszentmihalyi, 2005). Når man befinner seg i en flow-situasjon er konsentrasjonen så intens at man ikke har kapasitet til å fokusere på noe annet enn det som skjer i øyeblikket. Man blir totalt oppslukt av aktiviteten man holder på med, tiden later til å gå sakte, og man glemmer til og med sitt eget selv. Flow blir også kalt ”optimalopplevelse” (Csikszentmihalyi, 2005, s.11).

En optimalopplevelse blir beskrevet på følgende måte: ”en fornemmelse af, at ens færdigheder står i passende forhold til de foreliggende utfordringer i et målrettet, regelstyret handlingssystem, der afgiver tydelige signaler om, hvor godt man klarer oppgaven.” (Csikszentmihalyi, 2005, s. 85). Optimalopplevelsen handler altså om å finne den situasjonen som gir optimal grad av utfordring i forhold til ens egne forutsetninger for mestring.

Tidligere forskning (Blakar, 2012) viser at flow-opplevelser er en faktor i elvepadling, og derfor direkte relevant i forhold til vår problemstilling. Når man oppsøker flow-tilstanden leter man etter en situasjon som balanserer ens ferdigheter med en tilsvarende krevende utfordring. Om man for eksempel finner et nytt elvestryk som frembringer flow-tilstand, vil

ikke denne tilstanden være om man padler det samme stryket for mange ganger. Da vil nemlig mestringen av stryket gjøre at dine ferdigheter blir bedre, men nivået av utfordring er det samme. For å finne tilbake til flow-tilstanden må man søke en større utfordring, som vil være i balanse med ens nyutviklede ferdigheter.

Et annet eksempel er at man prøver seg på et elvestryk som man ikke mestrer. Utfordringen er for stor til at man kan bruke sine ferdigheter til å mestre situasjonen. For å finne tilbake til flow-tilstanden må man da enten minske utfordringen, slik at den blir proporsjonal til ferdighetene man besitter, eller forbedre ferdighetene til et slikt nivå at man har forutsetningene for å mestre utfordringen dette elvestryket representerer. Dette dynamiske aspektet ved flow er grunnen til at flow-aktiviteter fører til nye oppdagelser og vekst, og dermed også personlig utvikling.

Blakar (2012, s. 21) presiserer i sin oppgave også hvor sammenbundet elvepadling er med flow og personlig utvikling:

”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.”

I tråd med Csikszentmihalyis (2005) definisjon på en optimalopplevelse vil opplevelser i elvepadling kunne gi oss direkte tilbakemelding på hvor bra man utfører en oppgave. Blakars (2012) oppgave fokuserer også på mestring, da mestringsperspektivet er en sentral del av optimalopplevelsen. Om man ikke mestrer utfordringen man møter så befinner man seg heller ikke i flow. ”For en som aldri har padlet elvekajakk før, vil for eksempel ikke det å padle utfor et grad IV 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.” (Blakar, 2012, s. 16).

4. Metode

I dette kapittelet vil vi gjøre rede for oppgavens metodetilnærming, og forklare hvorfor vi valgte et kvalitativt fokusgruppeintervju som metode for vår undersøkelse. Videre vil vi gå gjennom hvordan intervjuguiden ble utviklet, hvordan intervjuet gikk for seg, hvordan vi bearbeidet datainnsamlingen, og hvordan vi sikret reliabilitet og validitet i oppgaven.

4.1 Valg av metode

Metode er i følge Tranøy i Dalland (2007, s. 83) ”en fremgangsmåte for å frembringe kunnskap eller etterprøve påstander som fremsettes med krav om å være sanne, gyldige eller holdbare”.

Metoden sier noe om hvordan vi bør gå fram for å komme fram til ny kunnskap eller etterprøve kunnskap, og skal være til hjelp for å samle inn informasjon vi trenger til undersøkelsen (Dalland, 2007). Vi skiller mellom kvantitativ og kvalitativ forskningsmetode. Mens de kvantitative metodene søker å omgjøre informasjon om til målbare enheter, har de kvalitative metodene som mål å fange opp meninger, erfaringer og opplevelser som ikke lar seg måle eller tallfeste (Dalland, 2007).

Siden problemstillingen vår omfatter tema som vanskelig lar seg vise i tall, er derfor kvalitativ metode mer hensiktsmessig enn kvantitativ. Kvalitativ metode er også å foretrekke siden formålet med denne undersøkelsen er å studere et helhetsbilde av elvepadling som aktivitet fra elvepadleres perspektiv. I motsetning til kvantitativ metode tar nemlig kvalitativ metode sikte på nærhet til feltet, det særegne og helheten (Dalland, 2007). Videre søker vår undersøkelse på å formidle forståelse og å gå i dybden, noe som vil si at problemområdet er kvalitativt orientert (Dalland, 2007).

4.2 Hvorfor fokusgruppeintervju?

Vi har valgt å benytte oss av kvalitativ metode med fokusgruppeintervju som forskningsmetode for å kunne belyse problemstillingen på best mulig måte. Vi vil komme i dybden på elvepadlernes synspunkt og en kvalitativ vinkling vil være mer egnet for dette.

Ved å gjennomføre intervjuet som et fokusgruppeintervju vil vi legge til rette for gode gruppesamtaler, og vi ønsker å få frem diskusjoner og synspunkter som kanskje ikke ville kommet fram i et individuelt intervju. Med et fokusgruppeintervju ønsker vi også å oppnå bredde og variasjon.

4.3 Bakgrunn for utvalg

Hovedkriteriet for utvalg av informanter var at de måtte være det de selv definerer som en erfaren elvepadler. Foruten det valgte vi informantene på en slik måte at vi ville oppnå stor bredde i gruppen. For å velge informanter ble forfatterens bekjentskap i miljøet brukt, i tillegg til snøballmetoden. Snøballmetoden ble brukt når vi spurte bekjente om de visste om andre i miljøet som møtte kriteriene for å være informant, og så tok vi deretter direkte kontakt med vedkommende (Johannessen, et al. 2010). For å oppnå bredde i datamaterialet valgte vi informanter av forskjellig kjønn, alder, grad av erfaring, og med forskjellig læringsbakgrunn. Målet med bredde i gruppa var å få frem ulike synspunkt fra forskjellige generasjoner og bakgrunner. Elvepadlemiljøet i Norge er variert, og det er viktig å ivareta bredden for å sikre et så rikholdig materiale som mulig.

4.4 Intervjuguide

I forkant av intervjuet ble det utarbeidet en semi-strukturert intervjuguide. Fordelene med at intervjuguiden er semi-strukturert er at intervjuet da vil gi rom for diskusjon, at informantene kan stille hverandre spørsmål underveis og vi kan få frem mange forskjellige synspunkter om emnet (Kvale & Brinkmann, 2015). Spørsmålene ble utarbeidet ved hjelp av brainstorming og egne refleksjoner rundt problemområdet. Vi måtte formulere spørsmål som var relevante for vårt valg av teori, og i tillegg sette oss i en nybegynners perspektiv og tenke oss hva som kunne være gode diskusjonsgrunnlag rundt nybegynnerfasen. Spørsmålene i intervjuguiden skulle bare være veiledende i tråd med fokusgruppemetoden der målet heller er en gruppesamtale enn et direkte intervju (Kvale & Brinkmann, 2015).

4.5 Intervju

Oppgaven ble meldt til NSD, deretter sendte vi ut invitasjon og et informasjonsskriv til informantene via epost. Gjennom dette ble informantene kjent med vår oppgave, hva intervjuet skulle brukes til, og de ble fortalt at undersøkelsen skulle anonymiseres.

Intervjuet ble gjennomført som et fokusgruppeintervju med seks informanter. Informantene fikk vite at det var rom for å stille hverandre spørsmål underveis, på denne måten ville vi få frem en dialog fremfor rene spørsmål og svar (Johannessen, et al. 2010). Informantene fikk ikke vite spørsmålene i intervjuguiden på forhånd, dette for at de ikke skulle ha mulighet til å forberede svarene sine. En av oss ledet fokusgruppeintervjuet mens den andre tok notater. Det ble lagt fokus på å ikke stille for ledende spørsmål, dette for å sikre at vi ikke påvirket informantenes refleksjoner.

Under intervjuet brukte vi mobiltelefon og videokamera som lydopptakere. Dette gjorde at vi kunne transkribere og avspille intervjuet i etterkant med henblikk på analyse (Kvale & Brinkmann, 2015). Intervjuet fungerte bra, og det var en god og avslappet atmosfære. Gruppen informanter representerte en god bredde av miljøet, og hadde gode diskusjoner og refleksjoner.

4.6 Bearbeiding

I etterkant av intervjuet ble lydopptakerne brukt for å transkribere intervjuet. Det å transkribere handler om å gjengi det informantene har sagt i skriftlig form, og med det gjøre intervjusamtalen tilgjengelig for analyse (Kvale & Brinkmann, 2015). Det oppstod ingen problemer ved lydopptakene, og intervjuet ble transkribert i sin helhet. Under transkriberingen reflekterte vi rundt hva informantene hadde sagt, og begynte på den måten analyse av datainnsamlingen.

I denne undersøkelsen har vi valgt å anonymisere informantene ved å ikke henviser til navn, kjønn eller alder, hovedsakelig fordi identiteten til informantene ikke er relevant i forhold til problemstillingen. På denne måten kan ikke sitater spores direkte tilbake til enkeltpersoner. I tillegg normaliserer vi språket i transkripsjonen til bokmål. Det vil si at alle sitat er gjengitt ordrett, men har blitt normalisert til bokmål skriftspråk. Det er også verdt å nevne at vi i

direkte sitat har valgt å utelate tankeord ("Eeh", "Mm"), da dette ikke har noen direkte sammenheng med meningen i sitatet.

Når transkripsjonen var ferdig, startet vi analysen av materialet. Vi skrev ut transkripsjonen i sin helhet, og begynte med å lese gjennom for å skaffe oss en oversikt. Med teorigrunnlaget kunne vi enkelt se hvilke deler av intervjuet som var relevante, og markerte de delene som var relevante i forhold til problemstillingen. Videre fortsatte vi analysen med å kategorisere ulike sitater inn mot teoriene, og analyserte hvilke tema og problemstillinger informantene var enige eller uenige om. Gjennom dette kunne vi få frem hvilke meninger og svar som var gjennomgående, og hvilke det var uenighet i. Til slutt ble resultatet skrevet, og her plukket vi ut de sitater som var relevante for vår problemstilling, og som kunne bindes opp mot teori. For å skape en bedre sammenheng i oppgaven, har vi valgt å presentere resultat og diskusjon i samme kapittel.

4.7 Validitet og reliabilitet

Validitet (gyldighet) og reliabilitet (pålitelighet) benyttes som indikatorer på kvalitet i forskning (Tjora, 2010).

For at data skal være gyldig må de være relevante for problemstillingen (Dalland, 2007). Hvordan informanter har blitt valgt ut kan ha innvirkning på undersøkelsens relevans (Dalland, 2007). Som vi var inne på i bakgrunn for utvalg var et kriterie for utvalget at informantene var det de selv definerer som erfarne elvepadlere. Å benytte oss av erfarne elvepadlere som informanter var nødvendig for å kunne få gode og relevante svar på de spørsmålene vi stilte. I tillegg vil vi ved å intervjuer erfarne elvepadlere sikre oss at informantene har vært gjennom nybegynnerfasen, og er derfor på et høyt nok kompetansenivå. Dette sammen med at vi i forkant av intervjuet utarbeidet en semi-strukturert intervjuguide og gjennomførte et prøveintervju med vil bidra til at gyldigheten blir ivaretatt (Dalland, 2007). Prøveintervjuet ble gjennomført med lokale elvepadlere, og gjennom dette kunne vi justere spørsmålene slik at de på best mulig vis ville gi oss svar på det vi undersøkte, og la testpersonene komme med innspill.

Data må i tillegg til å være gyldige, være samlet inn på en slik måte at de er pålitelige (Dalland, 2007). Et ideal innen samfunnsforskning vil være at observatøren er nøytral eller objektiv i forhold til temaet det forskes på (Tjora, 2010). En fullstendig nøytralitet vil derimot ikke kunne oppnås, da forskeren alltid vil ha et engasjement i tematikken. Forskerens engasjement kan betraktes både som støy og som en ressurs. For å styrke påliteligheten i prosjektet er det viktig at man som forsker reflekterer over sin kunnskap og engasjement i temaet og over hvordan dette kan påvirke prosjektet (Tjora, 2010). Vi har selv hatt en fordel i forskningen ved at vi selv har et stort engasjement rundt temaet og at vi selv driver med elvepadling. På denne måten vil vi ha en felles forståelse med informantene og kunne oppnå gode samtaler i intervjuet. Samtidig må vi være bevisst på at vi på forhånd har tanker om temaet og kanskje også om hva vi tror vi vil finne. Våre kunnskaper og holdninger kan derfor være med på å påvirke vårt utvalg og bearbeiding av data (Dalland, 2007). Vi har diskutert temaet med veileder, og vårt engasjement er noe vi vil ha i tankene gjennom hele prosessen. Selv om vi ønsker å være objektive, vil ikke dette la seg gjøre på grunn av bakgrunnen vår. Vi vil allikevel være så ærlige og åpne som mulige, og unngå at våre egne meninger påvirker undersøkelsen.

I analysedelen har vi benyttet oss av direkte sitater, og dette er noe Tjora (2010) mener vil kunne styre påliteligheten til undersøkelsen ved at informantens "stemme" gjøres synlig.

4.8 Hermeneutisk tilnærming

Ved bruk av en hermeneutisk tilnærming legges det vekt på at fenomener kan tolkes på flere nivåer, og at det ikke finnes en egentlig sannhet (Thagaard, 2011). Målet med en hermeneutisk tilnærming er å få en helhetlig forståelse av all datamateriale, og dette skjer gjennom en fortolkningsprosess som varer gjennom hele arbeidsprosessen (Dalland, 2007). Kvale og Brinkmann (2015) hevder det er viktig å inneha kunnskap om oppgavens teori før man utfører et intervju, for at vi som intervjupersoner skal kunne tolke informantenes svar på riktig måte. Vårt valg av teori ble gjort på grunnlag av vår førforståelse av temaet. Vi mener at flow er en viktig del av elvepadling, og fant støtte for dette hos Blakar (2012). Videre var vi interessert i å se hvordan Langseths (2012) teori om anerkjennelse stemte med elvepadlernes beskrivelse av egen aktivitet. Vi opparbeidet oss god kunnskap om disse

teoriene på forhånd av intervjuet. Vår førforståelse av temaet har vi også brukt som et verktøy i tolkningen og forståelsen av informantenes svar og meninger gjennom hele prosessen (Dalland, 2007). Det å tolke et intervju er et hermeneutisk rammeverk, og dette er grunnen til at vi har valgt å bruke hermeneutisk tilnærming i vår oppgave.

5. Resultat og diskusjon

I dette kapitlet vil vi ta for oss resultatene av analysen og diskutere disse opp mot teori. Vi vil ut fra problemstillingen vise hvordan seks elvepadlere omtaler sin egen aktivitet og utfordringer ved å komme seg gjennom nybegynnerfasen. Kapitlet består av tre deler. Vi starter med å diskutere relevansen av anerkjennelse og flow i elvepadling, og deretter utfordringer ved å komme seg gjennom nybegynnerfasen.

5.1 Anerkjennelse i elvepadlemiljøet

Anerkjennelse er i følge Langseth (2012) en viktig drivkraft for deltakelse i risikosport. I denne delen diskuterer vi våre funn relatert til anerkjennelse som motivasjon.

Anerkjennelse handler om relasjon til andre mennesker og sosiale miljø. Informantene uttrykker at de blir påvirket av andre når de padler, men bare av folk de er på elva sammen med. Mennesker utenfor padlemiljøet ser de ut til å bli lite påvirket av. Informant 3 sier det slik: "de jeg er på elva med og stoler på at tar gode avgjørelser både for seg selv, og for meg". Videre sier flere informanter seg enig i at de kan bli påvirket til å padle et stryk de i utgangspunktet ikke ville padlet dersom de padler med personer de stoler på og som kan ta en avgjørelse på at det er et riktig valg. Ut fra Bourdieus beskrivelse av sosial praksis kan man forstå dette som at informantene er del av og blir påvirket av et felt, og at det å padle et stort stryk har stor verdi og blir sett på som en form for symbolsk kapital i gruppa (Broady, 1991).

Dette viser seg å gå igjen senere i intervjuet også når det kommer til anerkjennelse.

Anerkjennelse av mennesker utenfor padlemiljøet har liten betydning, mens anerkjennelse innad i miljøet av personer en ser opp til virker som en motivasjonsfaktor for flere av informantene. Dette er i tråd med det Langseth (2012) skriver om at grunnen til at mennesker fortsetter å utøve risikosport handler om anerkjennelsen en oppnår innad i sportens miljø. Enkelte av informantene hevder derimot at anerkjennelse er av mindre betydning.

Halvparten av informantene sier at de ikke anser det som viktig å vise til andre at de kan padle noe utfordrende, men at det heller er for sin egen del at de utfordrer seg. Informant 6 sier det slik:

Nei.. det er egentlig for seg selv at en utfordrer seg. Det er jo ikke for å, eller, jeg er for gammel til å drive å tøffe meg for andre selv har jeg funnet ut (...) Jeg er rett og slett for gammel, og jeg padler fordi jeg skal ha det gøy, enkelt og greit.

Derimot innrømmer andre at det kan være viktig å vise andre i padlegruppa at de kan padle noe utfordrende, eller at dette kan ha vært viktigere tidligere, men at de også har blitt for "gamle" for å tøffe seg for andre. Informant 2 sier at "det er ikke er helt uvanlig å kjøre på litt ekstra..".

Bourdieu (1999) hevder at det å oppnå anerkjennelse er drivkraften bak alle handlinger hos aktører i et felt. I neste avsnitt skal vi se at det å mestre utfordrende padling er en forutsetning for å oppnå anerkjennelse i elvepadlemiljøet. I følge Bourdieu's teori betyr dette at svaret noen av informantene gir om at de ikke anser det som viktig å vise andre at de kan padle noe utfordrende, og at de utfordrer seg for sin egen del og for personlige opplevelser, er tillært og formet av elvepadlekulturen. Hadde vi spurt Bourdieu ville han sannsynligvis svart at den egentlige drivkraften bak å padle utfordrende stryk er for å oppnå anerkjennelse i feltet, ikke for sin egen del.

Å mestre utfordrende padling synes viktig for å få anerkjennelse i det miljøet en er en del av. Informant 2 er helt klar på dette:

Jeg vil si helt utelukkende ja.. (...) du får anerkjennelse på et sett av personlige egenskaper, og i padlemiljøet er det jo veldig vesentlig hvor flink du er til å padle, og det henger jo sammen med hva du.. om du mestrer grad 5 eller 4 eller 3 eller 2, ikke sant. Det vil jeg si.

Informanten sier også at dersom en ny padler kommer til bygda og er veldig flink, vil denne personen automatisk ha anerkjennelse allerede før han har blitt kjent med de som er en del av miljøet. Dette kan ses i sammenheng med det Langseth (2012) skriver om at risikotaking er noe som har verdi og gir anerkjennelse i miljøet. Naturlig nok vil padling på grad 4 og 5 inneholde en større risiko enn padling på lavere grader. Informanten beskriver det som at jo

høyere grad du mestrer, jo større anerkjennelse vil du få i miljøet. Hvis vi ser dette i sammenheng med Langseths teori betyr det at de som pusher grensene og utsetter seg for større risiko også er de som oppnår høyest status.

En annen sier at han tror betydningen av anerkjennelse i elvepadling har endret seg og er på vei ned, ved at flere og flere begynner med elvepadling, og at hovedessensen i aktiviteten blir selve padlingen, uavhengig av hvilken gradering og hvilken elv det er. Informant 3 beskriver dette som at "padlinga kanskje blir mer som en fjellskitur", altså at elvepadling i større grad blir en aktivitet for alle, og at det ikke nødvendigvis må handle om å mestre de største strykene. Ut i fra disse utsagnene kan det virke som at anerkjennelse spiller en mindre rolle i elvepadling i dag enn tidligere.

Informantene er enige om at det er viktigere med anerkjennelse i form av kommentarer eller en "tommel opp" fra noen du ser opp til enn for eksempel å bli vist på film foran et publikum. Informant 2 sier det slik: "Anerkjennelse kan også være at Per bare sier "fin boof" i det du har kommet inn i bakevja." Denne formen for anerkjennelse virker å ha størst betydning hos alle informantene, fordi man da får anerkjennelse for noe en har gjort bra teknisk og ikke fordi man har gjort noe som ser tøft ut for utenforstående. Informant 6 beskriver dette:

Det føler jeg er hyggeligere enn å bli vist på en film. Fordi at da får du skryt for noe du har gjort som er bra.. å komme på en film, da er det kanskje fordi du enten har gjort noe som er heftig, eller et eller annet. Men jeg føler liksom hvis du får skryt for at du har gjort en god ting der og da, så da har du på en måte løst arbeidsoppgaven din. Du har klart å gjøre det.

Informant 1 bekrefter også dette: "det er jo sånn en husker hele livet da, det er jo liksom bare..". En slik form for anerkjennelse synes også å ha betydning i nybegynnerfasen, som en motivasjon for å bli flink nok til å kunne være med de som er på et høyere nivå. Informant 2 sier at en slik anerkjennelse var viktig for han i nybegynnerfasen: "Jeg føler når jeg skulle gjennom nybegynnerfasen så var jeg jævlig keen på at Robert og Per skulle komme bort å si til meg at "faen så flink du er å padle!", har du lyst til å bli med?".

Også dette kan ses i sammenheng med Bourdieus forklaring av felt (1999). Jakten på anerkjennelse er i følge Bourdieu det som legger grunnlaget i et felt, og er det en streber etter å oppnå. I de ulike feltene vil det være maktkamper som de ulike aktørene må tilegne seg for å kunne være en del av feltet (Broady, 1991). Gjennom informantenes svar kan vi se at i elvepadling handler disse maktkampene om hvor flink man er til å padle, og jo flinkere man er, jo større anerkjennelse vil man oppnå i feltet. De viser også at det er anerkjennelsen innad i feltet som er av betydning, mens utenforstående ikke nødvendigvis vil forstå meningen med handlingene og er dermed av liten betydning.

For å oppsummere viser det seg ut i fra våre resultater at informantene våre blir påvirket av de personene de er på elva sammen med, og som de stoler på at kan være med på å ta gode avgjørelser. Enkelte informanter hevder at de oppsøker utfordrende situasjoner på elva kun for sin egen del, mens andre sier seg enig i at det kan være viktig å vise til andre at de kan padle noe utfordrende. Dette viser at det å oppnå anerkjennelse i miljøet er av ulik betydning blant informantene. Er man derimot ute etter å oppnå anerkjennelse i miljøet, er det i følge informantene viktig å kunne mestre utfordrende padling. Alle informantene er enige om at anerkjennelse i form av direkte tilbakemelding av personer en ser opp til er en viktig motivasjonsfaktor både i opplæringsfasen og som erfaren elvepadler.

5.2 Flow i elvepadling

Flow er som tidligere nevnt en subjektiv tilstand der man møter tilstrekkelig utfordring i forhold til sine egne ferdigheter, noe som presser en inn i en dyp konsentrasjon der man ikke har kapasitet til å fokusere på noe annet enn akkurat situasjonen man er i (Csikszentmihalyi, 2005). Dette kommer fram i mange utsagn i løpet av intervjuet. Informant 6 beskriver det omtrent definisjonsmessig ved å si: "(...) men du er så tilstede da. Du glemmer alt annet. Om du har en dårlig dag på jobb eller om det er bare sånn små luksusproblemer så glemmer du alt!"

Flere informanter peker på at tidsperspektivet endrer seg når de føler at de er i en flow-tilstand. Informant 3 sier:

Også litt det med reaksjonsevne, at det virker som at, i hvert fall på kanten av enten store stryk eller fosser, at det virker som at tida går saktere. For det går egentlig relativt fort, men du har god tid til å sette det åretaket, og se hele landingen, men du vet at når du ser det på video så er det ferdig (knips) sånn.

Informant 2 tilføyer og binder også det endrede tidsperspektivet opp mot at man er totalt involvert i aktiviteten.

Det er litt sånn som du sier, du har jævlig.. du har veldig god tid. (...) du sitter ikke bare på elven i en kajakk, du er med i elva i hver eneste lille bevegelse og du.. du er så veldig i den da.

Et annet tydelig tegn på at man befinner seg i flow i elvepadling er at man ikke registrerer for eksempel elvebruset, fordi det ikke oppfattes som relevant informasjon for å mestre utfordringen man møter. Informant 5:

Men en ting som er veldig enkelt å beskrive da, det er jo gjerne når man er der og finner den balansen, så er det jo.. I hvert fall hvis man har padla en stund så er det gjerne på en litt vanskelig elv, og da er det ganske mye støy. Men det hører du ikke lenger. Det er bare borte. Så du er bare i det du holder på med. (...) sansemessig så er du jævlig skjerpet og tar inn alt, samtidig så har du luka ut det støyet, den bakgrunnsstøyen som er ganske kraftig.

Resultatene våre kan på flere punkter sammenlignes med resultatene i Blakars (2012) masteroppgave om flow i elvepadling. Også i hans intervju kom det frem at informantene opplevde en følelse av dyp konsentrasjon som gjorde at de ikke hadde kapasitet til å la andre tanker forstyrre, i tillegg til en klar endring i tidsopplevelsen. Opplevelsene informantene i Blakars (2012) oppgave beskriver tolker Blakar som klare flowopplevelser.

I tillegg til hvordan det oppleves å være i flow-tilstand på elva var også informantene i vår undersøkelse interessert i å diskutere hva det er som får en ut av flow-tilstanden. Informant 5 sier:

Det er jo mye som kan få deg ut av flow, altså den klassiske er jo når du er oppe på land, synfarer, har ikke helt dagen, enten du er litt trøtt og sliten i utgangspunktet eller ikke er helt på hugget, og så bærer. Også drar du med deg den dritten videre. Og

så begynner du å bære stryk som du egentlig padler ganske fint. Du rett og slett psyker deg selv ned da.

Informant 2 peker på at om man gjør en stor feil så er det også noe som kan få en ut av flow-tilstand: "Men så har du og noen sånn der.. grove blunder da.. Hvis du gjør en grov feil så er det fort gjort at du liksom er ute av det da." Videre påpeker informant 1 at flow-tilstanden også er avhengig av hvordan gruppa fungerer på elva. Informant 1:

Jeg kom på en ting når det gjelder flow. For det er jo noe en gjerne får hvis en har god gruppedynamikk på tur. Men hvis man havner i alt for store grupper da, for eksempel ti stykk som skal nedover ett eller annet, og ikke alle er på samme nivå. Noen kan bruke sykt lang tid på å bestemme seg om de skal padle et stryk eller ikke, så blir vi sittende lenge å vente.. Da er det jo rett ut av den flowen da.

Selvsagt kan man argumentere med at det er svært lett å komme ut av flow, siden man aldri befinner seg i flow lenge av gangen, i hvert fall ikke når det gjelder elvepadling.

Csikszentmihalyi (2005, s. 66) sier "selv om flow-oplevelsen synes ganske uanstrengt, er den det langt fra. (...) Enhver afbrydelse af koncentrationen vil utslette den." Det vil si at det skal ikke mer til enn en liten forstyrrelse av konsentrasjonen før flowen er helt borte.

Flow er altså en helt sentral del av opplevelsen i elvepadling. Informantene beskriver flow som en situasjon der man er totalt oppslukt i aktiviteten, tiden virker å gå saktere, og informasjon som ikke er direkte relevant for å mestre utfordringen lukes ut. Videre diskuteres hva det er som gjør at man kommer ut av flow, og her kommer informantene inn på at undervurderinger av egne ferdigheter og dårlig gruppedynamikk kan spille en rolle. I neste del av kapitlet vil vi også blant annet diskutere om flow er en viktig del av nybegynnerfasen.

5.3 Utfordringer ved å komme seg gjennom nybegynnerfasen

Resultatene i denne undersøkelsen viser at det finnes mange utfordringer ved å komme seg gjennom nybegynnerfasen i elvepadling, og at det for mange kan være en større utfordring enn de hadde regnet med. Det kan sammenlignes med det å lære å rulle. Først må man utvikle teknikken, deretter må det øves til teknikken er automatisert, og til slutt må man ha

erfaring nok til å vite *når* man skal bruke teknikken. Men når det gjelder nybegynnerfasen er det også mange andre momenter som spiller inn.

Da informantene ble spurt om hva som skilte elvepadling fra andre aktiviteter de har drevet med, kom de inn på flere punkter som senere også ble beskrevet som utfordringer ved å komme seg gjennom nybegynnerfasen. Informant 3: "Det er så mange sider man ikke finner noe annet sted. Både i forhold til sosialt og i forhold til mestring (...)." Informant 1 utfyller:

Og spesielt det der båndet du på en måte knytter med de du padler med. Fordi man er jo på en måte avhengige med livet nesten. De er avhengige av deg, og du er avhengig av dem. Du får en sånn kontakt, det er helt unikt.

Mestring er som nevnt i teoridelen tett knyttet opp mot flow (Blakar, 2012). Som resultatene våre viser er flow en viktig del av padleopplevelsen. Derimot virker det ikke som flow er veldig viktig i nybegynnerfasen, da ingen av informantene klarte å forbinde denne tilstanden til et tidspunkt der de befant seg i nybegynnerfasen. Dette har å gjøre med at man må være på et visst nivå av kontroll før man klarer å slappe av nok til å oppleve flow. I nybegynnerfasen har de fleste hendene fulle med å bare komme seg "helskinnet" ned elva. Men selv om man kanskje ikke opplever flow, vil alle som har kommet seg gjennom nybegynnerfasen kunne fortelle deg om mestring. Dette kan også belyses nærmere ved hjelp av ulike mestringsteorier.

For å mestre er det viktig å klare å finne de riktige utfordringene, noe informant 2 presiserer: "Også det å hele tiden få akkurat rett utfordring da, og at man alltid liksom med jevne mellomrom får servert noe som du ikke mestrer helt, men nesten." Klarer man å finne disse utfordringene vil man befinne seg i en optimal situasjon for å utvikle ferdighetene sine. Det kan vise seg å være svært vanskelig for en nybegynner å finne denne typen utfordringer på egen hånd, men om man har med seg en erfaren padler som kjenner nivået til nybegynneren, kan den erfarne ofte være til hjelp ved å foreslå utfordringer.

En av de største utfordringene i nybegynnerfasen er det å lære seg rulla, og dette er noe flere av informantene beskriver som det største mestringsmomentet i padling. Informant 1: "Ja rulla er jo et vendepunkt, egentlig da. Da føler man liksom at man kan padle hva som helst." Informant 6 forteller videre om sin første padletur der rulla fungerte, og mestringen

som fulgte med: "Jeg måtte rulle fjorten ganger og jeg klarte det hver gang! Da var jeg dødsstolt. Da følte jeg meg selvstendig. Jeg slapp å bli reddet."

Nettopp det å bli reddet kan være en faktor som gjør at en nybegynner ikke tør å spørre mer erfarne padlere om å bli med på tur. For at man skal komme seg gjennom nybegynnerfasen så er man helt avhengig av å ha mer erfarne padlere med seg som kan ivareta sikkerheten, og som kan redde nybegynnere og utstyret deres. Informant 6 beskriver følelsen av å føle seg til bry: "Ja og noen måtte redde kajakken din, også sto du på land der, tømte den for fjortende gang, det er liksom.. huff."

Selv om alle erfarne padlere har vært i denne situasjonen selv, kan det fort føles ubehagelig for nybegynneren å måtte bli reddet gjentatte ganger, fordi det kan føles som om at man hindrer gruppa. Informant 3 forteller hvordan rulla var en sentralt vendepunkt: "Men du hadde følelsen av at nå kunne du være med på tur uten å være til bry. For nå slapp du å svømme hver gang du gjorde en feil."

Så hvordan skal man komme seg på tur med de erfarne når man bare føler seg til bry? Flere av informantene peker på at man bare må stå på og mase seg til å bli med. Informant 5 sier:

Du har jo sagt at du har mast, men jeg syns.. for meg er det nøkkelen. (...) Altså, de folkene som maser, de gidder jeg å ta med meg. (...) du har virkelig lyst, når du syns det er ubehagelig, men du ringer likevel og spør om du kan være med.

Det handler altså i bunn og grunn om hvor motivert man er til å fortsette med aktiviteten. For å belyse motivasjon i nybegynnerfasen kan det være en god ide å bruke ulike motivasjonsteorier. Selv om flowteori kan bindes opp mot motivasjon, viser det seg at flow er vanskelig å oppnå i nybegynnerfasen. Selv om de fleste vil møte mange utfordringer ved å få nok mengdetrening, peker informant 5 videre på at man får det til hvis man virkelig vil: "For å gjøre det enkelt, du må ha lyst. (...) du må ha lyst, og har du lyst så finner du en vei rundt det."

Det å komme seg gjennom nybegynnerfasen beskrives ofte som vanskeligere enn mange tror, og krever mye trening. Informant 6 forklarer det slik:

(...) folk tenker at "ooh elvepadling er utrolig gøy og ser tøft ut" og sånt, også får nok selvtilliten seg en støkk fordi det ikke er så lett som det ser ut som. At noen blir litt

frustrerte og opplever at det de trodde de skulle fikse veldig lett, det krever mer enn det de hadde tenkt.

Poenget som løftes fram her er at for å komme seg gjennom nybegynnerfasen kreves det mengdetrening og kontinuitet, og man må mer eller mindre satse fullt på aktiviteten for å lykkes. Med andre ord så finnes det ingen snarvei til mestring. Man må virkelig ha lyst, og holde motivasjonen oppe til tross for mye motgang i starten.

En av grunnene til at få blir aktive elvepadlere etter et grunnkurs viser seg å være at mange blir skremt tidlig. Informant 5 nevner dette som en årsak til at mange faller av:

Det å få padlet mye og ikke gå på en smell .. ja altså smellen trenger ikke å være livsfarlig, men smellen kan være så ubehagelig for deg at du ikke har lyst igjen. Den tror jeg.. den tror jeg det er mange som har gått på som gjør at de har slutta. Eller jeg vet egentlig det.

For å unngå å gå på en smell eller bli skremt bort, nevner en informant at det å trene ferdighetene til et tilstrekkelig nivå før man setter utfor noe vanskelig som viktig. Dette kan oppnås ved å trene på teknikk i enkle strekninger av elver. Mange er kanskje ivrige etter å få padlet større stryk enn de har ferdigheter for og blir derfor skremt etter å ha padlet over evne.

Det å ha et "miljø" helt i starten i form av en annen deltaker fra et kurs eller en kamerat som er motivert til å fortsette, vil øke sjansen for at en vil komme seg gjennom nybegynnerfasen. Dersom man er alene om å ønske å starte med elvepadling, eller bare en person er motivert for å fortsette etter et kurs, krever det stor motivasjon og innsatsvilje for å komme seg videre. Informant 6 sier:

Du lærer jo på kurs at du helst ikke bør gå på elva alene. Og da er det å prøve å finne noen.. som enten har lyst til å kanskje dra på øvre [elvestrekning] og svømme sammen med deg, eller noen som kan passe på deg. Og jeg tror det er mange som synes det er litt skummelt å spørre om "kan du komme å, kan du være med å passe på meg?" .. men jeg tror det å ha noen som kan være med deg i begynnelsen, er ganske viktig.

Progresjonen i elvepadling avhenger av hvilke utfordringer en utsetter seg for. Dersom man padler samme elv på samme vannstand hver eneste gang vil progresjonen sannsynligvis stagnere etter hvert. Det handler altså om å utfordre seg selv og gå ut av komfortsonen med jevne mellomrom.

Anerkjennelse viser seg å være en viktig motivasjonsfaktor i nybegynnerfasen. Derimot regnes ikke anerkjennelse som en utfordring blant våre informanter, siden de fleste elvepadlere tar del i et sosialt læringsmiljø. Gjennom dette læringsmiljøet vil de fleste få anerkjennelsen de trenger for å holde motivasjonen oppe gjennom nybegynnerfasen. Læringsmiljøet vil også være med på å bygge "stillas" rundt nybegynneren, og kan bidra til at man kan utfordre seg selv på en trygg måte. Dette kan belyses videre med Vygotskys sosiokulturelle læringsteori og hans teori om "elevens proksimale utviklingssone" (Imsen, 2005).

Som vi kan se finnes det mange utfordringer ved å komme seg gjennom nybegynnerfasen, og oppgaven kan fort virke overveldende. Resultatene viser at innsatsvilje, mengdetrening, et sosialt miljø og passende utfordringer er viktige faktorer for å komme seg gjennom nybegynnerfasen.

6. Konklusjon

Problemstillingen i denne oppgaven har vært: "Hvordan forstår seks elvepadlere sin egen aktivitet og utfordringer ved å komme seg gjennom nybegynnerfasen?". I det følgende vil vi gå gjennom konklusjonene vi er kommet frem til i undersøkelsen, for deretter å ta for oss implikasjoner og beskrive det vi mener kan være en god fremgangsmåte på veien mot å bli en elvepadler, eller som det også kan sies: Få følelsen av at det igjen er "time to become water".

Anerkjennelse er en faktor for de fleste elvepadlere, også blant våre informanter. Om man får anerkjennelse fra en padler en ser opp til kan dette være en sterk motivator, spesielt i nybegynnerfasen. Dette kan gi individet den nødvendige motivasjonen til å takle motgangen i nybegynnerfasen. Anerkjennelse fra personer utenfor padlemiljøet viser seg å være av liten betydning. Å mestre utfordrende padling er derimot viktig for å få anerkjennelse innad i miljøet. For å holde motivasjonen oppe ser vi at anerkjennelse i form av direkte tilbakemelding på noe man har gjort bra er en av de viktigste faktorene, uavhengig av hvilket nivå man er på.

De fleste erfarne elvepadlere vil kunne beskrive flowopplevelser, eller opplevelser som kan kategoriseres som flow. Nybegynnere vil på den andre siden sjelden oppleve flow, fordi de ikke helt klarer å mestre situasjonen. En følelse av dyp konsentrasjon og fokus er gjennomgående, og krever så mye oppmerksomhet av individet at det ikke er mulig å fokusere på noe annet. Denne konsentrasjonen gjør at informasjon som ikke er direkte nødvendig for å mestre situasjonen ikke oppfattes, for eksempel ved at man ikke klarer å høre elvebruset. Når det gjelder å falle ut av flow er dårlig gruppedynamikk, feilvurdering av egne ferdigheter, og tap av konsentrasjon faktorer som kommer frem.

For å klare å komme seg gjennom nybegynnerfasen i elvepadling må man tåle mye motgang. Mange som prøver elvepadling blir overrasket over hvor vanskelig det er, og hvor mye som kreves av en. Et sosialt miljø må ligge til rette for at aktiviteten skal gå trygt for seg, og for å få hjelp med progresjon og motivasjon. For å klare å ha framgang gjennom nybegynnerfasen er man avhengig av å finne utfordringer som passer til ferdighetene man har. Dette kan man klare alene, men råd og tips fra en mer erfaren padler vil kunne hjelpe mye. Man må oppleve mestring for å holde motivasjonen oppe, og dette krever igjen stor innsatsvilje. Det er

sjelden å se at personer som har elvepadling som en sidehobby klarer å bli erfarne padlere. Man må mer eller mindre satse helt på aktiviteten for å klare det.

Ubehagelige situasjoner ved å mase seg med på tur er også noe de fleste nybegynnere vil oppleve, og dette kommer igjen an på innsatsviljen. Har man virkelig lyst så får man det til. Flere av informantene sier at nybegynnerne som maser er de som blir tatt med på tur, og derfor er det en god ide å gjøre det. I tillegg til manglende innsatsvilje og motivasjon, viser det seg at en del nybegynnere opplever en skremmende situasjon på elva, og velger derfor å slutte. Situasjonen trenger ikke å være spesielt farlig, men kan oppleves så skremmende at det blir for vanskelig å fortsette. Informantene understreker likevel at manglende innsats og motivasjon er en større faktor til at mange velger å slutte med elvepadling.

Våre seks informanter beskriver elvepadling som en utrolig givende aktivitet som har mening i seg selv. Elvepadling er preget av sterke opplevelser av flow og natur, og er en aktivitet hvor man knytter sterke bånd til personene i gruppen man padler med. Anerkjennelse er et grunnleggende menneskelig behov som også viser seg i elvepadling, i sin mest meningsfulle form, når man får anerkjennelse fra noen en ser opp til for noe en gjorde bra.

Nybegynnerfasen er vanskelig å komme seg gjennom, både fordi aktiviteten er krevende i seg selv, og fordi mye må ligge til rette. En sosial læringsarena, innsatsvilje og kontinuitet er faktorer som er gjennomgående.

På tross av det individuelle fokuset i elvepadling sett utenfra, er det sosiale miljøet i padlegruppen minst like viktig. Det kunne vært interessant å forske videre på elvepadling sett fra perspektivet av et lærende fellesskap. Hadde ikke padlere stadig eller med jevne mellomrom fått padlet med mer erfarne padlere enn en selv, ville sannsynligvis progresjonen gått mye saktere, og i mange tilfeller stagnert. Med andre ord så kan det lærende fellesskapet fort være en grunnleggende faktor på lik linje med individets motivasjon for å fortsette med aktiviteten.

Til slutt i dette kapitlet vil vi diskutere implikasjoner ved undersøkelsen, og forsøke å beskrive noen momenter å orientere etter for å klare å bli en elvepadler.

6.1 Implikasjoner

Som resultatene i vår undersøkelse viser så gir både teorier om anerkjennelse og flow bidrag til å kunne forstå aktiviteten elvepadling, og utfordringene ved å komme seg gjennom nybegynnerfasen. Så hva er lurt å gjøre hvis man vil bli en elvepadler, tolket ut i fra våre resultat og egne erfaringer?

Hvis man starter elvepadlekarrieren med et nybegynnerkurs kan det være en god ide å forberede seg på at utfordringen kan bli større enn først forventet. Om man starter med elvepadling bare for å se hvordan det er, vil man sannsynligvis falle av før man har kommet seg gjennom nybegynnerfasen. Å klare denne prosessen krever at man virkelig vil, og investerer nok tid og krefter for å få det til.

Det viser seg at et sosialt miljø, om enn bare én annen person, vil bedre sjansene for å komme seg gjennom nybegynnerfasen. Det å være venn med en erfaren elvepadler er også en veldig god ide, og man kan da utvikle et mentor-forhold til denne personen. Om man ikke er nær venn med en erfaren padler er det likevel svært viktig å komme seg på tur med padlere som er bedre enn en selv, for å få hjelp med progresjonen og for å ivareta sikkerheten.

Man må ikke være redd for å mase seg med på tur. Det vil vise mer erfarne padlere at man er motivert og interessert i å lære. Det er viktig å ta kontakt selv om det er ubehagelig. Finn passende utfordringer som er proporsjonale til ferdighetene man har. De mer erfarne i gruppen kan hjelpe med dette. Ikke test grensene hver dag du er på elva, men utsett deg for situasjoner du ikke er helt sikker på at du mestrer med jevne mellomrom.

Padle for din egen del, ikke for å få anerkjennelse fra personer utenfor padlemiljøet. Anerkjennelse innad i padlegruppen er derimot viktig for de fleste, og kan gi gode tilbakemeldinger på hva man mestrer bra, og hva som trenger finpuss. Spør de erfarne om tips, og tren på det du får tilbakemelding på.

Lær deg rulla, og øv masse. Start gjerne i basseng eller på flatt vann, og prøv deretter rulla i mer og mer turbulent vann. Så snart man klarer rulla etter å ha veltet ufrivillig så har man nådd et vendepunkt. Når man kommet opp på et visst ferdighetsnivå kan man søke etter

flowopplevelser. De er noe av det beste ved aktiviteten, og om du ikke allerede er hekta så vil dette dytte deg over kanten. Sist men ikke minst, ha det gøy!

7. Litteraturliste

Blakar, V. (2012). *Danse Med Elva : En Undersøkelse Av Flow I Elvepadling* (Masteroppgave). Bø.

Bourdieu, P. (1999) *Meditasjoner (Pascalian meditations)*. Oslo: Pax Forlag A/S

Bourdieu, P. (2004) *Distinction- A Social Critique of the Judgement of Taste*. New York and London: Routledge.

Broady, D. (1991). *Sociologi och Epistemologi*. Stockholm: HLS Förlag.

Csikszentmihalyi, M., & Bjerre, B. (2005). *Flow : Optimalopplevelsens psykologi*. København: Dansk Psykologisk Forlag.

Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (4. utg. ed., Helse- og sosialfag : høgskole). Oslo: Gyldendal akademisk.

Flakstad N. (1987). *Elvepadling: rutebeskrivelser for Sør-Norge*. Rud: Norges kajakk- og kanoforbund, utvalget for elvepadling.

Imsen, Gunn (2005): *Elevens verden. Innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo: Universitetsforlaget.

Johannessen, A., Christoffersen, L., & Tuft, P. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (4. utg. ed.). Oslo: Abstrakt.

Johansen, A.B (15.11.2012) *Status og anerkjennelse i risikosport*. Hentet 21.11.16 fra: <http://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nyhetsarkiv/2012/november/status-og-ankjennelse-i-risikosport/>

Kvale, S., Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

Langseth, T. *Basehopping – opplevelser og anerkjennelse*. I: Horgen, A., Fasting, M.L., Lundhaug, T., Magnussen, L.I., & Østrem, K. (2016) *Ute! Friluftsliv – pedagogiske, historiske og sosiologiske perspektiver*. Bergen: Fagbokforlaget

Langseth, T. (2012) *Spenningsøkingens sosialitet – en sosiologisk undersøkelse av verdisystem i risikosport*. Hentet 21.11.16 fra:
<https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/171334/LangsethT2012.pdf?sequence=1>

Thagaard, T. (2011). *Systematikk og innlevelse – en innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget

Tjora, A. (2010). *Kvalitative forskningsmetoder – i praksis*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS

8. Vedlegg

8.1 Begrepsavklaring

- Boof -** En boof er når man får kajakken til å lande flatt etter å ha vært i lufta, gjerne etter en kant eller et dropp. Om man ikke 'boofer' vil båten normalt bikke nedover. Ordet kommer fra lyden båten lander når den lander flatt. Boof er en av de vanskeligste teknikkene å lære seg i elvepadling, og sammenlignes med vanskelighetsgraden ved å lære seg en stabil rulle.
- Bære -** Når man bestemmer seg for å ikke å padle et stryk eller et strekke av elva, så bærer man kajakken forbi, og setter seg på elva igjen nedstrøms for strekket man ikke ønsker å padle.
- Gradering -** Vanskelighetsgraden på partier i en elv eller stryk bedømmes ofte ut fra en gradering fra 1-6.
- Grad 1: Lett. Regelmessig strøm og små bølger. Enkle hindringer. Oversiktlig løypevalg (Flakstad, 1987).
- Grad 2: Middels vanskelig. Uregelmessig strøm og bølger. En del hindringer og små terskler, men greit løypevalg. Store rolige bakevjer (Flakstad, 1987).
- Grad 3: Vanskelig. Høye, uregelmessige og brytende bølger. Sterk strøm og enkelte valser, virvler og sopper. Tildels blokkert og med enkelte terskler. Veivalget ikke alltid åpenbart (Flakstad, 1987).
- Grad 4: Meget vanskelig. Lange, sammenhengende stryk med kraftige brytende bølger. Kraftige valser, sopper og virvler. Mange hindringer og uoversiktlig løypevalg. Synfaring oftest nøftest nødvendig (Flakstad, 1987).
- Grad 5: Ekstremt vanskelig. Voldsomme stryk med brytende bølger og store valser, høye terskler og trange blokkeringer. Synfaring alltid

nødvendig (Flakstad, 1987).

Grad 6: Grensen for farbarhet. Forbundet med stor fare. Selv eksperter unngår slike stryk (Flakstad, 1987).

- Kasteline - En kasteline er et sikkerhetstau på vanligvis 15-25m som padlere har i kajakken. Dette er pakket i en sekk slik at man kan holde i enden av tauet og hive sekken til en padler som trenger assistanse. Padleren får tauet, og kan bli dratt inn til land.
- Redning - Å redde/bli reddet handler vanligvis om når noen må forlate båten sin og svømmer. Hvis svømmeren er erfaren klarer han kanskje å redde sitt eget utstyr, men det er vanlig at andre padlere må hjelpe til med å få både personen som svømmer, kajakken og åra inn til land.
- Rulle - En rulle (ofte kalt 'eskimorulle' av utenforstående) er en teknikk for å rette opp båten igjen når man har veltet til en opp ned posisjon. Det finnes mange forskjellige typer ruller.
- Svømming - Når man ikke klarer å rulle opp igjen eller av andre årsaker må forlate kajakken, drar man i spruttrekket og går ut av båten. Da må man enten svømme til land selv, eller få hjelp av andre til å komme seg til land, normalt ved å henge bakpå en annen padlers kajakk eller ved å få en kasteline fra noen på land.
- Synfaring - Når man går opp på land for å se på et stryk eller en foss. Man ser etter potensielle linjer og vurderer om dette er noe man har gode nok ferdigheter til å padle.

8.2 Intervjuguide

Bakgrunn:

Hvor gammel er du?

Hvor lenge har du padlet?

Hvor lærte du å padle?

Nybegynnerfasen i elvepadling

Hvorfor begynte dere med padling?

Hva skiller elvepadling fra andre aktiviteter du har prøvd?

Vil dere si at begrepet "flow" er sentralt i elvepadling?

Hva vil dere si er en selvstendig elvepadler?

Hva mener dere er viktig for at noen skal bli en selvstendig elvepadler?

Kan dere beskrive første gang dere følte dere som en selvstendig elvepadler, og i hvilken situasjon skjedde dette?

Omtrent hvor lang tid vil dere si det tok å komme seg gjennom nybegynnerfasen i elvepadling?

Hvordan var miljøet rundt dere i nybegynnerfasen?

Er det en spesifikk person som var spesielt viktig for at dere har klart å utvikle ferdighetene deres?

- Ville det vært riktig å kalle denne personen for en mentor?

Hva tror du er grunnen til at så få blir aktive padlere i forhold til hvor mange det er som tar grunnkurs?

- Er det en sport for alle?

Hva mener dere er viktig for å ha progresjon i elvepadling?

Er progresjonen avhengig av hvilke utfordringer man møter?

Var det vanskelig å komme seg gjennom nybegynnerfasen?

Påvirker andre mennesker dere når dere padler?

- Hvem påvirker dere?

- Hender det at mennesker utenfor padlegruppen påvirker dere når dere padler?

Anser dere det som viktig å vise til andre at dere kan greie å padle noe utfordrende?

- Hvem er det viktig å vise dette til?

Tror dere padlere noen ganger bruker anerkjennelse som motivasjon for å komme seg gjennom nybegynnerfasen?

- Har dere selv opplevd dette?

8.3 Invitasjon til intervju

Helge Martinsen

Sogndal 12.10.16

Lunnamyri 5

6856 Sogndal

Tlf: 45853514

Epost: helgemrt@gmail.com

Forskningsintervju

Hei!

Vi er studenter ved høgskolen i Sogn og Fjordane, og holder på å skrive bacheloroppgave om elvepadling.

I oppgaven ønsker vi blant annet å finne ut av hva som skal til for å komme gjennom nybegynnerfasen i elvepadling. For å innhente de opplysningene vi trenger vil vi bruke fokusgruppeintervju som metode. Vi vil ikke publisere personlig informasjon i oppgaven, og alle deltakerne skal holdes anonyme.

Som elvepadler er du en aktuell intervjuperson som vil kunne gi oss verdifulle data i vårt arbeid med oppgaven. Vi ønsker å gjennomføre intervjuet på Voss i tidsrommet 1.-3. November. Intervjuet vil vare i ca. en time.

Dersom du har mulighet til å delta, kan du ta kontakt med oss ved å svare på denne eposten eller ringe oss.

Håper du stiller deg positiv til prosjektet.

Er det ellers andre spørsmål er det bare å ta kontakt.

Med vennlig hilsen

Helge Martinsen og Ingri A. Løseth