

Listin að leika sér
~frístundir fullorðinna~
Guðrún Helgadóttir



Lokaverkefni lagt fram til fullnaðar B.A. gráðu
í tómstunda- og félagsmálafræði við
Háskóla Íslands, menntavísindasvið

Apríl 2009

Lokaverkefni til B.A. -prófs

Listin að leika sér

~frístundir fullorðinna~

Guðrún Helgadóttir
010775-4939

Háskóli Íslands
Menntavísindasvið
Tómstunda- og félagsmálafræði
apríl 2009

Leiðsögukenari:
Jakob Frímann Þorsteinsson, aðjúnkt

Ágrip

Helsta viðfangsefni þessa verkefnis er leikurinn með megináherslu á fullorðna, en þar sem lítið er til um það efni á íslensku. Umræðan, um hvaða áhrif leikurinn hefur, kemur upp á yfirborðið annað slagið og þá er oftast talað um leik barna en frístundir fullorðinna. Það er sífellt meiri vakning í samfélaginu um mikilvægi þess að hreyfa sig og sinna áhugamálum sínum til að hlúa að líkamlegri og andlegri heilsu. En erfitt er að skilgreina leikinn því það felst svo margt í þessu eina orði. Í verkefninu er farið í saumana á leiknum út frá sjónarhornum fræðimanna. Leik kenningin (e. play theory) verður skoðuð og hvað ber að varast í leik. Áhrif leiksins á þroska barna könnuð og hver tilgangur hans er á fullorðinsárunum. Að lokum hvað tíðni þátttöku í frístundum og nándin, þessi hámarks meðvitund sem er innifalin í frístundinni, hafa á lífsánægju fólks.

Könnun var lögð fyrir starfsmenn Mosfellsbæjar. Tilgangurinn var að sjá hvernig einstaklingar skilgreina orðið leikur og hvaða áhrif hann hefur á líðan þeirra.

Helstu niðurstöðurnar eru að fólk hefur mismunandi sýn á hvað felst í þessu orði þegar það er skoðað út frá fullorðnum en eru á eitt sammála um að leikurinn sé mikilvægur. Rannsóknin leiddi í ljós jákvæða fylgni þess að leika sér og hamingju fólks.

Lykilhugtök: *Leikur, play, theory, frístundir, flæði, hamingja*

Þakkarorð

Ég vil byrja á að þakka leiðbeinanda mínum fyrir frábæra leiðsögn, ómældan áhuga, stuðning og hvatningu. Ég vil þakka Ingvari Sigurgeirssyni og Kristínu Einarsdóttur fyrir góðar ábendingar hvað heimildir varðar og yfirlestur á rannsóknarspurningum. Eiginmaður minn, Jóhann Benediktsson, fær þakkir fyrir ómetanlega aðstoð við þýðingar á hugtökum og hjálp við úrvinnslu á rannsókn. Auk þess færi ég móður minni, Helgu Stefánsdóttur, fyrrum íslenskukennara, þakkir fyrir yfirlestur á verkefninu. Svo vil ég þakka öllum þeim sem komu að rannsókninni innilega fyrir. Þar ber helst að nefna, mannauðsstjóra Mosfellsbæjar, Sigríði Indriðadóttur og framkvæmdarstjóra fræðslu- og menningarsviðs, Birni Þráni Þórðarsyni, sem veittu mér leyfi til að leggja könnunina fyrir starfsmenn Mosfellsbæjar. Starfsmönnum þakka ég kærlega fyrir að gefa mér af dýrmætum tíma sínum og svara rannsókninni, án þeirra hefði hún ekki orðið að veruleika. Svo á Linda Erlendsdóttir sem veitti mér aðgang og aðstoðaði mig með K2, vefforritið sem ég notaði í rannsókninni þakklæti skilið. Síðast en ekki síst vil ég þakka fjölskyldu minni fyrir þolinmæði og skilning á meðan að á ritgerðinni stóð og Icelandair fyrir að ferja mig á milli landa eftir þörfum.

Takk fyrir mig,

Guðrún Helgadóttir

Efnisyfirlit

Inngangur	- 8 -
Bakgrunnsupplýsingar viðfangsefnis	- 8 -
Tilgangur	- 8 -
Gildi.....	- 9 -
Hugmyndafræði.....	- 9 -
Takmarkanir.....	- 9 -
Skilgreining meginhugtaka	- 10 -
Uppbygging ritgerðar	- 11 -
Kafli I.....	- 12 -
Hvað er leikur (play).....	- 12 -
Leikkenningin (Play Theory).....	- 15 -
Tilgangur leiksins.....	- 17 -
Leikur sem þróun (barnaleikir)	- 17 -
Kenningar um leik barna.....	- 17 -
Leikur fullorðinna	- 20 -
Leikurinn - flæði og hamingja.....	- 20 -
Leikur og persónuleikaþróun	- 22 -
Samantekt.....	- 24 -
Kafli II.....	- 26 -
Aðferðafræði og rannsókn.....	- 26 -
Þátttakendur og framkvæmd	- 26 -
Mælitæki.....	- 27 -
Siðfræðilegar vangaveltur	- 28 -
Samantekt.....	- 28 -
Kafli III	- 29 -
Rannsóknin	- 29 -
Grunnbreytur.....	- 29 -
Leikur og frístundir	- 32 -
Framboð og aðstaða fyrir frístundir í Mosfellsbæ	- 39 -

Almenn líðan.....	- 42 -
Annað um áhrif leiksins frá þátttakendum.....	- 44 -
Kaflí IV	- 45 -
Almenn umræða	- 45 -
Umræða um rannsókn	- 46 -
Grunnbreyturnar:.....	- 46 -
Leikur og frístund:	- 46 -
Mosfellsbær.....	- 48 -
Almenn líðan.....	- 49 -
Annmarkar rannsóknar	- 50 -
Hugmyndir að frekari rannsóknum.....	- 50 -
Heimildaskrá.....	- 52 -
Netheimild.....	- 55 -
Munnlegar heimildir.....	- 56 -
FYLGISKJAL A: Umsókn til Mosfellsbæjar um þátttöku í rannsókn.....	- 57 -
FYLGISKJAL B: Meðmæli um þátttöku í rannsókn	- 58 -
FYLGISKJAL C: Leyfi frá mannauðsstjóra Mosfellsbæjar.....	- 59 -
FYLGISKJAL D: Bréf til forstöðumanna Mosfellsbæjar	- 60 -
FYLGISKJAL E: Könnunin.....	- 61 -
FYLGISKJAL F: Skilgreining á orðinu leikur.	- 66 -
FYLGISKJAL G: Að lokum um leikinn	- 74 -

Myndaskrá

Mynd 1: Mikilvægi jafnvægis milli áskorunar og færni.....	21 -
Mynd 2: Kyn.....	29 -
Mynd 3: Aldur.....	30 -
Mynd 4: Hjúskaparstaða.....	30 -
Mynd 5: Menntun	31 -
Mynd 6: Átt þú börn?.....	31 -
Mynd 7: Leikur þú þér í þínum frítíma?.....	32 -
Mynd 8: Merktu við allar þær frístundir sem þú stundar einu sinni í viku eða oftár.	33 -
Mynd 9: Samanburður á líðan eftir leik, sjónvarpsáhorf og útivist.	33 -
Mynd 10: Hvaða skipulagða frístund er þér mikilvægust?	34 -
Mynd 11: Hvaða óskipulagða frístund er þér mikilvægust?	34 -
Mynd 12: Stundar þú skipulagt frístundastarf?	35 -
Mynd 13: Hvort er skipulögð eða óskipulögð frístund meira metin?.....	35 -
Mynd 14: Með hverjum eyðir þú mestum tíma í leik?	36 -
Mynd 15: Tengsl á milli skipulagðra og óskipulagðra frístunda og fjölda barna.	37 -
Mynd 16: Tengsl á milli skipulagðra og óskipulagðra frístunda og aldurs.....	37 -
Mynd 17: Tengsl samviskubits vegna frístunda og kyns.	38 -
Mynd 18: Hversu oft, ef einhvern tíma, nýtir þú þá aðstöðu sem Mosfellsbær býður upp á s.s. sundlaugar, útivistarsvæði Mosfellsbæjar, íþróttamiðstöðvar, reiðstíga, að jafnaði?	39 -
Mynd 19: Hvaða aðstöðu nýtir þú mest?	39 -
Mynd 20: Telur þú að styrkur/niðurgreiðsla frá vinnuveitanda/stéttarfélagi ýti undir	40 -
Mynd 21: Hvernig telur þú að Mosfellsbær standi í samanburði við önnur bæjarfélög hvað.....	40 -
Mynd 22: Hversu sammála eða ósammála ert þú eftirfarandi fullyrðingum?.....	42 -
Mynd 23: Hvernig metur þú andlega og líkamlega heilsu þína?	42 -
Mynd 24: Þegar á heildina er litið, hversu hamingjusama(n) telur þú þig vera?	43 -
Mynd 25: Tengsl á milli þess að leika sér og hamingju.....	44 -

Inngangur

Í innganginum verður fjallað um bakgrunn viðfangsefnis og tilgangi og gildi verkefnisins lýst. Rannsóknarspurningin verður sett fram, sagt frá hugmyndafræðinni og fjallað um helstu takmarkanir rannsóknarinnar. Að lokum eru helstu hugtök skilgreind og uppbygging skýrslunnar gerð skil.

Bakgrunnsupplýsingar viðfangsefnis

Sérfræðingar hafa greint frá því að tengsl séu á milli leiks og vellíðan. Mikið er til um leikinn út frá þroska barna og hversu mikilvægur hann er í því samhengi. Íslenskir leikskólakennarar eru framalega á sínu sviði og vinna mjög gott starf. Á íslenskum leikskólum er mikið lagt upp úr leiknum og varðveislu hans, því að fagfólk óttast að frjálsi leikurinn sé á undanhaldi með breyttum lifnaðarháttum á undanförunum árum og áratugum. En í nútíma samfélagi þar sem er gífurlegur hraði á öllu og lífsgæðakapphlaup hefur verið í hámarki má ekki gleyma að athuga hvort fullorðið fólk taki sér tíma til að njóta lífsins fjarri öllu stressi og áhyggjum. Til er ýmislegt efni um athuganir á leik fullorðinna og margir erlendir fræðimenn s.s. leikjafræðingurinn Stuart Brown og Brian Sutton-Smith hafa skoðað leikinn (e. play) út frá áhrifum hans á fullorðna en takmarkaðar rannsóknir eru til um það á Íslandi.

Tilgangur

Tilgangur verkefnisins er að skoða leikinn og reyna að yfirfæra erlendar kenningar yfir í íslenska menningu. Við að lesa bækur á ensku um leikinn þá felur orðið “play” svo margt í sér. Í íslenskunni er eins og okkur vanti orð sem allir eru sáttir við að nota. Við höfum í beinni þýðingu orðið leikur en notum það nánast eingöngu um leik barna nema að um íþróttir sé að ræða. Það er ekki oft sem heyrir fullorðið fólk tala um að fara að leika sér. Íslendingar stunda ýmsar frístundir en það er spurning af hverju við Íslendingar eigum erfitt með að nota orðið leikur um áhugamál okkar. Með þessu verkefni öðlumst við vonast meiri skilning á leiknum, hvað felst í þessu orði og hvernig fullorðið fólk leikur sér. Niðurstöðurnar byggir höfundur á heimildum og meginlegri rannsókn.

Rannsóknarspurningin sem sett er fram:

Hvað er leikur og hvaða áhrif hefur hann á líðan einstaklinga?

Gildi

Það er mikilvægt fyrir tólstunda- og félagsmálafræðinga sem og aðra sem vinna með fólk t.d. sálfræðinga, félagsfræðinga og fleiri að vera meðvitaða um líðan einstaklinga og vera með eitthvað í höndunum, eitthvert verkfæri, sem nota má til að ýta undir vellíðan. Höfundur telur að leikurinn og gildi hans sé mikilvæg viðbót í verkfærakistuna og feli í sér svo miklu meira en flestir gera sér grein fyrir. Höfundur skilgreinir leikinn sem athöfn sem einstaklingur framkvæmir einungis fyrir sjálfa/n sig, ánægjunnar vegna, hvort sem um er að ræða skipulagða eða óskipulagða tólstund og/eða íþrótt. Athöfnin ýti undir gleði og vellíðan og er endurnærandi.

Hugmyndafræði

Hugsunin með þessu verkefni er að koma þekkingu til skila um leik fullorðinna. Leikur er þeim eiginleika búinn að hann getur staðið einn og sér. Það þarf ekki að vera ástæða fyrir leiknum, hann bara er (Huizinga 1970:12).

"You can discover more about a person in an hour of play than in a year of conversation."

Plato

Takmarkanir

Það sem setur smá skorður á faglega hlutann en gerir efnið líka enn meira spennandi er hve lítið efni er til á íslensku um leik fullorðinna. Þegar höfundur leitaði að heimildum um efnið þá fann hann enga bók sem skrifuð var um leik fullorðinna í íslenskum samtíma.

Helstu takmarkanir rannsóknarinnar eru að þetta er fyrsta rannsókn rannsakanda. Það geta einnig talist takmarkanir að notast við hentugleikaúrtak við val á bæjarfélagi. Úrtakið í rannsókninni er starfsmenn Mosfellsbæjar og nýtast niðurstöðurnar til að fá meiri

skilning á leik og frístundum fullorðinna en eingöngu út frá hlið Mosfellinga. Samanburðarhópur hefði verið góður. Einnig hefur áhrif á rannsóknina að kynjahlutfallið er mjög skakkt þar sem konur eru í miklum meirihluta starfsmanna hjá Mosfellsbæ.

Skilgreining meginhugtaka

Til að skilja betur merkingu meginhugtaka þá er ætlað höfundur að fara yfir þau helstu sem fram koma í ritgerðinni.

Play: Play er skemmtun, eitthvað endurnærandi. Play er ein af kjarnaeyingum lífsins, hvort sem um ræðir börn eða fullorðna. Play ýtir undir jákvæðni, skýrari hugsun og aðlögunarhæfni ásamt mörgu öðru. (Heimsíða The National Institute for Play, sótt 27. mars 2009). Play er athöfn sem veitir líkamlega og/eða andlega vellíðan. Play dregur viðkomandi út úr reglubundnu munstri dagsins. “Leikur er svar við spurningunni, hvers vegna eitthvað nýtt gerist.” Jean Piaget (Elkind 2007:3)

Leikur: Að gera sér eða öðrum til skemmtunar (Íslensk orðabók 2002:887). Athöfn sem veitir líkamlega og/eða andlega vellíðan. Dregur viðkomandi út úr reglubundnu munstri dagsins.

Frístund: Frjáls stund utan vinnutíma (Íslensk orðabók 2002:393). Mjög vítt hugtak. Það er erfitt að skilgreina orðið frístund þar sem það er bundið við stund og stað hverju sinni og einstaklingsbundið hvað hverjum finnst að felist í hugtakinu.

Flæði/flow: Mihalyi Csikszentmihalyi skilgreinir flæði sem þátttöku í því sem þú ert að gera, löngun til að halda áfram í leiknum fyrir leikinn sjálfan. Flæði er það hugarástand sem þú kemst í þegar þú ert lifir þig svo inn í það sem þú ert að gera að þú gleymir tímanum, þreytu og öllu öðru en athöfninni sjálfri. Einbeitingin er algjör og persónan nær mesta mögulega árangri. (Abuhamdeh, S. o.fl. 2005:600)

Hamingja: Gæfa, sæla, ánægja. Hamingja er flókin tilfinning sem erfitt er að festa hendur á. Hamingja á uppsprettu í huga okkar og því þurfum við að gefa okkur tíma til að rækta hann og þá eiginleika mannsandans sem verða okkur og öðrum til gæfu. Dalai Lama vill meina að það sé tilgangur lífsins að leita hamingjunnar. Sjálft lífsaflíð knýi okkur áfram í átt til hamingjunnar (Lama 2003:17)

Uppbygging ritgerðar

Ritgerðin skiptist í 5 kafla. Fyrsti kafli er inngangur að verkefninu. Annar kafli er fagleg umfjöllun og þar er greint frá heimildum um efnið. Í þriðja kafla er farið yfir aðferðafræðina. Í fjórða kafla eru niðurstöður úr rannsókninni. Í fimmta og síðasta kafla eru umræður um niðurstöðurnar.

Kafli I

Til að byrja með förum við yfir hvað leikur/play er út frá sjónarhorni fræðimanna og efasemdir um leikinn. Við förum yfir leikkeninguna og hver tilgangur leiksins er. Við munum skoða leikinn út frá leikjum barna og síðan leikjum fullorðinna. Þar næst skoðum við ástand sem kallast flæði og hamingjuna. Síðast en ekki síst skoðum við leikinn og hvaða áhrif hann hefur á persónuleikaþróun.

Hvað er leikur (play)

Hugtakið leikur er afstætt. Það er notað í mismunandi merkingu við mismunandi aðstæður. Oftast er hugtakið notað samkvæmt fræðimönnum í merkingunni „frjáls“ og „sjálfvalið verkefni“ (Welén, Therese. 2003:21). Torben Hangaard Rasmussen, danskur uppeldisfræðingur og rithöfundur, skrifaði: „Leikur er merkilegt fyrirbæri sem ekki er hægt að fanga í einhverja skýra og einfalda formúlu“. Flestir hafa einhverja hugmynd um hvað leikur er. Ef þeir eru beðnir um að lýsa mikilvægum einkennum leiks í nokkrum setningum skortir þá orð (Welén, Therese. 2003:22).

Þegar talað er um leik og hvað leikur er, þá er það ríkt í mannfólkinu að tengja leikinn við börn. Hugsanlega er það viðurkenndara í nútímasamfélagi að börn leiki sér. Hver kannast ekki við setningar eins og “ætla þú að fara að leika þér með boltann?” eða “ég er að leika með bílinn”. Þegar höfundur var að vinna að verkefninu fylgdist hann með málnotkun fólks og ræddi við fólk til að kanna skilning á orðinu leikur og niðurstöðurnar voru áhugaverðar. Þegar þessar setningar voru yfirfærðar yfir á fullorðna þá hljómuðu þær skyndilega aðeins öðruvísi. Þegar eiginkona talaði við manninn sinn sem var á leiðinni út með fótbolta þá notaði hún ekki setningu eins og “ætla þú að fara að leika þér með boltann?” heldur spurði hvort hann væri á leið í fótbolta. Einnig var einn aðilinn sem ég ræddi við með mikinn áhuga á bílum og eyddi miklum tíma í bílskúrnum. Hann var samt ekki að *leika sér* heldur *að vinna* í bílnum. Orðið “leika” virðist oft vera tekið út úr setningunum þegar rætt er um fullorðna einstaklinga. Þó er orðið leikur notað um íþróttakeppnir hjá fullorðnum jafnt sem börnum t.d. handboltaleikur, körfuboltaleikur, fimleikar. Það er skoðun höfundar að strax sem ungabörn sé mannfólkið með þörfina

fyrir að leika sér og að sú þörf haldist alla ævi. Það er hins vegar spurning hvort við köllum hann bara öðrum nöfnum. Höfundur skoðaði hvaða annað orð gæti komið í staðinn fyrir leikur og af hverju. Í viðtali við Kristínu Einarsdóttur (2009) kom upp orðið tómstund og tómstundastarf. Hún vildi meina að það gæti komið í staðinn fyrir leikur því hún talaði um að Íslendingar ættu ekki orð eins og “play”. Leikur væri ekki samheiti yfir áhugamál fullorðinna. Það er þó erfitt að kalla leikinn tómstund því íþróttir standa oft fyrir utan það orð. Samkvæmt Halldóru Vöndu Sigurgeirsdóttur(2009) eru frístundir/tómstundir (leisure) hugtak sem mjög erfitt er að skilgreina en ekki er hægt að skilgreina leik sem frístund heldur sem hluta af .

Hér kemur bein tilvitnun úr bókinni An introduction to leisure studies sem nær vel utan um umrætt efni:

Það er mun takmarkaðri umræða og og viðurkenning á leik fullorðinna. Umræða um leik sem áhrifamikinn og mikilvægan hluta í frístundum fullorðinna og þeirra lífsstíl er mjög takmörkuð. Það kann að vera að það sé vegna þess að það þyki réttara að yfirfæra umræðu um leik fullorðinna yfir á regnhlífarhugtakið frístundir. Með því að gera það, þá erum við hugsanlega að hætta á að tapa mikilvægi þess að beita vídd ánægju, viðbragðs og gleði, sem við þróum með okkur í barnæsku. Að leika sér er mikilvæg eining frístunda og við verðum að rannsaka og meta kostina sem koma fram við frístundalífstíl fullorðinna. Að taka ekki frístundir og okkur sjálf of alvarlega og með því að opna sig fyrir skemmtun og gleði, eykur líkur okkar á njóta upplifunarinnar við frístundir fullorðinna. Með því að viðhalda leik sem einingu innan frístunda, þá veitir það okkur tækifæris til að losna við þær hindranir sem samfélagið setur á fullorðinna (Bull, C. o.fl. 2003:30).

Hinir ýmsu vísindamenn hafa rannsakað leikinn og skilgreint hann. Margir rannsakendur sem hafa skilgreint hann vilja meina að verkefnið verði að innihalda ákveðna þætti til þess að geta verið skilgreint sem leikur. Samkvæmt mörgum þeirra er leikur verkefni sem er sjálfsprottið, sjálfviljigt, ánægjulegt og ekki markmiðsstýrt. (Welén, Therese, 2003:22) Höfundur tók saman nokkrar ólíkar skilgreiningar til að fá fjölbreytta sýn á leikinn.

Samkvæmt skilgreiningu Johan Huizinga, þýsks mannfræðings, er athöfn (e. activity) leikur ef athöfnin er heillandi, inniheldur óvissu og hugarburð, en aðallega að hún fari

fram fyrir utan hið hefðbundna líf og aðeins frístundarinnar vegna. En leikmaðurinn verður að vita að leikurinn er ekki raunveruleikinn og afleiðingarnar mega ekki hafa áhrif á daglegt líf (Huizinga, 1970:12). Hann segir að leikurinn standi einn og sér, það þurfi ekki að vera ástæða á bak við hann.

Skilgreining leikkenningarfræðingsins Brian Sutton-Smith á leikinn/play er:

Sýndarveruleiki sem einkennist af breytilegu óvissuástandi, með tækifærum á stjórnun annað hvort með því að ná tókum á aðstæðum eða búa til enn meiri óstöðugleika. Aðaldrifkraftur leikmanns er að herma eftir óvissunni og áhættunni með því að þrauka og með því að örva huga og líkama við spennandi aðstæður. (Sutton-Smith 2003:231)¹

Stuart Brown (2009), sem rannsakað hefur leik dýra og manna og er sérfræðingur á þessu sviði, nær að skilgreina leikinn vel í bók sinni Play (2009:3-13). Hann segir að leikurinn sé undirstaðan í allri menningu s.s. bókum, leikjum, íþróttum, bíómyndum, tísku eða í stuttu máli grunnurinn að öllu sem við skilgreinum sem menningu. Leikurinn er það sem gerir lífið þess virði að lifa því.

Svo virðist sem Brown skilgreini leikinn í mun víðara samhengi en hinir fyrrnefndu.

Kristín Einarasdóttir, þjóðfræðingur (2009), hefur skoðað leikinn í sögu mannsins og styðst mikið við bókina Homo ludens eftir Johan Huizinga. Hún bendir á áhugaverð atriði í sambandi við leikinn. Eitt af því er að ef leikur á að vera leikur þá má ekki þéna peninga á honum heldur á hann eingöngu að vera ánægjunnar vegna. Þá er spurning hvar mörkin liggja. Hvar stendur t.d. atvinnumaður í fótbolta? Er fótboltinn ekki lengur leikur fyrir honum? Ef maður skoðar leikinn út frá þessari hugsun þá veltir maður fyrir sér hvort fótboltinn sé þá orðin skylda og þó svo leikmaðurinn hafi gaman að fótboltanum þá getur hann ekki bara leikið sér þegar hann vill heldur þarf hann að skila af sér ákveðinni vinnu/skyldu. Þannig er það samkvæmt skilgreiningum þeirra Huizinga og Sutton-Browns hér á undan. Fótboltamaðurinn gæti svo aftur á móti farið út með börnum sínum eða vinum í fótbolta og þá flokkast það sem leikur, ef hann fer fram fyrir utan hið hefðbundna líf og aðeins frístundarinnar vegna. En eins og Bernard Mergen sagði að það

¹ a virtual simulation characterized by staged contingencies of variation, with opportunities for control engendered by either mastery or further chaos. Clearly the primary motive of players is . . . [to] mimic or mock the uncertainties and risks of survival and, in so doing, engage the propensities of mind, body, and cells in exciting forms of arousal. (Sutton-Smith 2003:231)

eitt að rannsaka og reyna að skilgreina leikinn væri í sjálfu sér draumórar, eitthvað sem fullnægir þörf fullorðinna til að geta útskýrt leikinn og ekki síður að þykjast vita hvað leikur er. (Mergen, 1995:271)

Þrátt fyrir margar góðar kenningar um leikinn þá hafa ýmsir efast um niðurstöðurnar. Meðal efasemdamanna er Peter Smith, sálfræðingur og prófessor í University of London, sem fór að hafa áhyggjur af því að niðurstöður um mikilvægi leiksins væru byggðar á óskhyggju frekar en vísindalegum niðurstöðum. Hann skoðaði aðallega leik barna. Ein athugunin var hvort börn í frjálsum leik væru fljótari að finna lausnir, heldur en börn sem fengju kennslu eða leiðsögn, ef þau fengju frelsið til að prófa sig áfram sjálf. Í rannsókn sinni var hann með tvo hópa af fjögurra ára börnum. Fyrsta niðurstaðan var nákvæmlega sú sem hann óskaði sér. Sem sagt sú að börnin sem fengu að prófa sig áfram í leik voru útsjónarsamari og lærðu meira á því en að vera með kennara sem sagði þeim fyrirfram hvernig ætti að framkvæma athöfnina. En eftir margítrekaðar tilraunir þá komst hann að því að það var enginn munur á þessum hópum. Hann komst þá að því að fræðimenn hefðu oft það mikla trú á leiknum og óskuðu þess svo að niðurstöðurnar væru jákvæðar fyrir leikinn að þeir hefðu ósjálfrátt áhrif á rannsóknina sjálfa (Smith, 1995:3-21).

Hann bar hins vegar mikla virðingu fyrir Brian Sutton-Smith og hans störfum. Sutton-Smith er talinn sá rannsakandi á hugtakinu leikur sem nær að útskýra það best og greina heildarviddina bak við leikinn. Sutton-Smith, (1997) skipti leiknum upp í 7 ólík stig þ.e. ólíkar leikaðferðir eftir því hver tilgangurinn er.

Leikkenningin (Play Theory)

Hér má sjá leikkenningu Sutton-Smith's með útskýringum:

1. **Leikur sem** þróun (e. Play as progress). Þetta á yfirleitt um leik barna og ýtir undir þá tilfinningu að börn og dýr, en ekki fullorðnir, aðlagist og þróist í gegnum leik.
2. **Leikur sem örlög** (e. Play as fate). Þetta á oftast við um leik eins og fjárhættuspil og hvílir á trú á að líf fólks og leik sé stjórnað af örlögum og/eða guðum.
3. **Leikur sem vald** (e. Play as power). Þetta á aðallega við um íþróttir, frjálssar íþróttir og samkeppnir. Við þessar aðstæður nota leikmenn leikinn til að kalla

- fram ágreining og sem leið til að byggja upp stöðugildi þeirra sem stjórna leiknum eða eru hetjur hans. Þessi aðferð er jafn forn sem hernaður og þjóðernishygga.
4. **Leikur sem auðkenni** (e. Play as identity). Þetta á yfirleitt við um hefðbundna og samfélagslega fagnaði og hátíðir. Leikhefðin er séð sem aðferð til að staðfesta eða þróa vald og auðkenni samfélags leikmanna.
 5. **Leikur sem ímyndun** (e. Play as imagination). Þetta á við um leik með hugmyndarflug fólks. Þetta er m.a. gert með því að reyna á sveigjanleika og sköpun leikheima dýra og manna.
 6. **Leikur sjálfsins** (e. Play as personal adventure/ rhetoric of the self). Þetta á helst við um áhugamál einstaklingsins, viðfangsefni hans eða áhættuleik sem hann tekur sér fyrir hendur. Gott dæmi um þetta er teygjustökk. Þessi leikur er mældur út frá upplifun einstaklingsins hvað varðar skemmtun, afslöppun eða flóttu frá raunveruleikanum.
 7. **Leikur sem flótti frá alvöru** (e. Play as frivolous). Þetta á við um áhugamál sem einkennast af hrekkjum eða kjánaskap. Þetta á ekki einungis við um neikvæða hlið þessa einkenna heldur einnig sögulegra hlutverkaleikja sem falla innan þessa flokks. Þar á meðal eru töframenn, trúðar og hirðfífl.

Kenningin nær að setja sérhvern leik í ákveðinn flokk út frá tilgangi hans. Höfundur er sammála skilgreiningum fræðimannanna hérna á undan að leikurinn sé eitthvað sem framkallar vellíðan. Og vill meina að í vel heppnuðum leik eigi maður tímalaus stund, missi sjón á raunveruleikanum og nýtur þess að vera til. En miðað við t.d. 2. atriðið á lista Sutton-Smith's, leikur sem örlög, þá er spurning hvort hægt sé að missa stjórn á leiknum. Leikurinn eigi það á hættu að verða að fíkn og þá framkallar hann ekki vellíðan og ánægju. Þegar höfundur fór að kynna sér þetta mál þá sá hann hvernig Brian Sutton-Smith raðaði einstaklingum á línu. Á öðrum endanum voru þeir sem voru óvirkir í leik, þ.e. áhugalausir um leikinn. Fyrir miðju var normið, þ.e. þeir sem leika sér á eðlilegan hátt og í hæfilegu magni. En á hinum endanum voru leikjafíklar, veðfíklar og íþróttafíklar. Þessi hópur leyfir leiknum að eyðileggja eða koma ójafnvægi á líf sitt. Það tengist oft á tíðum íþróttum (Sutton-Smith, 1995:282). Sömuleiðis telur höfundur að of mikill leikur hafi álíka neikvæð áhrif og enginn leikur. Þá er höfundur að tala um þegar leikurinn verður svo stór hluti af lífi einstaklinga að þeir hætta að sinna daglegum störfum

og skyldum. Gott dæmi um of mikinn leik má nefna netfíkn eða netáráttu Hún færist í vöxt meðal ungra karlmanna undir þrítugu. Þeir ánetjast tölvuleikjum, einkum svokölluðum fjöldapátttökuleikjum, spjallrásum og ýmsu öðru sem Netið hefur upp á að bjóða. Afleiðingar eru þær að þeir vanrækja allt annað, svo sem nám, starf, vini og fjölskyldu. Fylgikvillar netfíknar séu oft þeir sömu og hjá vímuefnaneytendum, t.d. sinnuleysi, félagsleg einangrun, þunglyndi, skapofsaköst og veruleikafirring (Morgunblaðið 2004). Það er vissulega ekki tilgangurinn með leiknum að misnota hann svona því þá er hann ekki að framkalla vellíðan og ánægju.

Tilgangur leiksins

Til að skilja betur af hverju fólk leikur sér er nauðsynlegt að skoða hvaða tilgang hann hefur í þroskaferli einstaklingsins. Þar af leiðandi ætlar höfundur að fara í gegnum leik barna og færa sig síðan yfir í leiki fullorðinna.

Leikur sem þróun (barnaleikir)

Mikið efni er til um leik barna enda er hann talinn hafa mikið þroskagildi. Leikurinn er ekki aðeins gleðigjafi, hann er barninu nám og starf. (Leikur og leikgleði, 1992:48) Litið er á leiki sem verkfæri eða verkefni við nám og undirbúning fyrir fullorðinsárin (Welén, Therese. 2003:22). Vísindamenn hafa reynt komast að því af hverju leikurinn er svona mikilvægur fyrir þroska barna. Þó engin ein kenning sé best um leikinn, þá eru menn sammála um ótalmargt er varðar þennan mikilvæga þátt í lífi barna. Hann er álitinn gegna veigamiklu hlutverki við eðlilega sálræna þróun mannsins.

Kenningar um leik barna

Ýmsar kenningar hafa komið fram um það hvers vegna börn leika sér. Þar má t.d. nefna boðskiptakenningu G. Bateson, sálkönnunarkenningar Freud og Erikson og vitsmuna- og þroskakenningar Vygotsky og Piaget (Lillemyr 2001:93-108). Hér verður stuttlega gerð grein fyrir 5 kenningum um leik barna.

1. Kenningar sálkönnuða eins og t.d. Eriksson.

Sálkönnuðir lýsa djúpstæðum tengslum milli leiks og tilfinningalífs og leggja áherslu á áhrif leiksins á þróun sjálfsins og sjálfsmyndar barnsins. Í stuttu máli má segja að í leik leitar barnið gleði, hvíldar og afþreyingar.

2. Vitþroskakenning Piaget.

Rannsóknir hans beinast að ytra formi leiksins. Kjarninn í leikkenningu hans er að sérhvert vitþroskaskeið barnsins eigi sér hliðstæðu í leikatferli þess þ.e. endurspeglar vitþroska barnsins.

3. Menningarsögulegar kenningar þeirra Vygotsky og Leontjev í sovéskri/marxískri sálfræði.

Í leik tileinkar barnið sér mannlegan og félagslegan veruleika, lærir siðareglur þess og siðgæði. Með öðrum orðum: Leikurinn er endurspeglun á raunveruleikanum og félagslegt mótandi afl.

4. Boðskiptakenning Bateson.

Í þykjustuleik er barnið að átta sig á veruleikanum, gera sér grein fyrir mannlegum boðskiptum, vinna úr upplifunum sínum á eigin forsendum, eftir eigin skilningi. Þessir leikir eru ummyndun eða endursköpun á veruleikanum en ekki einskær eftirlíking.

5. Hreyfinautnakenning Karls Buhler

Hún fjallar um líkamlegan þátt leiksins. Alls konar hreyfileikir eins og að hlaupa, stökkva, klifra og dansa veita barninu líkamlega nautn og djúpstæða eðlilega gleði, sannkallaða hreyfinautn (Valborg Sigurðardóttir, 1992:55).

Þegar þessar kenningar eru skoðaðar í heild er ljóst að leikurinn tengist öllum þroskaþáttum barnsins sem heilstæðri persónu. Allir þessir þættir birtast í leikjum barnsins.

Þegar barnið leikur sér þá hverfa allar hömlur, það leikur sér á sínum eigin forsendum. Leikurinn stendur einn og sér og er næg hvatning og hrós fyrir barnið. Í leiknum getur barnið allt því að í leik er ekkert sem heitir að mistakast, þar er ekkert rétt né rangt. Í leikheiminum er ekkert ómögulegt. Barnið er gætt þeim hæfileika að geta farið út úr sínu daglega lífi, skilið sjálf sig eftir í smástund, meðan það er einhver annar í leik (Lillemyr 2001:29). Barnið fer úr raunveruleikanum inn í leikheiminn og getur gleymt sér þar í ævintýraveröld. Þegar barn “gleymir sér í leik” upplifir það nokkurs konar flæði (Brown

2008). Barnið eru þó alltaf meðvitað um raunveruleikann og er fljótt að skipta yfir. Barnið fær að prófa sig áfram í leik. Það fylgir reglum, setur sér nýjar reglur og fylgir þeim (Lillemyr 2001:29). Leikurinn undirbýr barnið undir samfélagið og er umfram allt skemmtileg athöfn sem inniheldur spennu og gleði. Vygotsky talar um að leikurinn hafi því margþætt gildi fyrir barnið. Hann er menntandi og nærir líkama og sál. Í gegnum leikinn lærir barnið hvernig á að haga sér út frá félagslegu og menningarlegu sjónarmiði. Leikurinn er einnig gífurlega sterkt uppeldisfræðilegt tæki þar sem hann þroskar og þróar allar hliðar barnsins (Leikur og leikuppeldi 1991:63-64).

Í stuttri samantekt má benda á nokkra punkta sem gefa vísbendingu af hverju börn leika sér:

- Til að losa sig við orku og fá útrás fyrir orku.
- Til að tjá meðfædda löngun til að reyna sig í umhverfinu.
- Til að skilja og ná valdi á raunveruleikanum.
- Til að láta í ljós og vinna úr óleystum vandamálum.
- Til að búa sig undir fullorðinshlutverk.
- Til að verja sig gegn erfiðum raunveruleika.
- Til að byggja upp innri mynd af raunveruleikanum.

(Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 1995:251).

Það er í leik sem barnið reynir og uppgötvar hæfileika sína. Þau börn sem hafa ekki lært að leika sér hafa minni tækni á að nýta hæfileika sína til fullnustu á fullorðinsárum en þau sem hafa fengið næg tækifæri til leiks. Gleði og forvitni eru undirstöðuatriði leiks hvort sem litið er á hann sem undirbúning undir fullorðinslíf eða sem hina frjálsu tjáningu fyrir sálar- og vitsmunalíf barnsins. (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal 1995:249)

Vísindamenn sem hafa rannsakað leikinn bæði hjá dýrum og mönnum hafa komist að samhljóða álitum að leikurinn er ekki bara leið fyrir eirðalaus börn til að fá útrás eða svo börn í yfirvigt geti brennt nokkrum kalóríum, heldur er hann kjarninn í þróun einstaklingsins og mikilvæg örvun fyrir heilann (Brown, 2008:2). Allt þetta er undirbúningur undir fullorðinsárin. En hvaða áhrif hefur þá leikurinn á fullorðna einstaklinga, sem hafa farið í gegnum hið hefðbundna leikferli á yngri árum. Eru þeir búnir að taka út þann þroska sem þurfti til að lifa hamingjusamir og tilbúnir að takast á

við það sem lífið ber í skauti sér? Er leikurinn óþarfur eða heldur mannfólkið áfram að þróast í gegnum leik á fullorðinsárum?

Leikur fullorðinna

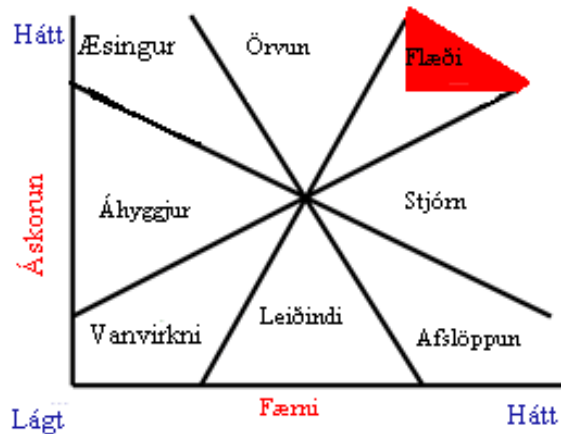
Hneigð mannsins til leikja er algilt og veigamikið fyrirbæri í fari mannsins og hann hefur réttilega verið kallaður Homo ludens, hinn leikandi eða leikhneigði maður. (Huizinga, 1970:9) Eftir að hafa rannsakað leik manna og dýra sagði Stuart Brown í viðtali í útvarpsþáttinum Speaking of Faith sem var útvarpað 24. júní 2008 að af öllum dýrategundunum eru manneskjurnar mestu leikverurnar. Mannfólkið er gert til að leika sér. Þegar fólk leikur sér sýnir það hreinasta eðli mannsins, opnar sig og sýnir sinn innri mann. “Er það skrítið að þær stundir sem við erum mest lifandi og þeir tímar sem vekja upp bestu minningarnar eru í leik?” Hann vill meina að ef maður man eftir því hvað felst í leiknum og gerir hann hluta af daglegu lífi, þá er það sennilega mikilvægasti þátturinn í því að vera lífsánægður einstaklingur. Hann heldur því fram að sjónvarp, lestur bókar og að hlusta á góða tónlist sé hluti af þeim frístundum sem framkalla tímaleyfi. Þær komi manni burtu frá hinu daglega lífi. Mihaly Csikszentmihalyi, ungerskur sálfræðingur, sem hefur rannsakað leikinn og kom með kenningu um flæði, gagnrýnir t.d. sjónvarpsáhorf því þar er þátttakandinn ekki virkur. Þarna stangast á skoðanir þessara tveggja fræðimanna. Höfundur verkefnisins hefur mikinn áhuga á að skoða nánar í rannsókn sinni hvort sjónvarpsáhorf framkalli vellíðan, en við komum inn á það á eftir.

Leikurinn - flæði og hamingja

Það er ríkt í nútímasamfélagi að mannfólkið eigi að vinna vel og safna veraldlegum gæðum. Höfundur vill meina að það sé hægt að vera alveg jafn vel staddur veraldlega þó svo einstaklingurinn staldri við og njóti lífsins. Að umræddur aðili skili meiru af sér í vinnu ef hann er notar leikinn til að losa sig við stress og áhyggjur og til að fá útrás.

Dr. Stuart Brown (2008) talar um í fyrrgreindu viðtali að þegar einstaklingur er að vinna að einhverju en miðar ekkert áfram þá sé sterkur leikur að leggja vinnuna til hliðar og fara að leika sér aðeins. Leikurinn opnar hugann og ýtir undir flæði. Við það að hreyfa sig þá myndar heilinn ákveðið efni sem auðveldar okkur að læra nýja hluti og finna lausnir á málum sem áður virkuðu flókin. Brown (2008) notar leikinn og reynir að komast á

tímalausan stað á hverjum degi til að hlaða batteríin og upplifa eitthvað nýtt. Tímalaus stund er þegar maður gleymir stað og stund og nýtur stundarinnar 100 prósent. Það er mismunandi hvað virkar fyrir hvern og einn. Sumir verða tímalausir á góðum tónleikum, við að stunda íþróttir eða lesa bók á meðan aðrir þurfa að fara út fyrir þægindarammann og upplifa eitthvað nýtt. Aðalatriðið er að hafa jafnvægi á milli áskorunarinnar og hæfileikans. Csikszentmihalyi skilgreinir flæði: „Þegar markmiðin eru skýr, svörun fæst og jafnvægi er á milli áskorunarinnar og færinnar, verður einbeitingin markviss og metnaðarfull.“(Csikszentmihalyi, 1997:31).



Mynd 1: Mikilvægi jafnvægis milli áskorunar og færni.

Aðlagð frá Csikszentmihalyi, 1997:31

Ef það heppnast þá verður athöfnin sjálf verðlaunin. Flæði er það hugarástand sem þú kemst í þegar þú lifir þig svo inn í það sem þú ert að gera að þú gleymir tímanum, þreytu og öllu öðru en athöfninni sjálfri. Einbeitingin er algjör og persónan nær mesta mögulega árangri (Abuhamdeh, S. o.fl. 2005:600). Mihaly Csikszentmihalyi segist hafa fundið leiðina að hamingjunni. Markmiðið sé að komast í þetta ákveðna hugarástand, flæði. Eftir að Csikszentmihalyi hafði ítrekað tekið eftir sömu þáttunum í rannsóknum sínum á flæði, tók hann það saman og fann að flæði hefur 9 einingar eða þrep.

Níu einingar flæðis (Csikszentmihalyi 1996:115)

1. Það eru greinileg markmið í öllum skrefum ferlisins.
2. Það kemur bein svörun við aðgerðum viðkomandi.
3. Það er jafnvægi á milli áskorana og getu.
4. Aðgerðir og viðbragð sameinast.
5. Truflanir eru útilokaðar frá meðvitundinni.

6. Það eru engar áhyggjur af mistökum.
7. Sjálfsmeðvitund hverfur.
8. Tímaskynjun verður óskýr.
9. Athöfnin verður sjálfstætt fyrirbæri (upplifun), einungis gerð til að þjóna tilgangi hennar en ekki með framtíðarmarkmið eða tilgang í huga.

Csikszentmihalyi komst að þeirri niðurstöðu að leyndardómurinn á bak við hamingjuna væri að læra að koma flæði inn í eins margar daglegar athafnir og hægt væri. Hann tengir flæði ekkert sérstaklega við frístundir heldur við allar daglegar athafnir, hvort sem við erum að tala um vinnu eða frístund. Þetta er spennandi vinkill því ef einstaklingar ná að komast í þetta hugarástand í vinnunni þá mætti ætla að sterk tengsl séu á milli flæðis í vinnu og starfsánægju. Við að lesa niðurstöður Csikszentmihalyi fór höfundur að velja því fyrir sér hvort það gæti verið að leikurinn sé ofmetinn. Hvað ef einstaklingar þurfa ekki leikinn til að komast í flæðið, heldur sé það bara spurning um hugarfar og geta þá m.a. komist á þann stað í vinnu? Þetta gæti verið efni í nýja rannsókn. Skoðun höfundar er þó engu að síður sú að ef fólk leikur sér þá verði það bæði leiknara í að hugsa jákvætt og eigi auðveldara með að komast í þetta hugarástand.

Ef við höldum okkur við tengsl frístunda og vinnu þá eru sífellt fleiri vinnustaðir farnir að viðurkenna leikinn/play sem eitt af skrefunum í átt að velgengni fyrirtækja. Starfsmenn sem eru virkir í frístundaiðkun utan vinnutíma koma ferskari inn og eiga auðveldara að leysa þau verkefni sem þeir fá í vinnunni (Brown 2009:5-13). Þeir halda áfram að þróast í gegnum leikinn þrátt fyrir að vera orðnir fullorðnir.

Leikur og persónuleikaþróun

Í bókinni Barnasálfræði frá 1995 taka þær Álfheiður og Guðfinna fyrir hvernig leikurinn tengist persónuleikaþróun barns. Þegar höfundur las kaflann sá hann möguleika á að yfirfæra allt yfir á fullorðna. Að sjálfsögðu eru fullorðnir einstaklingar komnir lengra á veg í þroska og persónuleikinn búinn að mótast í gegnum árin, en ef við skoðum þessa 3 punkta sem þær skrifa um leikinn og persónuleikaþróun barna og yfirferum yfir á fullorðna þá sjáum við að leikurinn virðist hafa sömu áhrif þrátt fyrir aldursmun.

- Þörfin fyrir að valda verkefnum.

Maðurinn hefur þörf fyrir að leysa verkefni. Hann breytir umhverfinu með gerðum sínum og sér árangur. Reynsla hans við að ná árangri í leik styrkir trú hans á eigin getu og eflir sjálfsvirðingu.

- Örvun hugans og frjótt ímyndunarafl.

Leikur eykur hæfni til þess að skynja umheiminn, barnið verður opnara. Ef þessi örvun er ekki ógnvekjandi hefur hún aðdráttarafl. Samspil þess að skynja hluti í umhverfinu og upplifa þá innra með sér eykur ímyndunarafl og sköpunargáfu og víkkar áhugasvið.

- Hæfileikinn til að takast á við erfiðleika og árekstra

Í bernsku eru árekstrar algengir. Barnið hefur lítil tækni á að vinna úr og leysa árekstra í huganum, en getur fengið tilfinningalega útrás fyrir þá í leik. Leikurinn gerir því barninu kleift að fást við tilfinningaleg vandamál sem það ræður ekki við á annan hátt. (Barnasálfræði, 1995:251)

Í leik varðveitum við barnið í okkur en sömuleiðis notum við leikinn til að fá útrás ef erfiðleikar steðja að. Hver þekkir ekki þörfina á að taka hressilega á eða komast út undir bert loft ef illa gengur? Einstaklingar geta farið í gegnum lífið án þess að leika sér meðvitað á fullorðinsárurum en þá telur höfundur að ákveðna þætti vanti. Mannfólkið er þannig gert að það þróast og lærir alla ævi. Þess vegna er mikilvægt að viðhalda leiknum svo lærdómurinn haldi áfram. Líklegar afleiðingar ef fullorðnir einstaklingar myndu fjarlægja leikinn úr daglegu lífi eru minni samúð með öðrum, minni þolinmæði, minna umburðarlyndi og fleira. (Brown 2008).

Þátttaka í athöfnum (e. activity) er oft talin hafa jákvæða tengingu við lífsánægju (Lloyd og Auld 2002:43-71). Rannsóknir hafa sýnt fram á jákvætt samband milli lífsánægju og þátttöku í líkamlegum athöfnum eins og íþróttum (Leung og Lee, 2005, 161-180). Til viðbótar hafa félagslegar athafnir eins og samskipti við vini og ættingja verið talin vera sterklega tengd við lífsfyllingu (Leung og Lee 2005, 161-180; Lloyd og Auld 2002, 43-71).

Tíðni þátttöku í athöfnum og nándin sem er innifalin í frístundinni, eru áhrifavaldar á lífsánægju fólks. Því meiri tíðni og nánd sem er innifalin, því meiri lífsánægja (Lemon o.fl. 1972:511-523). Það er hægt að gera greinarmun á skipulögðum og óskipulögðum athöfnum (e. activity). Óskipulagðar athafnir eru taldar hafa sterkari tengingu við

lífsánægju á meðan skipulagðar athafnir hafa töluvert minni áhrif á lífsánægju (Lemon o.fl. 1972:511-523). Þeir sem rannsakað hafa tengsl á milli tíðni athafna og ánægju hafa almennt stutt þá kenningu að tíðni þátttöku í athöfnum hafi jákvæða fylgni, en rannsóknir hafa hins vegar sýnt fram á ósamræmi í niðurstöðum hvað varðar áhrifamátt þess (Menec 2003:74-82).

Í gegnum árin hafa rannsakendur á afþreyingu og þátttöku í athöfnum gert þó nokkrar tilraunir til að flokka athafnir í einsleita hópa með það fyrir augum að einfalda gagnagreiningu. Helstu vandamálin við þessar tilraunir eru tvö:

- Aðferðafræðin við að flokka áhugamál.
- Erfiðleikar við að túlka niðurstöður greiningarvinnunnar.

Til að gera langa sögu stutta þá má segja að erfitt sé að túlka sambandið á milli þessara flokkunaraðferða og lífsánægju vegna þess að mismunandi athafnir fullnægja mismunandi sálfræðilegum þörfum (Tinsley og Eldredge, 1995: 123–132). Höfundur verkefnis vonar þó að hann sjái tengsl í rannsókn sinni á leik fullorðinna og hamingju.

Samantekt

Erfitt er að skilgreina leikinn því það felst svo margt í þessu eina orði. Fræðimenn vilja meina að verkefnið verði að innihalda ákveðna þætti til þess að geta verið skilgreint sem leikur. Samkvæmt mörgum þeirra er leikur verkefni sem er sjálfsprottið, sjálfviljugt, ánægjulegt og ekki markmiðsstýrt. (Welén, Therese, 2003:22). Huizinga (1970:12) segir að leikurinn standi einn og sér, það þurfi ekki að vera ástæða á bak við hann. Huizinga, Sutton-Smith og Brown eru allir sammála um að leikur geti aðeins farið fram fyrir utan hið hefðbundna líf, í frístundum. Í íslensku samfélagi eigum við erfitt með að nota orðið leikur þegar talað er um áhugamál fullorðinna, en orðið frístund og frístundastarf höfði betur til einstaklinganna. En samkvæmt Halldóru Vöndu Sigurgeirsdóttur þá er ekki hægt að skilgreina leik sem frístund heldur sem hluti af frístundinni. Með því að viðhalda leik sem einingu innan frístunda, þá veitir það okkur tækifæris til að losna við þær hindranir sem samfélagið setur á fullorðinna (Bull, C. o.fl. 2003:30).

Þrátt fyrir að rannsakendur séu nokkuð sammála um gildi leiksins, sérstaklega fyrir börn, þá óttast Peter Smith að niðurstöður um mikilvægi leiksins séu oft byggðar á óskhyggju frekar en vísindalegum niðurstöðum þar sem erfitt sé að rannsaka hann. Brian Sutton-

Smith er sá rannsakandi sem hefur náð að skipta leiknum upp í mismunandi þrep eftir því hvernig leikurinn er og hvaða tilgangur er á bak við hverja leikaðferð. Hann sér leikinn sem þróun, örlög, vald, auðkenni, ímyndun, leikur sjálfsins og sem flótta frá raunveruleikanum. Gleði og forvitni eru undirstöðuatriði leiks hvort sem litið er á hann sem undirbúning undir fullorðinslíf eða sem hina frjálsu tjáningu fyrir sálar- og vitsmunalíf barnsins (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal bls. 249). Þegar fólk leikur sér sýnir það hreinasta eðli mannsins, opnar sig og sýnir sinn innri mann. Stuart Brown (2009) segir að leikurinn (e. play) sé undirstaðan í allri menningu s.s. bókum, leikjum, íþróttum, bíómyndum, tísku eða í stuttu máli grunnurinn af öllu sem við skilgreinum sem menningu. Leikurinn er það sem gerir lífið þess virði að lifa því. Csikszentmihalyi segist hafa fundið leiðina að hamingjunni. Markmiðið sé að komast í ákveðið hugarástand sem inniheldur 9 atriði og kallar hann það flæði. Flæði er þegar maður gleymir stað og stund og nýtur stundarinnar 100 prósent.

Líklegar afleiðingarnar ef fullorðnir einstaklingar myndu fjarlægja leikinn úr daglegu lífi eru minni samúð með öðrum, minni þolinmæði, minna umburðarlyndi og fleira. (Brown 2008). Tíðni þátttöku í athöfnum (e. activity) og nándin sem er innifalin í athöfninni (e. activity) eru áhrifavaldar á lífsánægju fólks. Því meiri tíðni og nánd sem er innifalin, því meiri lífsánægja (Lemon o.fl. 1972:511-523). Erfitt er þó að flokka athafnir í einsleita hópa til að mæla tengsl þeirra við lífsánægju þar sem mismunandi athafnir (e. activity) fullnægja mismunandi sálfræðilegum þörfum einstaklinga (Tinsley og Eldredge, 1995: 123–132).

Kafli II

Í kaflanum verður farið yfir aðferðafræðina sem notuð var í rannsókninni. Greint verður frá vali á þátttakendum, aðferðum við upplýsingaöflun, greiningu gagna og siðferðilegum vangaveltum.

Aðferðafræði og rannsókn

Með rannsókn er almennt átt við kerfisbundna aðferð til rannsóknar á einhverju viðfangsefni, sem hefur að markmiði að leiða í ljós nýja vitneskju og/eða túlka tengsl einstakra hluta viðfangsefnis (Hermann Óskarsson, 2005:76). Með rannsókninni var markmiðið að skoða afmarkaðan hóp til að fá betri skilning á áhrifum leiks og frístunda. Rannsóknaraðferðin sem notuð var er meginleg rannsóknaraðferð þar sem unnið er með mælanlegar, hlutlægar stærðir því rannsakandi hafði tilgátu um tengsl milli þess að leika sér í frístundum og hamingju. Úrtakið kallast hentugleikaúrtak (Convenience sampling). Hentugleikaúrtak má útskýra sem hóp viðfangsefna sem valinn er vegna hentugleika. Það er engin bein leið til að nota hentugleikaúrtak til að útskýra almenna hegðun. Eðli hentugleikaúrtaks getur einnig stýrt niðurstöðu rannsóknarinnar. Þrátt fyrir að hentugleikaúrtök geti verið varasöm, þá er þetta oft eina tiltæka úrtaksaðferðin og réttlætunleg þegar megintilgangur rannsóknar er ekki að alhæfa eitthvað heldur ýta undir frekari skilning á ákveðnu viðfangsefni (McMillan, 2008:118).

Rannsakandi taldi heppilegt að nota spurningalista við gagnaöflun á viðhorfi úrtaksins. Með spurningalista var hægt að ná til fleiri þátttakenda og ættu því rannsóknarniðurstöður að vera áreiðanlegri. Þægilegt var að leggja spurningalistann fyrir en hann var á rafrænu formi. Styrkur spurningakannana er fyrst og fremst sá að safna má fjölbreyttum gögnum á skömmum tíma (McMillan, 2008:166-177).

Þátttakendur og framkvæmd

Framkvæmd og úrvinnsla rannsóknarinnar er hluti af B.A. verkefni höfundar og er könnun á leik og frístundum fullorðinna og áhrif þeirra á líðan einstaklinga. Gögnin sem þessi skýrsla byggir á eru fengin úr könnun sem höfundur lagði fyrir starfsfólk

Mosfellsbæjar á aldrinum 20 – 69 ára í marsmánuði 2009. Höfundur valdi Mosfellsbæ því þar þekkir hann til. Áhugavert var að skoða bæjarfélagið því stefna þess er að setja fjölskylduna í fyrirrúm og á það vel við rannsóknina. Aðsókn í bæjarfélagið hefur aldrei verið meiri og vonar Karl Tómasson, forseti bæjarstjórnar, að það séu merki um að bæjaryfirvöld séu á réttri leið í mótun á fjölskylduvænu samfélagi. (Heimasíða Mosfellsbæjar, 2009). Formaður Íþrótt- og tómstundanefndar, Hafsteinn Pálsson, vill meina að Mosfellsbær sé útvistar- og íþróttabær og hann hvetur alla bæjarbúa til að taka þátt í frístundastarfi sér til skemmtunar og vonandi heilsubótar (Heimasíða Mosfellsbæjar, 2009). Íbúafjöldi Mosfellsbæjar er um það bil 8500 og gert er ráð fyrir að þeim fari ört fjölgandi á komandi árum. Vonandi náum við að kortleggja frístundir þeirra í rannsókninni og athuga hvort tengsl séu á milli þess að leika sér og hamingju.

Spurningalistar voru sendir á rafrænu formi á starfsmenn átta stofnana Mosfellsbæjar. Könnunin var opin og framkvæmd með aðstoð hugbúnaðarforritsins K2, sem nemandi í Háskóla Íslands hafa aðgang að. Gagnasöfnun stóð yfir í eina viku. Við tölfræðilega úrvinnslu rannsóknarinnar notaði höfundur Microsoft Excel, töflureikning.

Mælitæki

Í rannsókn þessari var notast við spurningalista sem þróaður var af rannsakanda með leiðsögn leiðbeinanda auk tveggja fagmanna um málefni leiksins og frístunda. Spurningalistinn inniheldur 29 spurningar, krossaspurningar og opnar spurningar, þar sem markmið rannsakanda var að fá góð svör um viðhorf starfsmanna Mosfellsbæjar til leiksins og frístunda fullorðinna og sömuleiðis á þeirri frístundaaðstöðu sem Mosfellsbær býður upp á. Að loknu mati leiðbeinanda á spurningalistanum var hann endurskoðaður af rannsakanda og forprófun framkvæmd. Sendir voru spurningalistar á 5 íbúa í Mosfellsbæ. Þátttakendur í forprófuninni voru beðnir að íhuga framsetningu spurninganna, málfar, skýrleika, uppsetningu spurningalistans og gera athugasemdir ef einhverjar væru. Í framhaldi af því var spurningalistinn lagfærður áður en hann var sendur til þeirra fyrirtækja sem tóku þátt í rannsókninni.

Siðfræðilegar vangaveltur

Rannsókn þarf að uppfylla siðferðilegar kröfur ekki síður en aðferðafræðilegar eigi hún að standa undir nafni. Rannsakandi ráðfærði sig við persónuvernd áður en rannsóknin varð að veruleika og fór yfir innihald rannsóknar og hvaða aðferð yrði beitt til að fullvissa sig um að farið væri eftir öllum reglum.

Rannsakandi sendi forstöðumönnum stofnana Mosfellsbæjar kynningarbréf eftir að jákvætt svar barst frá mannauðsstjóra Mosfellsbæjar. Hann kynnti þeim tilgang rannsóknarinnar, hvernig framkvæmd hennar færi fram, að þátttakendur tæku þátt af fúsum og frjálsum vilja, algjör nafnleynd væri tryggð, engar persónugreinanlegar upplýsingar kæmu fram og að gögnum yrði eytt að lokinni vinnslu. Þátttakendur samþykktu þátttöku með því að fylla út spurningalistann. Þar sem könnunin var rafræn þá sá rannsakandi ekki hverjir svöruðu og hvergi komu fram tölvupóstföng.

Samantekt

Í þessari rannsókn var notast við meginlega rannsóknaraðferð. Úrtakshópurinn voru starfsmenn átta stofnana Mosfellsbæjar. Í úrtakinu voru 325 starfsmenn sem valdir voru með hentugleikaúrtaki. Spurningalisti var þróaður af rannsakanda í samvinnu við leiðbeinanda og hann forprófaður til að tryggja áreiðanleika og réttmæti. Gagnasöfnun stóð yfir í eina viku og notast var við hugbúnaðinn K2 og síðan Microsoft Excel, töflureikning, við tölfræðilega úrvinnslu rannsóknarinnar. Þátttakendur tóku þátt af fúsum og frjálsum vilja, engar persónugreinanlegar upplýsingar komu fram og öllum gögnum var eytt að lokinni vinnslu.

Kafli III

Hér verður fjallað um þær niðurstöður sem lúta að leiknum og frístundum. Spurningalistanum var skipt upp í fimm þætti. Fyrsti hluti var bakgrunnsupplýsingar eða grunnbreytur, annar hluti var leikurinn og frístundir, þriðji hluti sneri að Mosfellsbæ og þeirri aðstöðu sem þar er, fjórði hluti var almenn líðan og að lokum í fimmta hluta var einungis ein spurning sem var opin og var fyrir þá sem höfðu eitthvað fleira til málanna að leggja í sambandi við leikinn eða rannsóknina.

Rannsóknin

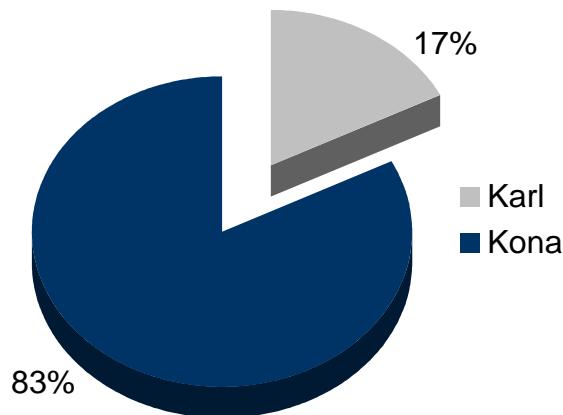
Svörun

Fjöldi útsendra spurningalista: 330

Fjöldi þátttakenda í rannsókn: 167

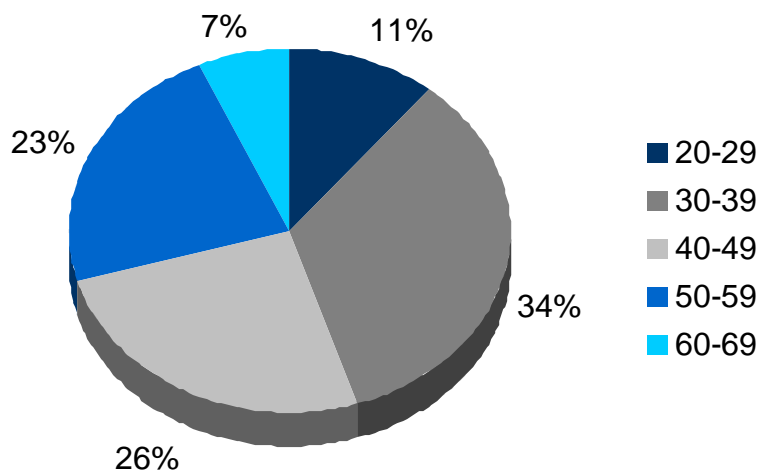
Svarhlutfall: 51%

Grunnbreytur



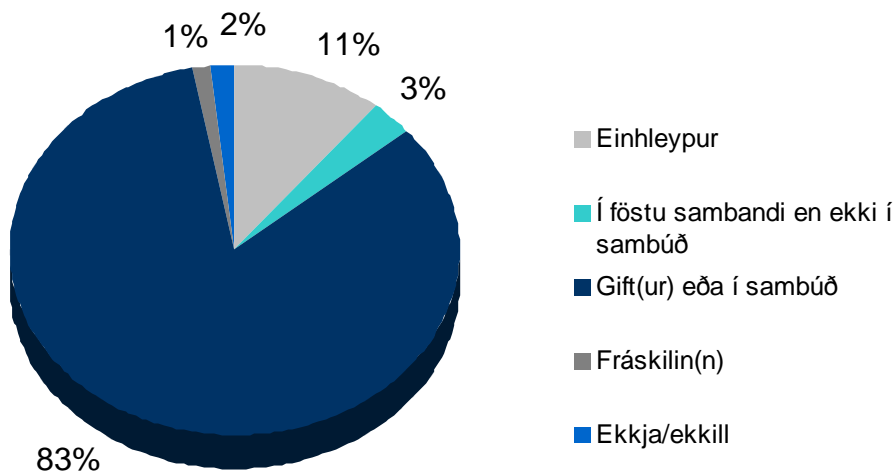
Mynd 2: Kyn

Þar sem könnunin er gerð meðal starfsmanna Mosfellsbæjar og þar af voru starfsmenn tveggja grunnskóla sem tóku þátt í rannsókninni eða um 2/3 af úrtakinu, þá er ríkjandi hlutfall svarenda kvenkyns. Ástæðan fyrir þessu er að kvenfólk er mun fjölmennara í kennarastöðum Mosfellsbæjar sem og á landsvísu. Því má gera ráð fyrir að sambærilegt hlutfall fengist ef rannsóknin væri framkvæmd í öðru bæjarfélagi á Íslandi.



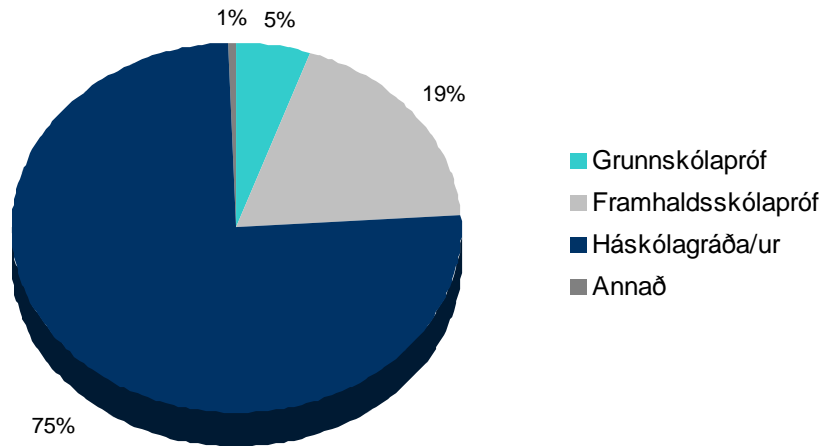
Mynd 3: Aldur

Aldursdreifing starfsmanna Mosfellsbæjar er nokkuð mikil. Flestir eru þó á 30 ára millibili, eða 83%, þ.e. aldursbilinu 30-59. Þar af er 34% á bilinu 30-39, sem má kannski rekja til vaxandi bæjarfélags.



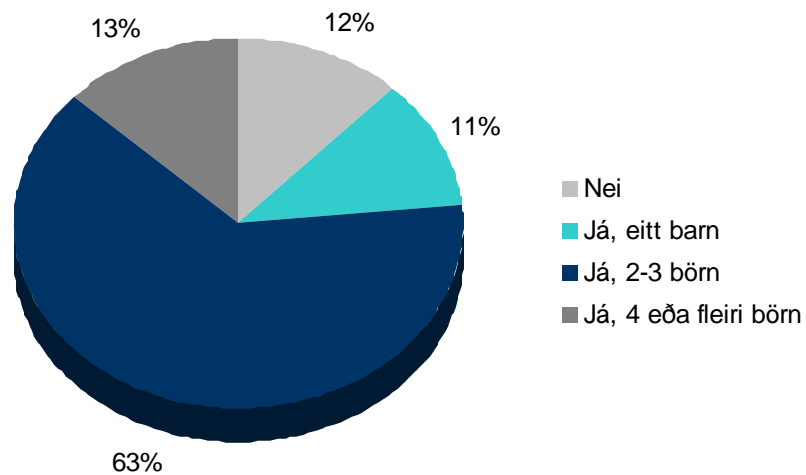
Mynd 4: Hjúskaparstaða

Stærsti hluti úrtaksins er giftur eða í sambúð, sem kemur ekki á óvart miðað við að stærsti hluti hópsins er á aldrinum 30-59. Miðað við þessar tölur eru það 86% sem eru í sambandi eða sambúð og 17% einstæðingar.



Mynd 5: Menntun

Mjög hátt hlutfall starfsmanna eru með háskólagráðu eða 75% svarenda. Kennaramenntað fólk skipar hér væntanlega stóran sess.



Mynd 6: Átt þú börn?

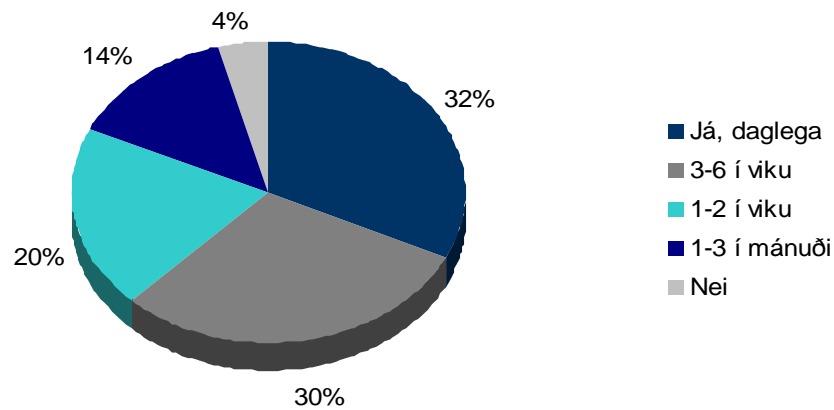
76% svarenda eiga 2 eða fleiri börn, á meðan einungis 12% eru barnlausir. Þessi spurning er áhugaverð í sambandi við frístundir fullorðinna. Þegar fjöldi barna eykst þá eru líkur á að tíminn sem fullorðnir hafa til að sinna sjálfum sér minnki.

Leikur og frístundir

Hvernig skilgreinir þú orðið leikur?

Hér var rannsakandi að leitast eftir því að fá betri hugmynd um hvaða sýn fólk hefur á leikinn. Sú skilgreining sem oftast kom upp var að leikur er skemmtun eða eitthvað skemmtilegt. Einnig var áberandi svörun að leikurinn ýtti undir jákvæðni, gleði, ánægju og margir tengdu leikinn við útivist og hreyfingu. Góð leið til að fá útrás eftir vinnudaginn og mjög stór hluti tengdi leikinn við fjölskylduna (sjá fylgiblað F).

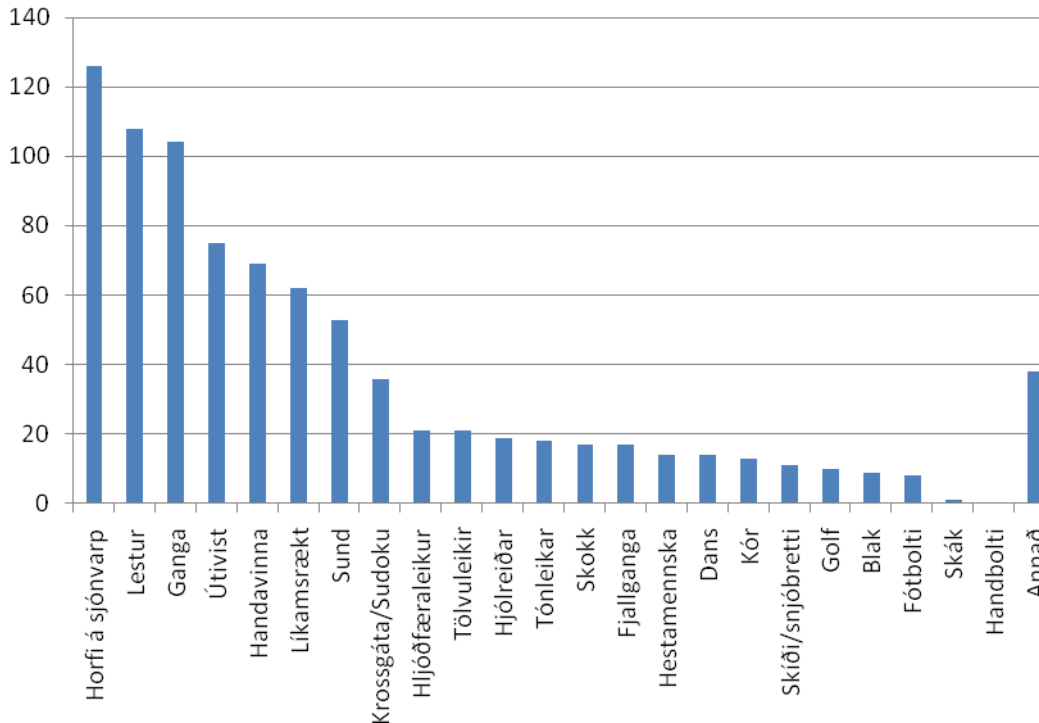
Það var virkilega ánægjulegt hversu fjölbreyttar og áhugaverðar skilgreiningar komu. Hafa ber í huga að stór hluti þeirra sem tóku þátt í könnuninni starfa með börnum og unglingum og eru þar með mikið að vinna með leikinn í sínu starfi.



Mynd 7: Leikur þú þér í þínum frítíma?

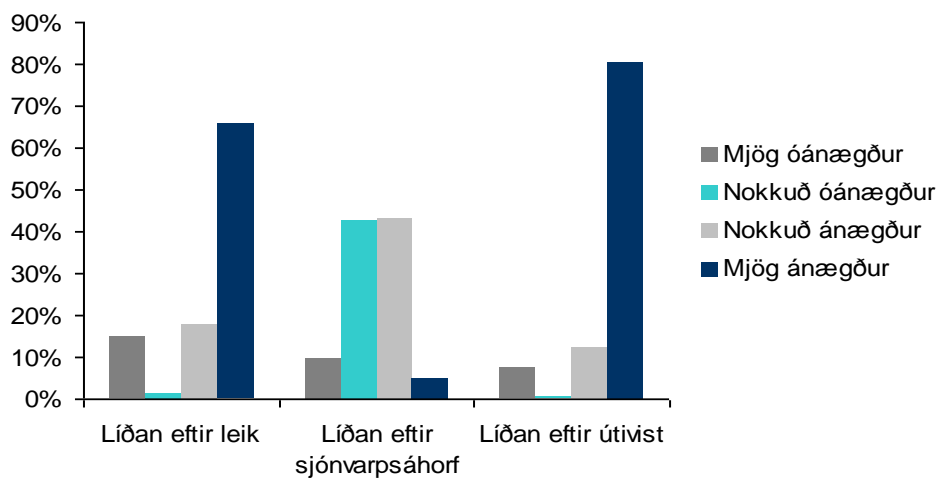
Þegar rannsakandi lagði könnunina fyrir þá fengu þátttakendur grunnupplýsingar um hvernig höfundur skilgreinir leik² og þátttakendur skilgreindu sjálfir leikinn í spurningunni hér á undan (sjá fylgiskjal F). Miðað við þær skilgreiningar þá eru það 32 % sem leika sér daglega en 18 % sem leika sér aldrei eða í hámarki 3 sinnum í mánuði.

² “Ýmsar kenningar eru til um leikinn en þegar ég spyr um leikinn þá er ég að tala um frístund þar sem þú geri eitthvað fyrir sjálfa/n þig hvort sem um er að ræða skipulagðar eða óskipulagðar tómsstundir og/eða íþróttir.”



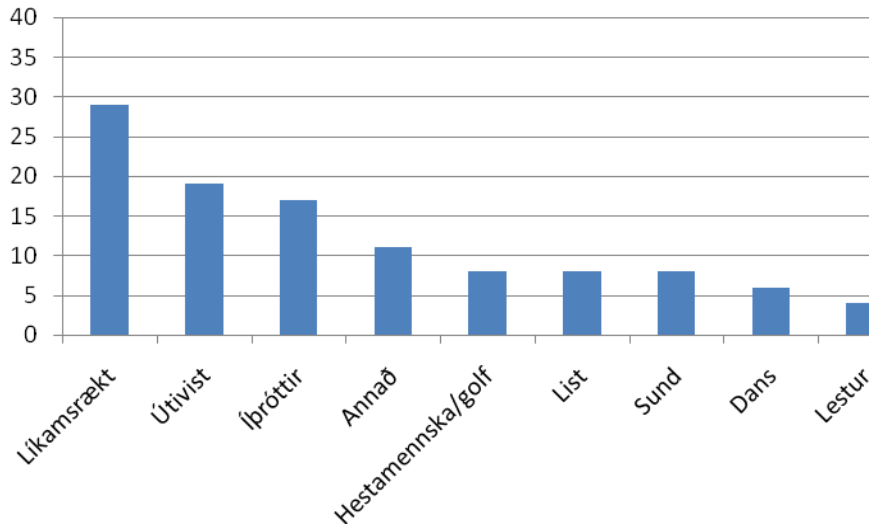
Mynd 8: Merktu við allar þær frístundir sem þú stundar einu sinni í viku eða oftar.

Hér er hægt að sjá frístundaiðkun Mosfellinga. Sjónvarpsáhorf er áberandi vinsælast hjá þeim. Þá kemur aftur upp sú spurning hvort sjónvarpsáhorf eigi að skilgreina sem leik. Hvort heldur sem er þá er greinilegt að þetta er vinsæl leið til að slaka á eftir vinnudaginn. Næst á eftir kemur lestur, ganga og þar næst útivist. Skoðum næstu töflu en þar sjáum við samanburð á líðan eftir leik, sjónvarpsáhorf og eftir útivist.



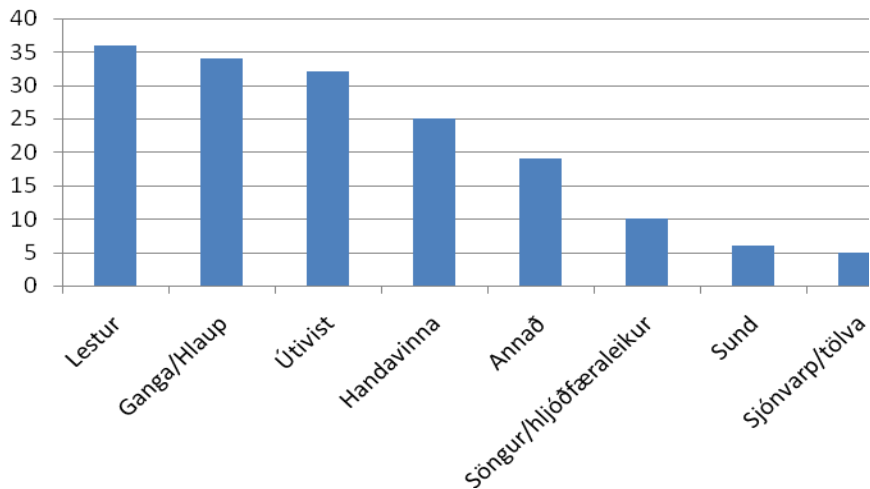
Mynd 9: Samanburður á líðan eftir leik, sjónvarpsáhorf og útivist.

Þrátt fyrir að sjónvarpsáhorf sé svona vinsælt í Mosfellsbæ þá eru aðeins 5% sem eru mjög ánægðir eftir mikið áhorf, á meðan 80% er mjög ánægður eftir útivistina og 66% eftir leikinn. Spurningin um hvernig einstaklingunum liði eftir leikinn var meira til að sjá hvaða skilning fólk leggur í orðið leikur þar sem flokka má útivist og sjónvarp sem leikur.



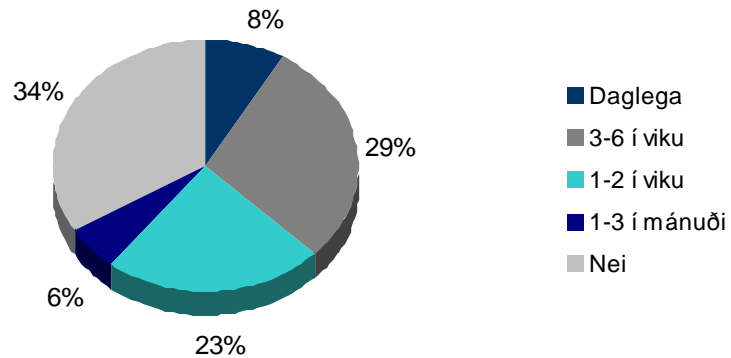
Mynd 10: Hvaða skipulagða frístund er þér mikilvægust?

Af skipulögðum frístundum má sjá að líkamsræktin er mikilvægust. Á eftir líkamsræktinni er útivist og þar næst íþróttir. Rannsakandi bjóst við herra hlutfalli í listir en þar undir er allt tónlistarstarf t.d. kórastarf sem er mjög vinsælt skipulagt frístundastarf meðal Mosfellinga.



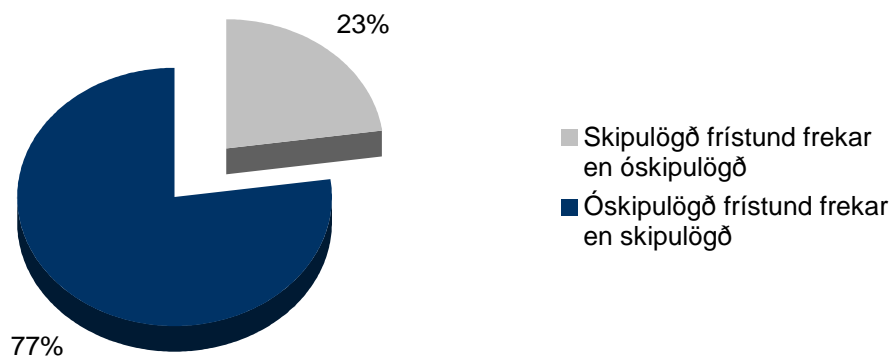
Mynd 11: Hvaða óskipulagða frístund er þér mikilvægust?

Af óskipulögðu frístundunum var lestur mikilvægastur. Stutt á eftir lestrinum kemur svo ganga/hlaup og því næst útivist. Handavinna fékk líka mörg atkvæði en aðeins fimm völdu sjónvarp og tölvu sem mikilvægustu óskipulögðu frístundina og þó er sjónvarpsáhorf mest stundaða frístundin hjá starfsmönnum Mosfellsbæjar. Það ber að hafa í huga að úrtakið mátti aðeins velja eina frístund.



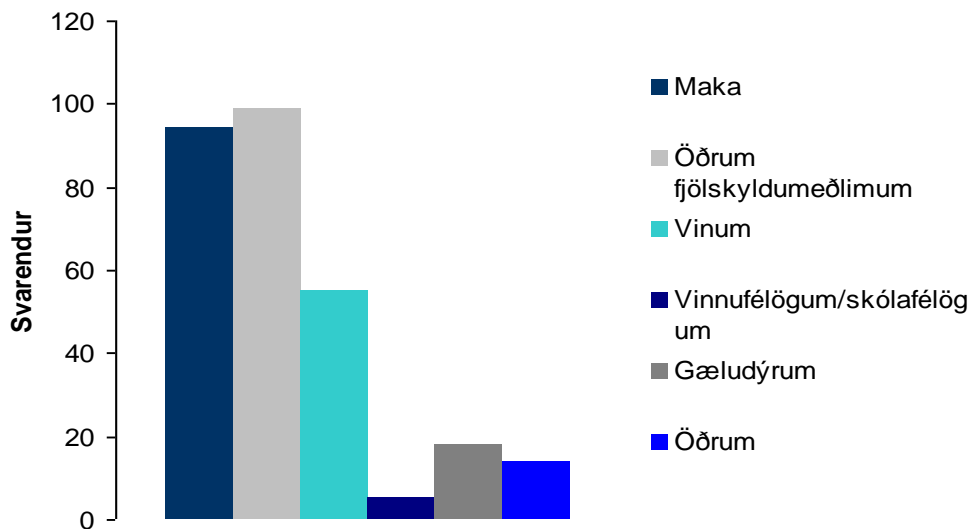
Mynd 12: Stundar þú skipulagt frístundastarf?

34% stunda ekki neitt skipulagt frístundastarf sem er aðeins hærra hlutfall en rannsakandi bjóst við. Aftur á móti stunda 52% skipulagt frístundastarf einu sinni til sex sinnum í viku. Síðar í verkefninu skoðum við krossprófun á skipulögðum og óskipulögðum frístundum og sjáum þá betur hvaða hópar stunda skipulagðar frístundir.



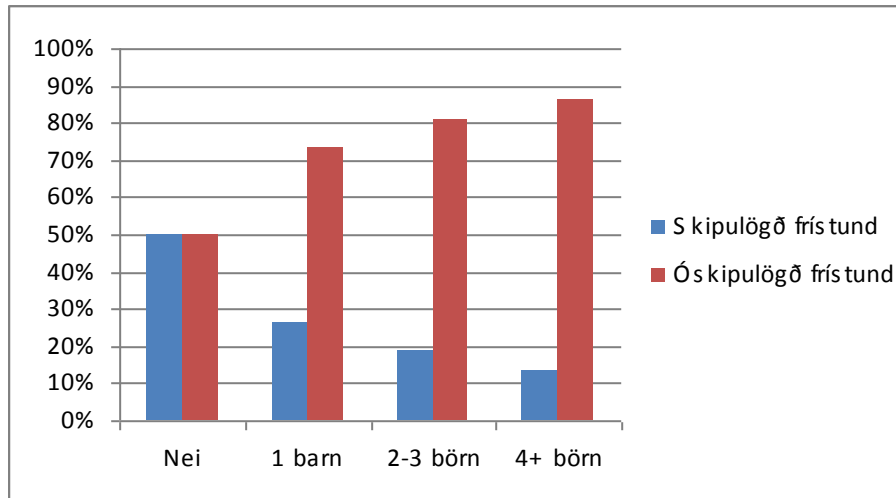
Mynd 13: Hvort er skipulögð eða óskipulögð frístund meira metin?

Það er mikill meirihluti eða 77% sem metur óskipulagða frístund meira en skipulagða. Samkvæmt rannsókn Lemon o.fl.(1972:511-523) sýna óskipulögð áhugamál fram á sterkari tengingu við lífsánægju en skipulögð áhugamál. Til viðbótar hafa félagslegar frístundir (eins og samskipti við vini og ættingja) verið talin sterklega tengd við lífsfyllingu (Leung og Lee 2005; Lloyd og Auld 2002). Í óskipulögðum frístundum er meiri samvera með fjölskyldumeðlimum. Sem má svo sjá í næstu mynd.



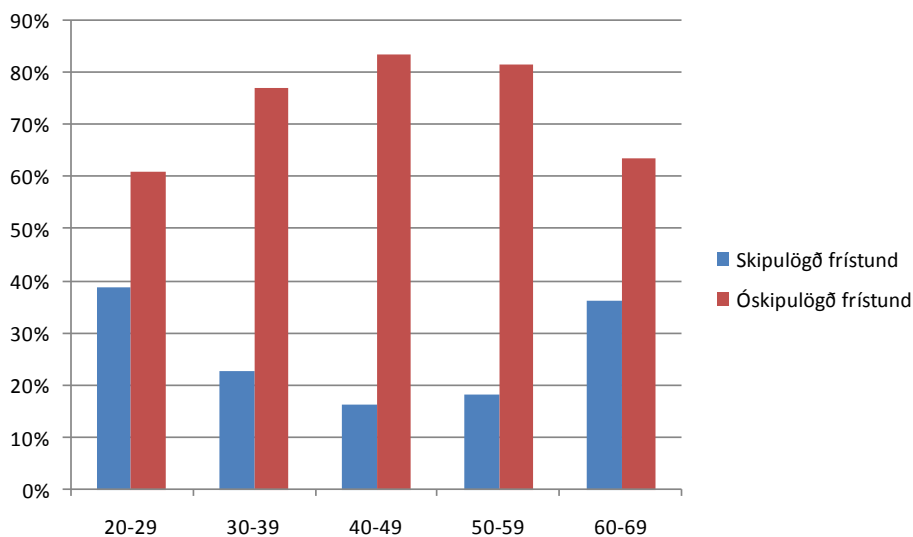
Mynd 14: Með hverjum eyðir þú mestum tíma í leik?

Fjölskyldan er greinilega mikilvæg eining í leiknum. Þarna kemur aftur inn tengingin við mikilvægi óskipulögðu frístundanna. Í þessari spurningu átti að merkja við 2 reiti og 99 völdu aðra fjölskyldumeðlimi, 94 völdu maka eða samtals 193 atkvæði en vinirnir fengu 55 stig og þar á eftir gæludýr með 18 stig. Aðrir og vinnufélagar/skólafélagar ráku svo lestina.



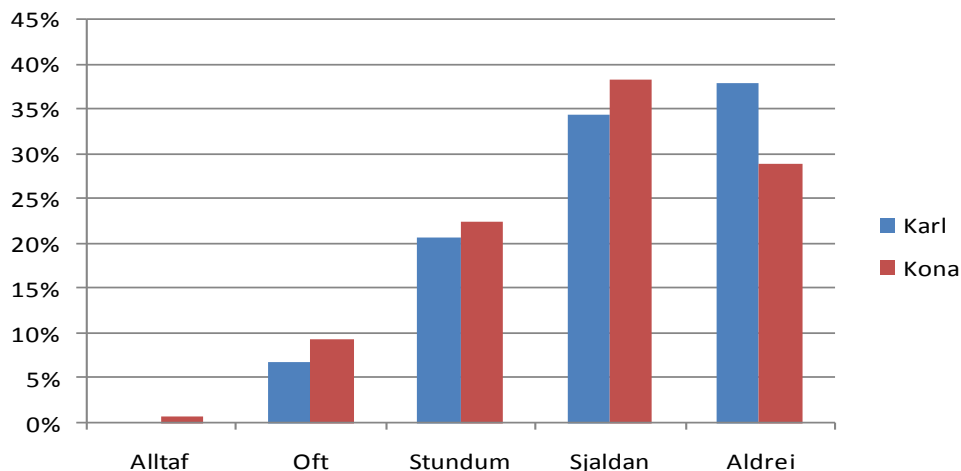
Mynd 15: Tengsl á milli skipulagðra og óskipulagðra frístunda og fjölda barna.

Sterk tengsl eru á milli þess hvort þátttakendur tileinki sér skipulagðar eða óskipulagðar frístundir eftir fjölda barna. Hlutfallið er jafnt fram að fyrstu barneignum. En eftir því sem börnunum fjölgar verða óskipulegar frístundir mun algengari og skipulögðu frístundirnar óalgengari. Á næstu mynd má svo sjá tengsl aldurs og skipulagðra eða óskipulagðra frístunda.



Mynd 16: Tengsl á milli skipulagðra og óskipulagðra frístunda og aldurs

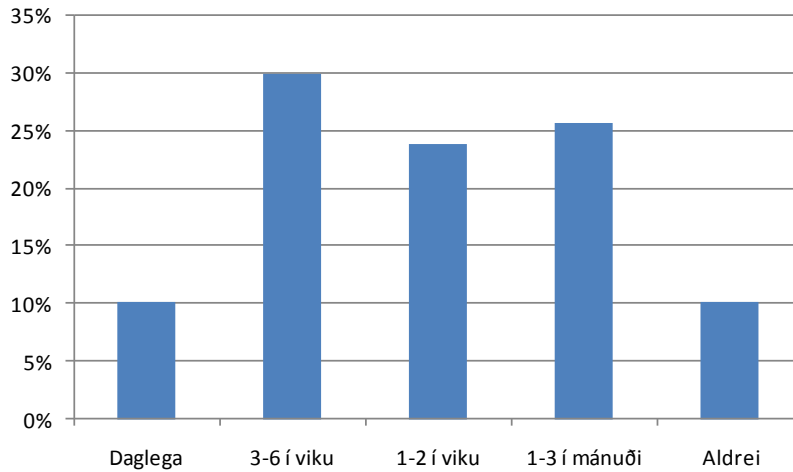
Hér er hægt að draga þá ályktun að yngsti og elsti hópurinn hafi hvað sterkustu tilhneigingu til skipulagðra frístunda. Það rökstyður líka myndina á undan um tengsl barna og skipulagðra eða óskipulagðra frístunda. Það gæti stafað af því að yngsti og elsti hópurinn hafi meiri tíma fyrir sjálfan sig.



Mynd 17: Tengsl samviskubits vegna frístunda og kyns.

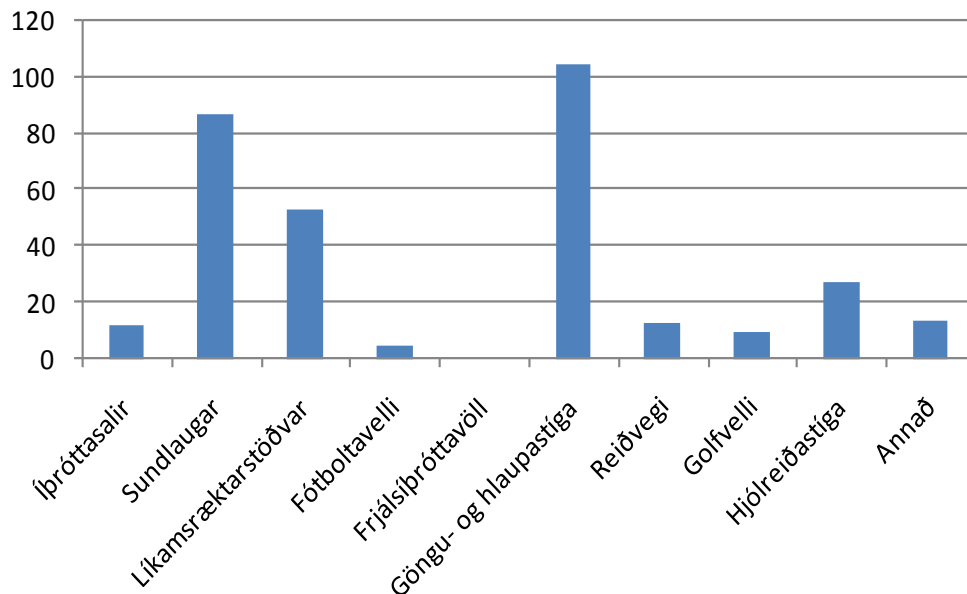
Hér má sjá að kvensvarendur eru aðeins líklegri til að fá samviskubit við að sinna áhugamálum sínum. Það áhugaverðasta er mismunurinn á milli kynjanna þar sem 38% karlmannna fá aldrei samviskubit við að sinna áhugamálum sínum á meðan aðeins 29% kvenna eru sömu skoðunar. Þetta bendir til þess að konur axli meiri ábyrgð á heimilishaldinu, eða alla vega að þær véfengi rétt sinn á eigin áhugamálum. En sökum þess hvað kynjahlutfallið var skakkt þá gefur þessi mynd ekki nægilega öruggar niðurstöður.

Framboð og aðstaða fyrir frístundir í Mosfellsbæ



Mynd 18: Hversu oft, ef einhvern tíma, nýtir þú þá aðstöðu sem Mosfellsbær býður upp á s.s. sundlaugar, útivistarsvæði Mosfellsbæjar, íþróttamiðstöðvar, reiðstíga, að jafnaði?

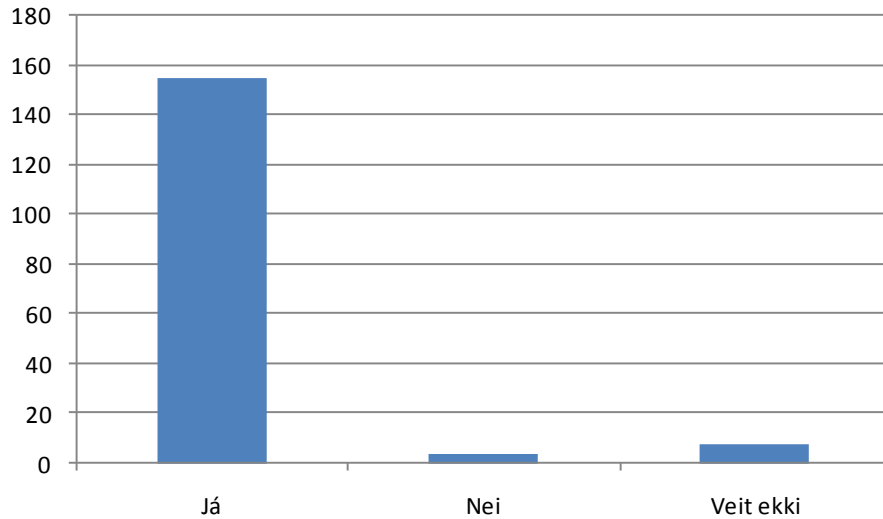
Það er mjög jákvætt fyrir bæjarfélagið að sjá að einungis 10% svarenda nýta sér aldrei aðstöðu bæjarins, sérstaklega þar sem nokkrir í úrtakinu starfa aðeins í Mosfellsbæ en búa þar ekki. Það er einnig mikil lyftistöng fyrir bæjarfélagið að sjá að 64% svarenda nýta sér aðstöðu bæjarins í hverri viku og allt að daglega.



Mynd 19: Hvaða aðstöðu nýtir þú mest?

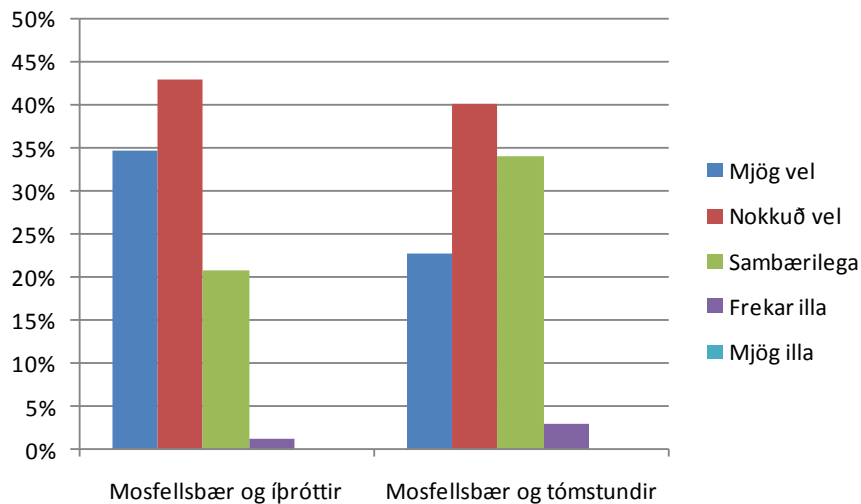
Það er áberandi vinsælast að nýta sér göngu- og hlaupastíga Mosfellsbæjar, enda getur bærinn verið stoltur af glæsilegum og vel merktum gönguleiðum. Um helmingur úrtaks

nýtir sér sundlaugar Mosfellsbæjar. Það er spurning hvort það hafi áhrif á svörun hvaða árstíð er. Þessa spurningu væri áhugavert að leggja fyrir að nýju um sumar og athuga hvort aðstaðan væri meira notuð.



Mynd 20: Telur þú að styrkur/niðurgreiðsla frá vinnuveitanda/stéttarfélagi ýti undir íþrótt- og tómstundaiðkun?

Langflestir svara því játandi að styrkur/niðurgreiðsla ýti undir íþrótt- og tómstundaiðkun. Af 167 svarendum eru 155 þeirra þessarar skoðunar. Þessar niðurstöður koma eflaust fæstum á óvart.

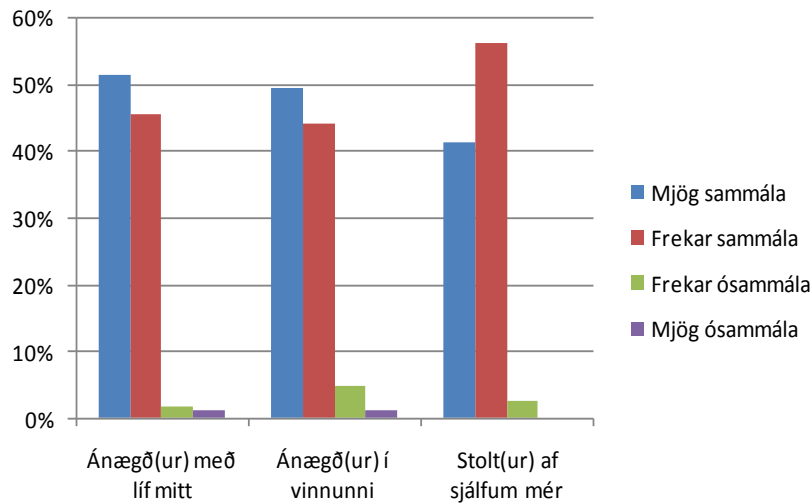


Mynd 21: Hvernig telur þú að Mosfellsbær standi í samanburði við önnur bæjarfélög hvað framboð á íþróttastarfi/tómstundum og aðstöðu varðar fyrir þig?

Meirihluti svarenda er greinilega á þeirri skoðun að Mosfellsbær standi vel gagnvart öðrum bæjarfélögum hvað varðar íþrótt- og tómstundaraðstöðu. Þó er áberandi jákvætt

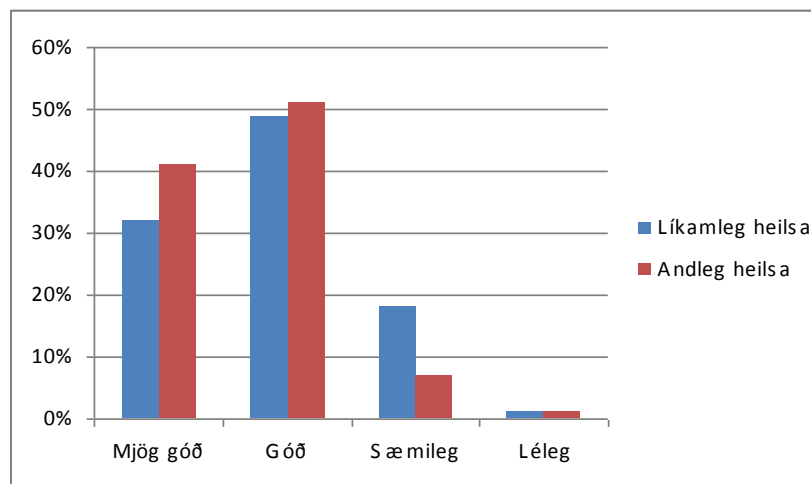
mat svarenda hvað varðar íþróttaaðstöðu þar sem 78% svarenda telur Mosfellsbæ standa vel eða mjög vel gagnvart öðrum bæjarfélögum á mótí 63% aðspurðra varðandi tómsundaúrval í bæjarfélaginu. Það hefur verið ákveðin bylting í bæjarfélaginu hvað varðar íþróttaaðstöðu undanfarin ár með tilkomu mjög góðrar íþróttaaðstöðu að Varmá, mjög frambærilegri sundlaug kennda við Lágafell, með líkamsræktaraðstöðu og knattspyrnuvöll í fullri stærð með undirliggjandi hita til að gera vetrariðkun mögulega. Hugsanlega má segja að ekki hafi verið lögð jafnmikil vinna í tómsundaaðstöðu í bæjarfélaginu eða að skilningur fólks á þessu hugtaki sé mismunandi þar sem það er ekki eins skýrt og íþróttaaðstaða, en úrtakið telur þó almennt að bæjarfélagið sé sambærilegt eða betur státt í þeim málum í samanburði við önnur bæjarfélög. Mosfellsbær útbýr bækling, sem borinn er í öll hús bæjarins, auk þess að vera á netinu, þar sem allt frístundastarf er auglýst og hvert eigi að snúa sér til að vera þátttakandi. Þar er mikið magn tómsundastarfs jafnt sem íþróttastarfs í boði.

Almenn líðan



Mynd 22: Hversu sammála eða ósammála ert þú eftirfarandi fullyrðingum?

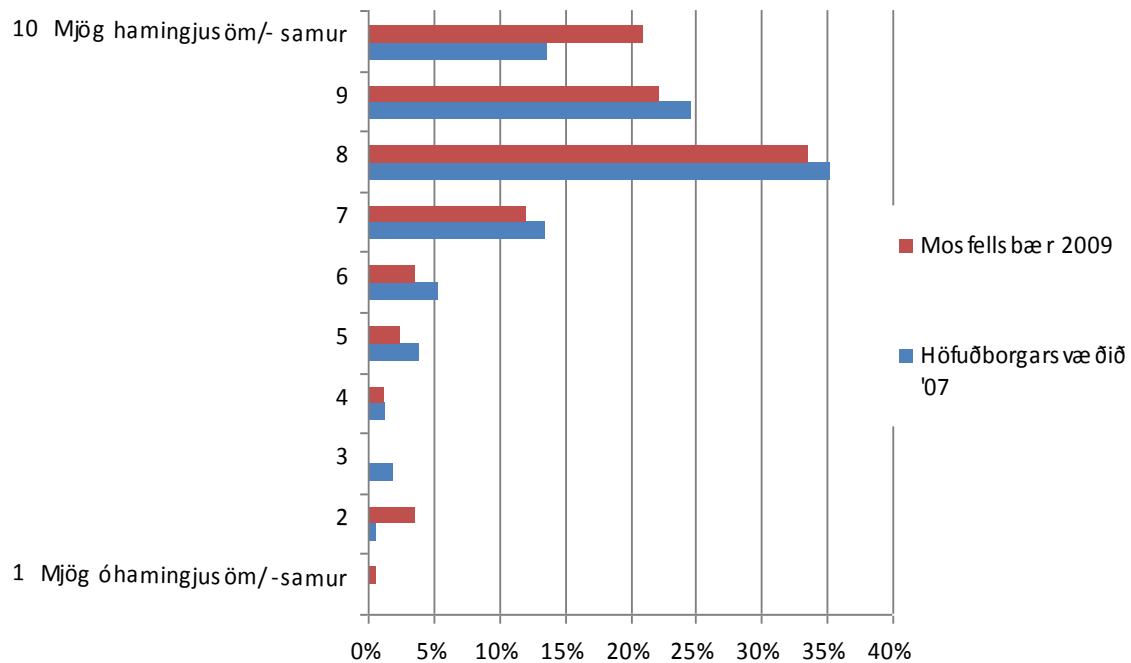
Það er mjög greinilegt að svarendur eru eða skynja að þeir séu ánægðir með það sem þeir taka sér fyrir hendur þar sem 94-97% svarenda var sammála þessum fullyrðingum. Það var helst við fullyrðinguna um hvort það væri stolt af sjálfum sér, sem svarendur hikuðu aðeins við að fara “alla leið” og vera mjög sammála. Hér má hafa í huga að rannsóknin er lögð fyrir einstaklinga með vinnu og miðað við hækkandi hlutfall atvinnulausra í landinu er ekki hægt að áætla að þessar tölur séu áreiðanlegar fyrir heildina.



Mynd 23: Hvernig metur þú andlega og líkamlega heilsu þína?

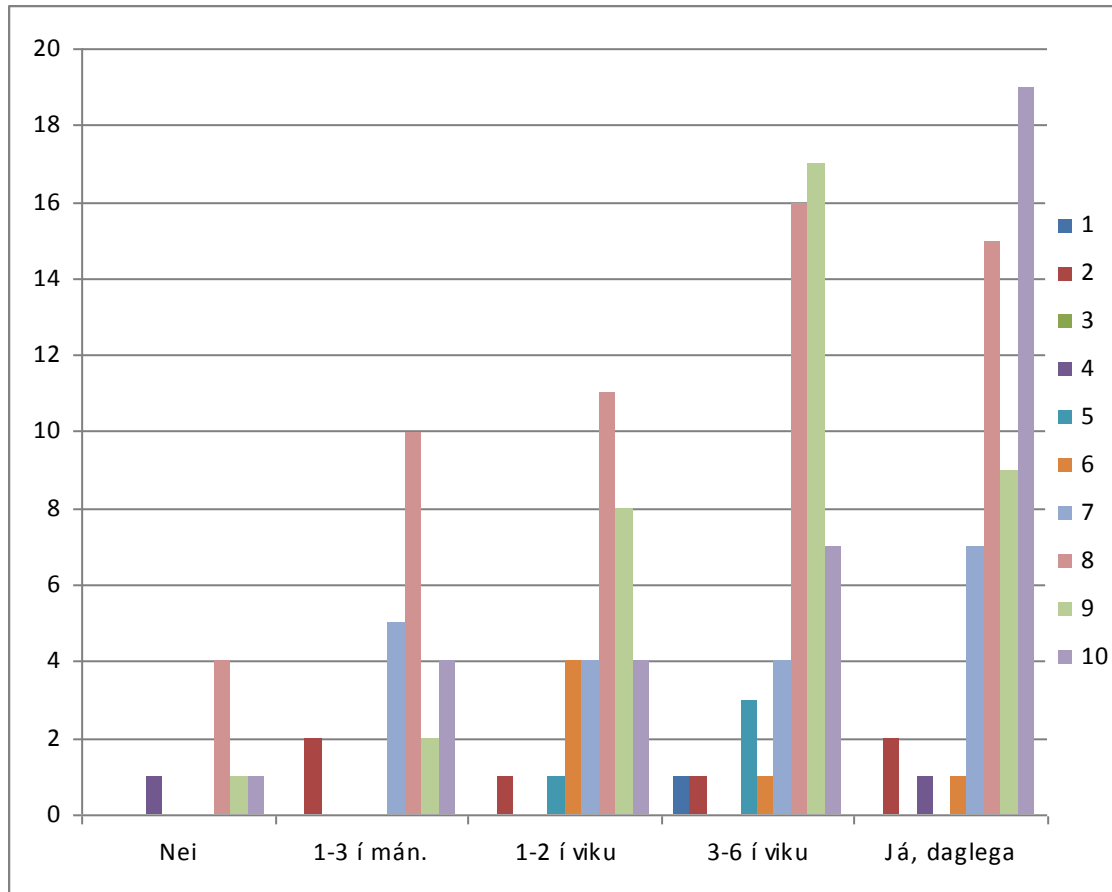
Svarendur meta andlega heilsu sína betri en þá líkamlegu. Það er ánægjulegt hvað mikill meirihluti metur heilsu sína sem mjög góða eða góða. En þó eru það 18% sem meta

líkamlega heilsu sína sæmilega og 1% lélega og svo 7% sem meta andlega heilsu sína sæmilega og 1% lélega.



Mynd 24: Þegar á heildina er lítið, hversu hamingjusama(n) telur þú þig vera?

Hér má sjá samanburð á tveimur rannsóknum. Rauði liturinn táknar úrtakshópinn í þessari rannsókn árið 2009 en blái liturinn eru óbirtar niðurstöður úr rannsókninni Heilsa og líðan Íslendinga 2007. Úrtak beggja hópa eru einstaklingar í vinnu og nánast sama aldri, 20-69 ára í Mosfellsbæ en 18-69 ára á Höfuðborgarsvæðinu. Rannsóknin Heilsa og líðan Íslendinga 2007 er samstarfsverkefni Lýðheilsustöðvar, Landlæknisembættisins, Vinnueftirlits ríkisins, Krabbameinsfélagsins, Háskóla Íslands, Háskólans í Reykjavík, Landbúnaðarháskóla Íslands, Háskólans á Akureyri og áður Kennaraháskólans. Þessi samanburður gefur vísbendingu um að úrtakið er ágætt þar sem svörun er svipuð í könnununum tveimur. Aðalmunurinn felst í hærri hlutfalli svarenda í Mosfellsbæ sem gefa sér 10 á hamingjuskalanum eða 21% á móts við 13% á höfuðborgarsvæðinu..



Mynd 25: Tengsl á milli þess að leika sér og hamingju

Á þessari mynd má sjá svar við rannsóknarspurningunni. Þeir sem leika sér þrisvar sinnum í viku eða oftar gáfu sér hærri einkunn á hamingjuskalanum frá 1 – 10. Það er áberandi að flestir þeirra sem gáfu sér 10 í einkunn leika sér daglega. Miðað við þessa svörun þá bendir allt til þess að leikurinn hafi jákvæð áhrif á einstaklingana og styður þar með hugmyndir höfundar.

Annað um áhrif leiksins frá þátttakendum

Í lok rannsóknar var opin spurning þar sem þátttakendur gátu komið á framfæri frekari athugasemdum um áhrif leiksins ef þeir vildu. Þemað í þessum svörum var mikil jákvæðni í garð leiksins og samstaða um að hann væri mikilvæg eining í lífi fólks (sjá fylgiskjal G).

Kafli IV

Í þessum kafla verður fjallað almennt um verkefnið, farið yfir helstu niðurstöður rannsóknarinnar, hversu vel hefur náðst að svara rannsóknarspurningunni og markmiðum verkefnisins. Því næst annmarkar rannsóknarinnar, hugmyndir að frekari rannsóknum og lokaorð.

Almenn umræða

Höfundur vonar að umræðan um leikinn hristi aðeins upp í fólki og geri það meðvitaðra um mikilvægi þess að eiga tíma fyrir sig og leika sér. Það er algjört aukaatriði hvað athöfnin er kölluð, hvort við nefnum hana leik, frístund, tómsund eða íþrótt, svo framarlega sem hún framkallar vellíðan og er endurnærandi. Það myndi þó einfalda málin ef hægt væri að sammælast um eitt orð sem næði utan um leik fullorðinna. Höfundur er sammála fræðimönnum um þeirra skilgreiningu á orðinu play. En þeirra skilgreining felur í sér svo margt sem höfundur tengdi ekki beint við leik áður en heimildarvinnan hófst. Sérstaklega skilgreining Stuart Brown um leikinn, þ.e. að leikurinn (play) sé undirstaðan í allri menningu s.s. bókum, leikjum, íþróttum, bíómyndum, tísku o.fl. En það að horfa á sjónvarp er höfundur ekki vanur að flokka sem leik. Að mati höfundar er ekki allt sjónvarpsáhorf leikur, heldur verður að meta það hverju sinni eftir því hvaða líðan það ýtir undir. Sama á við um fleiri tegundir af leik. Hugsanlega er ekki hægt að stimpla ákveðnar athafnir sem leik heldur verður að skoða hverja og eina fyrir sig og kanna með hvaða hugarfari hún er framkvæmd. Það þarf að athuga hvort og hvar athöfnin passar inn í leikkenningu Sutton-Smith. Þó var áhugavert að skoða leikinn í lífi barna og yfirfæra hann yfir á fullorðna. Þar sér maður kjarnann í leiknum, hvað einstaklingar vilja fá út úr leiknum sama hvort um er að ræða barn eða fullorðinn. Leikurinn hjálpar einstaklingum að slaka á, opna sig og sýna sinn innri mann. Þær hömlur sem við setjum okkur falla þegar við gleymum okkur í leiknum í fullkominni ánægju eða flæði. Í upphafi, þegar rannsóknarspurningin var valin, var höfundur með leik í huga sem kemur manni í flæðið sem Mihaly Csikszentmihalyi hefur rannsakað en höfundur var ekki búinn að gera sér grein fyrir hversu viðfangsmikið orð leikur er. En þó leikurinn hafi jákvæð áhrif og ýti

undir vellíðan er margt að varast. Þó svo að skoðun höfundar sé enn sú að leikinn mætti nýta miklu meira, gera einstaklinga meðvitaðri um mikilvægi þess að leika sér, þá eru líka vankantar á honum og möguleiki fyrir þá sem eru veikir fyrir að missa tókin á leiknum.

Umræða um rannsókn

Í rannsókninni tóku þátt starfsmenn sjö stofnana innan Mosfellsbæjar. Höfundur sendi erindið á forstöðumenn þrettán stofnana en sex svöruðu ekki beiðni höfundar um aðgang að starfsmannahópnum þrátt fyrir ítrekun. Ef starfsmenn allra stofnana hefðu tekið þátt þá má gera ráð fyrir að kynjahlutfallið í rannsókninni hefði jafnast aðeins.

Grunnbreyturnar:

Höfundur lagði upp með fimm grunnbreytur, kyn, aldur, hjúskaparstöðu, menntun og hvort þátttakendurnir ættu börn og þá hversu mörg. Eins og fram hefur komið var kynjahlutfallið skakkt en annað var höfundur ánægður með. Hátt hlutfall háskólamenntaðra stafar líklega af því hversu margir kennarar tóku þátt í rannsókninni en það væri áhugavert að vita hver hlutfall háskólamenntaðra er í Mosfellsbæ á aldrinum 20 – 69 ára. Meirihluti þeirra sem tóku þátt í rannsókninni eru fjölskyldufólk.

Leikur og frístund:

Höfundur ætlar ekki að taka fyrir hverja spurningu hér í umræðuhlutanum heldur leggja áherslu á nokkrar þeirra.

Til að byrja með skilgreindu þátttakendur orðið leikur í opinni spurningu (sjá fylgiblað F). Þar mátti sjá á svörunum að stór hluti úrtaksins í rannsókninni eru uppeldismenntaðir og/eða að vinna með börnum. Svörin sem komu voru fagleg og gáfu fjölbreytta sýn á leikinn en allir sammældust um það að hann framkallar gleði og ánægju, er fjölskylduvænn og tengist oft hreyfingu og útivist. Auk þess þurfi að gjarnan að fylgja ákveðnum reglum í leik og að leikur sé nám.

Næsta spurning var um hversu oft þú leikur þér. Ef spurningin hefði komið í lok rannsóknarinnar hefðu kannski fleiri leikið sér daglega því þá var úrtakið búið að fá fleiri upplýsingar um hversu mikið felst í orðinu leikur eins og t.d. sjónvarp. En á móti kemur að höfundur er mjög ánægður með svörunina í þessari spurningu því þarna telur hann að

einstaklingarnir séu að svara út frá sinni skilgreiningu á orðinu leikur. Höfundur telur að svörunin sé miðuð við mjög meðvitaðan leik. Ekki ósvipaðan því sem Stuart Brown talaði um í útvarpsviðtali sínu 2008 þ.e. að hann ynni markvisst í því daglega að nota leikinn til að komast á tímalausan stað.

Það kom í ljós að sjónvarp var vinsælasta frístundin hjá svarendum. En þegar spurt var út í líðan eru aðeins 5% sem eru mjög ánægðir eftir mikið áhorf, á meðan 80% eru mjög ánægðir eftir útivistina og 66% eftir leikinn. Kristín Einarsdóttir (2009) talar um Íslendinga nútímans sem sjónvarpsþjóð. Sjónvarpsútsendingar hófust á Íslandi 30. september 1966 og þá aðeins tvisvar sinnum í viku og sumarfrí allan júlímánuð. 1. október 1987 hófust síðan útsendingar Sjónvarpsins sjö daga í viku (Heimasíða RÚV, sótt 13. apríl). Í dag er sjónvarp allan sólahringinn og mikið í boði. Höfundur setur spurningarmerki við það hvort allt sjónvarpsáhorf flokkist sem leikur. Það mætti að hans mati skipta sjónvarpsáhorfi niður í tvo hluta. Annars vegar þegar mikil eftirvænting er að sjá ákveðinn þátt eða efni. Þá hefur sjónvarpstíminn tilgang, ýtir undir vellíðan og nær mögulega að koma einstaklingnum á tímalausan stað. Hins vegar þegar einstaklingur liggur allt kvöldið og horfir án tilgangs. Er eftirsóknarvert hlutskipti að eyða lunganum af frítíma sínum fyrir framan sjónvarpið? Ekki miðað við svörin sem fengust við spurningunni um líðan. Útivistin á hinn bóginn krefst þess að fólk komi sér út úr húsi að vinnudegi loknum sem getur reynst erfitt í sumum tilfellum. En útivistin losar um streitu og eykur gleði. Hreyfing er ómissandi þáttur í heilbrigðum lífsstíl sem leiðir af sér heilbrigða ævi, einstaklingunum og samfélaginu öllu til góða (Menntamálaráðuneytið, 2006). Aukin hreyfing og útivist er nauðsynleg utan vinnutímans, þar sem meirihluti dagsins fer í kyrrsetu hjá miklum meirihluta landsmanna. Þá er mikilvægt að nýta tækifæri sem gefast í útivist svo sem að leika sér úti og njóta nánasta umhverfis. Ef einstaklingar sinna báðum þáttum, útivistinni, sem ýtir undir ánægju, og að horfa á áhugaverða þætti í sjónvarpi, sem er vinsælasta frístundin, þá gæti maður áætlað að það myndist ákveðið jafnvægi og einstaklingarnir verði ánægðir með frítíma sinn. Miðað við leikfræðinginn Stuart Browns (2008) þá er sjónvarp og útivist hvoru tveggja leikur.

Í rannsókninni áttu einstaklingar að velja mikilvægustu frístundina, annars vegar skipulagða og hins vegar óskipulagða. Af skipulögðu frístundunum voru flestum sem fannst líkamsrækt mikilvægust. En þegar maður talar um líkamsrækt þá vakna spurningar

hvort líkamsrækt sé leikur í öllum tilfellum. Það má segja að þeir sem stunda líkamsrækt ánægjunnar vegna hafi alla burði til að komast í hugarástandið sem Csikszentmihalyi lýsti svo vel í 9 þrepum. Þú ert með markmið, færð svörun t.d. betra líkamsástand, léttist, meira þol, þarft að hafa jafnvægi á milli áskorana og getu, tíminn verður afstæður o.s.frv. En hvað um þá sem stunda líkamsrækt af annarri ástæðu. Ef einstaklingur fer í líkamsrækt af skyldurækni t.d. til að missa aukakílóin og líkamsræktin verður meiri kvöð en ánægja. Þetta væri áhugavert að skoða nánar. En eins og fram kom í kafla II á bls. 22 er erfitt að flokka athafnir í einsleita hópa til að mæla tengsl þeirra við lífsánægju þar sem mismunandi athafnir fullnægja mismunandi sálfræðilegum þörfum einstaklinga (Tinsley og Eldredge, 1995: 123–132).

Í óskipulögðu frístundunum var lesturinn vinsælastur og hann fellur vel undir skilgreiningu Huizinga um leik. Athöfnin (lesturinn í þessu tilfelli) er heillandi og inniheldur hugarburð en með því að leggja bókina til hliðar ertu aftur kominn inn í raunveruleikann. Ganga og útivist eru líka vinsælar en ótrúleg hversu fáir völdu sjónvarp sem mikilvægustu óskipulögðu frístundina þrátt fyrir fjöldann sem horfir á sjónvarp.

Höfundur fannst ótrúlega spennandi að sjá skiptinguna í óskipulagða og skipulagða frístund og hversu afgerandi niðurstöðurnar voru úr krosskeyrslunni á þeim og fjölda barna annars vegar og aldri hins vegar. En eftir því sem börnunum fjölga verða óskipulegar frístundir mun algengari en skipulögðu. En aðsókn í skipulögðu frístundirnar er áberandi mest hjá yngsta og elsta hópnum í rannsókninni og dregur höfundur þær ályktanir að meiri frítími sé aðalorsökin.

Mosfellsbær

Í Mosfellsbæ er mest notaða aðstaðan göngu- og hlaupastígar. Eftir hrun bankanna tók Mosfellsbær þá ákvörðun að hætta með íþróttastyrkinn en bauð í staðinn öllum starfsmönnum Mosfellsbæjar frítt í báðar sundlaugar bæjarins og eru sundlaugarnar í öðru sæti eða um helmingurinn sem nýtir sér þær. Í þriðja sæti eru líkamsræktarstöðvarnar. Í Morgunblaðinu 26. mars birtist grein um ásókn í líkamsrækt og sund á höfuðborgarsvæðinu. Þar kom fram að ástundunin hefur aukist gríðarlega á undanförunum mánuðum eða í kjölfar bankahrunsins. Björn Leifsson, eigandi World Class sem er m.a.með líkamsræktarstöð í Mosfellsbæ, telur ástæðuna vera að fólk hefur nú

meiri tíma enda mætir fólk núna jafnar yfir daginn, það er minna erlendis, vill hitta annað fólk og halda sér jákvæðum. Ingibjörg Reynisdóttir, sölustjóri hjá Hreyfingu, tekur undir þessi orð og segir skýringuna fólgni á því að fólk sæki jafnt í félagsskapinn sem góða andlega og líkamlega vellíðan. Sundlaugargestum hefur líka fjölgað gríðarlega en hjá ÍTR fengust þær upplýsingar að 60 þúsund fleiri mættu í sund í janúar og febrúar í ár heldur en á sama tíma í fyrra. Sömuleiðis fá Mosfellingar í atvinnuleit nú frían aðgang að sundstöðum bæjarins, sundlauginni að Lágafelli og Varmá en það hefur ekki áhrif á úrtakið í þessari rannsókn (Heimasíða Mosfellsbæjar, sótt 14. apríl, 2009).

Mosfellsbær er að standa sig að mörgu leyti mjög vel þegar kemur að frístundaaðstöðu fyrir börn sem fullorðna. Viðhorf þátttakenda í rannsókninni til aðstöðu innan bæjarins var jákvætt og þá sérstaklega til íþróttaaðstöðu. En bæjarfélagið má ekki slá slöku við og verður að vinna áfram markvisst að því að bjóða upp á glæsilega aðstöðu og spennandi frístundastarf. Miðað við hvað skipulögð frístundaiðkun minnkar á meðan fólk er með börn á heimilinu þá mætti hafa það í huga og bjóða áfram upp á góða aðstöðu til frístundastarfs þar sem öll fjölskyldan getur verið virkur þátttakandi og þarf ekki að skipleggja með löngum fyrirvara.

Almenn líðan

Höfundur vill dvelja aðeins við spurninguna um hversu hamingjusamir einstaklingarnir telja sig vera. Páll Matthíasson geðlæknir (2009) var með erindi í Háskóla Íslands um áhrif kreppu á líf fólks. Hann benti á að þegar erfiðir tímar herja á lærum við fyrst að meta það sem við höfum. Að á tímum sem þessum gefum við vaxandi gaum öðrum gildum en þeim sem tengjast peningum og einstaklingshyggju. Í ljósi þessara upplýsinga eru getgátur höfundar um hvort það hafi áhrif á hversu margir svarendur gáfu sér 10 á hamingjuskalanum þ.e. mjög hamingjusöm/samur. Á móti kemur að í Mosfellsbæ voru 5% sem gáfu sér 1 eða 2 í einkunn þ.e. mjög óhamingjusöm/samur á meðan einungis 1% var með svo lága einkunn á höfuðborgarsvæðinu. En höfundur var ánægður með samanburðinn við rannsóknina frá Lýðheilsustöð því það má áætla að svörunin sé nokkuð marktæk þar sem svörunin er nokkuð svipuð í þeim báðum.

Þegar höfundur skoðar þau jákvæðu tengsl á milli hamingju og leiks þá spyr maður sig hvað er afleiðing og hvað er orsök? Eru einstaklingarnir svona hamingjusamir af því að

þeir eru duglegir að leika sér eða eru þeir duglegir að leika sér af því þeir eru svo hamingjusamir. Hvort heldur sem er þá haldast þessir tveir þættir í hendur miðað við þessa svörun.

Þeir sem rannsakað hafa tengsl á milli tíðni frístunda og ánægju hafa almennt stutt þá kenningu að tíðni þátttöku í frístundum hafi jákvæða fylgni, en rannsóknir hafa hins vegar sýnt fram á ósamræmi í niðurstöðum hvað varðar áhrifamátt þess (Menec 2003:74-82). Þess vegna væri virkilega áhugavert að rannsaka þetta frekar með enn stærra úrtaki í von um að fá frekari stuðning hvað varðar niðurstöður.

Annmarkar rannsókna

Í þessari rannsókn er einungis tekið á litlum hópi innan Mosfellsbæjar og hópurinn var að vissu leyti einsleitur s.s. hátt hlutfall kennara og skakkt kynjahlutfall.

Helstu gallarnir á rannsókninni eru að sumar spurninganna á spurningalistanum voru ekki alveg nógu hnitmiðaðar og það hefði verið gaman að hafa könnunina ýtarlegri. En þessir gallar skrifast á það að höfundur var að þessu í fyrsta sinn. Höfundur fékk ábendingar frá tveimur þátttakendum um tvær spurningar sem þeim fannst ekki nægilega góðar. Þar var annars vegar spurning 2.9 þar sem þátttakandi hefði viljað hafa “hvorki né” valmöguleika þar sem hann er hvorki óánægður né ánægður eftir sjónvarpsáhorf. Ástæðan fyrir því að ekki var “hvorki né” í spurningalistanum var til neyða fólk til að taka afstöðu. Í ekki stærri rannsókn er það mikilvægt til að fá eins afgerandi niðurstöður og hægt er.

Seinni ábendingunni er höfundur sammála en það var í sambandi við spurningu 2.13 þ.e. með hverjum eyðir þú mestum tíma í leik. Þar vildi þátttakandi hafa valmöguleikann “einn með sjálfum mér”.

Hugmyndir að frekari rannsóknum

Þar sem lítið hefur verið skoðað um leik fullorðinna hér á landi þá hafa vaknað upp fjöldinn allur af spurningum hjá höfundi sem áhugavert væri að skoða betur. Eitt af því sem höfundi finnst virkilega spennandi er málnotkun okkar Íslendinga á orðinu leikur. Einnig hefði hann viljað skoða betur hvort flokka megi tölvunotkun fullorðinna sem leik. Hér á höfundur ekki við tölvuleiki heldur skrif á bloggsíður, spjallsíður o.þ.h. og hversu vinsæl tölvunotkun í frístundum er. Það voru tveir sem skrifuðu tölvustund sem

mikilvægustu óskipulögðu frístundina og höfundur telur að það hefði hugsanlega komið töluvert meira fram ef það hefði verið einn af valmöguleikunum um þær frístundir sem þú stundar einu sinni í viku eða oftar. Ásamt því að sjá hvaða tengsl það hefur við líðan. Sömuleiðis væri gman að skoða nánar starfsánægju og flæði. En þar erum við komin inn á aðeins annað svið.

Fróðlegt væri að kynna sér enn frekar þau mál sem höfundur skoðaði í þessari rannsókn og gera þá kannanir hjá öðrum markhópi. Bæði hjá fleiri Mosfellingum, óháð vinnustað og í öðrum bæjarfélögum til að fá samanburð, ásamt því að skoða nánar mun kynjanna í tengslum við frístundir. Sömuleiðis að sjá hvort niðurstöðurnar væru öðru vísi ef könnunin væri lögð fyrir á öðrum árstíma.

Að lokum er við hæfi að lýsa ánægju höfundar á niðurstöðunum úr rannsókninni. Rannsóknarspurningunni, hvað leikur er og hvaða áhrif hefur hann á líðan einstaklinga, var svarað. Og það að niðurstöðurnar renni stoðum undir tilgátu mína um að tengsl séu á milli hamingju og leiks gerir vinnuna við verkefnið svo margfalt skemmtilegri.

Heimildaskrá

- Abuhamdeh, Sami. Csikszentmihalyi, Mihaly og Nakamura, Jeanne. (2005). *Flow. Handbook of Competence and Motivation*. New York: Guilford Press.
- Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal. (1995). *Barnasálfræði*. Reykjavík: Mál og menning.
- Brown, Stuart. (2008). Taking Play Seriously. Viðtal Robin Marantz Henig við Stuart Brown. *The New York Times*, 17. febrúar.
- Bull, C., Hoose, J., og Weed, M. (2003) *An introduction to leisure studies*. Bretlandi: Pearson Education Limited.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity: Flow and the Psychology and Discover of Invention*. New York: HarperCollins
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology of Engagement in Everyday Life*. USA: Basic Books.
- Hermann Óskarsson. (2005). *Heilbrigði og samfélag*. Akureyri: Háskólinn á Akureyri
- Huizinga, Johan. (1970). *Homo Ludens*. London: Granada Publishing Ltd.
- Lama, Dalai. (2003). *Leiðin að hamingjunni*. Reykjavík: JPV Útgáfa.
- Leikur og leikuppeldi. (1991). Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.

Lemon, B. W., Bengtson, V. L., og Peterson, J. A. (1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology*, 27(4), 511-523.

Leung, L., & Lee, P. S. N. (2005). Multiple determinants of life quality: The roles of Internet activities, use of new media, social support, and leisure activities. *Telematics and Informatics*, 22(3), 161–180.

Lillemyr, Ole Frederik. (2001). *Lek pa alvor*. Universitetsforlaget: Oslo.

Lloyd, K. M., & Auld, C. J. (2002). The role of leisure in determining quality of life: Issues of content and measurement. *Social Indicators Research*, 57, 43–71.

Lýðheilsustöð (2009). Gagnagrunnur rannsóknarverkefnisins *Könnun á heilsu og líðan Íslendinga 2007*. Reykjavík, Rannsókn- og þróunarsvið Lýðheilsustöðvar. Óútgefið efni.

McMillan, James H. (2008). *Educational Research – Fundamentals for the Consumer*. Pearson Education, Inc: Boston.

Menec, V. H. (2003). The relation between everyday activities and successful aging: A 6-year longitudinal study. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 58(2). 74– 82.

Mergen, Bernard. (1995) Past Play: Relics, Memory and History. *The future of play theory*. New York: State University of New York. 257-274.

Morgunblaðið. (2004). "Eins og að vera með sjúkling á heimilinu.". *Grein birt 5. september 2004*. Sótt 20 apríl.

Smith, Peter K. (1995). Play, Ethology, and Education: A Personal Account. *The future of play theory*. New York: State University of New York:3-21.

Sutton-Smith, Brian. (1997). *The Ambiguity of Play*. Cambridge, MA: Harvard University Press.

Sutton-Smith, Brian. (2003). Play as parody of emotional vulnerability. In D.E. Lytle (Ed.), *Play and culture studies: Vol. 5. Play and educational theory and practice*. Westport, CT: Praeger.

Sutton-Smith, Brian. (1995). Conclusion by Brian Sutton-Smith. *The future of play theory*. New York: State University of New York. 275-295.

Tinsley, H. E. A., & Eldredge, B. D. (1995). Psychological benefits of leisure participation: A taxonomy of leisure activities based on their need-gratifying properties. *Journal of Counseling Psychology*, 42(2), 123–132.

Valborg Sigurðardóttir. (1992). Leikurinn, sjálfstjáníng og sjálfsnám. *Leikur og leikgleði – afmælisrit helgað Valborgu Sigurðardóttur*. Reykjavík: Fóstrufélag Íslands.

Welén, Therese. (2003). Myndigheten för skolutveckling. Kunskap kráver lek. *Forskning I fokus, nr.17*, Stokkhólmi: Liber Distribution.

Ylfa Kristín K. Árnadóttir. (2009). Aldrei fleiri í líkamsrækt. *Morgunblaðið*. 26. mars.

Netheimild

Brown, Stuart og Vaughan, Christopher. (2009). *Play: How It Shapes the Brain, Opens the Imagination, and Invigorates the Soul*.

http://www.stuartbrownmd.com/Play_Chapter%201.pdf Sótt 2. mars 2009.

Heimasíða Mosfellsbæjar. (2009). Frítt í sund fyrir atvinnulausa. www.mos.is sótt 14. apríl, 2009.

Heimasíða RÚV. (2006). *Saga Ríkisútvarpsins*.

<http://www.ruv.is/heim/upplýsingar/um/saga/>. Sótt 13. apríl, 2009.

Hermann Pálsson. (2008). *Frístund 2008*.

http://nepal.vefurinn.is/Nepal_Skrar/Skra_0027437.pdf, sótt 16. apríl, 2009.

Menntamálaráðuneytið. (2006). *Íþróttavæðum Ísland, aukin þátttaka – breyttur lífsstíll*.

<http://bella.mrn.stjr.is/utgafur/ithrottavaeding.pdf>. Sótt 13. apríl, 2009.

Karl Tómasson. (2008). *Frístund 2008*.

http://nepal.vefurinn.is/Nepal_Skrar/Skra_0027437.pdf Sótt á 14. apríl, 2009.

Munnlegar heimildir

Brown, Stuart. (2008). Play, spirit and karakter. Útvarpsþátturinn *speaking of Faith*.
Útvarpað 24. júní.

Halldóra Vanda Sigurgeirsdóttir Lektor. (2009). Skilgreining á hugtakinu leikur. Sent í
tölvupósti 19. apríl 2009

Kristín Einarisdóttir. (2009). Viðtal höfundar um leikinn við Kristínu Einarisdóttur
þjóðfræðing og kennara í Háskóla Íslands 19. mars.

Páll Matthíasson. (2009). *Staðreyndir um hamingjuna*. Fyrirlestur í Háskóla Íslands,
http://www.hi.is/is/mannlif_og_kreppur, sótt 15. apríl.

FYLGISKJAL A: Umsókn til Mosfellsbæjar um þátttöku í rannsókn

Mosfellsbær 18. mars, 2009

Sæll Björn Þráinn

Samkvæmt símtali okkar kemur hér smá greinagerð um rannsókn mína.

Rannsókn þessi er hluti af B.A. verkefni mínu í Tómsunda- og félagsmálafræði við Háskóla Íslands og er könnun á leik fullorðinna og hvaða áhrif hefur hann á líðan einstaklinga.

Ýmsar kenningar eru til um leikinn en þegar ég spyr um leikinn almennt þá er ég að tala um skipulagðar og óskipulagðar tómsundir/íþróttir og frístundir.

Könnunin er í nokkrum hlutum. Fyrst er beðið um bakgrunnsupplýsingar og svo verður spurt út í leikinn, þar næst um aðstöðuna í Mosfellsbæ, síðan um viðhorf til eigin lífs og að lokum kemur ein opin spurning ef einhver vill leggja meira til málanna um leikinn. Könnunin er stutt, það tekur um 5-10 mín. að svara henni. Megintilgangur rannsóknarinnar er ekki að alhæfa eitthvað heldur fá frekari skilning á viðfangsefninu og hvort tengsl séu á milli íþróttar- og tómsundaiðkunar og ánægju í lífi og starfi.

Allar upplýsingar verða meðhöndlaðar samkvæmt ströngustu reglum um trúnað og nafnleynd og farið að lögum í hvítvetna varðandi persónuvernd, vinnslu og eyðingu frumgagna. Ekki verður unnið með upplýsingar, sem hér er beðið um á einstaklingsgrunni. Nafn og kennitala koma hvergi fram.

Mér þætti virkilega vænt um ef ég mætti leggja könnun mína fyrir starfsmenn Mosfellsbæjar. Ég ætla að nota meginlega rannsóknaraðferð og hef útbúið spurningarlista með aðstoð K2 sem er vefkannanakerfi þar sem hægt er að framkvæma rafrænar kannanir á fljótlegan og faglegan hátt eingöngu með því að senda hlekk í tölvupósti á starfsmenn.

Þegar úrvinnslu er lokið þá veiti ég Mosfellsbæ fullan aðgang að þeim upplýsingum sem fram koma.

Í von um jákvæð viðbrögð,

Guðrún Helgadóttir

S. 696-0300

FYLGISKJAL B: Meðmæli um þátttöku í rannsókn

Til mannauðsstjóra.

Mér hefur borist ósk frá Guðrínu Helgadóttur, fyrrum starfsmanni Mosfellsbæjar, um aðgengi að starfsmönnum Mosfellsbæjar (tölvunetfangi) svo hægt verði að leggja fyrir könnun um tómstundir starfsmanna.

Guðrún alltaf reynst okkur vel sem starfsmaður og ánægjulegt að hún skuli hafa farið í tómstundafræði eftir að hafa unnið að þeim málefnum í sínum heimabæ. Einnig er mjög áhugavert að geta nýtt sér upplýsingar um starfsmenn Mosfellsbæjar og tómstundir þeirra. Það er að mínu mati alla vega óbein vísbending um tengsl einkalífs og starfs.

Af þessu sögðu mæli ég eindregið með því að mannauðsstjóri styðji við þessa könnun með bréfkorni til þeirra starfsmanna sem Guðrún hefur áhuga á að taki þátt í könnun sinni.

Kveðja

Björn Þráinn Þórðarson

framkvæmdastjóri fræðslu- og menningarsviðs

Skólaskrifstofa Mosfellsbæjar

Þverholt 2

270 Mosfellsbær

sími 525-6700

fax 525-6759

bth@mos.is

FYLGISKJAL C: Leyfi frá mannauðsstjóra Mosfellsbæjar

Kæru forstöðumenn.

Mosfellsbæ hefur borist fyrirspurn frá útskriftarnema í Tómsunda- og félagsmálafræði við Háskóla Íslands hvort starfsmenn Mosfellsbæjar geti tekið þátt í könnun sem er hluti af útskriftarverkefni Guðrúnar Helgdóttur. Hér fyrir neðan kemur nánari kynning á rannsókninni, sem mér finnst vera mjög áhugaverð og hvet ykkur til að taka þátt í. Ég vonast því til að þið takið jákvætt í erindi Guðrúnar um að fá aðgengi að netföngum starfsmanna Mosfellsbæjar til að geta lagt könnunina fyrir. Könnunin yrði send í rafrænu formi til allra og svo fær Mosfellsbær niðurstöðurnar að rannsókn lokinni. Ég sendi Guðrúnu afrit af þessum pósti svo hún fái netföngin ykkar til að vera í áframhaldandi sambandi við ykkur. Ég verð í sambandi við Guðrúnu varðandi starfsmenn á bæjarskrifstofu.

Með bestu kveðjum,

Sigríður Indriðadóttir, mannauðsstjóri Mosfellsbæjar.

FYLGISKJAL D: Bréf til forstöðumanna Mosfellsbæjar

Kæru forstöðumenn Mosfellsbæjar

Guðrún Helgadóttir heiti ég og er ég uppalinn Mosfellingur. Ég er að vinna að lokaverkefni í tómstunda- og félagsmálafræði við Háskóla Íslands þar sem viðfangsefni verkefnisins er leikur fullorðinna og hvaða áhrif leikur hefur á líðan einstaklinga.

Ég hef verið í sambandi við Sigríði Indriðadóttur, mannauðsstjóra, um rannsóknina og fengið mjög jákvæð viðbrögð frá henni og grænt ljós á að leggja könnunina fyrir starfsmenn Mosfellsbæjar. Þið hafið væntanlega fengið bréf frá henni varðandi þetta mál.

Nú leita ég því til ykkar með þá beiðni að fá aðgang að netföngum starfsmanna ykkar svo ég geti sent könnunina út. Netföng verða ekki notuð í öðrum tilgangi og verður öllum upplýsingum um þau eytt að rannsókn lokinni.

Rannsóknin verður send út á miðvikudagsmorguninn næstkomandi og verður opið fyrir svörun í viku. Könnunin er stutt, það tekur u.þ.b. 5-10 mín. að svara. Að rannsókn lokinni fáíð þið aðgang að niðurstöðum.

Með von um jákvæð viðbrögð,

Guðrún Helgadóttir

FYLGISKJAL E: Könnunin

Listin að leika sér - frístundir fullorðinna

Rannsókn þessi er hluti af B.A. verkefni mínu í tómsunda- og félagsmálafræði við Háskóla Íslands og er könnun á leik fullorðinna og hvaða áhrif hann hefur á líðan einstaklinga.

Ýmsar kenningar eru til um leikinn en þegar ég spyr um leikinn þá er ég að tala um frístund þar sem þú gerir eitthvað fyrir sjálfa/n þig hvort sem um er að ræða skipulagðar eða óskipulagðar tómsundir og/eða íþróttir.

Könnunin er í nokkrum hlutum en ég vil byrja á því að benda á að það er mikilvægt að lesa fyrirmælin vel því að svarmöguleikarnir eru ekki alltaf eins. Könnunin er stutt og tekur um 6 mín. að svara henni.

Allar upplýsingar sem þú veitir verða meðhöndlaðar samkvæmt ströngustu reglum um trúnað og nafnleynd og farið að lögum í hvívetna varðandi persónuvernd, vinnslu og eyðingu frumgagna. Ekki verður unnið með upplýsingar, sem hér er beðið um á einstaklingsgrunni. Nafn þitt og kennitala koma hvergi fram í úrvinnslu.

Takk fyrir,

Guðrún Helgadóttir

1. Bakgrunnur þinn

1.1 Kyn

Karl Kona

1.2 Aldur

20-29 30-39 40-49 50-59 60-69

1.3 Hjúskaparstaða?

- Einhleyp/ur Í föstu sambandi en ekki í sambúð Gift/ur eða í sambúð
 Fráskilin/n Ekkja/ekkill

1.4 Menntun?

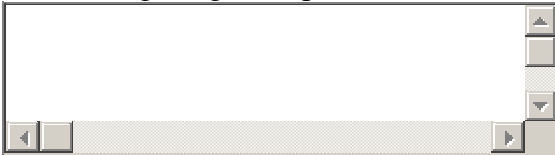
- Grunnskólapróf Framhaldsskólapróf eða annað nám á framhaldsskólastigi
 Háskólagráða/ur Annað

1.5 Átt þú börn?

- Nei Já, eitt barn Já, tvö - þrjú börn Já, fjögur eða fleiri börn

2. Leikur og frístundir

2.1 Hvernig skilgreinir þú orðið leikur?



2.2 Leikur þú þér í þínum frístundum?

- Nei Já, daglega Þrisvar - sex sinnum í viku Einu sinni - tvisvar í viku
 Einu sinni - þrisvar sinnum í mánuði

2.3 Stundar þú skipulagt frístundastarf?

Þá er átt við tólmstunda- og íþróttastarf.

- Daglega Þrisvar - sex sinnum í viku Einu sinni - tvisvar í viku Einu sinni
- þrisvar í mánuði Nei

2.4 Merktu við þær frístundir sem þú stundar einu sinni í viku eða oftar.

Merktu við allt það sem við á.

- Fótbolti Dans Lestur Sund Hestamennska Golf Tölvuleikir
 Ganga Skokk Útivist Skák Blak Hljóðfæraleikur
 Skíði/Snjóbretti Kór Handbolti Fjallganga Hjólreiðar Líkamsrækt
 Krossgáta/Sudoku Handavinna Tónleikar Horfi á sjónvarp Annað

2.5 Hvaða skipulagða frístund er þér mikilvægust?

Aðeins þeir sem svöruðu já við spurningu 2.3. Nefndu eina.

2.6 Hvaða óskipulagða frístund er þér mikilvægust?

Með óskipulagðri frístund er átt við eitthvað sem þú gerir á eigin vegum t.d. lestur, göngutúr, handavinna. Nefndu eina.

2.7 Hvor fullyrðingin á betur við þig?

Ég met skipulagða frístund meira en óskipulagða frístund Ég met óskipulagða frístund meira en skipulagða frístund

2.8 Hvernig líður þér þegar þú hefur verið í leik sem veitir þér líkamlega útrás t.d. blak, hjólræði og líkamsrækt.

Mjög óánægð/ur með sjálfa/n mig Nokkuð óánægð/ur með sjálfa/n mig
 Nokkuð ánægð/ur með sjálfa/n mig Mjög ánægð/ur með sjálfa/n mig

2.9 Hvernig líður þér þegar þú hefur horft mikið á sjónvarp?

Mjög óánægð/ur með sjálfa/n mig Nokkuð óánægð/ur með sjálfa/n mig
 Nokkuð ánægð/ur með sjálfa/n mig Mjög ánægð/ur með sjálfa/n mig

2.10 Hvernig líður þér þegar þú hefur verið í mikilli útivist?

Mjög óánægð/ur með sjálfa/n mig Nokkuð óánægð/ur með sjálfa/n mig
 Nokkuð ánægð/ur með sjálfa/n mig Mjög ánægð/ur með sjálfa/n mig

2.11 Færðu samviskubit og átt erfitt með að réttlæta tímann sem þú tekur til að sinna áhugamálum þínum?

Alltaf Oft Stundum Sjaldan Aldrei

2.12 Telur þú að íþrótt- og tómstundaiðkun ýti undir jákvæðni og gleði?

Alltaf Oft Stundum Sjaldan Aldrei

2.13 Með hverjum eyðir þú mestum tíma í leik?

Merktu við tvo reiti.

Maka Öðrum fjölskyldumeðlimum Vinum Vinnufélögum/skólafélögum
 Gæludýrum Öðrum

3. Mosfellsbær

3.1 Hversu oft, ef einhvern tíma, nýtir þú þá aðstöðu sem Mosfellsbær býður upp á s.s. sundlaugar, útivistarsvæði Mosfellsbæjar, íþróttamiðstöðvar, reiðstíga, að jafnaði?

Daglega Þrisvar - sex sinnum í viku Einu sinni -tvisvar í viku Einu sinni - þrisvar í mánuði Aldrei

3.2 Hvaða aðstöðu notar þú mest?

Merktu við það sem við á.

Íþróttasali Sundlaugar Líkamsræktarstöðvar Fótboltavelli
 Frjálsíþróttavöll Göngu- og hlaupastíga Reiðvegi Golfvelli
 Hjólreiðastíga Annað

3.3 Hvernig telur þú að Mosfellsbær standi í samanburði við önnur bæjarfélög hvað framboð á íþróttastarfi og aðstöðu varðar fyrir þig?

Mjög vel Nokkuð vel Sambærilegt Frekar illa Mjög illa

3.4 Hvernig telur þú að Mosfellsbær standi í samanburði við önnur bæjarfélög hvað framboð á tómsundum og aðstöðu varðar fyrir þig?

Mjög vel Nokkuð vel Sambærilegt Frekar illa Mjög illa

3.5 Telur þú að styrkur/niðurgreiðsla frá vinnuveitanda/stéttarfélagi ýti undir íþrótt- og tómsundaiðkun?

Já Nei Veit ekki

4. Almenn líðan

Hversu sammála eða ósammála ert þú eftirfarandi fullyrðingum?

4.1 Ég er ánægð/ur með líf mitt

Mjög sammála Frekar sammála Frekar ósammála Mjög ósammála

4.2 Ég er ánægð/ur í vinnunni minni?

Mjög sammála Frekar sammála Frekar ósammála Mjög ósammála

4.3 Ég er stolt/ur af sjálfum mér

Mjög sammála Frekar sammála Frekar ósammála Mjög ósammála

4.4 Þegar á heildina er litið, hversu hamingjusama(n) telur þú þig vera?

Merktu aðeins við einn reit

1 Mjög óhamingjusöm/samur 2 3 4 5 6 7 8 9 10
Mjög hamingjusöm/samur

4.5 Hvernig metur þú almennt líkamlega heilsu þína?

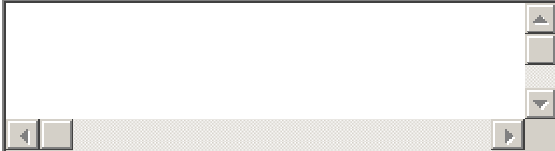
Mjög góð Góð Sæmileg Léleg

4.6 Hvernig metur þú almennt andlega heilsu þína?

Mjög góð Góð Sæmileg Léleg

5. Að lokum

5.1 Vilt þú bæta einhverju við að lokum um áhrif leiksins?



FYLGISKJAL F: Skilgreining á orðinu leikur.

- Að gera eitthvað skemmtilegt
- Sem skemmtun
- Athöfn sem veitir líkamlega og/eða andlega vellíðan. Dregur viðkomandi út úr reglubundnu munstri dagsins.
- Sem skemmtun.
- Leikur: þegar gert er eitthvað skemmtilegt og haft gaman af.
- Þegar einstaklingur gleymir sér í því sem hann er að gera og honum finnst það skemmtilegt. Hann má ekki vera tilneyddur í athæfið.
- Að gera eitthvað sem maður hefur ánægju af með öðrum.
- Eitthvað sem er gaman.
- Að gera eitthvað óskipulagt sem veitir manni ánægju.
- Að stytta sér stundir.
- E-ð sem ég hef ánægju af að framkvæma, ein eða með öðrum.
- Að gera það sem mér þykir skemmtilegt.
- Leikur er einhver iðja sem einstaklingur hefur gaman af hvort sem það er barn eða fullorðinn. En iðja þessi þróast og breytist eftir aldri og þroska einstaklinganna.
- Það sem maður gerir af eigin frumkvæði og áhuga og er skemmtilegt og veitir manni gleði.
- Að gera eitthvað sem þjónar engum praktískum tilgangi en hefur skemmtanagildi og nýtir ímyndunaraflíð og veitir e.t.v. líkamlega útrás.
- Gera skemmtilega hluti með fjölskyldunni eða vinum. Ýmis konar spil koma fyrst upp í hugann.
- Leikur er þegar maður hefur ánægju og gaman af hlutunum.
- Gaman.
- Yfirleitt tengi ég það við leik barna.
- Skemmtun eða annað sem vekur ánægju.
- Eitthvað sem er til gamans gert.
- Að gera sér eitthvað til dægrastyttingar og sem viðkomandi hefur gaman af.

- Að þrjóna og hanna ýmislegt er leikur. Að sýsla við myndir til dæmis í tölvu.
- Skemmtun.
- Athöfn sem felur í sér gleði og helst hreyfingu.
- Skemmtun
- Allt sem er skemmtilegt
- Eitthvað unnið og gert með gleði
- Skemmtilegur atburður sem þroskar og eflir einstaklinga
- Ég skilgreini það ekki.
Eitthvað sem er gaman og hægt að vera fleiri en einn.
- Margt sem mér finnst skemmtilegt, eitthvað sem er fjörugt, en ekki allt sem mér finnst skemmtilegt
- Ég skil leik sem eitthvað ómarkvisst, notað þegar ekkert er við að vera – hefur ekki neinn sérstakan tilgang - meira til að stytta stundir og gleyma sér
- Skemmtun, afþreying, dægurstytting, hvíldariðja
- Líkamleg útrás og hreyfing t.d. íþróttir, gönguferðir, bíltúrar með fjölskyldunni. Hugarleikfimi- og tilfinningaútrás: spila alls kyns spil (Trivial Pursuit vinsælast), spila á hljóðfæri, syngja saman, tala saman á skemmtilegum nótum, grínast, fíflast með.
- Leikur er eitthvað sem maður hefur gaman af.
- Eitthvað sem veitir manni unun og fær mann til að líða betur.
- Athöfn sem ekki er vinna, eitthvað skemmtilegt, gjarnan og yfirleitt með öðru fólki.
- Eitthvað sem maður gerir sér og öðrum til ánægju.
- Eitthvað sem þú hefur gaman af, hressir bæði andlega og líkamlega.
- Skemmtileg, skapandi og frelsandi iðja.
- Frelsi og skemmtun.
- Að gera eitthvað skemmtilegt og sinna áhugamálum sínum.
- Það sem mér finnst skemmtilegt að gera
- Gera eitthvað skemmtilegt.
- Allt sem er skemmtilegt.
- Allt sem mér finnst gaman að gera og er utan skipulagðs vinnutíma.

- Það að gera eitthvað fyrir sjálfan sig. Skemmtun. Afslöppun.
- Eitthvað skemmtilegt.
- Þar sem barnið í mér fær að njóta sín.
- Leikur veitir gleði, tilbreytingu og skemmtun í lífið. Hann er manningum meðfæddur og órjúfanlegur þáttur í þroskaferli hans.
- Bregða út af vananum (skemmtun).
- Leikur getur annað hvort verið spuni eða formfastur leikur eftir ákveðnum reglum.

Í báðum tilvikum er tilgangurinn að skemmta sér.

- Leikur göfgar andann, er skemmtun sem gerist án erfiðis.
- Eitthvað sem veitir ánægju og afþreyingu frá daglegu amstri.
- Eitthvað skemmtilegt.
- Ég tengi það strax við leik barna.
- Athöfn (skemmtun) þar sem fleiri en einn taka þátt í.
- Að glíma við e-ð eða hafa gaman.
- Eitthvað skemmtilegt fyrir líkama og sál.
- Að gera eitthvað mér til gamans.
- Viðfangsefni sem þú glímir við og veitir þér ánægju.
- Leikur er þegar maður leyfir sér að hlæja, skemmta sér með sjálfum sér eða í góðra vina hópi
- Gera eitthvað sem er skemmtilegt.
- Eitthvað sem maður hefur ánægju af.
- Leikur er það að leika sér, að hafa gaman.
- Hafa gaman af því sem maður er að gera.
- Leika á hljóðfæri, lestur, útivist,/sport, ferðalög, handavinna, spila á spil/ tölvuleikir,
- Áhugamál, t.d. íþróttir, tónlist, hestamennska o.þ.h.
- Athöfn sem maður tekur þátt í af fúsum vilja og tilgangur hennar er aðeins að líða vel og gleðjast ýmist einn eða í hóp.
- Að leika sér eða stunda tómstundir.
- Eitthvað sem ég geri fyrir sjálfa mig.
- Eitthvað sem er skemmtilegt og vekur gleði hjá manni.

- Frístund, skemmtun, gæðastund með fjölskyldunni. Vinna getur líka verið leikur.

Ég er Herbalife lífstílsleiðbeinandi og það starf er svo gefandi og skemmtilegt að það er mitt form af frístund.

Starfið felst mikið í mannrækt og persónuuppbyggingu.

- Leikur er samskipti tveggja eða fleiri einstaklinga sem allir aðilar hafa gaman af.
- Að gera eitthvað skemmtilegt þar sem ég þarf að vera aktiv. Eitthvað sem ég þarf ekki að gera.
- Leikur er athöfn þegar börn eða fullornir leika sér.
- Skemmtileg iðja
- Skemmtilegir hlutir!
- Leikur er þegar einstaklingur eða hópur er að gera eitthvað sem hann er hluti af og þátttakandi í.
- Stund sem ég eyði í það sem ég vel og er gert af ánægju og er ekki skylduverkefni.
- Leikur felst í mörgu sem fólk tekur sér fyrir hendur dagsdaglega. Leikur er líka nám.
- Gera eitthvað skemmtilegt.
- Eitthvað skemmtilegt.
- Að leika sér er sama og skemmta sér, þá heima hjá sér eða annarsstaðar, einn eða með öðrum.
- Tómsundur sem auðga lífið.
- Eitthvað skemmtilegt.
- Hreyfing, útivera.
- Eitthvað skemmtilegt.
- Lífið er leikur ef heilsan er góð og maður á góða vini.
- Eitthvað sem maður gerir til að létta sér lund.
- Ég myndi skilgreina það sem skemmtun.
- Hreyfing eða eitthvað sem þú hefur gaman af.
- Gera eitthvað skemmtilegt, einn eða með öðrum.
- Þegar maður gerir eitthvað sem manni finnst skemmtilegt, leika sér með börnunum sínum.
- Frjáls gleðistund.

- Leikur er sama og skemmtun eða að skemmta sér við e-ð.
Leikur er athöfn sem veitir einstaklingi gleði, ánægju og lífsfyllingu. Leikur getur ýmist verið frjáls eða stýrður/stjórnað af öðrum. Þitt er valið.
- Hafa það skemmtilegt
- Að gera sér eitthvað til skemmtunar.
- Að hafa það skemmtilegt og gleyma stað og stund.
- Skemmtun með ákveðnum reglum.
- Leikur er uppbrot frá daglegum störfum s.s. vinnu og heimilisrekstri.
- Eitthvað sem veitir manni gleði.
- E-ð skemmtilegt
- Ánægjulegar stundir með öðrum eða einn. Getur verið innan vinnutíma ef maður vinnur með börn.
- Að gera eitthvað ánægjulegt og jafnvel uppbyggjandi.
- Þar sem einstaklingur/ar dunda/r sér við eitthvað sem viðkomandi finnst skemmtilegt
- Þegar maður gerir eitthvað sér til ánægju í góðum hóp
- Eitthvað sem maður gerir sér til gamans án þess að hugsa um sérstakan tilgang með þessu.
- Leikur getur verið þátttaka í frístundastarfi eins og t.d. íþróttum.
Þá er nauðsynlegt að leika við barnabarnið eins oft og kostur er.
- Eitthvað líflegt og létt.
- Eitthvað sem er gaman og veitir manni ánægju.
- Leikur er þegar tveir eða fleiri gera eitthvað saman sem þeim finnst skemmtilegt t.d. leysa þrautir eða gátur, keppa við einhvern, vera saman og hlæja saman o.s frv.
Gera eitthvað skemmtilegt.
- Eitthvað sem manni finnst skemmtilegt að gera og eitthvað sem maður getur stjórnað alveg sjálfur.
- Eitthvað sem maður hefur gaman af, léttir lundina og oftast sameinar það fjölskyldu/vinahópa.
- Allt sem er skemmtilegt.
- Leikur getur verið ýmis konar svo sem eitthvað sem börn nota mikið og einnig

eitthvað sem við fullorðna fólkið mættum gera meira af. Leikur er eitthvað sem bendir til gleði og er til gamans.

- Bara gera eitthvað sem manni þykir skemmtilegt.
- Eitthvað sem er gaman og veitir manni lífsfyllingu
- Leikur er eitthvað sem maður gerir sér til gamans, einn sér eða með öðrum.
- E-ð sem gert er sér til gamans og til að glíma við bæði til orðs og æðis.
- Að gera það sem er skemmtilegt
- Eitthvað sem er skemmtilegt fyrir alla sem taka þátt og meiðir ekki aðra á neinn hátt né brýtur reglur.
- Afþreying þar sem maður er manns gaman.
- Að leika sér er að gera það sem okkur finnst skemmtilegt og við erum upptekin af – Leikurinn er uppgötvunarnám - "Það er leikur að læra" - "Við lærum í gegnum leikinn" – Við kennarar uppgötvum m.a. félagslega færni barna í gegnum leikinn.
- Eitthvað sem gleður.
- Andleg eða líkamleg athöfn í einrúmi eða félagsskap utan vinnu sem miðar að vellíðan, ánægju eða gleði.
- Það sem skemmtilegt og valið (ekki skylda).
- Gera það sem maður hefur gaman af utan hefðbundinna heimilisverka.
- Gera eitthvað skemmtilegt.
- Allt sem er gaman.
- Í huga mínur er leikur fullorðinna fólginna í athöfn, gjarnan í frítíma þar sem áhugamálum er sinnt í einrúmi eða með vinum og vandamönnum og hversdagslegir hlutir og amstur dagsins lagt til hliðar.
- Sjálfsprottin gleði, ánægja eða spenna.
- Geta verið með öðrum í leik og starfi.
- Gera eitthvað skemmtilegt sem veitir ákv. fullnægju.
- Njóta og hafa gaman að því sem maður gerir.
- Eitthvað sem lítill eða stór hópur fólks hefur gaman af að gera saman.
- Leikur er skemmtileg samvera með öðrum, hvort sem er með fullorðnum eða börnum.
- Leikur er þegar fólk sleppir af sér beislinu og fær barnslega og einlæga gleði út úr

athöfnum sem það gerir ekki í daglegu amstri. Ég leik mér oftast með börnum og læri af þeim.

- Að framkvæma ein eða í félagi við aðra hluti sem veita mér ánægju og veita slökun frá daglegum skyldum.
- Það sem ég vel að gera fyrir mig án utanaðkomandi þrýstings. Þegar ég er virkur og mér er skemmt.
- Þegar talað er um leiki er hægt að skipta þeim í tvo mismunandi „flokka“. Frjáls leikur er annar flokkurinn, þá er átt við þá athöfn þegar börn stytta sér stundir.
- Lífið er leikur.
- Leikur með öðrum þar sem allir hafa gaman af !
- Það sem maður gerir sér til skemmtunar.
- Gaman.
- Skemmtun.
- Eitthvað sem gert er að gamni sínu með skipulagðri hreyfingu eða og/eða hugsun, oft fylgt ákveðnum reglum.
- Að gera eitthvað sem ég slaka á við.
- Leikur veitir gleði.
- Eitthvað sem gert er til að stytta sér stund - afþreying. Vekur ánægju. Oft í samskiptumvið aðra.
- Leikur er þegar fólk gerir e-ð sér til gagns og gamans.
- Það sem gert er eingöngu sér til skemmtunar.
- Að hafa gaman saman.
- Leikur er einhver samverustund sem veitir gleði og vellíðan.
- Gaman.
- Að gera eitthvað skemmtilegt sem felur í sér hreyfingu og smá keppni.
- Skemmtun, gleði, hreyfing, áhugi.
- Það sem ég hef gaman að gera í frítíma.
- Iðkun á einhverju skemmtilegu tómsundarstarfi, ekki tengdt vinnu, s.s. íþróttir, tónlist, leikhús o.fl.
- Skemmtilegt.

- Eitthvað sem einstaklingur eða hópur gerir saman, eftir ákveðnum reglum sér til skemmtunar.
- Að gera eitthvað sem þér þykir skemmtilegt eins og þér dettur það í hug þá stundina.
- Skemmtun og ánægja :)
- Leikur er eitthvað sem veitir ánægju og fellur að áhugasviði viðkomandi og um leið hefur mikið skemmtanagildi.
- Skemmtun

FYLGISKJAL G: Að lokum um leikinn

- opin spurning ef þátttakendur vildu bæta einhverju við.

- Takk fyrir.
- Leikurinn léttir lífið til muna.
- Leikurinn er mikilvægur hverri lifandi manneskju.
- Gott mál að gera svona könnun
- Hreinsar andann og hefur jákvæð áhrif á líkama og sál.
- Erfitt fyrir foreldra með lítil börn að finna tíma fyrir sjálfan sig.
- Mér finnst skipta máli að vinna við eitthvað skapandi það veitir ánægju þegar árangur er góður.
- Leikur er nám - nám er leikur.
- Það er mjög mikilvægt að varðveita barnið í sjálfum sér. Leikur bætir alla líðan og ýtir undir jákvæðni og gleði, ...og að taka ekki lífið of alvarlega
- Í spurningu 2,9 hefði ég viljað svara með hvorki né - ég t.d. er hvorki óánægð né ánægð eftir að hafa horft á sjónvarp - flokka það ekki í ánægjustuðla.
- Langar að setja athugasemd varðandi spurningu 2.13 þ.e. með hverjum ver ég mestum tíma í leik. Aðallega vil ég stunda tólmstundir ein, þar sem ég hef mikla þörf fyrir að vera ein og hvílist með því að stunda þær.
- Léttir lundina og eykur þol og lífsgæði.
- Gleði, ánægja og útrás fyrir tilfinningar og hreyfingu.
- Mjög heilsuþætandi að hreyfa sig nóg.
- Ég tel að leikur sé góður fyrir alla.
- Heldur manni ungum og frískum.
- Gleði, jákvæðni, samkennd, samheldni og samstaða.
- Leikur léttir lund.
- Leikurinn hefur jákvæð áhrif á þátttakandann. Leikurinn getur aukið endorfín flæði líkamans, þannig að þátttakandanum líður betur.
- Leikur er almennt fullorðnum jafn nauðsynlegur og börnum.
- Hláturinn lengir lífið - sama gerir hreyfingin!

- Það skiptir mig máli að það sé jafnvægi á milli fjárhagslegrar heilsu, andlegrar og líkamlegrar. Það sem lækkar hamingjustigin hjá mér eru áhyggjur vegna erfiðra aðstæðna sem eiga rætur sínar að rekja til efnahagsástandsins.
- Leikurinn léttir lund og er nauðsynlegur öllum tel ég.
- Fullorðnir ættu að nota orðið leika sér meira, það eru ekki bara krakkar sem leika.
- Leikur er frábær og nauðsynlegur fyrir andlega og líkamlega heilsu mína.
- Þarf að drífa mig af stað, veit það er allra meina bót!
- Í leik slaka ég á og gleymi amstri dagsins.
- Góð hreyfing er gulli betri og að gleðjast með söngfélögum.
- Leikurinn gerir manni bara gott. Maður verður andlega hreinn í hausnum og hressist allur í kroppnum. Þegar maður leikur sér er eins og maður komi út úr sjálfum sér. Maður leyfir sér allt of sjaldan að hafa bara gaman án „tilgangs“.
- Lífum og leikum.
- Heilbrigð sál í hraustum líkama:)
- Það eru algjör forréttindi að vinna með börnum og fá að leika sér í vinnunni. Mætti meta það betur.
- Mikilvægur.
- Sá sem hættir að leika sér er í hættu að eldast hratt.
- Bætir, kætir og léttir lund. Fær fólk til að hlæja og losa þannig um streitu! Mikilvægur
- Leikurinn er lífsnauðsynlegur fyrir fullorðna jafnt sem börn. Við megum ekki gleyma því að leika okkur þótt við séum orðin fullorðin. Leikurinn veitir lífsfyllingu og mér finnst ég aldrei eins lifandi og þegar ég er nýbúin að leika mér og gera það sem mér finnst skemmtilegt.
- Vil fara að sjá að Mosfellsbær geri alvöru úr því að útbúa fallegan og skemmtilegan fjölskyldugarð í Ullarnesbrekkunni og þar um kring. Stígar, tjarnir, leiktæki o.s.frv.
- Það væri gaman og forvitnilegt að lesa niðurstöður rannsóknarinnar.
- Leikur er fyrir fólk á öllum aldri og mikilvægur þáttur í farsælu eða hamingjuríku lífi.
- Allir vinnuveitendur ættu að leggja áherslu á að starfsmenn þeirra stundi líkamsrækt og útivist þarsem það eykur styrk og heilsu manna.

- Ég er ekki Mosfellingur. Horfi mjög sjaldan á sjónvarp og aðeins það sem mig langar til að horfa á.
- Leikur er mjög hollur fyrir alla. Þú kynnist hliðum sjálfrar þín sem þú annars nýtir oft ekki í vinnu eða í daglegum störfum. Það veitir manni gleði að vera maður sjálfur í leik óháður utanaðkomandi reglum.
- Maðurinn er ekkert án leiks - þegar hann fylgir þér frá barnæsku og til elli ára - er von til að líf þitt fyllist tilgangi og gleði.
- Allir leika sér.
- Leikurinn eflir sál og líkama.
- Eflir andlega og líkamleg heilsu.
- Leikur (ekki sjónvarps- eða tölvugláp) gefur manni tækifæri að fylla lífið á skemmtilegan hátt. Það gefur manni lífsorku og tækifæri til að upplifa hluti sem maður upplifir ekki í vinnunni, heldur manni við bæði líkamlega og andlega.
- Ég tel að það sé öllum nauðsynlegt að leika sér.