

Karoline Kristensen

---

*«... det har på en måte vært lite annet [...] som jeg har gjort som har gitt meg den gode følelsen som å være ute i naturen»*

En kvalitativ undersøkelse av tre kvinnelige idrettsutøveres forståelse av begrepet naturopplevelse og hvordan oppholdet i naturen kan ha noe å si for deres mentale helse.

---

Masteroppgave i idrettsvitenskap  
Institutt for idrett og samfunnsvitenskap  
Norges idrettshøgskole, 2021

## Sammendrag

**Introduksjon:** Det finnes flere studier som viser til en positiv sammenheng mellom det å tilbringe tid i naturen og individers helse (Bischoff et al., 2007; Corazon et al., 2019; Hartig et al., 2014; Oh et al., 2017; Park et al., 2010). Liknende sammenhenger har også blitt funnet i studier knyttet til idrettsutøvere, hvor det å oppholde seg i naturen og være aktiv gjennom utendørsidretter har vært positivt assosiert med idrettsutøveres mentale helse og velvære gjennom positive følelser, opplevelse av lykke, ro og økt energi (Brymer & Gray, 2009, 2010; MacIntyre et al., 2019; Mackenzie & Brymer, 2020; McGannon et al., 2020). Til tross for disse positive indikasjonene argumenteres det for behovet for mer fremtidig forskning på feltet og flere studier med sterkere metodisk tyngde (Bischoff et al., 2007; Corazon et al., 2019; Hartig et al., 2014). Bischoff et al. (2007) argumenterer også for behovet for å undersøke feltet gjennom en mer kvalitativ tilnærming, fordi feltet er nært knyttet til menneskers opplevelser, meninger og liv knyttet til det møtet den enkelte av oss har med naturen.

**Forskningsspørsmål:** Hva legger idrettsutøvere i begrepet naturopplevelse? Og har oppholdet i naturen noe å si for deres mentale helse?

**Metode:** I prosjektet ble det brukt kvalitativ metode, og det ble gjennomført en fortolkende fenomenologisk analyse av datamaterialet. Deltakerne i prosjektet var tre kvinnelige idrettsutøvere som konkurrerte på et høyt nasjonalt nivå, og som aktivt gjennom idrettene sine eller av egen interesse oppholder seg i naturen. Datamaterialet ble samlet inn ved bruk av semistrukturerte intervjuer. Intervjuene ble gjennomført gjennom videokonferanseverktøyet Zoom.

**Konklusjon:** Gjennom samtaler med utøverne fremstår utøvernes forståelse av naturopplevelsen som et komplekst fenomen som består av en økt opplevelse av tilstedeværelse, i tillegg til et sanselig -, følelsesmessig -, kognitivt – og kroppslig nærvær. Som vektlegges og kommer til uttrykk på forskjellige måter i utøvernes naturopplevelser. Videre viser funnene til hvordan de ulike aspektene ved naturopplevelsen kan være bidragende til at utøverne gjennom oppholdet i naturen kjenner på en rekke positive følelser som glede, lykke, energi, indre ro og en økt mestringsfølelse, som alle kan bidra til utøvernes mentale helse gjennom å øke utøvernes emosjonelle – og psykologiske velvære. Naturen fremstår også som en arena hvor de kan koble ut ifra en stressende hverdag, og finne ro til å være i nåtiden og bearbeide egne tanker.

# Innhold

Sammendrag .....	1
Forord .....	4
1.0 Innledning.....	5
1.1 Bakgrunn for valg av tema .....	5
1.2 Forskningsspørsmål .....	6
2.0 Tidligere forskning og teori.....	7
2.1 Begrepet naturopplevelse .....	7
2.1.1 En følelsesmessig tilgang.....	8
2.1.2 Den estetiske tilgangen .....	10
2.1.3 Kunnskap og forståelse .....	10
2.1.4 En fysisk, kroppslig tilgang .....	12
2.2 Natur og idrett.....	13
2.3 Helse .....	15
2.4 Mental helse og velvære .....	17
3.0 Metodiske valg og fremgangsmåte .....	18
3.1 Interpretative phenomenological analysis .....	19
3.2 Utvalget og forskningsprosessen .....	22
3.2.1 Utvalget.....	22
3.2.2 Intervju og transkripsjon .....	23
3.2.3 Analyse .....	24
3.2.4 Etske refleksjoner .....	28
3.2.5 Prosjektets troverdighet.....	30
4.0 Resultater og diskusjon .....	32
4.1 Naturopplevelsen .....	33
4.2 Det sanselige nærværet .....	36
4.2.1 Våkne sanser, levende øyeblikk og wow-opplevelser .....	36
4.3 Det følelsesmessige nærværet .....	39
4.2.1 Følelsen av ærefrykt.....	40
4.2.2 Andre følelser i møtet med naturopplevelsene .....	43

4.3 Tilstedeværelse og fravær av forstyrrelser .....	47
4.3.1 Her-og-nå .....	47
4.3.2 Fravær av forstyrrelser .....	49
4.3.3 Frihet og pause fra hverdagen .....	54
4.4 Det kognitive nærværet .....	61
4.4.1 Tankevandring og bearbeiding av tanker .....	61
4.5 Den kroppslige opplevelsen.....	66
4.6 Naturopplevelsen og mental helse .....	69
4.6.1 Kulturelle føringer og individuelle preferanser .....	71
4.7 Styrker og svakheter ved prosjektet.....	73
4.7.1 Refleksjoner rundt bruk av IPA som metode.....	75
5.0 Avsluttende refleksjoner og konklusjon.....	77
Litteraturliste .....	80
Vedlegg 1: Informert samtykke.....	87
Vedlegg 2: Svarbrev i fra NSD .....	91
Vedlegg 3: Svarbrev fra NIHs Etiske komité.....	94
Vedlegg 4: Rutine for bruk av Zoom i intervju.....	96
Vedlegg 5: Intervjuguide.....	99

## **Forord**

Etter å ha arbeidet i ett år med denne masteroppgaven avsluttes et toårig studieforløp ved Norges Idrettshøgskole, der jeg har fått tilegnet meg gode kunnskaper gjennom masterprogrammet coaching og idrettspsykologi, innenfor institutt for idrett og samfunnsvitenskap. Dette masterprosjektet bygger på egen interesse for temaet, og har vært et lærerikt prosjekt å jobbe med.

Denne oppgaven er skrevet i og har blitt påvirket av en turbulent tid preget av uvante tilstander som følge av Covid-19. Viruset har bydd på en rekke utfordringer. Størsteparten av veiledningene har foregått via videokonferanseverktøyet Zoom, og jeg har tidvis ikke hatt tilgang til bibliotek og noe litteratur. Selve prosjektet bærer også preg av en tid med pandemi, for eksempel måtte alle intervjuene gjennomføres via Zoom – som medførte både fordeler og ulemper. Til tross for disse utfordringene sitter jeg igjen med en oppgave og har tross alt kommet meg igjennom året, med stor takk til de digitale mulighetene vi har i dag.

Jeg vil med dette gi en stor takk til min veileder Anne Marte Pensgaard som tålmodig og rolig har guidet meg gjennom denne prosessen og året som har vært. Som har lyttet, vært engasjert, og gitt god faglig og metodisk veiledning. Videre vil jeg også takke deltakerne i prosjektet, for at de stilte opp til intervju over nett og delte sine erfaringer med meg.

Jeg vil videre takke samboer, familie og nære venner, for gode samtaler, støtte og heiende ord gjennom denne tiden. Det er jeg evig takknemlig for,

Karoline Kristensen

Norges Idrettshøgskole, 18.06.2021.

## **1.0 Innledning**

Det finnes flere studier som viser til en positiv sammenheng mellom det å tilbringe tid i naturen og individers helse (Bischoff et al., 2007; Corazon et al., 2019; Hartig et al., 2014; Oh et al., 2017; Park et al., 2010). Bischoff et al. (2007) og Hartig et al. (2014) forklarer at det å undersøke sammenhengen mellom natur og helse er et stort og komplekst tema, noe som kommer tydelig frem i litteraturen som viser til forskning som handler om forskjellige naturmiljøer, utendørsaktiviteter, endringer i fysiologiske og psykologiske reaksjoner og ulike metodologiske fremgangsmåter. Studiene viser til gode indikasjoner på at det å oppholde seg i naturen reduserer stress, fremmer positive følelser, har en restituerende effekt ved mental utmattelse, samt øker individers velvære (Bischoff et al., 2007; Corazon et al., 2019; Hartig et al., 2014; Oh et al., 2017; Park et al., 2010). Liknende sammenhenger har også blitt funnet i studier knyttet til idrettsutøvere, hvor det å oppholde seg i naturen og være aktiv gjennom utendørsidretter har vært positivt assosiert med idrettsutøveres mentale helse og velvære gjennom positive følelser, opplevelse av lykke, ro og økt energi (Brymer & Gray, 2009, 2010; MacIntyre et al., 2019; Mackenzie & Brymer, 2020; McGannon et al., 2020). Til tross for disse positive indikasjonene argumenteres det for behovet for mer fremtidig forskning på feltet og flere studier med sterkere metodisk tyngde (Bischoff et al., 2007; Corazon et al., 2019; Hartig et al., 2014). Bischoff et al. (2007) argumenterer også for behovet for å undersøke feltet gjennom en mer kvalitativ tilnærming, fordi feltet er nært knyttet til menneskers opplevelser, meninger og liv knyttet til det møtet den enkelte av oss har med naturen.

### **1.1 Bakgrunn for valg av tema**

Prosjektets tema er et resultat av egen interesse, bakgrunn og nysgjerrighet for temaet. Fra barndommen av har jeg tilbrakt mange timer ute i naturen, og naturen er den dag i dag en arena jeg personlig opplever stor glede av å oppholde meg i. Videre har jeg bakgrunn som idrettspedagog, og har gjennom denne bakgrunnen og som en del av de siste årene, tilegnet meg en rekke kunnskaper innen idrettspsykologi, fysisk aktivitet, ernæring og andre viktige faktorer knyttet til en helsefremmende livsstil. Med bakgrunn i egne opplevelser naturen og den tilegnede kunnskapen om det idrettspsykologiske, var jeg nysgjerrig på det var en sammenheng mellom disse to, om naturen hadde noe å si for og kunne bidra til menneskers mentale helse, og om dette også var gjeldende for idrettsutøvere.

## **1.2 Forsknings spørsmål**

Med bakgrunn i behovet for mer kvalitativ forskning på feltet, og etter å ha avgrenset feltet av interesse. Ble utgangspunktet for dette prosjektet å undersøke nærmere hva idrettsutøvere på et høyt nasjonalt nivå la i begrepet naturopplevelse og hva naturoppholdet hadde å si for dem og deres mentale helse. I henhold til dette ble det utviklet to forskningsspørsmål:

- 1. Hva legger idrettsutøvere i begrepet naturopplevelse?*
- 2. Har oppholdet i naturen noe å si for deres mentale helse?*

## 2.0 Tidligere forskning og teori

I dette kapittelet skal jeg se nærmere på teori og tidligere forskning knyttet til natur, naturopplevelse, helse og mental helse. I kapittelet vil jeg først starte med å definere begrepet naturopplevelse, samtidig som jeg viser til tidligere forskning som undersøker naturoppholdets betydning for menneskers fysiske og mentale helse. Til slutt vil jeg se nærmere på helsebegrepet, og hva forskningen legger i begrepene mental helse og velvære.

### 2.1 Begrepet naturopplevelse

Naturopplevelsen som begrep består av to ord – natur og opplevelse. Begrepet *natur* kan ha flere betydninger. Noe som er fremtredende i forskningen knyttet til natur og dens påvirkning på helse der begrepet natur kan være alt fra naturlige omgivelser uten menneskelig innblanding, til parker og hager innad i bykjernene (Hartig et al., 2014). Hartig et al. (2014) definerer begrepet natur som levende naturområder uten menneskelig påvirkning, som inkluderer villmark med vann, fauna, dyr og fjell. Videre definer Teigen (2020) begrepet *opplevelse* som et innhold av en persons subjektive erfaring av ytre sanseinntrykk, emosjonell tilstand, tankeprosesser og motivasjon (Teigen, 2020). Naturopplevelsen som begrep vil i henhold til dette være et individs subjektive erfaringer knyttet til sanseinntrykk, følelser og tankeprosesser i møtet med naturlige omgivelser utenfor menneskelig påvirkning (Hartig et al., 2014).

Med utgangspunkt i behovet for mer kvalitativ forskning på menneskers opplevelser i og meninger om natur, ønsket Bischoff (2012) gjennom sin forskning å få en økt forståelse av begrepet naturopplevelse. Gjennom kvalitative intervjuer undersøkte hun hvordan elleve ulike mennesker opplevde naturen og hva de la i begrepet naturopplevelse. I disse samtalen identifiserte Bischoff (2012) fire ulike tilganger til naturen som kan ha betydning for individenes naturopplevelse: en følelsesmessig, poetisk, søkende, meditativ og åndelig tilgang, en estetisk tilgang, en kunnskaps – og forståelsesbasert tilgang og en fysisk, kroppslig tilgang (Bischoff, 2012). Jeg vil gjennom de neste avsnittene presentere disse fire tilgangene til naturopplevelsen som en del av prosjektets utgangspunkt for forståelsen av begrepet naturopplevelse. Hver tilgang vil deretter bli sett i sammenheng med annen forskning på området natur og helse, og vil med dette utgjøre det teoretiske og litterære utgangspunktet for prosjektet. Hensikten med denne inndelingen er å organisere og se den eksisterende forskningen om natur og helse i sammenheng med Bischoffs (2012) fire tilganger til



naturopplevelsen. Denne inndelingen kan videre gi god referanse til forskning og teori knyttet til menneskers opplevelser i naturen.

### **2.1.1 En følelsesmessig tilgang**

Den første tilgangen som Bischoff (2012) viser til er den følelsesmessige, poetiske, søkende, meditative og åndelige tilgangen til naturen. Denne tilgangen er felles for alle, men det finnes variasjoner knyttet til hvordan denne tilgangen kommer til uttrykk hos den enkelte. Noen individer snakker om de følelsene de får i møtet med naturen, andre forteller om en mer meditativ tilstedeværelse, mens andre igjen forteller om en åndelig opplevelse hvor de opplever å være del av en helhet eller en kraft som er større enn dem selv. Denne følelsesmessige tilgangen er knyttet til naturens lys, rytmer, lyder og landskaper, og viser til hvordan mennesker følelsesmessig blir beveget og rørt av naturens landskaper og stemninger. Disse følelsesmessige reaksjonene bærer individene med seg fra barndommen, og tilgangen er sterk preget av tidligere opplevelser (Bischoff, 2012). Det følelsesmessige aspektet ved naturopplevelsen har vist seg å være fremtredende gjennom annen forskning, og det å oppholde seg i og føle en tilknytning til naturen har vist seg å ha en positiv assosiasjon til vitalitet, positive følelser, økt velvære, opplevelser av lykke og formål med livet (Nisbet et al., 2011; Zelenski & Nisbet, 2014).

Forskningen på følelser i møtet med naturen indikerer også at naturen har en tendens til å fremme følelsen av *awe* (Keltner & Haidt, 2003). *Awe* er en kompleks følelse som kan oppleves som både positiv og negativ, og den nærmeste norske beskrivelsen av dette ordet er kanskje begrepet *ærefrykt*. *Ærefrykt* defineres av Keltner og Haidt (2003) som «en følelse som oppstår når individet opplever noe stort som bryter med individets vanlige forståelse av verden, og som fører til at individet i møtet med disse opplevelsene opplever å være del av noe som er større enn dem selv» (Keltner & Haidt, 2003). Følelsen av ærefrykt kan på denne måten knyttes til den åndelige dimensjonen av den følelsesmessige tilgangen, som tidligere vist handler om at individet opplever å være en del av en helhet eller noe større (Bischoff, 2012). Litteraturen viser videre at ærefrykt som følelse oppstår i situasjoner der individet opplever spektakulære naturscener, eller i tilstedeværelsen av noen med prestisje eller ved andre store opplevelser (Allen, 2018; Keltner & Haidt, 2003). Forskning på ærefrykt har videre vist at følelsen er assosiert med redusert opplevelse av stress, økt følelse av velvære og en opplevelse av større tilfredshet med livet (Anderson et al., 2018).

Som Bischoff (2012) viser er også det meditative en del av den følelsesmessige tilgangen. Det meditative er knyttet til den tilstanden enkelte beskriver at de opplever i møtet med naturen, og er en tilstand som karakteriseres av at individet retter oppmerksomheten mot nåtiden og de øyeblikkene som oppstår i møtet med de naturlige omgivelsene. Det meditative ved naturmøtet har vært nevnt i tidligere beskrivelser av naturopplevelsen, og i en rapport om det norske friluftslivet i 1993 blir det meditative knyttet til de sanselige inntrykkene en møter i naturen. Disse sanseintrykkene beskrives som det individet ser, hører og føler i møtet med de naturlige omgivelsene, og en meditativ tilstand oppstår som følge av at individet retter oppmerksomheten mot disse sanseintrykkene (Vaagbø, 1993). Dette samsvarer med funnene til Bele (2013) som i sin mastergrad hadde det meditative elementet i møtet med naturen som utgangspunkt da hun intervjuet syv personer med den hensikt å forstå møtet mellom mennesket og naturen i en helsefremmende kontekst. I masteroppgavens funn blir det sansede nærværet beskrevet som en del av naturopplevelsen, og handlet om å åpne seg for sanseintrykkene og bevege seg i takt med de naturlige omgivelsene. I dette sansende nærværet ble oppmerksomheten rettet mot det som erfares her og nå, både kroppslig, følelsesmessig og tankemessig (Bele, 2013).

Det meditative ved naturopplevelsen kommer også frem i et bokkapittel der Pensgaard (2020) knytter det meditative ved naturopplevelsen opp mot konseptene og teorien innenfor Acceptance and Commitment Theory (ACT) som delvis bygger på en form for kognitiv terapi (Henriksen, 2020). ACT handler om å utvikle psykologisk fleksibilitet, som er evnen til å rette oppmerksomheten mot nåtiden og engasjere seg i hensiktsmessige atferder (Henriksen et al., 2020, s. 4). Gjennom en økt psykologisk fleksibilitet kan individet oppnå en økt kontakt med egne verdier, nåtiden og handlinger som fremmer atferder som fører dem nærmere mot å leve et verdifullt liv (Hayes et al., 2006; Henriksen, 2020). Mindfulness-trening er en del av denne tilnærmingen, hvor det handler om å få en økt kontakt med nåtiden. Pensgaard (2020) ser dette i sammenheng med naturopplevelser, og viser gjennom kapittelet hvordan det å tilbringe tid i naturen er som en lang treningsøkt innen mindfulness, der en øver på å være til stedet i nåtiden og der en diffunderer bort negative tanker, og tanker knyttet til fortiden eller fremtiden ved å flytte oppmerksomheten mot de naturlige omgivelsene (Pensgaard, 2020).

Den følelsesmessige tilgangen illustrerer hvordan mennesker i møtet med sine naturopplevelsen kan møte på en rekke positive følelser, i tillegg til en meditativ tilstand og åndelig opplevelse. Den følelsesmessige tilgangen handler om å bli beveget av naturens lys,

rytmer og stemninger, og er gjennom dette knyttet til Bischoffs (2012) neste tilgang til naturen, som er den estetiske.

### **2.1.2 Den estetiske tilgangen**

Den estetiske tilgangen til naturen karakteriseres gjennom de formene, fargene, strukturene, linjene, lyset og rytmene som er fremtredende i landskapet (Bischoff, 2012). Det er gjennom denne tilgangen at opplevelsen og relasjonene får dybde. Det finnes flere teorier som forsøker å forklare våre preferanser for ulike naturmiljøer (Hartig et al., 2010). Biophilia hypotesen foreslår at mennesker har et medfødt behov for å være knyttet til andre levende ting (Hartig et al., 2010), og baserer seg på evolusjonsteorien som viser til hvordan mennesker i millioner av år har sameksistert med naturen. Gjennom denne sameksistensen har mennesket utviklet psykologiske og atferdsmessige reaksjoner som sikrer at vi på best mulig vis kan respondere på de ulike behovene som pålegges av naturmiljøene. Hypotesen forklarer videre at disse evolusjonsbestemte reaksjonene har utviklet seg over tid, og at disse reaksjonene ikke er tilpasset det bymiljøet som mennesket i dag lever i. Mennesker i dag vil derfor ha en tendens til å foretrekke naturlige miljøer, fordi de gjennom disse miljøene får muligheten til å uttrykke sine nedarvede reaksjoner (Hartig et al., 2010). Den estetiske tilgangen er som nevnt tidligere knyttet til den følelsesmessige tilgangen, og biophilia hypotesen kan gjennom evolusjonsteorien over å illustrere hvorfor mennesker har en følelsesmessig tilknytning til de naturlige landskapene. Naturens estetiske landskaper er gjennom dens bidrag til den følelsesmessige tilgangen en viktig del av naturopplevelsen (Bischoff, 2012; Hartig et al., 2010). Den estetiske tilgangen er ikke kun bidragende til den følelsesmessige tilgangen, men er også gjennom naturens landskaper med på å skape den tredje tilgangen til naturen, som er den kunnskaps - og forståelsesbaserte tilgangen til naturen.

### **2.1.3 Kunnskap og forståelse**

Den tredje tilgangen til naturen er den kunnskaps – og forståelsesbaserte tilgangen, og er en tilgang som karakteriseres gjennom en genuin undring og interesse for hvordan naturen henger sammen eller hvordan landskapet har blitt brukt til ulike tider. Fokuset ligger på å oppdage og forstå det en ser – blant annet landskapstyper, kulturspor, planter, dyr, fugler, bergarter og liknende (Bischoff, 2012). Den kunnskaps – og forståelsesbaserte tilgangen kan ses i sammenheng med tilgangene over. Hvor naturens estetiske landskaper er bidragende til

det meditative aspektet ved den følelsesmessige tilgangen ved at menneskers oppmerksomhet rettes mot det de sanser og opplever i naturen. Disse sanseinntrykkene er preget av det en ser, hører og lukter, og kan på denne måten knyttes til den kunnskaps – og forståelsesbaserte tilgangen ved at oppmerksomheten flyttes mot de inntrykkene en får i naturen gjennom dyreliv, landskaper, planter, fugler og liknende.

Oppmerksomhet i møtet med naturomgivelsene er noe som har blitt undersøkt nærmere av Stephen Kaplan og Rachel Kaplan (1995), som gjennom sitt arbeid utviklet en teori basert på naturens evne til å fremme psykologisk restitusjon, som er en prosess der individet restituerer de fysiske eller psykiske ressursene de anvender for å håndtere ulike hverdagslige krav (Hartig et al., 2010). I denne teorien tar Kaplan og Kaplan (1995) utgangspunkt i to former for oppmerksomhet som kan ha betydning for menneskers psykiske helse: rettet konsentrasjon og spontan oppmerksomhet. Den rettede konsentrasjonen er en type oppmerksomhet som utføres med vilje av individet, og spiller en sentral rolle i individets evne til å opprettholde fokus, samt bearbeide, sortere og avvise forstyrrende stimuli. I hverdagen møter mennesker på en stor mengde stimuli fra omgivelsene, og den rettede konsentrasjonen gjør det mulig for hvert enkelt individ å sortere den viktige informasjonen fra den uviktige informasjonen. Denne formen for oppmerksomhet er dermed en viktig mekanisme for å hindre irrelevant stimuli fra å oppta oppmerksomheten vår, og gjør det mulig for oss mennesker å være selektive med hva vi ønsker å fokusere på (Kaplan, 2001).

I motsetning til den rettede konsentrasjonen, er den spontane oppmerksomheten mer automatisk enn viljestyrt. Denne oppmerksomheten er en form for oppmerksomhet som oppstår uten anstrengelse, og som ikke krever noen form for energi (Hartig et al., 2010; Kaplan, 1995; Kaplan, 2001). Den spontane oppmerksomheten stammer ofte ut ifra det Kaplan (1995; 2001) kaller for fasinasjon, og er fremtredende i situasjoner som fremmer interesse og nysgjerrighet, eller i miljøer som krever utforskning eller inneholder dyr (Hartig et al., 1991; Kaplan, 2001). Denne formen for oppmerksomhet fremmer rekreasjon og avkobling i motsetning til den rettede konsentrasjonen, som har en svært begrenset kapasitet, krever mental innsats og er et system som raskt blir utslitt. Teorien foreslår at et for stort bruk av den rettede konsentrasjonen kan føre til psykologisk utmattelse, og at konsekvensene av en slik utmattelse vil være lavere evne til å holde konsentrasjonen og løse problemer, større tendenser til å ta feile beslutninger og en følelse av å være mer irritabelt (Herzog et al., 1997).

I henhold til dette er det derfor viktig å restituere den rettede konsentrasjonen i miljøer som stimulerer mer spontan oppmerksomhet, og Kaplan (1995) referer til fire komponenter som må være til stedet i slike miljøer for at det skal ha en restituerende effekt: 1) miljøet må gi en opplevelse av å være fysisk eller mentalt et annet sted, 2) miljøet må være rikt og ha sammenheng, 3) miljøet må ha en sammenheng med det man ønsker å gjøre der, og 4) miljøet må fremme fascinasjon som innebærer at miljøet inneholder mønstre som kan holde ens oppmerksomhet uten at det krever mental innsats (Herzog et al., 1997; Kaplan, 1995; 2001). Naturen har gjennom forskningen vist å være et slik restituerende miljø, og er et miljø som gir muligheten til å være borte fra hverdagen, er rik på økosystemer og stier for utforskning, inneholder flere ting som fasinere (dyr, planter, vann), og gir muligheten for aktiviteter som ses i sammenheng med miljøet (Herzog et al., 1997; Kaplan, 1995; 2001). Naturen anses derfor som et miljø som kan fremme den spontane oppmerksomheten, og dermed gi mennesker muligheten til å oppleve dypere nivå av avkobling og dermed restituere den rettede konsentrasjonen (Hartig et al., 2010; Miljøverndepartementet, 2009).

Den kunnskaps – og forståelsesbaserte tilgangen til naturen viser hvordan det naturlige landskapet kan være bidragende til å rette menneskers oppmerksomhet mot det som fascinerer dem i naturen. Naturomgivelsenes evne til å fange vår oppmerksomhet kan være bidragende til en økt restitusjon av den rettede konsentrasjonen og dermed føre til at mennesker opplever et dypere nivå av avkobling. Jeg har til nå sett på tre av de fire tilgangene som ser ut til å være en del av menneskers naturopplevelse, og vil i neste avsnitt gå videre til den siste tilgangen til naturen som er den fysiske, kroppslige tilgangen.

#### **2.1.4 En fysisk, kroppslig tilgang**

Den fysiske, kroppslige tilgangen har et fokus rettet mot det fysiske. Det vil si å gå langt på beina eller gjennom å ta seg frem i naturen ved bruk av andre fremkomstmidler (ski/sykkel), kjenne på å bli sliten og svett. Det er dette slitet som åpner opp for de gode opplevelsene og tilfredsheten ved å være ute i naturen (Bischoff, 2012). Det fysiske ved naturmøtet var også fremtredende i Beles (2013) masteroppgave, der informantene fortalte at de i naturmøtet kjente på både fysiske og mentale utfordringer. I denne oppgaven beskrev informantene de fysiske utfordringene som utfordringer knyttet til den fysiske aktiviteten knyttet til hvordan de tok seg frem i terrenget, samt til uventete hinder som bakker eller annen ulent terreng. Videre knyttet informantene de mentale utfordringene til den evnen de hadde til å håndtere negative

følelser i møtet med værromslag eller usikkerheter knyttet til en manglende opplevelse av kontroll ved enkelte situasjoner, som å finne riktig sti eller å dra ned stryk med elvekajakk. Knyttet til disse fysiske og mentale utfordringene opplevde de en følelse av mestring, som videre skapte en tilfredshet hos informantene (Bele, 2013). I lys av denne forskningen kan naturen være en arena der mennesker kan oppleve mestring både gjennom det fysiske aspektet, men også gjennom de ulike utfordringene den enkelte kan oppleve knytte til ulike landskaper og værforhold. Jeg videre i neste avsnitt se nærmere på forskning som knytter sammen idrettslige aspektet med naturopphold og naturopplevelser.

## 2.2 Natur og idrett

Mye av forskningen knyttet til naturens helsefremmende effekter både knyttet til det fysiske, men også det mentale har vært knyttet til forskning gjort innenfor psykisk helsearbeid, friluftsliv og gjennom fysisk aktivitet som et helsefremmende tiltak. Søk i databasene viser at det finnes noen studier som knytter naturopplevelse, helse og idrett sammen. Jeg skal i dette avsnittet se nærmere på denne litteraturen.

I en litteraturstudie oppsummerer og diskuterer Mackenzie og Brymer (2020) den eksisterende litteraturen som er gjort på det å oppholde seg i naturen gjennom ekstremsport, fysisk aktivitet og andre utendørsaktiviteter, og hvilke helsefremmende effekter dette kan ha hos oss mennesker. Målet med artikkelen var å forklare hvordan utendørsaktiviteter i naturen kan konseptualiseres gjennom positiv psykologi. I artikkelen får man et innblikk i hvordan det å delta i utendørsaktiviteter kan fremme menneskers opplevelse av hedonistisk og eudaimonisk velvære, samt forbedre menneskers psykologiske funksjoner (Mackenzie & Brymer, 2020). Hedonistisk velvære defineres som velbehag, positive emosjoner og fravær av smerte. Mens eudaimonisk velvære omfatter menneskers opplevde mening og formål med livet, optimal funksjon, positive emosjoner og vekst (Mackenzie & Brymer, 2020, s. 85). Gjennom ulike studier viser Mackenzie og Brymer (2020) hvordan det å føle tilhørighet med naturen kan gi en økt følelse av eudiamonisk velvære, og at enkelte utøvere innenfor ekstremsport har gitt uttrykk for å ha en sterk eudaimonisk motivasjon mot å føle en dyp tilhørighet til naturen. For å forklare denne dype tilhørigheten til naturen som ekstremsportutøverne opplever refererer Mackenzie og Brymer (2020) til Albrecht (2012) og Morgan (2010) som forklarer denne dype tilhørigheten ut ifra teorier om stedstilhørighet. Albrecht (2012) forklarer den dype tilhørigheten til naturen ut ifra begrepet eutierra som er

en positiv følelse av å være i ett med jorden og dens livskrefter. Når en opplever denne følelsen reduseres grensen mellom selvet og resten av naturen, og man opplever en dyp følelse av tilhørighet (Albrecht, 2012; Mackenzie & Brymer, 2020). Denne sterke følelsen er ifølge teorier om stedstilhørighet med på å fremme sterke bånd til det stedet der aktiviteten finner sted dersom man oppsøker dette stedet gjentatte ganger. De forklarer videre at disse sterke følelsene igjen kan fremme individers opplevelse av formål og velvære, samt validere deres identitet og verdier (Mackenzie & Brymer, 2020; Morgan, 2010). Det er flere artikler som viser til at ekstremsportsutøvere utvikler en tilknytning til naturen, og at de gjennom naturen og aktiviteten utvikler ulike betydninger av ordet frihet. Begrepet frihet blir hos disse utøverne knyttet til friheten ved å være i bevegelse, frihet fra sosiale krav, frihet til å klare å gi slipp på å måtte ha kontroll og frihet til å være i ett med naturen og miljøet rundt dem (Brymer & Gray, 2009; McGannon et al., 2020).

Disse perspektivene underbygges av tidligere studier gjort av Brymer og Gray (2009; 2010) der de undersøkte hvordan ekstremспортutøvere relaterer seg til den naturlige verden. Gjennom en fortolkende fenomenologisk analyse intervjuet de femten ekstremsportsutøvere (alder 30-70 år) om deres relasjoner til ekstremsporten (BASE-hopping, elvekajakk, storbølge surfing ol.) og naturen. I intervjuene forteller utøverne om å føle en tilknytning til naturen ved at de gjennom sporten bli en del av de naturlige elementene. Denne tilknytningen beskriver de som en flyttilstand der de er til stedet og i kontakt med naturen gjennom alle sansene (Brymer & Gray, 2009). Utøverne trekker også frem det vakre ved det naturlige miljøet som deres sport er en del av, og hvordan de gjennom deltakelsen i disse naturmiljøene finner frem til ukjente ressurser ved deres egen karakter. De kommenterer også at de naturlige miljøene er med på å fremme personlig utforskning og økt selvbevissthet (Brymer & Gray, 2009).

Naturen har også vist å fremme positive følelser hos ekstremsportsutøvere, noe som illustreres i en artikkel av MacIntyre et al. (2019) som gjennom intervjuer undersøkte åtte ekstremsportsutøveres relasjon til naturen. I intervjuene forteller flere av utøverne at de opplevde positive følelser i møtet med naturen, og at de i naturen fant ro, lykke og energi. En av utøverne uttrykte at naturen var en plass der han kunne hente energi både i det daglige, men også ved spesielle anledninger som før konkurranser. Det å tilbringe tid i naturen var derfor en viktig del av hans konkurranseforberedelser. Utøverne opplevde også at det å tilbringe tid i naturen var stressreducerende, og at naturen hadde en avslappende effekt på dem. Denne avslappende effekten knyttet utøverne til sine favorittsteder, og fortalte at de ofte

oppsøte disse stedene fordi det å tilbringe tid ved disse stedene påvirker dem positivt (MacIntyre et al., 2019).

Det har også blitt gjort en del forskning på natur og friluftsliv i Norge. Denne forskningen ser på friluftslivets helsefremmende egenskaper knyttet til både fysiske og psykiske (Bischoff et al., 2007; Miljøverndepartementet, 2009). Det er likevel få studier i Norge som undersøker hva idrettsutøvere legger i begrepet naturopplevelse og hva naturen har å si for dem. Etter å ha søkt i databasene ble det gjort funn av to bacheloroppgaver som spesifikt undersøker hvordan løpere og ultraløpere opplever sine naturopplevelser i sammenheng med idretten (Birkrem & Garpestad, 2016; Holden & Sandven, 2019). I begge oppgavene forteller utøverne at de i naturen lettere klarer å koble ut, være til stedet og få en pause fra hverdagens problemer. Utøverne legger også stor vekt på selve naturopplevelsen som en del av treningen, og forteller at de ved å legge treningen i naturen opplever en stillhet, større ro, økt frihetsfølelse og en sterkere flytopplevelse. I Holden og Sanden (2019) forteller en utøverne at de følelsene han opplever gjennom løpingen blir forsterket av naturens landskaper. Mens utøverne i Birkrem og Garpestads (2016) oppgave kommer naturens evne til rekreasjon tydelig frem, og ultraløperne kommenterer at de gjennom ultraløpene får en større mulighet til å nyte det naturlige landskapet, noe som de lar seg inspirere av. De nevner også at naturopplevelsen under konkurranser gir økt positiv energi, og at landskapet i naturen hjelper dem med å glemme at de er slitene. Både artiklene og bacheloroppgavene viser til interessante refleksjoner knyttet til natur og naturopplevelser hos ekstremidrettsutøvere og løpere, og indikerer at naturen har noe å si for deres livskvalitet og idrettsprestasjoner.

Jeg har i dette kapittelet sett nærmere på begrepet naturopplevelse, som i henhold til Bischoff (2012) kan bestå av fire ulike tilganger: en følelsesmessig, meditativ, poetisk og åndelig tilgang, en estetisk tilgang, en kunnskap – og forståelsesmessige tilgang og en fysisk, kroppslig tilgang. Ser en disse tilgangene i lys av annen litteratur kan det se ut til at individers naturopplevelser og opphold i naturen, kan ha en betydning for deres fysiske og mentale helse. Helsebegrepet er et komplekst begrep, og jeg skal i neste avsnitt se nærmere på hva dette begrepet innebærer.

## **2.3 Helse**

Som vist innledningsvis i dette prosjektet og i avsnittet over er det en rekke studier som viser en positiv sammenheng mellom å tilbringe tid i naturen og individers helse (Bischoff et al.,



2007; Corazon et al., 2019; Hartig et al., 2014; Oh et al., 2017; Park et al., 2010). *Helse* er et begrep som har vært diskutert siden midten av 1940-tallet, og som gjennom tiden har blitt konseptualiserte i fra flere ståsteder (Espnes & Smedslund, 2012; Larson, 1999)

*Patogenese* var den første tilnærmingen som dominerte forståelsen av hva helse er, og så på helse som fraværet av sykdommer og lidelser (Keyes, 2007; Mjøsund, 2020). Som en reaksjon på den *patogene* forståelsen av helse vokste den *salutogene* forståelsen frem. Den *salutogene* tilnærmingen så på helse som mer en kun fravær av sykdom og lidelser, og utvidet helsebegrepet til å omfatte tilstedeværelsen av positive tilstander hos mennesket.

Tilnærmingen la vekt på kunnskapen om hvilke faktorer som kan påvirke menneskers helse, hvordan helse kan oppleves hos den enkelte, hva som kan styrke eller svekke individers helse, og hvordan man kan fremme menneskers kapasitet, ressurser og potensial (Keyes, 2007; Mjøsund, 2020). Begreppet *salutogenese* ble tatt i bruk av Aaron Antonovsky (referert i Mjøsund, 2020) i hans utvikling av en salutogen helsemodell. Antonovsky opplevde datidens forståelse av helsebegrepet som tosidig, der man enten hadde helse eller var syk, og argumenterte for at helsebegrepet innebar mer enn dette. Med dette som utgangspunkt utviklet han i slutten av det forrige århundret et kontinuum som vektla individers subjektive opplevelse av hva god og dårlig helse er. Hensikten med å vektlegge en slik subjektiv forståelse av helsebegrepet, var tanken om at mennesker på tross av livets utfordringer, sykdommer og skader selv kunne vurdere å ha god helse dersom de opplevde livet som meningsfullt, begripelig og håndterbart (Mjøsund, 2020). Den tredje tilnærmingen til forståelsen av helsebegrepet forsøkte å se på helse som en helhetlig modell (Keyes, 2007), noe som kommer til syne i *World Health Organization* (WHO) sin definisjon av helsebegrepet, som definerer helse som «en tilstand av komplett fysisk, mentalt og sosialt velvære, og ikke bare fravær av sykdom og lyte» (World Health Organization, 2018). Denne definisjonen har både blitt applaudert og kritisert for å være for idealistisk og uoppnåelig, men slår sammen både det patogene og det salutogene perspektivet på helse, og gir dermed helsebegrepet en helhetlig forståelse (Espnes & Smedslund, 2012; Keyes, 2007; Larson, 1999). Forskningen over illustrerer hvordan forståelsen av helsebegrepet med tiden har endret seg fra å kun legge vekt på sykdom og lidelser, til å inkludere menneskers funksjon og velvære (Larson, 1999). I neste avsnitt skal jeg se nærmere på begrepene mentale helse og velvære, og se undersøke nærmere hva forskningen legger i å ha en god mental helse.

## 2.4 Mental helse og velvære

I likhet med forskningen knyttet til helsebegrepet, har forskningen innen psykologifeltet utviklet seg fra å kun handle om hvordan en skal forstå, diagnostisere og behandle lidelser, til å involvere forskning som undersøker mental helse og hva som ligger til grunnen for at individer skal oppleve å ha god mental helse (Keyes, 2002). Behovet for denne endringen ble først uttalt av Seligman og Csikszentmihalyi (2000) som argumenterte for at psykologifeltet måtte endre fokus fra å kun handle om å reparere de verste sidene ved livet, til også å inkludere hvordan man bygger positive kvaliteter hos mennesket og fremme de faktorene som skaper det beste i oss. Denne tankegangen bygget på det helsefremmende perspektivet om at menneskers styrker kan fungere som et forebyggende tiltak mot psykiske lidelser, og at en ved å bygge opp og styrke menneskelige ressurser, potensial og sterke sider kan fremme god mental helse (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

Det mentale ble en del av helsebegrepet gjennom WHO`s (2018) helhetlige forståelse av helsebegrepet, og gjorde seg der gjeldende som begrepet *mentalt velvære* (World Health Organization, 2018) WHO (2018) ble senere de første som konseptualiserte begrepet mental helse (Keyes, 2007), og kom i 2004 med en definisjonen «mental helse er en tilsand av velvære der individet kan ta i bruk sine evner og mestre normalt stress, samt delta i samfunnet gjennom arbeid og aktiviteter» (Mjøsund, 2020; World Health Organization, 2018). I tråd med denne definisjonen og etter inspirasjon fra den salutogene tilnærmingen, utviklet Keyes (2002; 2007) en psykisk helsemodell som legger vekt på at psykisk helse likestilles med individets subjektive vurdering av *velvære* (Mjøsund, 2020). Denne psykiske helsemodellen ble kalt *The two continuum model*, og illustrerer hvordan individet kan ha ulike nivåer av mental helse, som varierer fra lav, moderat til høy. I likhet med det salutogene perspektivet vektlegger denne modellen at individet subjektivt kan vurdere sin egen mentale helse som høy, til tross for at han eller hun har sykdommer eller andre lidelser. Dette er knyttet til forståelsen av at helse i lys av et kontinuum legger vekt på individuelle erfaringer, der kapasitet og funksjon inngår i den enkeltes opplevelse (Keyes, 2002; 2007; Mjøsund, 2020).

Keyes (2002) konkretiserte videre mental helse som en fremtredende tilstand basert på konseptene av et syndrom. Dette syndromet består av flere symptomer knyttet til kognitiv og sosial funksjon, og symptomene må være til stedet over lengre tid (Keyes, 2002; Mjøsund, 2020). Denne tilstanden er videre knyttet til individets subjektive oppfattelse av velvære, som innebærer individets subjektive opplevelse og evaluering av eget liv, sine følelsesmessige tilstander, samt psykologiske og sosiale funksjon (Keyes, 2002). I Keyes (2002; 2007) modell

likestilles på denne måten begrepet velvære med mental helse, og Keyes (2002) skiller mellom tre typer velvære: *emosjonelt velvære*, *psykologisk velvære* og *sosialt velvære*. Et høyt *emosjonelt velvære* er knyttet til symptomer som positive følelser og tilfredshet ved livet (Keyes, 2002). Et høyt *psykologisk velvære* handler om individets opplevelse av seg selv, om individet liker de fleste sidene av seg selv, har trygge og gode relasjoner rundt seg, opplever personlig vekst og at han eller hun utvikler seg, har mål og opplever livet som meningsfullt, samt har muligheten til å oppleve selvbestemmelse og endre sine omgivelser etter egne behov (Keyes, 2002). Ett høyt *sosialt velvære* er knyttet til hvordan individet evaluerer sin funksjon i livet, om han eller hun opplever å ha et sosialt miljø som er meningsfullt og forståelig, ser muligheter for vekst, opplever å føle tilhørighet og aksept i det sosiale miljøet, og føler at han eller hun kan bidra til fellesskapet (Keyes, 2002). Mennesker med høy mental helse vil på denne måten ha et høyt nivå av et emosjonelt, psykologisk og sosialt velvære, og vil med dette *blomstre* i livet ved at de opplever en positiv funksjon, er delaktig i givende aktiviteter og arbeidslivet, opplever fremgang, vekst og mestring (Keyes, 2002; Mjøsund, 2020). Mens mennesker med lav mental helse vil oppleve lave nivåer av emosjonelt, psykologisk og sosialt velvære, og vil på denne måten *visne* i livet ved at de stagnerer, er lite delaktig i aktiviteter, har høyt fravær fra arbeidsplassen og opplever livet som tomt og ensomt (Keyes, 2002; Mjøsund, 2020). Keyes (2007) viser videre til hvordan denne forståelsen av begrepet kan ses i sammenheng med den *hedonistiske* – og *eudaimoniske* forståelsen av begrepet velvære. Der *hedonisk velvære* defineres som positive følelser og velbehag, mens *eudaimonisk velvære* omfatter positive psykologisk og sosial funksjon knyttet til menneskers opplevde mening med livet, optimale funksjon og vekst (Keyes, 2007; Ryan & Deci, 2001).

Dette kapittelet har gitt en gjennomgang av teori knyttet begrepene naturopplevelse, helse og mental helse. I tillegg til å gi et innblikk i hvordan naturoppholdet kan se ut til å være positivt assosiert med en bedre fysiske og mental helse hos en rekke ulike grupper. Med bakgrunn i denne forskningen var hensikten med dette prosjektet å undersøke nærmere hva idrettsutøvere legger i begrepet naturopplevelse, og om dette oppholdet i naturen hadde noe å si for deres mentale helse.

### **3.0 Metodiske valg og fremgangsmåte**

Med bakgrunn i forskningsspørsmålene der hensikten var å få en økt forståelse av hva deltakerne la i begrepet naturopplevelse og hvordan oppholdet i naturen påvirket deres

mentale helse, ønsket jeg å anvende en metode som ga muligheten for å undersøke deltakernes forståelser, opplevelse og tanker om temaet på et dypere nivå. Jeg valgte derfor å anvende kvalitativ tilnærming i dette prosjektet. Den kvalitative tilnærmingen er en forskningsmetode som i hovedsak dreier seg om å studere livet fra innsiden og undersøke hvordan ulike mennesker lever livet sitt, hvordan de forstår verdenen og tillegger mening til de hendelsene de opplever (Pietkiewicz & Smith, 2014; Thagaard, 2018). Metoden gir derfor muligheten for en dypere innsikt og økt forståelse av det fenomenet en undersøger. Innenfor den kvalitative tilnærmingen finnes det en rekke forskningsmetoder (Pietkiewicz & Smith, 2014; Smith & Osborn, 2015), og jeg har i henhold til dette prosjektets forskningsspørsmål valgt å anvende metoden *Interpretative phenomenological analysis* (IPA), eller fortolkende fenomenologisk analyse som det kalles på norsk (Smith et al., 2009). Jeg skal i neste avsnitt se nærmere på IPA som metode og knytte metoden opp til egne metodiske valg.

### **3.1 Interpretative phenomenological analysis**

IPA er en kvalitativ forskningsmetode som har som mål og i detalj utforske hvordan mennesker gir mening til deres personlige og sosiale verden, og hvilken betydning opplevelser, hendelser og tilstander har for det enkelte mennesket (Smith & Osborn, 2015). Metoden vektlegger at mennesket er et meningsgivende vesen, og at de aktivt fortolker de hendelsene, objektene og menneskene som er en del av livene deres (Pietkiewicz & Smith, 2014; Smith et al., 2009). Måten metoden vektlegger individet og hvordan de forstår deres egen verden, er grunnen til at jeg valgte denne metoden som gjennom sine teoretiske perspektiver kunne bidra med å skape en økt innsikt i deltakernes forståelse av prosjektets tema. For å undersøke disse prosessene bygger IPA på tre teoretiske rammeverk: fenomenologien, hermeneutikken og den ideografiske vitenskapen (Pietkiewicz & Smith, 2014; Smith et al., 2009; Smith & Osborn, 2015).

Fenomenologien er en filosofisk tilnærming som forsøker å undersøke individers erfaringer, og tar utgangspunkt i å forstå menneskets subjektive opplevelse av verdenen og den dypere meningen som enkeltmennesket tillegger sine erfaringer (Pietkiewicz & Smith, 2014; Smith et al., 2009; Smith & Osborn, 2015). Individers perspektiver, erfaringer og opplevelser står derfor som en sentral del i IPA, og det handler om å forstå fenomenverdenen slik individet opplever den (Smith et al., 2009; Smith & Osborn, 2015). Dette gjøres gjennom den fenomenologiske reduksjonen der interessen sentreres rundt fenomenet slik individet

opplever den, og der en forsøker å fange opp de essensielle komponentene som til sammen utgjør det spesielle fenomenet (Pietkiewicz & Smith, 2014). På denne måten forsøker man gjennom fenomenologien å kartlegge fenomenet gjennom hvordan mennesker opplever og snakker om objekter eller hendelser, i stedet for å beskrive fenomenet gjennom allerede bestemte kategoriseringer, konsepter eller forskningsbaserte kriterier (Pietkiewicz & Smith, 2014). I dette prosjektet gjør den fenomenologiske reduksjonen seg gjeldende i prosjektets utvalg, men også i måten intervjuene er strukturert på. Utvalget i dette prosjektet består av kun tre deltakere, og var lagt opp til at det skulle gjennomføres to intervjuer per deltaker. Dette gav mulighet for å gå i dybden på deltakernes perspektiver om temaet. Videre gikk jeg som forsker inn i intervjusituasjonen uten å legge føringer for hvordan temaet skulle fremstilles eller forstås, og det ble stilt åpne spørsmål om temaet som ga rom for at deltakernes egen tolkning og forståelse av temaet kunne komme frem. Dette var mulig gjennom semistrukturerte intervjuer, som ga rom for at deltakerne selv kunne åpne opp for å fortelle om de ulike aspektene ved temaet, til ulike tider og i ulik rekkefølge. I intervjusituasjonen ble det videre stilt en rekke spørsmål som fikk deltakerne til å utdype sine perspektiver.

Hermeneutikken er det andre vitenskapelige rammeverket som vektlegges i IPA. I hermeneutikken forsøker man å forstå menneskers relasjon til verdenen som en tolkende prosess, der en retter søkelyset mot den meningen mennesker tillegger de aktivitetene og erfaringene som er en del av livene deres (Smith et al., 2009). Gjennom hermeneutikken vektlegger IPA en dynamisk forskningsprosess der forskeren inntar en aktiv rolle og forsøker å forstå individets *indre perspektiver* gjennom en aktiv fortolkningsprosess (Pietkiewicz & Smith, 2014; Smith & Osborn, 2015). Individets perspektiver kan ikke oppnås fullt ut, og tilgangen til dette perspektivet kompliseres og bestemmes av forskerens egen forforståelse av temaet. Denne forforståelsen av temaet er i IPA en del av fortolkningsprosessen, og er viktig for å kunne oppnå en bedre forståelse av den andres verden. I henhold til dette er det derfor en dobbel hermeneutisk fortolkningsprosess i IPA`s analyseprosess (Pietkiewicz & Smith, 2014), som innebærer at forskeren forsøker å fortolke en virkelighet som allerede har blitt fortolket av deltakeren (Smith et al., 2009; Smith & Osborn, 2015). Denne fortolkningsprosessen er med på å skape en mer berikende og omfattende analyse av datamaterialet (Pietkiewicz & Smith, 2014). Det hermeneutiske ved IPA gjorde seg gjeldende i dette prosjektet på flere måter, og gjorde seg for eksempel gjeldende gjennom min egen forståelse av temaet. Min forforståelse har vært bidragende til utviklingen av dette prosjektet, og prosjektet er på denne

måten formet av mine interesser og nysgjerrighet for temaet. Hermeneutikken gjør seg også gjeldende i analyseprosessen, der en i tråd med den hermeneutiske sirkelen dynamisk beveger seg mellom del og hel. Dette gjenspeiler hvordan jeg arbeidet med transkriberingen og fortolkningen av datamaterialet i analysen, der jeg tidlig i prosessen arbeidet i detalj med hvert enkelt intervju, og så på den enkelte deltakeren, den valgte konteksten og deres erfaringer og meninger. Før jeg deretter så hvordan disse individuelle delene kom sammen til en ny og annen helhet. Denne nye helheten var da en komplett analyse av deltakerne/gruppen (Smith & Osborn, 2015).

IPA vektlegger videre å undersøke menneskers perspektiver på en ideografisk måte (Pietkiewicz & Smith, 2014). I den ideografiske tilnærmingen forsøker en å få rike og detaljerte forklaringer om hvordan individet erfarer det fenomenet man undersøker. Dette gjøres gjennom en dypere analyse av enkelte caser, der en undersøker individets perspektiver ut ifra deres unike kontekst. Gjennom denne tilnærmingen undersøker man casene hver for seg, før en deretter ser på likheter og forskjeller ved de ulike casene. Dette betyr at forskeren arbeider fra case til case først, før han eller hun videre ser på helheten ved casene (Ashworth, 2015; Pietkiewicz & Smith, 2014; Smith & Osborn, 2015). IPA legger også vekt på symbolsk interaksjonisme som er en prosessorientert vitenskapsteori som retter seg mot hvordan samhandlingen mellom mennesker foregår (Thagaard, 2018). I følge den symbolske interaksjonismen skaper mennesket sin identitet gjennom en kontinuerlig interaksjon med andre. Man forsøker derfor innenfor denne retningen å forstå den symbolske meningen som mennesker tillegger sine handlinger og de sosiale begivenhetene de er en del av. Med den hensikt å få en større forståelse av individets sosiale realitet. Det ligger tre grunnleggende premisser for symbolsk interaksjonisme. Det første premisset er at vi forholder oss til ting ut ifra den meningen tingene har for oss. Det andre premisset er at vi utvikler dette meningsinnholdet gjennom sosiale interaksjoner, og det tredje premisset er at vi utvikler vårt forhold til ting gjennom den fortolkningsprosessen som vi foretar oss i møtet med våre sosiale interaksjoner (Thagaard, 2018). IPA anerkjenner derfor hvordan den symbolske interaksjonismen spiller inn på et individs meninger, og hvordan meninger konstrueres av både den sosiale og personlige verdenen (Ashworth, 2015).

Fenomenologien, hermeneutikken, den ideografiske tilnærmingen og den symbolske interaksjonismen danner grunnlaget for metoden, og skaper med dette måten man ønsker å undersøke temaet på, hvordan man går frem for å hente inn forskningsmaterialet og hvordan man analyserer dette materialet i etterkant. Det er også disse vitenskapelige

fortolkningsrammene som danner grunnlaget for den forforståelsen utvikles i løpet av forskningsprosessen (Thagaard, 2018). Jeg skal i neste avsnitt se nærmere på forskningsprosessen i dette prosjektet.

## **3.2 Utvalget og forskningsprosessen**

I dette avsnittet vil jeg først gi en nærmere forklaring av studiens utvalg, før jeg deretter beskriver utførelsen av intervjuene, transkripsjonen og analyseprosessen. Ved slutten av avsnittet vil jeg gi et innblikk i prosjektets etiske refleksjoner og troverdighet.

### **3.2.1 Utvalget**

Den kvalitative tilnærmingen generelt og IPA spesielt kjennetegnes av et lite utvalg. Det er derfor viktig at en strategisk velger ut de deltakerne som har de kvalifikasjonene som kreves for å kunne undersøke prosjektets forskningsspørsmål. På denne måten representerer utvalget innenfor IPA et perspektiv i stedet for en populasjon (Smith et al., 2009; Thagaard, 2018). I henhold til dette ble utvalget i dette prosjektet valgt med bakgrunn i en rekke inklusjonskriterier: utvalget skulle inkludere utøvere på et høyt nasjonalt nivå som var over 18 år. Begge kjønn kunne inkluderes i prosjektet, og utøverne måtte ha erfaring med å være i naturen eller aktivt være ute i naturen som en del av treningen eller egen interesserte.

Planen var å inkludere begge kjønn, og det ble sendt ut forespørsler til både menn og kvinner. Det var i midlertidig kun kvinnelige utøvere som takket ja til å delta. Alle utøverne konkurrerte eller har konkurrert på et høyt nasjonalt nivå, og konkurrerer i idrettene rafting/kajakk, seiling og fjelløping. Utøverne ble kontaktet via e-post eller egne hjemmesider på sosiale medier, og ble spurt om de ønsket å delta i et masterprosjekt som hadde til hensikt å undersøke hva idrettsutøvere la i begrepet naturopplevelse, hvordan de opplevde de opplevde naturopplevelsen i sammenheng med idretten, og om oppholdet i naturen hadde noe å si for deres mentale helse. For å gi en bedre flyt i teksten har jeg videre i prosjektet valgt å gi utøverne fiktive navn, og de vil heretter bli referert til som June, Tea og Emilie. Når det kommer til idrettene så er det June som driver med rafting/kajakk, mens Emilie konkurrerer i seiling og Tea i fjelløping.

### 3.2.2 Intervju og transkripsjon

For å kunne skape en bedre forståelse av sosiale og kulturelle fenomener benytter man i den kvalitative tilnærmingen ofte metoder som intervju, observasjoner og analyser av tekster, visuelle uttrykksformer, lydopptak og internett for å innhente data. Felles for disse metodene er at datamaterialet kommer til uttrykk i form av tekst som beskriver individets handlinger, utsagn, intensjoner og perspektiver (Thagaard, 2018). Intervjuene er i kvalitativ forskning basert på et subjekt-subjekt-forhold mellom forskeren og de personene han eller hun studerer. Dette arbeidet er preget av nærhet og sensitivitet i relasjon til kildene, og den kontakten forskeren og deltakerne får igjennom intervjuet har betydning for hvordan datamaterialet utvikles (Thagaard, 2018). Innenfor IPA er det vanlig å bruke semistrukturerte intervjuer som innsamlingsmetode, og det var også denne intervjuformen som ble brukt i dette prosjektet (Smith & Osborn, 2015). Semistrukturerte intervjuer stiller ikke like strenge krav til spørsmålenes rekkefølge i intervjuguiden, noe som gir forskeren større frihet til å utforske interessante temaer som dukker opp i intervjuene. I tillegg til dette åpner intervjuformen opp for at deltakeren selv kan forme intervjuet gjennom egne interesser og perspektiver. Denne intervjuformen egner seg derfor godt i prosjekter som bruker IPA som forskningsmetode (Smith & Osborn, 2015; Thagaard, 2018).

Intervjuguiden i dette prosjektet ble videre utviklet i tråd med Kvale og Brinkmann (2009; 2015) og Smith et al. (2009) sine beretninger om oppbygning av intervjuer. Som anbefalt av Kvale og Brinkmann (2015) ble det satt opp en intervjuguide (vedlegg 5) som besto av to deler: en *tematisk dimensjon* og en *dynamisk dimensjon*. I den tematiske dimensjonen ble det satt opp spørsmål som tematisk skulle skape kunnskaper om prosjektets temaer. Disse spørsmålene var teoretisk formulerte, og ble knyttet opp til Bischoffs (2012) fire tilganger til naturopplevelsen. I den dynamiske dimensjonen ble det utviklet en rekke intervju spørsmål som var lett forståelige, enkle og korte. Disse spørsmålene hadde som hensikt å skape en god interaksjon med deltakerne, og skulle bidra med å gi de tematiske spørsmålene et mer dagligdags språk. Et tematisk spørsmål kunne i intervjuguiden bestå av flere intervju spørsmål (Kvale & Brinkmann, 2009, 2015). Det ble gjennomført en rekke pilotintervjuer som bidro til justeringer og forbedringer av intervjuguiden, før den ble tatt i bruk i intervjuene. Videre ble gjennomført to intervjuer per deltaker, der det andre intervjuet bygde på det første. Det andre intervjuet fungerte på denne måten som en utvidelse av det første intervjuet, og inneholdt derfor oppfølgings spørsmål knyttet til interessante funn, temaer eller perspektiver som dukket opp i det første intervjuet.



Intervjuene ble gjennomført i en tidsperiode mellom desember 2020 til mars 2021, og hadde en varighet på tjue til femti minutter. Der det første intervjuet varte i rundt femti minutter, mens det andre intervjuet hadde en lengde som varierte fra tjue til førti minutter. Dette var avhengig av hvor mange oppfølgingsspørsmål som ble stilt eller hvordan intervjuet utartet seg. Det andre intervjuet ble hos alle deltakerne utført en til to uker etter det første intervjuet. Som en konsekvens av koronapandemien (COVID-19) måtte alle intervjuene gjennomføres over internett, og videokonferansetjenesten Zoom ble anvendt til dette formålet. For å sikre etikk og personvern ble det i regi av Norges idrettshøgskole dannet noen rutiner – og retningslinjer for hvordan man skulle bruke Zoom som intervjuverktøy (se vedlegg 4). Disse rutine – og retningsintervjuene ble fulgt i intervjusituasjonen med deltakerne. Videre ble alle utøverne ved starten av intervjuet informert om lydopptak, personvern, anonymisering og bruken av datamaterialet. Det ble også understreket at deltakelsen var frivillig, og at de til enhver tid kunne trekke seg fra prosjektet.

Intervjuene ble tatt opp ved bruk av lydopptakeren som er en del av Zoom-verktøyet. Det var kun lydopptaket som ble tatt opp og anvendt under transkriberingen. Transkriberingen av intervjuene ble gjort fortløpende etter at intervjuets slutt. Lengden på transkripsjonen av hvert intervju varierte mellom 8 til 19 sider i Word, med skrifttype *Times New Roman*, størrelse 12, linjeavstand 1.5 og 1.5 i margeavstand. I resultatdelen har irrelevante deler av utdragene fra intervjuene blitt merket med tegnet [...]. Dette innebærer deler knyttet til gjentakende forsøk på setningsformuleringer og pauselyder som «*eh*» og «*em*».

### **3.2.3 Analyse**

Analyseprosessen i IPA kan ta ulik form, og metoden åpner opp for at forskeren kan være nytenkende i måten han eller hun gjennomfører analysen på (Smith et al., 2009). For nybegynnere er det i midlertidig anbefalt å følge retningslinjene for hvordan analysen skal gjennomføres. Retningslinjene utarbeidet av Smith et al. (2009) ble derfor fulgt i store deler av dette prosjektet.

Etter å ha gjennomført totalt seks intervjuer, to intervjuer per deltaker. Ble deltakerens to intervjuer slått sammen før analysearbeidet startet. Som nevnt tidligere var intervju nummer to basert på intervju nummer en. Spørsmålene i det andre intervjuet ble derfor slått sammen med det første intervjuet under de temaene de tilhørte. Dette skapte bedre sammenheng i intervjuene, og reduserte mengden gjentakelser fra forskerens side i

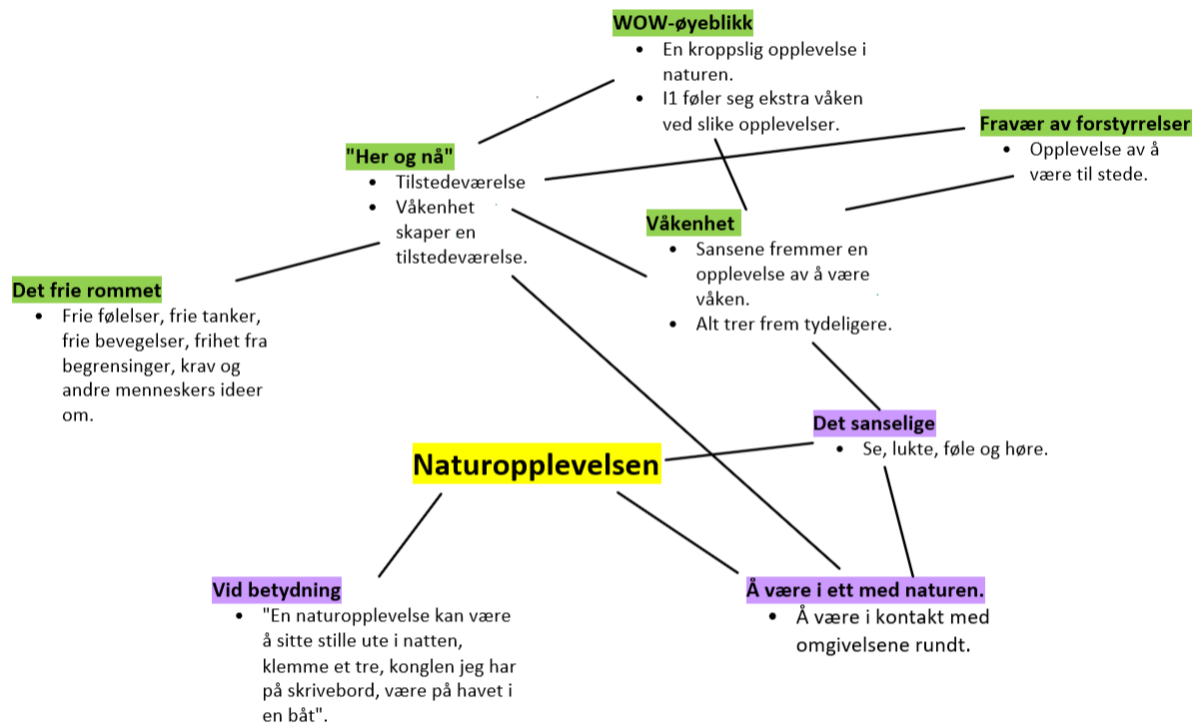
analysearbeidet. I tråd med den ideografiske tilnærming ble deretter transkripsjonen av disse intervjuene undersøkt i detalj hver for seg (Smith et al., 2009). Det vil si at jeg i analysearbeidet beveget meg fra case til case. I denne prosessen ble intervjuene satt inn i et tredelt analyseeskjema, med kolonnene: *fremtredende temaer*, den *originale transkripsjonen* og *utforskende kommentarer* (Smith et al., 2009). De utforskende kommentarene har som hensikt å identifisere hvordan deltakeren snakker om, forstår og tenker rundt prosjektets tema i den originale transkripsjonen. Den første delen av analysen gikk derfor ut på å lese gjennom den originale transkripsjonen knyttet til hvert intervju, samtidig som jeg kommenterte tre typer kommentarer: *deskriptive* kommentarer, *språklige* kommentarer og *konseptuelle* kommentarer. Deskriptive kommentarer er kommentarer som beskriver innholdet i det deltakeren sier, noe som innebærer kommentarer knyttet til sentrale hendelser, erfaringer og objekter i deltakerens livsverden. Det legges her vekt på deltakernes beskrivelser, antakelser, akronymer, emosjonelle responser og individuelle uttrykksmåter. Språklige kommentarer beskriver hvordan innholdet språklig blir presentert, og man kommenterer her eventuelle bruk av pronomen, metaforer, latter, pauser, gjentakende ord, tonen eller graden av flyt. De konseptuelle kommentarene er en mer fortolkende kommentering der man forsøker å tolke det som uttrykkes i intervjuet. Her kan forskeren basere sine kommentarer på egne perspektiver og erfaringer med den hensikt å skape en større forståelse av innholdet. Disse kommentarene handler om å utforske og åpne opp for nye forståelser, og forskeren gis her muligheten til og i stor grad fortolke innholdet (Smith et al., 2009).

I det neste steget av analysen arbeidet jeg med å finne *fremtredende temaer* som baserte seg på de utforskende kommentarene (Smith et al., 2009). De fremtredende temaene har som hensikt å trekke frem viktige aspekter ved intervjuets innhold, og skal fange den psykologiske essensen av hva som blir sagt, i tillegg til å være abstrakte nok til å være konseptuelle. Arbeidet med de fremtredende temaene var en fortolkende prosess, og det var derfor viktig at jeg knyttet den fortolkningen jeg gjorde med den originale transkripsjonen (Smith et al., 2009; Smith & Osborn, 2015). Å finne de fremtredende temaene og fortolke innholdet av dem opplevdes som utfordrende, og mange av de fremtredende temaene ser i ettertid ut til å være svært like de utforskende kommentarene og den originale transkripsjonen. At dette skjedde kan skyldes min manglende erfaring både med metoden og som forsker.

De fremtredende temaene skulle i neste seg av analyseprosessen samles i tematiske grupper under *overordnede temaer*. Her ville noen av temaene kunne settes sammen, mens andre ville blitt stående alene (Smith et al., 2009; Smith & Osborn, 2015). I dette arbeidet ble

det gjort noen endringer som gjorde at jeg ikke fulgte retningslinjene i like stor grad. Under arbeidet med å organisere de fremtredende temaene i tematiske grupper, opplevdes denne organiseringen som noe kaotisk og uoversiktlig, og jeg mistet den røde tråden knyttet til hvilken sammenheng disse temaene skulle ses i lys av. I stedet for å fortsette å danne disse tematiske gruppene og overordnede temaene, ble de fremtredende temaene i stedet sett i sammenheng med forskningsspørsmålene i prosjektet. I denne prosessen ble forskningsspørsmålenes temaer omgjort til *overordnede temaer*, og de *fremtredende temaene* ble organisert inn under disse.

Som følge av prosessen nevnt over, ble de to overordnede temaene i prosjektet kalt: a) naturopplevelsen og b) naturopplevelser og mental helse. Disse to temaene ble deretter organisert i to ulike tankekart. Figur 1 viser ett av disse tankekartene som et illustrerende eksempel på hvordan tankekartene ble bygget opp, og viser hvordan de overordnede temaene ble plassert som utgangspunktet i midten, mens de fremtredende temaene ble plassert rundt. Å organisere de fremtredende temaene i et tankekart med de overordnede temaene i midten ga oversikt over hvordan de ulike fremtredende temaene hang sammen med hverandre. De fremtredende temaene i tankekartene ble videre organisert etter fargekoder, der de fremtredende temaene som først dukket opp i samtalen fikk *fargen lilla* og ble satt *nærmest* det overordnede temaet. Mens de fremtredende temaene som var *lengst* fra det overordnede temaet fikk *fargen grønn*. Disse temaene var temaer som dukket opp når deltakerne begynte å utdype de *nærmeste* fremtredende temaene. Å organisere analysen på denne måten skapte en rød tråd i arbeidet, der forskningsspørsmålene ble en aktiv del av analyseprosessen. Dette er i tråd med Everett og Furseth (2012) som anbefaler at en aktivt bruker forskningsspørsmålene i analyseprosessen for å sikre samsvar mellom prosjektets mål og funnene i transkripsjonen.

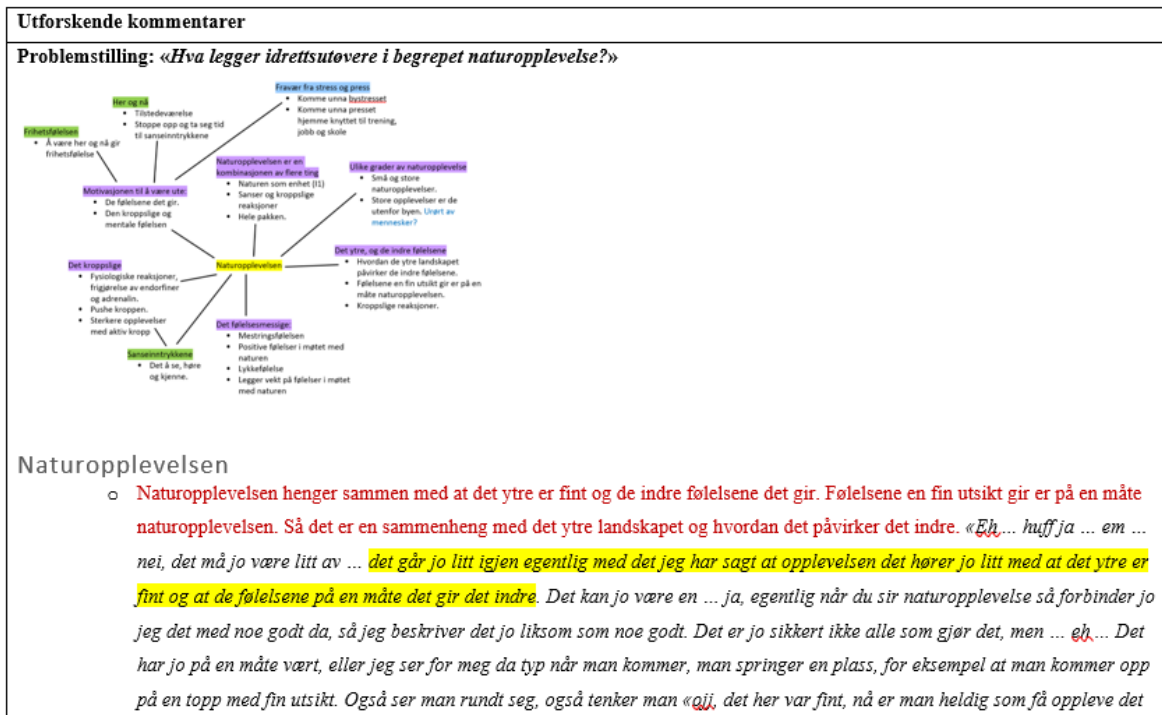


Figur 1 viser hvordan det overordnede temaet og de fremtredende temaene ble organisert i tankekart, og hvordan temaene ble skilt fra hverandre ved bruk av fargekoder. De fremtredende temaene i lilla farge illustrerer de nærmeste temaene som først dukket opp i samtalen. Mens de fremtredende temaene i grønn farge, er temaer som dukket opp når deltakerne begynte å utdype de nærmeste fremtredende temaene.

De utviklede tankekartene ble videre anvendt som fortolkningsgrunnlaget i analysen, og det ble utviklet et nytt skjema som inkluderte: *tankekartene*, de *fremtredende temaene* med tilhørende *utforskende kommentarer*, og relevante deler fra den *originale transkripsjonen* (Figur 2). Dette skjemaet ble laget for å se sammenhengen mellom de fremtredende temaene, samt sikre at de fremtredende temaene var forankret i den originale transkripsjonen (Smith et al., 2009; Smith & Osborn, 2015). Denne formen for analyseprosess ble anvendt i arbeidet med alle intervjuene.

Det siste steget i analyseprosessen var å se etter like mønstre eller temaer blant casene (Smith et al., 2009). Dette ble gjort ved å sammenlikne de ulike tankekartene med hverandre, og se etter om det var noen like mønstre eller fremtredende temaer. Å anvende tankekart i dette arbeidet skapte god oversikt som gjorde det enklere å se likheter og forskjeller mellom deltakernes forståelse av det overordnede temaet. I denne prosessen ble det også gjennomgått en sorteringsprosess der det ble valgt hvilke overordnede – og fremtredende temaer som skulle tas med videre i prosjektets resultat – og diskusjonsdel. Denne beslutningen ble tatt av samme grunn som ved reduseringen av antall forskningsspørsmål. Å for å redusere omfanget

av prosjektet valgte jeg derfor og kun ta med videre de fremtredende temaene som like enten hos to eller alle utøverne. Å redusere antall fremtredende temaer er ikke uvanlig i analyseprosessen av IPA, og det er vanlig at noen fremtredende temaer vil ramla fra (Smith et al., 2009)



Figur 2 viser hvordan det ble dannet et nytt skjema som inkluderte både tankekartene, de fremtredende temaene med tilhørende utforskende kommentarer og relevante deler fra den originale transkripsjonen.

### 3.2.4 Etske refleksjoner

I arbeidet med dette prosjektet har jeg valgt å legge vekt på de forskningsetiske retningslinjene som vektlegges av Norsk senter for forskningsdata (NSD) og Norges Idrettshøgskoles etiske komité. Prosjektet har også fått godkjenning fra disse organisasjonene (se vedlegg 2 og 3).

Ifølge de etiske retningslinjene skal forskning som involvere mennesker være basert på informert, frivillig, uttrykkelig og dokumentert samtykke fra deltakerne (Norges idrettshøgskole, 2020). I henhold til dette fikk alle deltakerne tilsendt et informasjonsskriv og en samtykkeerklæring som måtte underskrives før de kunne delta i prosjektet (vedlegg 1). Dette informasjonsskrivet informerte deltakerne om forskningens formål og omfang, hvilken deltakelse som krevdes av dem, beregnet tidsløp for forskningen, hvilke eventuelle konsekvenser forskningen kunne ha og hva det innhentede datamaterialet skulle brukes til

(Everett & Furuseth, 2012; Norsk senter for forskningsdata, 2020). I informasjonsskrivet og ved hvert intervju ble det gitt beskjed om at deltakelsen var frivillig, og at deltakerne ved enhver anledning kunne trekke seg fra prosjektet uten at det ville føre til noen negative konsekvenser (Everett & Furuseth, 2012; Norsk senter for forskningsdata, 2020).

Hvinden et al. (2016) vektlegger at forskeren må ta hensyn til personvern ved behandling av personopplysninger. Dette gjelder spesielt ved forskningsprosjekter der individet aktivt bidrar med å skaffe informasjon til forskningen, som for eksempel ved intervju. Personvern er også viktig i de tilfeller der individet direkte (gjennom personnummer, navn og adresse) eller indirekte (gjennom yrke, krets, kjønn og alder) kan identifiseres gjennom formidlingen av forskningen (Hvinden et al., 2016). Everett og Furuseth (2012) argumenterer for viktigheten av å sikre anonymiteten i den kvalitative forskningen ved at en tar ut disse identifiserbare opplysningene. Å sikre deltakernes anonymitet har vært nødvendig i dette prosjektet. Både fordi deltakerne er utøvere, som er en yrkesgruppe som kan gjenkjennes dersom en ikke viser aktsomhet under prosjektet og publisering, men som følge av prosjektets metodevalg. For å sikre deltakernes anonymitet har opplysninger som kan knyttes til deres anonymitet blitt tatt ut av prosjektet (Everett & Furuseth, 2012). Utøvernes opprinnelige navn har blitt byttet ut med fiktive navn (June, Emilie og Tea), og alderen deres er ikke spesifisert mer enn at de tilhører en aldersgruppe over 18 år. Stedsnavn knyttet til hendelser og konkurranser har også blitt tatt ut av transkriberingen, og nevnes kun ved bruk av bokstaven X. Utøvernes idretter har ikke blitt tatt ut av prosjektet fordi de anses som en viktig del av datamaterialet i og med at de er en viktig del av og bidrar til utøvernes naturopplevelser og aktiviteter ute i naturen.

Som en del av metodevalget i dette prosjektet ble det avendt semistrukturerte intervjuer. De tiltakene jeg har nevnt over for å sikre deltakernes anonymitet er også viktig for å sikre personvernet til deltakerne i behandlingen av intervjumaterialet. På grunn av koronapandemien (COVID-19) måtte intervjuene i dette prosjektet gjennomføres via videokonferanseverktøyet Zoom, som var et verktøy som hadde blitt godkjent av NSD og dermed kunne brukes i sammenheng med gjennomføringen av intervjuene. Å gjennomføre intervjuene på en slik måte krevde at det ble iverksatt tiltak som sikret deltakernes personvern. Det ble derfor utviklet noen rutiner og retningslinjer av NSD knyttet til innsamling av intervjudata gjennom Zoom (vedlegg 4). Disse rutinene og retningslinjene ble nøye fulgt i gjennomføringen av intervjuene i dette prosjektet.

Videre ble forskningsmaterialet oppbevart i henhold til Norges idrettshøgskoles

løsning for sikker lagring av forskningsdata. Dette innebar at personopplysninger snarest ble aidentifisert, og ble oppbevart på et sikkert sted (Norges idrettshøgskole, 2019). Videre ble lydopptakene slettet etter transkripsjonen av intervjuene, og all identifiserbar informasjon ble anonymisert. Den innsamlede informasjonen ble videret behandlet som konfidensielt og fortrolig (Hvinden et al., 2016).

Datamaterialet i dette prosjektet vil videre bli offentliggjort, og det er planlagt at det skal skrives en vitenskapelig artikkel basert på funnene i dette prosjektet. Dette er deltakerne blitt informert om i informasjonsskrivet, og er noe de har samtykket til at er greit. De identifiserbare opplysningene som har blitt samlet inn til dette prosjektet skal ikke uten videre benyttes på nytt til annen forskning enn det som er planlagt her (Hvinden et al., 2016).

#### **3.2.4.1 Forskerens forforståelse av temaet**

Som en del av de etiske refleksjonene rundt forskningsprosjektene vektlegger Hvinden et al. (2016) viktigheten av å vise til hvordan faglige tilnærminger og teoretiske ståsteder innenfor den samfunnsvitenskapelige forskningen kan åpne opp for ulike, men rimelige tolkninger av det samme datamaterialet. Min oppvekst som bærer preg av ulike former for friluftsliv, og at jeg fra barndommen av har vært aktiv ute i naturen gjennom lek, fritid, trening og innhøsting av mat. Videre har jeg bakgrunn som idrettspedagog og masterstudent innen idrettspsykologi, tilegnet meg en rekke kunnskaper og erfaringer fra disse to feltene. Den gleden jeg selv erfarer i møtet med naturen har sammen med nysgjerrigheten for psykologifeltet vært bidragende til valget av temaet i dette prosjektet. Denne forforståelsen som jeg bærer med meg, kan både være en styrke og en svakhet i prosjektet. På den ene siden har den vært fordelaktig i møtet med deltakerne, og har hjulpet meg med å forstå deltakernes perspektiver om prosjektets tema. På den andre siden kan min forforståelse ha farget datamaterialet og tolkningen av dem. Det er derfor viktig å se resultatene og tolkningen av dem i lys av den forforståelsen som er presentert her (Smith et al., 2009; Smith & Osborn, 2015).

#### **3.2.5 Prosjektets troverdighet**

I den kvalitative tilnærmingen er det utviklet en rekke kriterier som skal sikre den kvalitative forskningens *kvalitet* og *troverdighet* (Shenton, 2004; Thagaard, 2018). For å sikre troverdigheten ved kvalitativ forskning, ser en på forskningens *gyldighet*, *overførbarhet*,

*pålitelighet og objektivitet* (Shenton, 2004). Jeg skal i dette avsnittet se nærmere på disse kvalitetskriteriene, og vise til hvordan de har kommet til uttrykk i dette prosjektet.

*Gyldighet* er knyttet til forskningens interne validitet, og handler om gyldigheten av de tolkningene som forskeren kommer frem til og om funnene stemmer overens med realiteten (Shenton, 2004; Thagaard, 2018). For å sikre prosjektets gyldighet er det derfor anbefalt å anvende en vel etablert metode som viser til tydelige retningslinjer for hvordan man skal studere det fenomenet man undersøker (Shenton, 2004). I henhold til dette har den kvalitative tilnærmingen generelt og IPA spesielt bidratt i dette prosjektet med retningslinjer for hvordan jeg har gått frem for å undersøke forskningsspørsmålene. Man kan også sikre studiens gyldighet ved å ha et tilfeldig utvalg av deltakere (Shenton, 2004). Dette er vanskelig i den kvalitative forskningen som ofte bærer preg av at man strategisk velger et utvalg som gjennom sine erfaringer eller miljø på best mulig måte kan besvare forskningsspørsmålene. Dette prosjektet har i likhet med de kvalitative retningslinjene for metoden anvendt strategisk utvelgelse av deltakere, men det var likevel enkelte faktorer som ble vektlagt tilfeldig. Det ble blant annet ikke satt noen begrensninger for kjønn eller idrettsbakgrunn. Dette førte til at deltakerne kom fra forskjellige type idretter, noe som ga variasjon i besvarelsene knyttet til forståelsen av prosjektets tema. Det var kun kvinnelige deltakere som ønsket å delta i dette prosjektet, noe som førte til at prosjektet ikke fikk en tilfeldig variasjon knyttet til kjønn.

Å sikre deltakernes ærlighet kan også være bidragende til prosjektets *gyldighet* (Shenton, 2004). Å sikre ærlighet kan være vanskelig, og det er ingen garanti for at deltakerne er ærlige i sine besvarelser. For å sikre ærligheten på best mulig vis, har prosjektet lagt vekt på frivillig deltakelse. Deltakerne har videre ved hvert intervju fått beskjed om at de til enhver tid kan trekke seg fra prosjektet og at det ikke er muligheter for å svare feil på noen av spørsmålene fordi prosjektet er ute etter deltakernes personlige erfaringer, meninger og perspektiver (Shenton, 2004). Forskerens forforståelse av temaet har også blitt redegjort for, og forskerens tolkning av funnene i dette prosjektet har blitt knyttet opp til og begrunnet av tidligere litteratur og teori om temaet (Shenton, 2004; Smith et al., 2009; Thagaard, 2018).

*Overførbarhet* er knyttet til den eksterne validiteten, og handler om prosjektets funn kan anvendes i andre situasjoner (Shenton, 2004). Siden den kvalitative forskningsmetoden i stor grad anvender et utvalg med få deltakere, kan ikke funnene og konklusjonene generaliseres til andre situasjoner eller større populasjoner (Shenton, 2004). Funnene i dette prosjektet er knyttet til personlige erfaringer om naturopplevelser, og hvordan deltakerne selv opplever at naturen påvirker dem. Å knytte deres erfaringer og opplevelser til andre



situasjoner eller populasjoner vil derfor være vanskelig i og med at individers opplevelse av naturen er forskjellig fra individ til individ, og styres av kulturelle og sosiale betingelser. Utøvernes forståelse av naturopplevelsen må også ses i sammenheng med idrettene deres, og det er derfor ikke alle som kan relatere seg til deres forståelse av temaet. Like funn knyttet til temaet kan likevel ses i sammenheng med hverandre, og en kan se funnen i dette prosjektet i lys av tidligere forskning og teori innenfor temaet, og på denne måte supplere til forståelsen av temaet. Det er også mulig at andre utøvere med like idretter kan kjenne seg igjen i hvordan utøverne i dette prosjektet forstår begrepet naturopplevelser og hvordan disse opplevelsene påvirker dem.

*Pålitelighet* er knyttet til reliabiliteten av forskningen, og innebærer at forskningsprosessen blir gjort rede for på en slik måte at den blir *gjennomsiktig*. Dette innebærer at forskeren gir en detaljert beskrivelse forskningsstrategier og analysemetoder, med den hensikt at leseren skal kunne forstå og vurdere forskningsprosessen (Shenton, 2004; Thagaard, 2018). For å sikre påliteligheten av forskningen ytterligere har det i resultat - og diskusjonskapittelet blitt tydeliggjort mellom hva som er *primærdata* og hva som er forskerens tolkning av datamaterialet (Smith et al., 2009; Thagaard, 2018). Det har også blitt vist til hvilke sammenhenger utøvernes besvarelser er gitt i, ved at flere av besvarelsene har blitt knyttet opp til de opprinnelige spørsmålene som utøverne har svart på i intervjuet.

*Objektivitet* handler om hvorvidt funnene er et resultat av deltakernes erfaringer og ideer, og ikke er basert på forskerens preferanser. I henhold til dette bør de valgene som har blitt tatt i forskningsprosessen bli forklart, og svakheter ved prosessen bør bli lagt frem (Shenton, 2004). For å sikre objektiviteten har jeg i dette prosjektet forøkt å trekke frem den enkelte deltaker, og inkludere både forskjeller og likheter ved deltakernes opplevelser av temaet. I tillegg til dette har forskningsprosessen blitt gjort rede for i detalj, og svakheter ved prosjektet har blitt lagt frem i slutten av resultat – og diskusjonskapittelet.

## **4.0 Resultater og diskusjon**

Dette prosjektet hadde som hensikt å finne ut av hva tre idrettsutøver på et høyt nasjonalt nivå la i begrepet naturopplevelse, og om oppholdet i naturen hadde noe å si for deres mentale helse. Resultatene fra intervjuene og analysearbeidet vil i dette kapittelet bli presentert og diskutert. Denne sammenslåingen ble gjort med den hensikt å skape en bedre sammenheng og mindre gjentakelser i prosjektet. Videre vil funnene knyttet til prosjektas to

forskningsspørsmål bli presentert og diskutert på en sammenhengende måte gjennom kapitlet. Å presentere funnene på denne måten ble et naturlig valg, fordi samtalen om utøvernes forståelse av begrepet naturopplevelse, ofte førte over til hvordan opplevelsene deres i naturen var bidragende til deres mentale helse. Dette skiftet skjedde både alene fra utøvernes side, men også som en del av at jeg stilte spørsmål som ledet utøverne inn på dette temaet. Denne presentasjonen av funnene håper jeg vil bidra med å tydeliggjøre eller skape sammenheng med hvordan de ulike delene ved naturopplevelsen kan bidra positivt til utøvernes mentale helse. Som en innledende start til dette kapitlet, vil jeg nå først presentere en helhetlig forståelse av utøvernes naturopplevelse, før jeg videre går inn i de ulike aspektene som ser ut til å være en del av denne forståelsen, og hvordan oppholdet i naturen virker å være bidragende til utøvernes mentale helse.

## 4.1 Naturopplevelsen

Gjennom samtalene med June, Tea og Emilie fremtrer naturopplevelsen som et komplekst fenomen som består av flere deler. Utøverne virker på den ene siden tydelige på hva naturopplevelsen er for dem, samtidig som de på den andre siden trekker inn flere aspekter ved opplevelsen som ser ut til å være en del av og utfylle den helhetlige forståelsen av begrepet. Tea uttrykker enkelte av disse aspektene som en del av hele pakken, mens June forklarer naturopplevelsen som en enhet som består av det sanselige, det kognitive, det kroppslige og det følelsesmessige. Noe som vises gjennom dette sitatet:

*«Det er ikke så veldig lett å beskrive disse fenomenene med ord altså, ut ifra egen opplevelse på en måte. Jeg synes faktisk at det er ganske vanskelig. [...] Det [naturen] er [...] liksom på en måte en sånn enhet som både har i seg det sanselige, med det kognitive, det kroppslige og det følelsesmessige nærværet. Liksom alt er på en måte ... Alt det der er i ett på et vis da ... ja [...] også er det liksom litt rart også. Men det å komme ut av det er et ... eller det å være der gir jo påfyll av energi da. Det er jo egentlig kjemperart, men sånn er det nå bare».*

Som sitatet illustrerer ser Junes naturopplevelse ut til å bestå av flere aspekter, og hun forteller at naturopplevelsen inneholder både et sanselig, et kroppslig, et kognitivt og et følelsesmessig nærvær. Hun uttrykker videre at hun opplever det som vanskelig å skulle legge ord på eller beskrive disse ulike aspektene ved naturopplevelsen, noe som også ser til å gå igjen hos de andre utøverne som i likhet med June opplever vanskeligheter med å forklare hva en naturopplevelse egentlig er og hva opplevelsen består av.

Disse ulike aspektene ved naturopplevelsen som June forteller om i sitatet over, vektlegger og trekker også de andre utøverne frem i sin forståelse av begrepet. Selv om disse aspektene er fremtreden hos alle, kommer de til uttrykk på forskjellig vis og vektlegges ulikt hos den enkelte. Dette kommer tydelig frem på direkte spørsmål om hva utøverne legger i begrepet naturopplevelse:

June: *«Nei, jeg vet nesten ikke om jeg kan svare helt sånn skikkelig på det ... det er både det å se, sanse, høre, lukte ... og, ja [...] kanskje det er veldig sanselig. Jeg er liksom litt usikker på hvor mye handling det er i det, men ... det er nå i hvert fall alt det sanselige».*

Emilie: *«Og jeg tror sånn generelt, så tror jeg naturopplevelse for meg er det å kunne være i natur og [...] bruke omgivelsene til [...] trening, eller til å gå en topp eller å være i samspill med det da. Jeg merker [...] hvis noen foreslår en naturopplevelse eller hvis noen foreslår å dra å se på et kult naturfenomen. Hvis vi da [...] ikke gjør noe fysisk for å komme oss dit så er den naturopplevelsen veldig mye mindre, enn hvis man går opp fjellet først og så ser det fra toppen, enn å kjøre opp å se det. Så jeg tror naturopplevelse for meg er i veldig stor grad er knyttet til [...] aktivitet [...] i ja, fine naturlige omgivelser».*

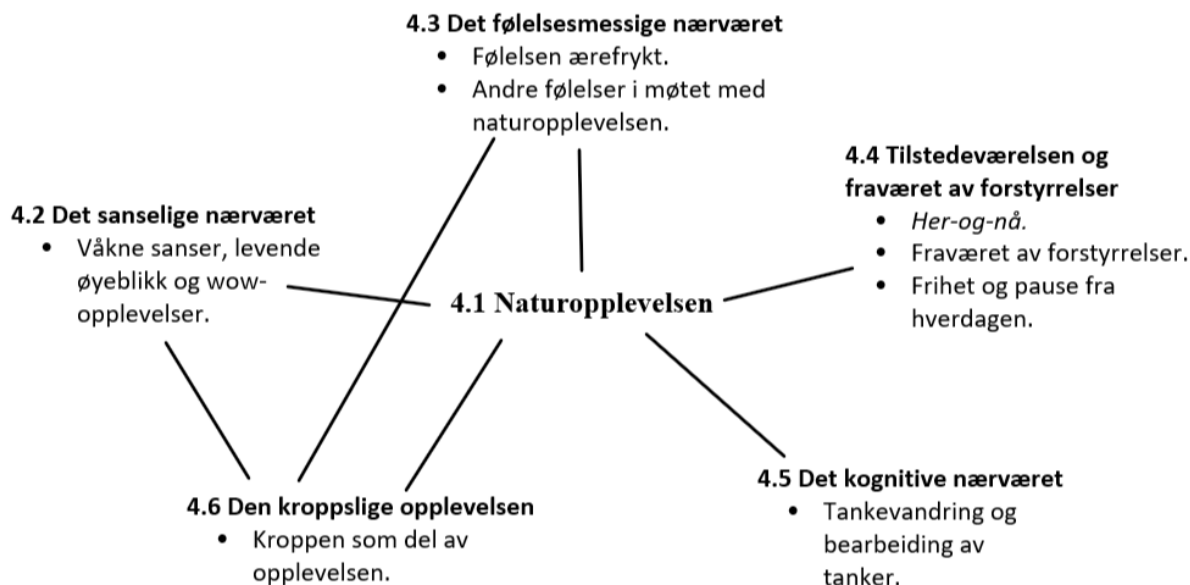
Tea: *«... huff ja [...] nei, det må jo være litt av ... det går jo litt igjen egentlig med det jeg har sagt at opplevelsen det hører jo litt med at det ytre er fint og at de følelsene på en måte det gir det indre. [...] ja, egentlig når du sir naturopplevelse så forbinder jo jeg det med noe godt da, så jeg beskriver det jo liksom som noe godt. [...] Det har jo på en måte vært, eller jeg ser for meg da typ når man kommer, man springer en plass, for eksempel at man kommer opp på en topp med fin utsikt. Også ser man rundt seg, også tenker man «ojj, det her var fint, nå er man heldig som får oppleve det her». [...] Og da er på en måte hele det inntrykket da, de følelsene det gir er på en måte en naturopplevelse. Så det er på en måte en sånn sammenheng med det ytre landskapet og hvordan det påvirker det indre».*

I likhet med det første sitatet, viser disse sitatene til både det sanselige, kroppslige og følelsesmessige ved naturopplevelsen. Sitatet viser også hvordan utøverne på direkte spørsmål om hva naturopplevelsen er vektlegger de ulike delene ved opplevelsen forskjellig. June forteller om det sanselige ved opplevelsen, og vektlegger den kontakten hun får med omgivelsene rundt i naturen som en sentral del av naturopplevelsen. Emilie snakker om betydningen av det fysiske ved naturopplevelsen, og forteller om hvordan en aktiv kropp i møtet med naturomgivelsene er bidragende til den opplevelsen en får. Mens Tea snakker om det ytre landskapet, og hvordan dette ytre landskapet påvirker det følelsesmessige indre.

Utøvernes forklaringer om hva en naturopplevelse er kan ses i sammenheng med og illustrerer på en god måte den følelsesmessige, estetiske og kroppslige tilgangen til naturen

som Bischoffs (2012) gjennom sin forskning identifiserte som betydningsfulle for individers forståelse av begrepet naturopplevelse. Til tross for at utøverne i sitatene over vektlegger de ulike aspektene eller tilgangene av naturopplevelsen på forskjellige måter, forteller alle utøverne om aspekter ved naturopplevelsen som kan knyttes til det June kaller for det sanselige, det kognitive, det kroppslige og det følelsesmessige nærværet ved opplevelsen.

Videre i dette kapittelet skal jeg se nærmere på disse aspektene ved utøvernes naturopplevelser, hvordan de kommer til uttrykk hos den enkelte og hvordan oppholdet i naturen kan være bidragende til utøvernes mentale helse. I sammenheng med disse aspektene forteller utøverne om en rekke andre fenomener, som en økt tilstedeværelse, et fravær av forstyrrelser, våkne sanser, wow-opplevelser og levende øyeblikk, ulike følelser, tankevandring og bearbeiding av tanker, i tillegg til å være en del av noe større. Disse fenomenene vil bli sett i sammenheng med de overordnede aspektene, som videre i kapittelet vil fungere som overordnede temaer og overskrifter for de ulike avsnittene. Kapittelets struktur illustreres i Figur 3, som viser et tankekart med de ulike aspektene. I tankekartet er de ulike aspektene nummererte med tall (eks. 4.1, 4.2 ol.), disse nummere illustrerer gangen i kapittelet. Som Figur 3 viser har fenomenet tilstedeværelse og fraværet av forstyrrelser i dette prosjektet blitt en av de overordnede aspektene. Grunnen til dette er at tilstedeværelsen virker å være en sentral del av utøvernes forståelse av begrepet naturopplevelse, og er et aspekt som gjør seg gjeldende flere ganger i samtalen med utøverne. Videre virker det følelsesmessige – og sanselige nærværet å være en del av utøvernes kroppslige opplevelse av naturopplevelsen, denne sammenhengen er også illustrert i tankekartet (se Figuren 3) illustrerer også at det følelsesmessige - og sanselige nærværet er en del av den kroppslige opplevelsen av naturopplevelsen. Jeg skal nå videre i kapittelet presentere disse aspektene, se dem i sammenheng med hverandre og knytte dem opp til litteratur om natur og mental helse.



Figur 3 illustrerer forståelsen av utøvernes naturopplevelse, og viser til de ulike aspektene ved opplevelsen som ser ut til å være en del av deres naturopplevelse. Samt til hvordan noen av disse aspektene henger sammen med hverandre. Figuren illustrer også hvordan de ulike aspektene videre i oppgaven vil fungere som overordnede temaer og overskrifter i kapittelet. Hvert aspekt har derfor blitt nummerert med tall, noe som illustrerer gangen i kapittelet og til hvilken tid de ulike aspektene ved opplevelsen vil bli presentert..

## 4.2 Det sanselige nærværet

Som en del av naturopplevelsen forteller alle utøverne om det sanselige ved opplevelsen.

Denne sanselige opplevelsen knytter de videre til begrepene våkenhet og levende, og forteller i sammenheng med dette om sansenes del i de opplevelsene og øyeblikkene de har ute i naturen. Jeg skal videre i dette avsnittet se nærmere på hva utøverne legger i disse begrepene.

### 4.2.1 Våkne sanser, levende øyeblikk og wow-opplevelser

Det sanselige ved naturopplevelsen forklarerer utøverne som det de ser, hører, lukter og føler i møtet med naturen. Tea forklarer at sansene er en av de mange tingene som utgjør den helhetlige naturopplevelsen, og forteller:

*«Også er det jo alltid liksom kombinasjonen på en måte [...] det du ser, det du lukter, det man hører. [...] så det [...] det er på en måte flere faktorer som spiller inn da ... det handler jo ikke bare om hva man ser, men det er liksom hele den der kroppslige opplevelsen da. Hvordan været er, altså om det er vind, om det er sollys, om det er mørkt og stjernehimmel. Eh, også em, ja selvfølgelig hva man ser, [...] hva man lukter, hvilke omgivelser som er rundt deg. [...]. Og du hører folk, og du hører vinden. Altså, det er jo på en måte ... det er jo hele den pakken da som er opplevelsen».*

Som sitatet viser er det sanselige fremtredende i Teas naturopplevelse, og hun beskriver den som en del av den kroppslige opplevelsen. Også June og Emilie vektlegger det sanselige i møtet med naturen. I deres naturopplevelser er det sanselige et gjentakende tema, og virker gjennom dette å være en sentral del av deres opplevelser i naturen. På spørsmål om det sanselige ved naturopplevelsen forteller June:

*«... Alle sansene er våkene. De er på en måte opplevelsen, [...] også kan opplevelsen være samspillet som jeg syns blir veldig tydelig på elv da. Fordi elven er et element i bevegelse [...] og som er kanskje [...] mer tydelig der for meg enn hva det er i andre aktiviteter ute ... Hva har det sanselige å si for meg? Det har noe med våkenhet å gjøre, tror jeg. Og det kan, da [...] ser jeg for meg at den våkenheten har noe med her og nå å gjøre. At det blir mindre forstyrrelser av, hva det nå enn er, som ikke er knyttet til her og nå».*

Våkne sanser er et interessant begrep. Hvordan er det å ha våkne sanser? Når jeg spør June hva det vil si å ha våkne sanser og hva denne våkenheten gjør med henne, forteller hun at de våkne sansene gjør at detaljene ved naturen trer frem sterkere og tydeligere. Dette forsøker hun å forklare gjennom en historie:

*«Det var en gang, dette er noen år siden, så hadde jeg noen sekunder hvor jeg plutselig hadde en opplevelse av at båten, jeg satt i en kajakk, var gjennomskiktig. Og det var utrolig sterkt og utrolig flott for det var akkurat som at jeg så alle krusningene. Jeg kunne både se og fornemme alle krusningene i bølgen jeg satt på. Og da blir man jo helt wow, WOW».*

Disse våkne øyeblikkene oppsummerer June med ett ord – WOW, og hun forklarer slike øyeblikk som klarere, mer fargerike og at kvaliteten ved elementene i naturen trer frem på en tydeligere måte. Videre i intervjuet kaller vi disse øyeblikkene for wow-opplevelser, og June har dette å si om disse opplevelsene:

*«Jeg tror egentlig ... du nå brukte jeg ordet våkenhet. Jeg tror det er et godt ord jeg. [...]. I sånne WOW-øyeblikk så føler jeg meg ekstra våken, og kanskje er det da at alt oppleves ekstra tydelig eller klart eller sånn som jeg var litt inne på i sta. Der alt liksom bare WOW, ja».*

Hun forteller videre at WOW-opplevelsen er:

*«... det er en slags sammenheng mellom årvåkenhet, våkenhet, bevissthet og fravær av forstyrrelser som gjør at deler av eller helheter ved eller detaljer eller noe ved det jeg ser i eller ser på akkurat da trer frem da. Tydeligere. Og da blir jo det litt WOW».*

Det June forteller om i sitatene over, gir en indikasjon på at det er en sammenheng mellom de våkne sansene, fraværet av forstyrrelser og wow-opplevelsene. I henhold til dette ser det ut til at de våkne sansene og fraværet av forstyrrelser skaper wow-opplevelsene i naturen, noe som igjen ser ut til å fremme elementene i opplevelsen ved å gjøre dem sterkere og tydeligere. Når June forteller om disse wow-opplevelsene gjentar hun ofte ordet *wow*, som om hun forsøker å tydeliggjøre det eller fremheve det. Denne gjentakelsen av ordet kan indikere at dette er opplevelser som har en stor eller kraftfull betydning for June. Sitatene viser også at June bruker en rekke historier for å illustrere hvordan disse wow-opplevelsene kommer til uttrykk i naturopplevelsene hun har, og at disse historiene fremstår som klare og tydelige minner. Noe som videre kan indikere at dette er opplevelser i naturen som gjør inntrykk på June.

I likhet med June forteller Emilie om liknende opplevelser i møtet med naturen, men betegner disse opplevelsene som øyeblikk der hun føler seg ekstra levende. Sentralt i disse øyeblikkene er også det sanselige, og disse øyeblikkene oppstår i møtet med de ekstreme naturkreftene som Emilie møter på gjennom seilingen ute på havet:

*«... når det er ekstreme forhold så føler jeg meg levende [...] jeg føler meg veldig skrudd på, jeg føler meg veldig mye mer til stede tror jeg, enn stort sett ellers i livet ... Det er veldig mye [...] ting som kan forstyrre deg i hverdagen, eller når man trener, eller gjør forskjellige ting, men når man er der ute og kjemper med de heftigste [...] dagene ute på sjøen så er det ikke ... da må man være fullstendig til stedet».*

På spørsmålet om hva hun mener med at hun føler seg mer levende når hun er ute på havet, forteller hun dette:

*«[...] jeg mener at jeg er veldig til stede i det jeg gjør. [...] jeg føler at jeg har god kontakt med, [...] jeg vet ikke om det er alle sansene, men jeg føler alt ganske sterkt på en måte. [...] også ja, det er noe med liksom sjøsprut og vind i håret og sånn som gjør at man [...] føler seg til stedet, og da kommer man tilbake til levende. [...] det føles litt sånn rått da. [...]. Det er vel, det kommer tilbake [...] til at man er veldig til stedet. Det er ikke noe valg å sitte å tenke på alt mulig annet hvis man skal klare å håndtere situasjonen der ute».*

Sitatene over viser hvordan Emilies opplevelse av å føle seg levende er knyttet både til det sanselige ved opplevelsen, men også til en økt følelse av å være til stedet. Disse to aspektene er videre knyttet til de kreftene hun kjenner på i møte med ekstreme forhold på havet, og ser ut til å være bidragende til at de oppstår. Når en sammenlikner Emilies og Junes fortellinger om de levende øyeblikkene og wow-opplevelsene ser en at det er en del likhetstrekk mellom

disse to fenomenene. I begge disse opplevelsene opplever utøverne å være i kontakt med det sanselige ved naturopplevelsene, som gir en følelse av å være våken og levende. Våkenhet og levende er to forskjellige beskrivelser som for utøverne ser ut til å ha samme betydning, ved at de setter det sanselige sentralt i disse begrepene, og det virker som at utøverne forbinder disse begrepene med å ha kontakt med sansene sine. June forklarer det som å være våken, årvåken eller bevisst, og kanskje handler dette om å være bevisst sine egne omgivelser, legge merke til dem og kjenne omverdenen gjennom sansene. I disse øyeblikkene snakker utøverne også om en økt tilstedeværelse og et fravær av forstyrrelser. Denne tilstedeværelsen, fraværet av forstyrrelser og det sanselige ser ut til å fremme disse levende øyeblikkene og wow-opplevelsene hos begge utøverne.

Til forskjell fra June og Emilie snakker ikke Tea om noen spesifikke opplevelser knyttet til det sanselige, og hun vektlegger heller ikke det sanselige i like stor grad i sine naturopplevelser som de to andre. Dette kan komme av de forskjellige idrettene som utøverne driver med. Der både June og Emilie er aktive gjennom idretter som setter dem i sentrum av ekstreme naturkrefter. Der det å oppnå en sanselig kontakt med omgivelsene er viktig både for prestasjon og egen sikkerhet. Til tross for at Tea har en idrett som ikke stiller like sterke krav til det sanselige og samspeillet med omgivelsene, er det sanselige ved opplevelsen likevel til stedet, og hun snakker i likhet med June og Emilie om den samme opplevelsen av tilstedeværelse i naturen og at hun opplever et fravær av forstyrrelser i sine naturopplevelser.

*Oppsummering:* Jeg har til nå sett på det sanselige ved utøvernes naturopplevelser, og hvordan disse sansene er bidragende til å skape følelser av å være levende og våken, som igjen skaper øyeblikk i naturen som oppleves som ekstra tydelige eller klare. I sammenheng med disse opplevelsene, snakker utøverne om en rekke følelser. Jeg skal nå videre i neste avsnitt se nærmere på hvilke følelser som utøverne ser ut til å oppleve i møtet med sine naturopplevelser.

### **4.3 Det følelsesmessige nærværet**

Det forrige avsnittet undersøkte nærmere hvordan det sanselige nærværet var en del av utøvernes naturopplevelser, og hvordan det sanselige var fremtredende i June og Emilies levende øyeblikk og wow-opplevelser. Knyttet til disse opplevelsene spesielt, og til naturopplevelsen generelt opplever alle utøverne en rekke følelser. Jeg skal i dette avsnittet se nærmere på hvordan June og Emilies wow-opplevelser og levende øyeblikk kan ses i



sammenheng med opplevelsen av følelsen *ærefrykt*. I tillegg til dette skal jeg se nærmere på andre følelser som ser ut til å være en del av utøvernes naturopplevelser.

#### 4.2.1 Følelsen av ærefrykt

Som illustrert i forrige avsnitt opplever June og Emilie en rekke opplevelser som de betegner som wow-opplevelser og levende øyeblikk. Disse opplevelsene kan i litteraturen knyttes opp til Bischoffs (2012) følelsesmessige og estetiske tilgang til naturen, samt til forskningen om følelsen av *ærefrykt* (Keltner & Haidt, 2003). I følge Bischoff (2012) er det den estetiske tilgangen som gir opplevelsene i naturen dybde, og tilgangen karakteriseres av de formene, fargene, strukturene, linjene, lyset og rytmene som er fremtredende i landskapet (Bischoff, 2012). Naturens stemninger, lys, rytmer og landskaper er også de karakteristikkene som mennesket blir beveget og rørt av, og som derfor gir grunnlaget for den følelsesmessige tilgangen og den tilknytningen vi mennesker har til naturen (Bischoff, 2012). Naturens vakre og spektakulære estetikk har videre vist å fremme følelsen av ærefrykt (Allen, 2018; Keltner & Haidt, 2003) som tidligere nevnt er en følelse som oppstår når et individ opplever noe stort som bryter med individets vanlige forståelse av verdenen, og som fører til at individet opplever å være en del av noe som er større enn dem selv (Allen, 2018; Keltner & Haidt, 2003). Det er flere kjennetegn ved denne følelsen som dukker opp i June og Emilie sine wow-opplevelser og levende øyeblikk, og kan blant annet illustreres i flere av Junes historier om disse wow-oplevelsene:

*«... jeg ble litt wow når jeg var ute og gikk på ski i sta, fordi skogen er bare så trollesk. Og det var nesten som om trærne så høyere ut en vanlig. Så jeg bare WOW! Ja, også blir det så vakkert, det er noe vakkert».*

Både historien over og historien nevnt tidligere om den gjennomsiktige kajakken, bærer preg av det som kjennetegner de opplevelsene i naturen som fremmer ærefrykt. Sitatene viser at opplevelsene har en estetisk verdi ved at de beskrives som *flotte* og *vakre*. Slike naturomgivelser har i seg selv en sterk tendens til å fremme følelsen ærefrykt (Allen, 2018). Junes wow-opplevelser inneholder også elementer som kan virke å være utenfor ens forståelse av verdenen. I begge historiene opplever June hendelser som ikke samsvarer med det som regnes som normalt eller mulig. For eksempel så opplever hun i den ene historien at kajakken er gjennomsiktig, og i den andre forteller hun om trær som oppleves som høyere enn vanlig. Begge historiene bærer derfor preg av noe uvanlig som bryter med ens forståelse av hvordan

verdenen faktisk er. Dette er også et kjennetegn ved hendelser som kan fremme ærefrykt, og som kan illustrere at June i disse opplevelsene opplever denne følelsen. Et annet interessant kjennetegn er knyttet til måten June beskriver disse hendelsene på. Som tidligere vist bruker hun ofte ordet *wow* i beskrivelsene av opplevelsene. Wow-ordet uttrykkes flere ganger i samme historie, og med forskjellige trykk og tyngde, og det er dette ordet hun legger vekt på for å beskrive opplevelsene. Wow-ordet har i litteraturen vist å være moderat assosiert med følelsen av ærefrykt, og indikerer at flere bruker dette ordet i tillegg til vokale utbrudd for å beskrive denne følelsen (Allen, 2018; Cordaro et al., 2016).

I likhet med June forteller også Emilie om opplevelser i naturen som kan knyttes til både det estetiske og følelsen ærefrykt. Gjennom seilingen møter Emilie på ekstreme naturkrefter, og i sammenheng med disse kreftene snakker hun om en opplevelse av å mangle kontroll. Det er gjennom disse ekstreme og ukontrollerbare naturopplevelsene at Emilie opplever sine levende øyeblikk, og disse øyeblikkene er videre bidragende til at hun opplever å være en del av noe som er større enn henne selv:

*«Det går vel kanskje på det at det er noe som ... altså, ikke at det lever, men at det er noe som [...] er skapt uten [...] vår påvirkning av det. Og noe [...] som er så storslått og ekstremt på en måte som vi ikke har hatt noen finger med i spillet på, som gjør at det kanskje føles større enn større enn en selv».*

I beskrivelsene over forklarer Emilie naturen som noe storslått og ekstremt som er skapt uten vår innblanding, noe som indikerer at også Emilies opplevelser har en estetisk verdi. Det kan også virke som at det er dette storslåtte, ekstreme og ukontrollerbare som fremmer følelsen av å være en del av noe som er større. Å være en del av noe større har i forskningen vært assosiert med følelsen ærefrykt, noe som kan indikere at Emilie i disse øyeblikkene opplever denne følelsen (Keltner & Haidt, 2003; Shiota et al., 2007). Det ekstreme og storslåtte ved naturen er også tydelig i andre naturopplevelser, og i spørsmålet om hvilke naturopplevelser som har gjort inntrykk på Emilie velger hun å trekke frem denne historien:

*«... jeg hadde en i X som var for seks år siden eller noe sånn, syv år siden. Hvor vi var ute og seilte i X, også plutselig så blir alle sammen bedt om å dra inn, [...] vi var ikke ferdig med konkurransen, det var ikke noen ekstreme forhold [...] som tilsa at vi ikke kunne fullføre, men [...] alle ble liksom bedt om å seile inn snarest mulig. Også så alle på hverandre og var litt sånn «okei, [...] hva skjer her?». Også, et halvt minutt senere så kommer det inn [...] 25 – 30 meter per sekund, altså mye. Alt for mye vind for oss å klare å holde båtene oppe, så alle kullseiler og blir liggende under ... eller blir sittende opp på båten sin først, opp ned. For ingen klarer å rette de opp fordi det er så mye vind. Og så kommer det inn [...] hagl, og alle blir liggende under – jeg*

*vet ikke hvor mye du kan om seiling – men under kjølen, under båten, for ikke å bli truffet. Og så kommer det inn en lynstorm. [...] så det lyner, [...] hvert andre sekund, det er liksom hundre lyn i minuttet rett rundt oss. Og alle [...] mister oversikten over hvor hverandre er, og vi er inne i X så det er ganske kort til land alle veier. Så alle begynner bare å drive inn til land i forskjellige retninger, og ingen aner hva som skjer. Også ligger vi under der i kanskje tjue minutter, aner ikke hva vi gjør. Jeg og hun andre norske venninnen min ble ganske redd for hai etter hvert, selv om det er litt irrelevant. Em ... også plutselig så er det bare helt, helt stille. Ordentlig sånn stille etter stormen følelse. Det er som om noen bare slår av bryteren, lynet slutter, haglet slutter, det er ikke noe vind igjen. Og alle retter opp båtene sine, og liksom får kontakt. Begynner å se på hverandre igjen og begynner å finne hverandre igjen. Em ... og det, ja, det satte dype, dype spor. Ikke på noen sånn fryktmessig måte, men det var bare så ... det var så vilt og det var så skinnsykt og det var så ekstremt at det kunne skje så fort, og være midt i det. Em ... ja, nå fikk du et lite innblikk i [...] hvor ville naturkreftene kunne være. Også satt alle sammen, eller [...] man får en helt sånn euforisk følelse etterpå hvor alle sitter og er sånn «HERREGUD så du det! Og var du der! og SHIT det var så skinnsykt!».*

Historien illustrerer et kraftig og ekstremt værskifte, som fører til at Emilie ikke klarer å holde kontroll på seilbåten eller de andre på havet. Hun forteller om hvor ville og ekstreme naturkreftene kan være, og at hun kjenner på følelser som redsel og eufori. Ifølge Helsedirektoratet (2018) defineres eufori «*som en mental og følelsesmessig tilstand der en person opplever intense følelser av velvære, oppstemthet, lykke, spenning og glede, eventuelt ekstase*» (Helsedirektoratet, 2018). Når jeg spør Emilie om hun kan fortelle mer om den euforiske følelsen nevner hun flere av følelsene som er en del av helsedirektoratets definisjon av eufori:

*«Vel ... altså, okei, det er på kanten å si da at det er følelsen av overlevelse, men følelsen av å ha kommet seg igjennom det uten at det har blitt noen skader [...] og at det har gått fint. Jeg var jo redd i øyeblikket, [...] det var jo på en eller annen måte også en følelse av lettelse. En blanding av lettelse, spenning, litt sånn ekstase av å ha vært midt i det og at det har gått fint».*

Det er flere kjennetegn i denne historien som kan indikere at Emilie opplever en følelse av ærefrykt. Sentralt i historien er det estetiske, og historien illustrerer tydelig hvordan naturens stemninger og rytmer kan påvirke menneskers følelser (Bischoff, 2012). Ærefrykt kan ofte komme i kombinasjon med andre følelser, blant annet følelsen av under, frykt, positive følelser og en opplevelse av økt velvære (Allen, 2018; Keltner & Haidt, 2003). Flere av disse følelsene er en del av Emilies historie om lyn stormen.

Dersom en ser på sitatene, historiene og refleksjonene i sin helhet, ser en at den estetiske og følelsesmessige tilgangen er en sentral del av June og Emilies wow-opplevelser og levende øyeblikk. Gjennom fortellingene og historiene ser en at utøverne opplever en rekke følelser, og det er flere kjennetegn ved historiene som kan knyttes til følelsen ærefrykt (Allen, 2018). Ærefrykt har i litteraturen vært assosiert med en rekke psykologiske effekter, og har vist å være bidragende til positive følelser, økt velvære, redusert stress og større tilfredshet ved livet (Allen, 2018; Anderson et al., 2018). Ærefrykt har i tillegg gjennom evnen til å fremme en følelse av å være en del av noe som er større enn en selv vist å være bidragende til at mennesker flytter oppmerksomheten mot omgivelsene og bort fra sine egne bekymringer (Allen, 2018). Allen hevder at det er relativt få studier som har undersøkt følelsen ærefrykt, og det har ikke vært forsket spesifikt på denne følelsen i dette prosjektet. Historiene som utøverne beskriver, samt måten de uttrykker seg på og de følelsene de forteller om i sine opplevelser samsvarer likevel med det som kjennetegner denne følelsen. Noe som kan indikere at også utøveren gjennom sine naturopplevelser opplever denne følelsen og de positive psykologiske effektene som følger med den. Som illustrert i historiene over uttrykker utøverne en rekke andre følelser i møtet med disse opplevelsene, og jeg vil i neste avsnitt se nærmere på hvilke følelser som er fremtredende i utøvernes naturopplevelser.

#### **4.2.2 Andre følelser i møtet med naturopplevelsene**

Som vist over ser June og Emilies wow-opplevelser og levende øyeblikk ut til å fremme en rekke følelser hos dem. I likhet med June og Emilie snakker også Tea om følelser i møtet med naturen, og vektlegger i stor grad hvordan det estetiske ytre påvirker det følelsesmessige indre som en sentral del i sine naturopplevelser. Gjennom sine naturopplevelser ser alle utøverne ut til å oppleve både positive og negative følelser, og forteller om hva disse følelsene har å si for dem både i selve naturmøtet, men også etter og i fraværet av den. På spørsmål om hvor gleden til å oppholde seg i naturen kommer fra, forteller Tea:

*«Em, ja, det er et godt spørsmål. Jeg tror bare at det er noe som har tiltrukket meg fra veldig tidlig alder, og som jeg har fått en mestringsfølelse av. Og [...] det har på en måte vært lite annet [...] som jeg har gjort som har gitt meg den gode følelsen som å være ute i naturen. Og da er det jo klart at man tiltrekkes litt av den følelsen av at det her er noe fint. Og det var jo hun, hun mamma da som introduserte meg for naturen i ganske tidlig alder. Og jeg er veldig glad for at [...] jeg har fått muligheten til å vokse opp en plass der det er så mye fin natur rundt da. Så man faktisk bare kan kunne oppdage den».*

Videre forteller hun,

*«Det er ikke en spesifikk følelse [...] menne det er jo som oftest preget av noe positivt da. Enten [...] at man er glad eller at man ... det er veldig sjeldent at man [...] er ute i naturen, eller spesielt springer ute i naturen og er trist».*

Sitatene illustrerer at Tea opplever glede i møtet med sine naturopplevelser, og forteller at naturen gir henne en god følelse og er en arena der hun opplever mestring. I likhet med Tea kjenner også Emilie på positive følelser, og forteller om en rå glede i møtet med de ekstreme naturkreftene til havs, samt en indre ro på rolige dager i møtet med sol og stille sjø:

*«... mye av det med akkurat seilingen kommer nok ikke så mye til uttrykk annet enn en litt sånn rå glede etter en god dag eller en spennende dag ... Også på en stille dag med en rolig dag på sjøen, så kan det også [...] føre til god ro. God ... [...] ikke avkobling .... Men [...] en rolig tilstedeværelse på en måte. Det er sjelden at man ikke, eller hvertfall sjelden at jeg føler på den samme roen som jeg gjør der hvis jeg er ute på en solfylt dag med enkle forhold, eller så lite vind eller på en måte [...] ikke noen store naturkrefter i sving akkurat der og da».*

Som sitatene viser forteller utøverne om en rekke positive følelser i møtet med naturen, sammen med en økt opplevelse av ro. I tillegg til disse opplevelsene, forteller Tea og June om at de i naturen opplever en følelse av lykke. På spørsmål om hva Junes motivasjon er for å tilbringe tid i naturen, svarer hun:

*«Det er fordi at det er ... eh ... it`s my happy place».*

*Happy place* kan oversettes til lykkestedet på norsk, og June forteller at hun i dette stedet kjenner på følelsen av å være glad, til stedet og fri. Tea kjenner også på denne lykkefølelsen i møtet med naturen, og forklarer denne følelsesmessige reaksjonen som et resultat av fysiologiske reaksjoner som utløses hos henne både i møtet med naturen, men også som en del av løpingen i fjellet. Når jeg ber henne forklare denne lykkefølelsen forteller hun:

*«Ja, nei, ja som sagt det er jo veldig vanskelig, men jeg tenker jo mest at det er en sånn kroppslig reaksjon. Det er frigjørelser av endorfiner liksom, [...] det er de her ... ja, det er den her lykkefølelsen da».*

Som sitatet viser har Tea vanskeligheter med å fortelle hva det er med naturen som gjør at hun får en følelse av lykke ved å oppholde seg der. Hun trekker de fysiologiske reaksjonene inn som en del av forklaringen på det, og forteller at det er frigjørelsen av hormoner som bidrar til

denne lykkefølelsen. Fysisk aktivitet har gjennom forskning vist å føre til frigjørelse av hormoner som endorfiner, serotonin og dopamin. Noe som videre er bidragende til at mennesker gjennom trening opplever følelser som glede og energi (Gjertsen et al., 2013). Teas idrett, samt den aktiviteten hun er i ute i naturen kan derfor spille inn på Teas lykkefølelse, noe som også ser ut til å være Teas forklaring på hvorfor hun opplever en lykkefølelse i møtet med naturen. Dette kan også knyttes til Junes opplevelse av lykke i møtet med naturen, i og med at hun i likhet med Tea er fysisk aktiv i naturen både gjennom idretten, men også gjennom andre aktiviteter. Både de estetiske naturøyeblikkene og følelsene som oppstår som en del av den fysiske aktiviteten illustrerer hvordan utøverne i sine naturopplevelser kan oppleve en rekke positive følelser. Disse positive følelsene ved naturmøtet samsvarer med tidligere forskning som viser hvordan naturenes estetikk, samt det å oppholde seg i og føle en tilknytning til naturen har en positiv korrelasjon med positive følelser, vitalitet, lykke, energi, frihet, velvære, og opplevelse av formål med livet (Abraham et al., 2010; Birkrem & Garpestad, 2016; MacIntyre et al., 2019; Mayer, 2009; Nisbet et al., 2011; Wiens, 2016; Zelenski & Nisbet, 2014).

Det ikke bare positive følelser som utøverne kjenner på i møtet med sine naturopplevelser, og de forteller om en rekke negative følelser både i møtet med naturen, men også i fraværet av den. Spesielt June forteller:

*«Jeg tror jeg hadde blitt deppa hvis jeg ikke hadde hatt den daglige dosen»*

Sitatet kan indikere at naturen er bidragende til at June opplever positive følelser og at hun i fraværet av denne muligheten kjenner på negative følelser. June forteller at hun blir *deppa* i fraværet av naturen, noe som kan illustrere at hun kjenner på følelser som tristhet eller nedstemthet. Naturens betydning for June og hvordan fraværet av naturen påvirker henne på en negativ måte, kommer tydelig frem i samtalen om begrepet *selvstendighet*. I samtalen forteller June at hun føler seg mer selvstendig i møtet med naturen. Når jeg spør henne hva hun legger i dette begrepet, svarer hun at denne selvstendigheten innebærer å kjenne på en styrke innenfra. At hun har tilgang på krefter som kan bære henne gjennom hverdagen. For å forklare dette bedre forteller hun:

*«Det er nesten som jeg tenker meg at det må være for et tre, som suger krefter opp fra bakken. Når treet ikke får næring, så visner det jo litt da ... Jeg er betydelig mer visten hvis jeg ikke har tilgang på natur. Så da står jeg ikke så godt, da visner jeg litt sammen».*

I forklaringen viser June til en metafor der hun sammenlikner seg selv med et tre. I likhet med treet trenger hun næring for ikke å visne, og denne næringen får hun ved oppholde seg i naturen. Når hun har tilgang på naturen opplever hun denne selvstendige, indre kraften som bærer henne. I fraværet av den visner hun, og føler seg deppa. Ser man dette i lys av resultatene, forskningen og refleksjonene over er naturen en arena hvor June kjenner på positive følelser som gjør henne lykkelig. Ser man dette sammen med begrepet selvstendighet, kan disse positive følelsene være med på å skape Junes indre kraft ved å gi henne følelser av glede, velvære, lykkelige og energi. Fraværet av disse følelsene kan igjen føre til en reduksjon i disse positive følelsene, som kan være forklaringen på hvorfor June i fraværet av naturen føler seg mer visen og dermed opplever en følelse av å nedstemthet eller av å være *deppa*. Det er ikke bare fraværet av natur som skaper negative følelser, og både Tea og Emilie kjenner på negative følelser i møtet med naturen. Tea opplever negative følelser på de dagene hun må ut å løpe i dårlig vær med regn – og snøbyger, mens Emilie møter på følelser av både frykt og nervøsitet i møtet med ekstreme værforhold på havet. Begge utøverne virker å komme styrket ut av dette møtet, og virker å se på disse følelsene som en utfordring som kan styrke deres mentalitet. Dette kommer til uttrykk i samtalen med Tea om hun har lært noe av å oppholde seg i naturen:

*«... ja, det er det jeg kommer på som jeg kan dra inn i idretten min, men jeg tror det er flere sammenhenger der enn man tror [...] spesielt med at, ja som jeg sa at når det er dårlig vær og dårlige forhold og sånt, så er det også en form for mental trening da. Så ja, det med å liksom tåle litt da, tåle å være ute i dårlig vær».*

Sitatet fra Tea viser hvordan dårlige værforhold i møtet med naturen kan være utfordrende, og hvordan hun ser på det som en form for mental trening der det handler om å tåle forhold som er ubehagelige. Det å håndtere slike negative følelser i møtet med naturen virker derimot å gi begge utøverne en følelse av mestring, noe Emilie gir uttrykk for i dette sitatet:

*«Det å klare å håndtere naturen der ute gir en veldig stor mestringsfølelse. Em ... noen ganger [...] kan det føre til frykt også, antakeligvis grunnen til at det fører til mestringsfølelse er jo fordi at det [...] til en viss grad kan føre til frykt også. Og litt nerver, at man er litt nervøs før en skal ut å prøve å spille på lag med det, eller prøve å håndtere det. Man vet jo [...] at det kan gå galt eller at man ikke kan klare det. Em ... litt nerver og litt frykt, også som igjen fører til mestringsfølelsen når man får til».*

Sitatet illustrerer hvordan værforholdene i naturen kan påvirke utøvernes følelser i en mer negativ retning, men at evnen til å klare å håndtere både værforholdene og de negative følelsene kan føre til en økt mestringsfølelse hos utøverne.

*Oppsummering:* Jeg har til nå sett på hvordan utøvernes gjennom sine naturopplevelser kan kjenne på både positive og negative følelser hos utøverne. Et annet aspekt som utøverne stadig vender tilbake til gjennom intervjuene er tilstedeværelsen eller det utøverne kaller for å være *her-og-nå*. I sammenheng med denne tilstedeværelsen snakker utøverne om fraværet av forstyrrelser. Jeg skal i neste avsnitt se nærmere på hva utøveren legger i disse to aspektene.

### 4.3 Tilstedeværelse og fravær av forstyrrelser

Som en del av naturopplevelsen forteller alle utøverne om at de opplever en økt tilstedeværelse og et fravær av forstyrrelser i møtet med naturen. I dette avsnittet skal jeg nå se litt nærmere på disse to aspektene ved naturopplevelsen, hvordan de ser ut til å henge sammen og hvilken betydning de har for utøverne.

#### 4.3.1 Her-og-nå

I tilknytting til naturopplevelsen snakker alle utøverne om en tilstedeværelse eller en opplevelse av å være *her-og-nå*. Ser man tilstedeværelsen i sammenheng med aspektet om våkne sanser, kan det se ut til at både sansene og fraværet av forstyrrelser bringer utøverne inn i nåtiden. Dette kommer tydelig frem i forklaringene om June og Emilies wow-opplevelser og levende øyeblikk, der de forteller: «... og det kan, da [...] ser jeg for meg at den våkenheten har noe med her og nå å gjøre» og «[...] jeg mener at jeg er veldig til stede i det jeg gjør». For Emilie er denne opplevede tilstedeværelsen en av grunnene til at hun ønsker å oppholde seg i naturen, og tilstedeværelsen illustreres godt i et av Emilies sterkeste naturopplevelser:

*«Også tror jeg tidlig i seilekarrieren så hadde jeg [...] et av mine største seilminner er fortsatt fra da jeg var typ ni – ti år og satt ute og seilte i den lille seilbåten min i [...] Xfjorden. Det var ettermiddag, august eller noe sånt. Eh ... bare det å lukte vannet, lukte sjøluften på en måte, [...] kjenne solen varme, [...] kjenne vinden også bare [...] se alt det grønne. For selv om det er midt i en by så er det jo veldig mye grønt [...] fra en båt ute på sjøen. Å lukke øynene å kjenne at man er i ett med [...] de omgivelsene. Eh, og jeg vet ikke helt hva som gjorde at jeg ble så fanget av akkurat det. Eh, men i det spørsmålet fra tidlig [...] at jeg i fra ganske ung alder har vært veldig betatt da av det».*



Historien illustrerer Emilies tilstedeværelse på havet, og hvordan sansene er bidragende til denne tilstedeværelsen ved at den flytter Emilies oppmerksomhet mot det som skjer i øyeblikket. For Emilie er dette et sterkt minne. Et minne som dukker opp to ganger i løpet av intervjuet. Historien viser også at det er nettopp denne tilstedeværelsen som har betydning for Emilies naturopplevelser, og Emilie forteller i historien at det er akkurat denne tilstedeværelsen som har fanget hennes interesse og gjort henne betatt av naturen. I likhet med Emilie er den opplevde tilstedeværelsen en av grunnene til at også June oppsøker naturen, hun forteller:

*«... jeg tror en av de tingene som har opprettholdt at jeg fortsetter å være ute ... [...] ... da kommer vi jo inn på at det hjelper meg til å være mer en type her og nå da, hvis en skal bruke det uttrykket. Fordi det er ikke helt plass til fortid eller framtid [...], og jeg synes kanskje at padling. Det å være på elv. Du kan på en måte [...] ikke sove eller tenke på noe annet for det får en umiddelbar konsekvens med at du mister liksom kontakten med bevegelsene i elva. Også kan du jo gå rundt eller noe sånt uten at det er noen krise, men du må på en måte være veldig fokusert, på akkurat den bølgen eller den strømmen som du sitter i [...] ja, akkurat der og da. [...] Jeg tror nok at det er den sterkeste, hva skal vi si for noe, [...] det som gir en slags feedback til meg selv hele tiden da».*

I likhet med Emilie forteller June i dette sitatet om det å være i ett med omgivelsene. Sitatet viser også at June har kontakt med det sanselige når hun er på elven, og at hun kan kjenne strømmen i åren og kjenne kjakens/raftens kontrakt med elven. Hun forteller videre at hun på elven er veldig fokusert, og at dette fører til en opplevelse av å være *her-og-nå*. Det disse historiene har til felles er at begge skjer i vannelementer og at utøverne er aktive i naturen gjennom idrettene sine. Idrettene ser ut til å være bidragende til disse sanselige opplevelsene, og gjør det mulig for Emilie og June å oppnå en slik kontakt med omgivelsene. Idrettene setter Emilie og June i møte med heftige naturkrefter, som krever at de er fokuserte og som setter dem i kontakt med kraftige naturopplevelser som krever sanselig oppmerksomhet. Idrettene er på denne måten bidragende til de sanseopplevelsene som June og Emilie opplever i møtet med naturen, og bidrar med å trekke dem inn i nåtiden. I likhet med Emilie og June kjenner også Tea på det sanselige i møtet med naturen, og det sanselige er en del av hennes naturopplevelser. Som de to andre forteller også Tea om at hun i sine naturopplevelser kjenner på å være *her-og-nå*. På spørsmål om hva hun mener med å være *her-og-nå*, svarer hun:

*«[...] her og nå [...] det er jo kanskje litt med at man [...] tenker kanskje ikke så mye fremover på alt man skal gjøre, på alt man ikke har rukket å gjøre, på alt [...]*

*som har skjedd tidligere den dagen. Det er liksom mer at man bare .... Man har det bra der man er akkurat der og da, og det er liksom det som [...] teller eller som gjelder».*

Ifølge sitatet virker Teas *her-og-nå* opplevelse å være knyttet til et fravær av tanker knyttet til fortiden og fremtiden. Det er en oppmerksomhet som er rettet mot det som skjer i øyeblikket ute i naturen, uten at en tenker på hva som skulle vært gjort eller ting man ikke har rukket å gjøre. En økt oppmerksomhet mot nåtiden, det å åpne seg for sanseinntrykkene og bevege seg i takt med de naturlige omgivelsene samsvarer med det Bischoff (2012) og Bele (2013) karakteriserer som det meditative elementet ved naturopplevelsen. I likhet med deltakerne til Bele (2013) opplever utøverne at det sansende nærværet fører til at de retter oppmerksomheten mot det som erfartes i nåtiden, både kroppslig og følelsesmessig (Bele, 2013). Dette samsvarer videre med det Pensgaard (2020) forteller om knyttet til mindfulness i møtet med naturen, der naturen i likhet med mindfulness-treninger gir muligheten for å diffundere bort tanker knyttet til fortiden og fremtiden ved å flytte oppmerksomheten over på de naturlige omgivelsene. Hun viser også til det følelsesmessige aspektet ved det, ved at en gjennom denne opplevelsen kjenner på en økt følelse av ro og energi. Noe som samsvarer med de følelsene som utøverne i dette prosjektet forteller om i møtet med naturen.

Basert på utøvernes svar kan det se ut til at sansene spiller en viktig rolle i utøvernes opplevelse av å være til stedet i naturen. Denne sanselige opplevelsen og den økte tilstedeværelsen samsvarer med det litteraturen knytter til en meditativ tilstand i naturen (Bele, 2013; Bischoff, 2012; Pensgaard, 2020). I samtalen om sansene og tilstedeværelsen, snakker utøverne om fraværet av forstyrrelser. I neste avsnitt skal jeg se nærmere på hva dette innebærer.

### **4.3.2 Fravær av forstyrrelser**

Fraværet av forstyrrelser gjentas ofte gjennom intervjuene, både som en del av den opplevede tilstedeværelsen, men også som en del av June og Emilies wow-opplevelser og levende øyeblikk. I samtalen om tilstedeværelsen, snakker alle utøverne om fraværet av forstyrrelser. For Tea innebærer dette fraværet av ulike former for press og stress knyttet til hverdagslige krav, og forteller at en av grunnene til at hun oppsøker naturen er den mentale følelsen hun får av å oppholde seg der. Denne mentale følelsen handler om å kunne nyte friheten knyttet til det

å være *her-og-nå*, uten å måtte forholde seg til presset hjemmefra knyttet til skole, jobb, trening og prestasjon. Tea forteller:

*«Ja, det er jo litt at. Spesielt akkurat nå da, så er det jo liksom [...] når man er hjemme så er det jo alltid litt sånn press. Det er jo press til at man skal [...] ut å trene, prestere på trening. Og det er press på at man skal studere, gå på skole. Eh, jobbe. Men når du liksom bestemmer deg for å dra ut, for eksempel på fjellet da. Så er det på en måte der og da, du kan ikke gjøre noe med alt det som ligger hjemme. Så [...] du får jo på en måte den der frihetsfølelsen av at det er bare her og nå. Og du skal bare nyte det som er her og nå uten å stresse med det som ligger hjemme».*

Som sitatet viser gir naturen en mulighet for Tea å bare være *her-og-nå*, uten å måtte forholde seg til det presset og kravene som stilles på jobb, trening og skole. For June kan det se ut til at fraværet av forstyrrelser innebærer noe som kan trekke oppmerksomheten hennes bort i fra nåtiden. Dette kommer frem i setninger som:

*«... når det ikke er noe som er forstyrrende på et vis. Det er fravær av forstyrrelser på en måte ... Så fraværet av det som trekker oppmerksomheten ut av situasjonen gjør jo at rommet her og nå blir større».*

I sitatet forteller June om et fravær av noe som kan trekke oppmerksomhet hennes bort i fra nåtidens situasjon. Dette fraværet av forstyrrelser ser i likhet med sansene ut til å være bidragende til den økte følelsen av å være *her-og-nå*. Sammenhengen mellom sansene, tilstedeværelsen og fraværet av forstyrrelser er gjeldende flere ganger i løpet av intervjuet, og kommer også frem i samtalen om Junes tanker i naturmøtet:

*«De [tankene] bare dukker opp og fær, eller blir borte da fordi at [...] jeg må fokusere på det neste padletaket [...] jeg må med alle sansene mine være oppmerksom på hva den neste bølgen gjør. Og [...] det blir nesten som en sånn ... jeg ser nesten for meg en sånn plog som dytter alt annet til side. Det er ikke plass til noe annet enn akkurat det».*

Sitatet viser hvordan et oppmerksomhetsskifte fra tankene og over til de sanselige opplevelsene fører til en større tilstedeværelse fordi *alt annet* blir skjøvet bort. Dette *alt annet* ser ut til å innebære blant annet tankene, men kan også innebære følelser som sitatet nedenfor illustrerer:

*«Fordi at, altså en bekymring, eller en bekymring for fremtiden, eller en opphengthet eller en bekymring rundt, eller en tristhet over eller et sinne over noe som har skjedd. Når det da blir på en måte, dyttet bort eller kommer i bakgrunnen og så blir det på en måte fritt det rommet du er i, du tar bort fortid og fremtid da ...».*

I sitatet snakker June i likhet med Tea om tanker i form av bekymringer, og det å være opphengt i fortidens hendelser eller fremtidens kommende situasjoner. Disse tankene ser også ut til å bære preg av negative følelser som sinne eller tristhet. Naturens evne til å fremme et oppmerksomhetsskifte mot sansene og nåtiden ser ut til å skape et fravær av disse bekymringene og følelsene. Disse bekymringene kan videre ses på som indre forstyrrelser, i og med at de er knyttet til tanker og følelser som oppstår inne i oss selv. I andre sitater uttrykker June også ytre forstyrrelser, og knytter disse forstyrrelsene til det ytre miljøet rundt seg. Disse forstyrrelsene er knyttet til stress fra miljøet rundt:

*«... Hvis [...] jeg oppholder meg i mere bymiljø [...], jeg trenger en del av den stimuleringen som er der. Men [...] det stresser meg. Det ... altså tempo, rytme, mangel på rom. Romslighet, space. Påvirker meg også helt fysisk da. Fysisk og følelsesmessig. Mens den rytmen som natur har [...] kjennes mere riktig ut på et vis».*

I sitatet over snakker June om ytre påvirkninger som kan virke stressende for henne. Disse ytre påvirkningene skapes av bymiljøet, og et samfunn som inneholder et annet tempo og en annen rytme som igjen bidrar til et økt stressnivå. Å oppholde seg i naturen ser ut til å være en måte for June å unngå disse ytre forstyrrelsene på, og dermed redusere stresset fra det moderne samfunnet. I sitatet over snakker June videre om at det er mangel på romslighet i bymiljøene. Hva er det hun legger i en slik romslighet? Gjennom intervjuet har June snakket om romslighet i form av et økt rom av tilstedeværelse. Dette rommet ser ut til å være knyttet til sansene og fraværet av forstyrrelser, og kanskje innebærer denne romsligheten at hun får muligheten til å ta til seg tid til sanseintrykkene og oppholde seg i nåtiden uten å bli forstyrret av tempoet, stresset eller tanker om tidligere hendelser og fremtidige gjøremål.

I likhet med June knytter Emilie dette fraværet til nåtiden og de kreftene hun møter ute på havet:

*«Det er veldig mye [...] ting som kan forstyrre deg i hverdagen, eller når man trener, eller gjør forskjellige ting, men når man er der ute og kjemper med de heftigste [...] dagene ute på sjøen [...] da må man være fullstendig til stedet».*

På spørsmålet om hva hun legger i slike forstyrrelser. Svarer hun:

*«ja, eh, det går vel mye på forstyrrelser [...] eller altså andre ting som kan stjele oppmerksomheten min da som mobil, andre mennesker [...], pc, nyheter. [...] det er så mange forskjellige muligheter til annen innputt i hverdagen, mens ute på vannet, eller mens jeg går på tur eller sykler eller hva som helst [...] i naturen så har*

*jeg [...] hverken tilgangen eller behovet for så mye annen innputt. Da er alt annet satt litt på pause i den perioden hvor jeg gjør det. [...] Jeg vet ikke kanskje det føles mer [...] fullstendig i de øyeblikkene uten noe ekstra forstyrrelser. Jeg vet ikke om det er fordi man vil ha bekreftelse eller om det er nysgjerrighet, eller hva det er som gjør at man er så, eller hvert fall jeg da, er ganske mye mindre til stede i hverdagen. [...] Men [...] i de større naturopplevelsene og øyeblikkene, så har jeg hverken tilgangen på det på samme måte, men heller ikke behovet for det».*

Som sitatet viser knytter også Emilie fraværet av forstyrrelser til ting som kan stjele hennes oppmerksomhet fra nåtiden, og nevner konkrete eksempler som mobiltelefonen, andre mennesker, pc eller nyheter. Disse tingene ser videre ut til å stjele oppmerksomheten fra nåtiden, noe som fører til at hun er mindre til stedet i egen hverdag. Hverdagen står i dette sitatet som en stor kontrast til Emilies dager ute i naturen. Hvor hun opplever å være fullstendig til stedet, og hvor hun i møtet med naturopplevelsene hverken har tilgangen til eller behovet for denne innputten. Emilie forteller videre at disse øyeblikkene oppleves som mer fullstendig, noe som er et interessant uttrykk. For hva vil det egentlig si at noe føles fullstendig, og hvorfor opplever hun en sterkere fullstendighet i naturen? At noe er fullstendig betyr at det ikke er noe som mangler. Det er noe som er hel. En slik helhetlig opplevelse i naturen innebærer kanskje naturens evne til å fange vår oppmerksomhet, skape våre følelser, gi rom for sanseinntrykkene og evnen til å føre oss inn i nåtiden. Kanskje er det denne helhetlige opplevelsen som fører til en følelse av fullstendighet, og som fører til at Emilie i slike øyeblikk ikke føler på behovet for andre inntrykk. Ser en begrepet fullstendighet i sammenheng med teorien om tilknytning av John Bowlby (referert i Schacter et al., 2014), kan forståelsen av begrepet knyttes til en tilbakekomst til noe som er kjent eller trygt.

Teorien om tilknytning viser at man som barn utvikler et sterkt emosjonelt bånd til sin hovedforsørger. Hovedforsørgeren vil på denne måten være en trygg havn som barnet både kan utforske fra og søke til dersom noe oppleves som usikkert eller farlig (Schacter et al., 2016). På samme måte som barnet kan få en slik tilknytning til sin hovedforsørger, kan barnet gjennom positive følelser, daglige aktiviteter, opplevelser og minner skape en tilknytning til det miljøet de vokser opp i (Gordon, 2010; Guthey et al., 2014; Shabak et al., 2015). En slik tilknytning til miljøet har i studier vært assosiert med å skape en følelse av å være *hjemme*, noe som videre assosieres som en kilde til trygget (Christian, 2020; Gordon, 2010; McCreanor et al., 2006; Shabak et al., 2015). Emilie har tidligere uttalt hvordan barndommen spiller inn på hennes opplevelser, og viser til sterke naturopplevelser fra barndommen. En fullstendighet i dette perspektivet kan på denne måten være en opplevelse av en form for hjemkomst, hvor

Emilie gjennom seilingen i naturen får en tilknytning og tilbakekomst til sine tidligere barndomsminner, følelser og opplevelser. Denne tilbakekomsten kan dermed føre til en opplevelse av fullstendighet, fordi det oppleves som kjent og trygt.

Å kjenne på en tilhørighet til naturen og elva er også noe June forteller om Denne tilknytningen kommer fra barndommen, noe som kommer tydelig frem i et av Junes sitater:

*«Den kommer jo helt sikkert ifra ... hvert fall fra da jeg var liten. [...] Også kan det jo hende ... så tenker jeg at vi sånn utviklingsmessig så er vi jo en del av naturen. Så det kanskje også ... så handler det om en tilbakekomst, eller en gjenoppretning eller en kontakt som i utgangspunktet skal være hel og ikke brutt. Så sånn sett så ligger det noe sånn evolusjonsmessig i det også. Men sånn erfaringsmessig for min del så er det [...] jo knyttet opp til friluftsliv med familien da vi va små. Og som ... vi er jo tre søstre da, og [...] veiene våre har gått forskjellig, men vi har den samme gode opplevelsen av å være ute. Som selyfølgelig også henger sammen med resten av familieopplevelsen, menne vi drev jo med friluftsliv og idrett da vi var små».*

Dette sitatet illustrerer hvordan barndommen kan skape en tilknytning til miljøer, og viser også hvordan June forteller om en tilbakekomst til naturen ved at hun gjenoppretter en kontakt med naturen. Som hun begrunner utviklingsmessig, skal være hel og ikke brutt. Denne utviklingsmessige helhetlige følelsen kan kanskje også knyttes til Emilies opplevelse av fullstendighet i naturmøtet.

Junes tilknytning til naturen er sterk, og naturen og den betydningen naturen har for June har påvirket både hvordan hun bor, jobber og bruker hverdagen sin på. Noe som illustreres godt i dette sitatet:

*«[...] nei, de har jo medført en del valg. Og ... som har jo konsekvenser til både i forhold til hvordan jeg bor, hvordan jeg lever, og hvor mye jeg jobber, hva jeg prioriterer og ikke. Både i det daglige, men også litt mer overordnet. Så jeg tenker at det ... [...] jeg har liksom elva rett utenfor vinduet her, og jeg har valgt å ikke jobbe så mye. Og det er ikke viktig for meg å tjene penger, det er viktig for meg å ha en dag som går rundt. Det er viktig for meg å ha tid i hverdagen min. [...] det er viktig for meg å [...] få gjøre de tingene som gir meg det påfyllet, eller det rommet da som det er å være å padle. [...] Også har det jo også konsekvenser for hvordan jeg tenker om [...] natur og betydningen av natur, og [...] hva det betyr for hvordan jeg lever da. Når naturen er viktig».*

Sitatet over illustrerer hvilken betydning naturen har for June, og har påvirket hvordan hun har valgt å leve livet sitt. En slik opplevelse av tilhørighet til naturen samsvarer med refleksjonene til Mackenzie og Brymer (2020) som tidligere vist så på sammenhengen

mellom hvordan stedstilhørighet kan skape en økt hedonistisk og eudaimonisk velvære hos utøvere, ved at de utvikler sterke bånd både til idretten, men og til det naturlige miljøet der idretten finner sted (Mackenzie & Brymer, 2020). Andre studier underbygger dette og viser til positive sammenhenger mellom den opplevde tilhørigheten til miljøet og individers økte opplevelse av velvære, positive følelser og lykke (Nisbet et al., 2011; Shabak et al., 2015; Zelenski & Nisbet, 2014), noe som samsvarer videre med de følelsene som utøverne opplever i naturen.

*Oppsummering:* Jeg har i dette avsnittet undersøkt hva utøverne legger i begrepet fravær av forstyrrelser, og som sitatene illustrerer knytter utøverne fraværet av forstyrrelser til fraværet av negative tanker og følelser, tanker knyttet til fortid og fremtid, til faktorer i hverdagen som kan stjele oppmerksomheten og press knytte til det å prestere på jobb, skole og trening. Gjennom sitatene og refleksjonene legger utøverne vekt på både like og forskjellige forstyrrelser, men for alle ser det ut til at dette fraværet av forstyrrelser er bidragende til å øke opplevelsen av å være til stedet i nåtiden. Avsnittet illustrerer også hvordan en opplevd tilhørighet til miljøet og idretten kan skape positive følelser og økt velvære hos utøverne. I neste avsnitt skal jeg se nærmere på hvilken betydning denne tilstedeværelsen og fraværet av forstyrrelser har å si for utøverne, og hvordan de i sammenheng med disse aspektene snakker om begrepene frihet, fravær av press og muligheten for å koble ut.

### **4.3.3 Frihet og pause fra hverdagen**

Som vist i avsnittene over snakker utøverne om en økt tilstedeværelse og et fravær av forstyrrelser i møtet med sine naturopplevelser. Som en del av disse aspektene ved opplevelsen snakker de om en økt følelse av frihet og om en mulighet for å koble ut fra hverdagslig stress. I dette avsnittet skal jeg se litt nærmere på disse to delene.

#### **4.3.3.1 Her-og-nå og frihet**

Den tilstedeværelsen som June og Tea opplever i møtet med naturen, knytter de til følelsen av frihet. På spørsmål om det er *her-og-nå* opplevelsen som fremmer følelsen av å være glad og fri, forteller June:

*«Fri i hvert fall. Også er, det er [...] jo en fysisk, kroppslig komponent i de følelsene også. Ja, det er nok det ... men, [...] både den der tankemessige og følelsesmessige fri, lett. Og da henger det sammen igjen med følelsen glad».*

June forteller om en opplevelse i naturen som hun opplever som tankemessig og følelsesmessig fri og lett, som igjen er bidragende til at hun føler glede, men hva kan en slik frihet innebære? Når jeg spør June om hun kan utdype denne sammenhengen mellom det kroppslige, tankemessige og følelsesmessige, forteller hun:

*«Sukk ... Ja, logisk sett så må det være det, siden alt det skjer da. Fordi at, altså en bekymring, eller en bekymring for fremtiden, eller en opphengthet eller en bekymring rundt, eller en tristhet over eller et sinne over noe som har skjedd. Når det da blir på en måte, dyttet bort eller kommer i bakgrunnen og så blir det på en måte fritt det rommet du er i, du tar bort fortid og fremtid da. Og en bekymring, for eksempel som en følelse da eller en irritasjon eller aggresjon som følelse [...] Kjennes jo annerledes ut i kroppen enn gladhet eller letthet. Sånn sett så tenker jeg at da må det jo henge sammen».*

Ser en disse to forklaringene i sammenheng med spørsmålet over ser *her-og-nå* opplevelsen ut til å fremme en følelse av frihet hos June. Denne friheten ser ut til å være knyttet til det tankemessige, det følelsesmessige og det kroppslige. Det tankemessige regnes her som et fravær av bekymringer om fremtiden eller en opphengt situasjon. Det følelsesmessige knyttes til et fravær av negative følelser, mens det kroppslige knyttes til hvordan følelsen kjennes på kroppen. I June sine naturopplevelser virker det som at det negative knyttet til det tankemessige og følelsesmessige kommer i bakgrunnen, noe som skaper et *fritt rom* å være i. Når jeg spør June om hun kan utdype hva hun legger i uttrykket *det frie rommet*, knytter hun dette frie rommet til barndommen sin og forklarer:

*«Jo, men jeg får bare lyst til å spørre deg tilbake da. Når du var liten og lekte ute, klatret i trærne og sånt [...], det kan jeg huske. Da følte jeg meg helt ... da følte jeg meg fri. [...] Det va jo i møte med [...] andre barn. Jo det kan jeg huske, det husker jeg veldig tydelig. Første gangen jeg forsto at det fantes begrensninger for hva jeg kunne gjøre ... for det hadde jeg ikke tenkt ... det hadde jeg ikke skjønt [latter]. Men det var litt sånn «åja, [...] det er en sånn bør-ikke-gjøre-aktig ting». For det fantes jo ikke inni meg, før noen sa noe om det eller uttrykte en holdning om det. Så kanskje jeg bare kommer tilbake til det dere fritt for «bør ikke». Men så er det jo en kroppslig [...] bevegelse som er fri [...]. Tankene er så fri som de kan være unntagen de eventuelle indre stengslene jeg måtte ha ...».*



Som sitatet vises stammer Junes frihetsfølelse fra opplevelser som hun selv hadde i naturen som barn, og hun knytter denne friheten til flere ting. Hun forteller om frie tanker, som i sammenheng med sitatet over kan være friheten fra negative tanker og tanker om fortiden og fremtiden. Hun forteller videre om frie kroppslige bevegelser og det å kunne bevege seg fritt, og knytter friheten videre til fraværet av begrensninger, krav og andres holdninger.

I likhet med June knytter også Tea denne frihetsfølelsen til det å være *her-og-nå* og til et fravær av begrensninger, men snakker også om det å kunne utforske og bestemme selv.

Dette kommer tydelig frem i sitatet under:

*«Det er liksom bare deg og naturen. Du kan gå hvor du vil, du kan utforske, du kan være så lenge du vil, det tempoet du vil. Det er liksom kun opp til deg selv, og det er jo på en måte en frihetsfølelse at det er ingen andre som legger begrensninger på deg og hva du kan klare. Det er jo på en måte kun deg selv det står på, om du klarer å gå opp den fjelltoppen for eksempel, eller springer eller ... Så det å ... du får jo på en måte den der frihetsfølelsen av at det er bare her og nå. Og du skal bare nyte det som er her og nå uten å stresse med det som ligger hjemme».*

Som sitatet illustrerer knytter Tea, i likhet med June, frihetsfølelsen til tilstedeværelsen og fraværet av andres krav, begrensninger og ideer om. June og Teas tanker om frihet samsvarer med tidligere forskning om hvordan utøvere i møtet med naturen utvikler ulike betydninger av begrepet frihet. I likhet med June og Tea opplever de en følelse av å være fri ute i naturen, og knytter denne frihetsfølelsen til muligheten til å være i bevegelse, frihet fra sosiale krav, frihet til å gi slipp og måtte ha kontroll, samt en frihetsfølelse knytte til det å være i ett med naturen og miljøet rundt dem (Brymer & Gray, 2009; McGannon et al., 2020).

Jeg har til nå sett på begrepet frihet som en del av tilstedeværelsen og fraværet av forstyrrelser i naturen. I neste avsnitt skal jeg se nærmere på hvordan disse aspektene ved naturopplevelsen ser ut til å skape en pause fra hverdagslig stress og press.

#### **4.3.3.2 Oppmerksomhet, stressmestring og pause fra hverdagen**

Under samtalen om tilstedeværelsen og fraværet av forstyrrelser snakker utøverne om faktorer i hverdagen som kan stjele deres oppmerksomhet fra nåtiden, og forteller at de i sitt møte med naturen kjenner på et bedre humør, flere positive følelser og mer energi. Det utøverne forteller om kan ses i sammenheng med Kaplans (1995; 2001) teori om oppmerksomhet og rekreasjon, og kan gjennom dette illustrere hvordan naturen kan være et restituerende miljø for utøverne.

I samtalen om tilstedeværelsen og fraværet av forstyrrelser forteller Tea og Emilie:

Tea: *«At man kommer seg litt unna det her by stresset, og får litt den her, jeg vet ikke. Litt den her roen».*

Emilie: *«Nei, [...] det går nok tilbake til at man er helt til stedet. [...] Å kunne bare være i ett [...] med naturen på den måten. [...] Gjør at jeg i hvert fall, ja, blir veldig rolig. Det [...] går tilbake til det der at man er en del av noe større. Noen ganger kan en blåse opp sine egne ting så veldig, og føle at man ... ikke at man er alene om det, men [...] alt man selv gjør er så utrolig viktig og utrolig stort og sånt. [...] så er det noe med det å plutselig på en måte være en del av et øyeblikk i naturen som føles mye større enn seg selv. Som gir en ro som ikke noe annet tror jeg».*

Som sitatene viser finner både Tea og Emilie en indre ro i møtet med naturen gjennom en økt tilstedeværelse og et fravær av stress knyttet til en travel hverdag. Emilie knytter videre denne roen til følelsen av å være en del av noe som er større enn seg selv. Denne opplevelsen av å være en del av noe større, ser ut til å forsterke denne roen. I sammenheng med dette og som en sterk kontrast, snakker Emilie om at hun ofte blåser opp egne ting, og at disse tingene oppleves som større og viktigere. Når jeg spør Emilie hva hun mener med dette utsagnet, utdyper hun:

*«... Eh, nei, jeg sa at [...] det går vel på mange måter tilbake til det vi snakket om tilstedeværelse og [...] at det ikke er noen forstyrrelser [...] når man er aktiv i naturen. Em, og at man på en eller annen måte da ... det er nesten litt som å [...] få et litt sånn fugleperspektiv på ting som skjer inne, at man får en liten pause [...] fra press, eller den situasjonen man er i eller prestasjonsangsten eller hva som helst da. At [...] man får det litt på avstand fordi man hvert fall kun har sine egne tanker og følelser å håndtere. [...] Også kan man se det litt sånn i fugleperspektiv derfra hvis man da kommer inn på tema da, så kan det bli litt enklere [...] å se det litt mer utenfra da. Em ... [...] enn det kan gjøre hvis [...] man får veldig mange andre innputt i tillegg på [...] diverse situasjoner, eller [...] spredt fokus og så videre. Ja, det går vel litt på det at man klarer opp ... jeg føler at jeg får klarnet hodet litt fra alle andres innputt og bare ha mitt eget igjen. Og da kan få [...] roet den situasjonen det er snakk om [...] for meg selv, uten noen forstyrrelser».*

Ser en dette sitatet i sammenheng med sitatet over, gir ikke Emilie et konkret svar på hva det vil si å blåse opp sine egne ting. I det første sitatet forklarer hun at man til tider kan oppleve den man gjør som stort og viktig. Ser en denne uttalelsen i sammenheng med det andre sitatet kan disse tingene være knyttet til press, en situasjon man er i eller til prestasjonsangst. Som det andre sitatet illustrerer, virker naturen å være en arena der Emilie kan få en pause fra disse tingene, og hun forteller i sitatet at hun får tid og rom til å tenke og føle uten at andre skal

involvere seg i denne prosessen. Hun forteller videre om at hun opplever å få disse tingene på avstand, og at hun får muligheten til å se på *temaet* fra et annet perspektiv. Andres innputt, press, ulike situasjoner og prestasjonsangsten ser ut til å være forbundet med ordet forstyrrelser, og sitatet illustrerer at Emilie opplever at fraværet av disse forstyrrelsene og en økt tilstedeværelse i naturen skaper en pause fra presset, at hodet klarer opp og at hun får roet situasjonen. Ser en dette sitatet i sammenheng med de to første, snakker begge utøverne om naturen som en arena der de kan få pause fra stress og press. Dette ser videre ut til å skape en indre ro hos begge utøverne.

Ser en på disse beskrivelsene i sin helhet, kan det se ut til at naturen for utøverne er et miljø som kan ha en restituerende effekt. I samsvar med Kaplans (1995; 2001) teori om restituerende miljøer opplever utøverne i naturen at de både fysisk og mentalt er et annet sted enn hverdagen, noe som ifølge Kaplan (1995; 2001) er et av karakteristikkene for at et miljø skal kunne være restituerende. Både i disse og i tidligere sitater forteller utøverne om naturen som en arena for pause i fra stress og press, og Emilie forteller om at hun i hverdagen opplever å ha et mer spredt fokus som følger av flere innputt. Dette kan ses i sammenheng med det Emilie fortalte om i de tidligere avsnittene, der hun forteller om flere faktorer i hverdagen som kan stjele hennes oppmerksomhet som mobil, andre mennesker, pc og liknende. Et spredt fokus kan ses i sammenheng med det Kaplan (1995; 2001) kaller for rettet konsentrasjonen, og kan indikere at Emilie i større grad anvender den mer rettede konsentrasjonen i hverdagen.

Sentralt i sitatene over er den opplevede tilstedeværelsen i naturen. Tilstedeværelsen har vært et fremtredende aspekt hos alle utøverne. Knyttet til spørsmålet om hvorfor enkelte av Emilies naturopplevelser har blitt så kraftige minner, forteller hun:

*«[...] Det er nok [...] øyeblikk, enten fordi jeg har latt meg selv eller fordi jeg ikke har hatt noe valg i akkurat det øyeblikket, men hvor jeg har vært etthundre prosent til stedet i det som har skjedd akkurat der og da, det er ingenting annet som har hatt [...] noen betydning. Det er på en måte få øyeblikk hvor jeg kan lukke øynene og virkelig bare kan å gå tilbake til det [...] ja, i øyeblikket. Og det må jo, ja ... jeg tenker nå i alle fall at det må [...] ha en tilknytning til [...] at man er så til stedet at det virkelig setter seg da».*

Som sitatet viser er det tilstedeværelsen som har vært bidragende til de sterkeste naturopplevelsene hos Emilie. Som tidligere vist i dette kapitlet, ser det ut til at både sanseintrykkene, de naturlige omgivelsene og de øyeblikkene som oppstår i utøvernes

naturopplevelser er bidragende til at utøvernes oppmerksomhets trekkes mot nåtiden. Ser en dette i lys av Kaplans (1995; 2001) teori, kan det se ut til at utøverne i større grad anvender en spontan oppmerksomhet i naturen, og at dette er bidragende til den restituerende effekten de opplever gjennom sine naturopplevelser. Den spontane oppmerksomheten er fremtredende gjennom naturens evne til å fange Emilies oppmerksomhet gjennom sansene, de naturlige omgivelsene og øyeblikkene som skjer i naturen. Naturen har ifølge Kaplan (1995; 2001) og Herzog et al. (1997) en restituerende evne fordi det er et miljø som fremmer menneskers bruk av den spontane oppmerksomheten, ved at miljøet inneholder flere faktorer som kan fascinere oss mennesker som dyr, planter, estetiske landskaper og stier for utforskning. De andre utøverne forteller også om naturøyeblikk som fanger deres oppmerksomhet, og som ser ut til å føre utøverne inn i nåtiden. Et eksempel på dette er Junes wow-øyeblikk, men også Tea forteller om øyeblikk i naturen som har fanget hennes oppmerksomhet:

*«Em, jeg hadde jo for eksempel [...] en god venn av meg som skulle springe gjennom natten, [...] Også skulle jeg være med da [...] og holde han med selskap et par timer gjennom natta. Også startet vi med det fine nordlyset [...] og [...] det er jo veldig lite som kan sammenlignes med et ordentlig fint nordlys når du er liksom, du er på et sånt eventyr på natta da. Og du gjør noe som du vanligvis ikke gjør. Du er ute å spring. Altså, det kommer jo kanskje litt utenom dette da, men løping er jo også noe som gir meg den gode følelsen. Så når du på en måte er ute og springer og i tillegg er ute i naturen. Og så ser man nordlyset. Som [...]et av de fineste nordlysene jeg har sett. Det [...] var en veldig sterk, fin naturopplevelse».*

Teas sitat illustrer hvordan de naturlige omgivelsene kan fange vår oppmerksomhet, og føre oss inn i nåtidens øyeblikk. I følge Kaplans (1995; 2001) teori kan type fascinasjon ha noe å si for den totale restitusjonen. Fascinasjon er ifølge teorien en type oppmerksomhet som ikke krever innsats for å opprettholdes, og er bidragende til å fremme bruken av den spontane oppmerksomheten (Basu et al., 2019; Kaplan, 1995; Kaplan, 2001). Kaplan (1995) foreslår at ulike miljøer fremmer ulike type fascinasjon, og at type fascinasjon har noe å si for hvorvidt miljøet klarer å fremme både resitasjon, men også refleksjon. Fascinasjonen kan variere langs et kontinuum fra *hard* til *myk* fascinasjon. *Hard* fascinasjon, er en intens form for fascinasjon som fanger ens oppmerksomhet og gir lite rom for tenkning. *Myk* fascinasjon har en mer moderat intensitet, og evner på denne måten å holde oppmerksomheten samtidig som den gir rom for refleksjon og tankevirksomhet. *Myk* fascinasjon fremmes av omgivelser som er estetisk vakre og som gjennom dette gir positive følelser. På denne måten hjelper det estetiske vakre med å redusere smerten knyttet til refleksjonen av mer negative tanker. *Myk* fascinasjon vil på denne måten fremme både resitasjon og refleksjon på samme tid (Basu et al., 2019;

Herzog et al., 1997; Kaplan, 1995). I henhold til dette vil settinger som fremmer *lav* fascinasjon, som urbane settinger, ikke gi rom for restitusjon og refleksjon. Videre vil settinger som fremmer *hard* fascinasjon, som idrettslige omgivelser, fremme kun restitusjon. Mens settinger som fremmer *myk* fascinasjon, som naturlige omgivelser, vil fremme både restitusjon og refleksjon (Herzog et al., 1997; Kaplan, 1995).

Ser en denne litteraturen i sammenheng med utøvernes fortellinger, kan det se ut til at de gjennom sine naturopplevelser både møter på den *myke* – og den *harde* typen for fascinasjon. Den *myke* fascinasjonen kommer tydelig frem i sitatene hos Emilie, som forteller om at hun i møtet med de naturlige omgivelsene opplever en tilstedeværelse, samtidig som at denne tilstedeværelsen gir rom til å tenke og reflektere rundt ulike *temaer*. Emilie møter også på den *harde* formen for fascinasjon gjennom sine naturopplevelser i seilingen og under ekstreme forhold til havs. I disse naturopplevelsene fremstår opplevelsen som altoppslukende, og krever all oppmerksomhet. Det er også i disse øyeblikkene at Emilie kjenner seg mest levende. Teorien trekker også inn naturens estetikk som en positiv faktor knyttet til den *myke* fascinasjonen, og alle utøverne har tidligere fortalt at de opplever positive følelser i møtet med naturen. Dette kommer spesielt til uttrykk gjennom Tea, som forteller om hvordan det estetiske vakre ved naturen fremmer positive følelser på innsiden. Dette skaper igjen en positiv sinnsstemning hos Tea, og hun forteller at det gir et godt utgangspunkt for refleksjon og bearbeiding av tanker:

*«... man er jo i en god sinnsstemning fordi at man er i en arena der man trives, og der man synes det er fint og [...] ja, da får man litt den der positive sinnsstemningen som jeg tror kan være [...] en veldig sånn god [...] måte å angripe tankene på, på en måte. [...] At man begynner på topp liksom ...».*

Dette sitatet illustrerer på en god måte sammenhengen mellom den *myke* fascinasjonen i tilknytning til naturens estetikk, og hvordan dette kommer til uttrykk i refleksjon og tankevirksomhet hos Tea. Hun snakker videre i intervjuet om at hodet klarer opp ute i naturen, og svarer dette på spørsmålet om hvordan de følelsene som oppstår i naturen kommer til uttrykk i hverdagen:

*«Jeg tror jo at det er en [...] bra stressmestring. [...] altså jeg tror jo det gjør meg til [...] en mer lykkeligere person da. Kanskje [...] det gjør meg til et litt mer sånn godt menneske. Jeg vet jo at hvis jeg for eksempel er i dårlig humør, eller hvis jeg er stresset eller noe sånt og jeg tar meg en løpetur. Så vet jeg jo at jeg klarer å klare hodet mitt, og at jeg kan være en bedre versjon av meg selv når jeg kommer hjem. Så jeg tror det er en veldig fin måte å holde meg i balanse på da. Jeg vet at hvis jeg har en dårlig dag, så må jeg ut å springe. [...] Ellers så kan det gå veldig mye ut over de*

*andre. Også tror jeg man blir mere tålmodig, og i bedre humør rett og slett av å være ute».*

Tea opplever løpeturene og det å være ute i naturen som en form for stressmestring, og at hun bruker løpeturene ute i naturen for å klarne hodet fra stress. Dette samsvarer med tidligere litteratur som har vist at det å oppholde seg i naturen kan være stressreducerende for oss mennesker (Antonelli et al., 2019; Ideno et al., 2017; Park et al., 2010; Wen et al., 2019), og kan på denne måten også samsvare med Kaplans (1995; 2001) teori om naturen som et restituerende miljø.

*Oppsummering:* I dette avsnittet har jeg sett på hvilken betydning tilstedeværelsen i naturen og det opplevde fraværet av forstyrrelser har å si for utøverne. I samsvar med Kaplans (1995; 2001) teori om oppmerksomhet og restituerende miljøer kan det se ut til at utøverne i større grad bruker den rettede konsentrasjonen i hverdagen, og at de gjennom en mer spontan oppmerksomhet og fascinasjon i møtet med naturen opplever redusert stress, flere positive følelser, en indre ro og et bedre humør. Utøvernes fortellinger samsvarer dermed med teorien og litteraturen, og illustrerer hvordan naturen kan ha en restituerende effekt hos utøverne (Hartig et al., 2010; Herzog et al., 1997; Kaplan, 1995; Kaplan, 2001). I dette avsnittet forteller utøverne om at oppholdet i naturen gir dem rom til å tenke og reflektere rundt ulike temaer og situasjoner. I henhold til dette skal jeg nå bevege meg over til den neste delen ved naturopplevelsen, og se nærmere på det kognitive nærværet.

## **4.4 Det kognitive nærværet**

Det kognitive ved naturopplevelsen er fremtredende flere steder i intervjuene, og utøverne reflekterer rundt tankene sine i naturmøtet både alene og på direkte spørsmål om hvordan de opplever tankene sine. Jeg skal i dette avsnittet se nærmere på hvordan utøverne tanker i møtet med naturen.

### **4.4.1 Tankevandring og bearbeiding av tanker**

Utøvernes tanker har dukket opp som en del av de andre avsnittene, og utøverne snakker blant annet om at naturen gir rom til å reflektere og se på tankene fra andre perspektiver uten forstyrrelser, samt rom til å bare kunne være i nåtiden uten å måtte forholde seg til tankene.

Jeg skal i dette avsnittet se nærmere på utøvernes tanker og hvordan tankene deres kan knyttes opp til litteraturen om mindfulness og *myk* fascinasjon.

Hvordan vi tenker, forestiller oss og minnes ulike hendelser er en del av vår kognisjon. Begrepet kognisjon er en felles betegnelse på hvordan vi mennesker kontinuerlig bearbeider den informasjonen vi tilegner oss fra omgivelsene (Berge & Repål, 2018). Våre tanker er fremtredende som en kontinuerlig indre samtale med oss selv, der vi tenker over og ser for oss det vi opplever, samt kommenterer egne handlinger og forestiller oss hva som kan komme til å skje. Måten vi tenker på vil påvirke våre følelser, og bestemmes av vårt personlige tankemønster og kognitive skjemaer, som er strukturer av tidligere kunnskaper og erfaringer som gjør det mulig for oss tolke våre omgivelser (Berge & Repål, 2018; Kaplan, 2001). Hovedfunksjonen til tankene er å støtte menneskers valg i handlinger knyttet til det å oppnå fysiologiske eller psykologiske behov, og tankene kan fremmes av forskjellige hjerneprosesser som varierer i bevissthet. Noen tanker er automatiske, kortvarige og ureflekterte tanker som oppstår i den situasjonen som skjer akkurat der og da, og som innebærer tankevandring og spontan tenkning knyttet til hendelser eller oppgaver (Berge & Repål, 2018; Birrer et al., 2020). Andre tanker er mer bevisste og kontrollerte kognitive prosesser der individet involverer innsats, intensjon og bevissthet i tankeprosessen (Birrer et al., 2020). De tankene som utøverne møter i naturen, betegner de som frie og flygende tanker. Når jeg spør June hva hun legger i begrepet frie tanker, svarer hun:

*«Den er mindre, den møter mindre ... Det er en flyt i tankene da. Også er de fri fordi det er mindre [...] når du skal spørre meg om en ting nå. Så kan jeg kjenne at det er noen sånne vegger som jeg kan stange inn i som heter skal jeg være akademisk. [...] Altså hvis jeg skal svare akademisk, så må det på en måte inn i en eller annen spesiell form. Eller hvis jeg skal [...] hvis vi skulle gått til filosofien og jeg måtte svare [...] litt mer sånn poetisk ... altså, [...] det er mere fravær av måter å måtte være formet på da ... tankene. De må [...] ingenting. De kan bare være».*

I sitatet over forklarer June frie tanker på lik måte som hun forklarer begrepet frihet, og forbinder frie tanker med fraværet av begrensninger eller måter å måtte tenke på. I likhet med June forteller også Emilie om en flyt i tankene, men hun betegner denne flyten som flygende tanker. På spørsmål om hvordan det følelse ut å ha flygende tanker, svarer hun dette:

*«[latter] åh ... [latter], ja absolutt, hvordan føles det ut når en tanke flyger? [pause/stillhet]. Det er vel kanskje litt sånn at man ikke tenker på eller at jeg kan koble litt innom [...] en situasjon eller et problem jeg har på land, og så plutselig tenker jeg på at treneren til sveitseren har høy hestehale i dag, og så tenker jeg på at bølgene er kraftige. Altså det hopper sånn fra ting til ting uten at [...] man blir veldig*

*opphengt i noe. Det føles litt sånn, selv om man har tenkt på store ting eller tunge ting eller lette ting, så føles alle tankene ganske lette på en eller annen måte. De er ikke [...] eller jeg føler ikke at jeg setter meg fast i et sånt mønster [...] på samme måte som jeg kan hvis jeg overtenker litt på land da. [...] ja, at det ikke ... ja, egentlig rett og slett at de ikke setter seg fast like hardt på en eller annen måte, men at [...] de danser litt mer fra sted til sted, fra lett til tilfeldig, til tungt, til problem til løsning, til hva som helst».*

Sitatet viser hvordan Emilies tanker flyger når hun er ute i naturen, og at de *danser* fra forskjellige ting uten at hun på noen måte blir opphengt i dem eller tynget av dem. I naturen føles tankene lette, og hun kan tenke på alt i fra det som skjer i nåtiden, til ting hun ser, til problemer hun har og til mulige løsninger. Utøvernes betegnelser om tankene i møtet med naturen, samt måten Emilie forklarer sine flygende tanker på indikerer at utøverne i møtet med naturen opplever en rekke automatiske tanker (Berge & Repål, 2018; Birrer et al., 2020).

Utøvernes beskrivelser av hvordan de opplever tankene sine i møtet med naturen kan, som tidligere vist av Pensgaard (2020) knyttes til litteraturen om mindfulness og aksept. Som tidligere fortalt er hensikten med ACT å utvikle psykologisk fleksibilitet. Dette kan gjøres gjennom seks hovedprosesser: aksept, kognitiv defusjon, kontakt med nåtiden, å sette seg selv i kontekst, verdier og forpliktelse til handling (Henriksen et al., 2020, s. 6). Jeg kommer ikke til å gjøre greie for hele teorien, men ønsker å se utøvernes fortellinger om deres tanker i møtet med naturen i lys av tre av ACT-teoriens hovedprosesser/grunnpilarer: *aksept, kognitiv defusjon* og *kontakt med nåtiden*. *Aksept* handler om evnen til å åpne opp for å gi plass til alle former for tanker, følelser og sensasjoner. Både de positive og de negative. Det handler om å gi disse tankene plass og kjenne på dem uten å forsøke å bekjempe dem eller bli overveldet av dem. Videre handler aksept om å lære seg å åpne opp for tankene og følelsene, og akseptere dem selv om de kan oppfattes som ubehagelige. Samt la dem komme og gå uten å la dem tømme deg for energi eller holde deg tilbake (Henriksen et al., 2020). Måten Emilie beskriver tankene sine på i sitatet over, kan på mange måter knyttes til teorien om aksept. I sitatet forteller Emilie om at tankene hennes kan hoppe fra ting til ting, og at hun opplever at hun i naturen kan tenke på alt i fra lette tanker til mer tyngre problemer. Felles for disse tankene er at de alle kjennes lette, og at hun ikke føler at hun på noen måte blir opphengt i dem eller at hun tenker for mye over dem (Henriksen et al., 2020). Lette tanker har dukket opp tidligere i kapitlet, og er også måten June beskriver tankene sine. Noe som kan indikere at også hun opplever en økt aksept for tankene sine i naturen.



Videre er *kognitiv defusjon* knyttet til det meta-kognitive, og handler om evnen til å kunne reflektere rundt egne tanker og se tankene fra et tredjepersonsperspektiv (Birrer et al., 2020). Kognitiv defusjon handler om å ha evnen til å observere ens egne ukomfortable tanker uten å automatisk tenke at de er sanne, samt evne å la tankene komme og gå uten å bli opphengt i dem eller la dem tappe deg for energi (Henriksen et al., 2020). Ser en dette i lys av sitatet over, forteller Emilie at tankene kan hoppe fra lett til tilfeldig, til tungt, og fra problem til løsning. Dette kan illustrere at Emilie reflekterer rundt egne tanker ute i naturen, og at hun gjennom dette kan oppleve en form for kognitiv defusjon (Birrer et al., 2020; Henriksen et al., 2020). Kognitiv defusjon gjør seg gjeldende også andre steder i intervjuet, og kan ses i sammenheng med Emilies opplevelser av at naturen åpner opp for å tenke på *temaer* fra et fugleperspektiv. I dette fugleperspektivet får Emilie muligheten til å se temaet utenfra eller ovenfra, som i likhet med et tredjepersonsperspektiv handler om å kunne se ting på avstand. Noe som videre kan indikere at Emilie i møtet med naturen opplever kognitiv defusjon. Kognitiv diffusjon er også fremtredende hos Tea, som i naturen opplever å kunne bearbeide tankene sine:

*«Nei, jeg tror bare at man klarer [...], eller jeg klarer hvertfall, bare å organisere dem litt mer, tenke litt nytt [...] altså bearbeide litt, se på ting med nye følelser ... eh ... kanskje noe som man var litt irritert eller sint over før kan man tenke at «okei, det var ikke så ille likevel», [...] at man får litt tid til å bare tenke over ting, og til å liksom, ja bearbeide ting egentlig».*

Sitatet viser hvordan naturen skaper tid og rom for refleksjon og bearbeiding av tanker, og at Tea gjennom dette kan oppleve en form for kognitiv defusjon. Tea trekker også inn det følelsesmessige i samtalen om tankene, og forteller at hun i naturen får sett på tankene med nye følelser. Dette følelsesmessige aspektet ved tankeprosessen har Tea snakket om flere ganger i dette kapittelet, og hun forteller at hun gjennom naturmøtet opplever positive følelser og en bedre sinnsstemning, som videre bidrar positivt til de tankeprosessene og refleksjonene hun har i naturen. Dette stemmer overens med sitatene i det forrige avsnittet, og kan i liket med dem knyttes til Kaplans (1995; 2001) teori om at restituerende miljøer kan fremme en *myk* fascinasjon og dermed skape rom for tankevirksomhet og refleksjon (Herzog et al., 1997; Kaplan, 1995; 2001). Sitatene trekker på denne måten inn den estetiske og følelsesmessige tilgangen (Bischoff, 2012), og viser hvordan det estetiske ved naturen kan påvirke våre følelser og bidra til en bedre sinnsstemning å bearbeide tankene i.

Den tredje hovedprosessen/grunnpilaren i utviklingen av psykologisk fleksibilitet er evnen til å rette ens oppmerksomhet mot nåtiden, og fokusere på de eksterne eller interne hendelsene som skjer i øyeblikket. Dette er knyttet til mindfulness, og handler om å kunne flytte oppmerksomheten mot nåtidens hendelser, og engasjere seg i det som skjer i nåtiden på en ikke dømmende måte (Henriksen et al., 2020). Nåtiden har vært et sentralt aspekt i utøvernes naturopplevelse, og den opplevde tilstedeværelsen er noe alle utøveren har lagt vekt på gjennom sine forklaringer på hva en naturopplevelse er. Utøvernes oppmerksomhet mot nåtiden kommer også til stedet i samtalen om tankene, noe som illustreres godt i et av Teas sitater:

*«Off, det er faktisk så mange som har spurt meg akkurat det spørsmålet om «hva tenker du på når du er ute og springer?», for eksempel. [Latter]. Menne det er veldig vanskelig å [...] gjenfortelle hva man tenker på for man tenker egentlig på alt og ingenting. Eh, så det er liksom ikke en spesifikk ting jeg tenker på. Det, det er veldig mye sånn tankevandring. Og av og til så tenker man ikke i det hele tatt da bare [...] ja da fokuserer man egentlig bare på, ja, litt sånn som her og nå».*

Som sitatet illustrerer opplever Tea en del tankevirksomhet i naturen, hun forteller også om at hun noen ganger ikke tenker på noe spesielt og at hun i disse øyeblikkene har oppmerksomheten rettet mot nåtiden. Både dette sitatet og avsnittet om tilstedeværelsen viser hvordan naturen kan flytte vår oppmerksomhet mot nåtiden, og på denne måten skape en naturlig meditativ tilstand der en retter oppmerksomheten mot nåtidens hendelser, samtidig som en opplever kognitiv defusjon og aksept for tankene. Meditasjon har i likhet med restituerende miljøer vist å ha en å fremme restitusjon og igjen øke kapasiteten for å kunne holde oppmerksomheten/rettet konsentrasjon over tid (Kaplan, 2001).

*Oppsummering:* Jeg har i dette avsnittet sett nærmere på utøvernes tanker i møtet med naturopplevelsen, og hvordan deres tankeprosesser i naturen kan knyttes til meditasjon. Gjennom dette kapitlet har utøveren fortalt om det sanselige, følelsesmessige og tankemessige nærværet ved naturopplevelsen, og hvordan disse tre kommer til uttrykk gjennom den kroppslige opplevelsen. I neste avsnitt skal jeg se nærmere på denne sammenhengen.

## 4.5 Den kroppslige opplevelsen

Sentralt i det sanselige, det følelsesmessige og det kognitive nærværet ved naturopplevelsen er den kroppslige opplevelsen som hver og en av utøverne har i møtet med naturen. Kroppen virker derfor å stå i sentrum av opplevelsen, noe som kommer frem i et av Junes sitater:

*«Når vi er ute i naturen så er det jo noe med det at kroppen som del av meg, som beveger seg. Også er en del av hele opplevelsen. Kroppen er ikke med på samme måte dersom jeg står og ser på et maleri som beveger meg på et vis».*

Sitatet over uttrykkes i sammenheng med spørsmålet om hvor June opplever sine tidligere nevnte wow-opplevelser, og illustrerer det kroppslige ved naturopplevelsen. June forteller videre i sitatet at denne kroppslige opplevelsen ikke er like sterk til stedet i andre situasjoner, som når hun ser på et maleri. I likhet med June forteller også Emilie om en sterkere naturopplevelse dersom hun er fysisk aktiv i naturen, noe som kommer tydelig frem i dette sitatet:

*«Jeg merker hvis [...] noen foreslår å dra å se på et kult naturfenomen. Hvis vi da ikke [...] gjør noe fysisk for å komme oss dit så er den naturopplevelsen veldig mye mindre, enn hvis man går opp fjellet først og så ser det fra toppen, enn å kjøre opp å se det. Så jeg tror naturopplevelse for meg er i veldig stor grad knyttet til [...] aktivitet, i flotte omgivelser eller i ja, fine naturlige omgivelser».*

Sitatet over illustrerer hvordan den fysiske aktiviteten er en del av Emilies naturopplevelse. Det kroppslige ved naturopplevelsen er ikke kun knyttet til bevegelse og fysisk aktivitet, men er også fremtredende gjennom det sanselige ved opplevelsen. Det sanselige er kroppslig forankret gjennom det utøverne kjenner, føler, ser og hører i møtet med naturen. Sansene våre har som funksjon å overføre informasjonen fra omgivelsene og vår egen kropp til sentralnervesystemet, hvor vi gjennom persepsjonsprosessen omdanner disse objektive sanseintrykkene til en personlig og subjektiv opplevelse gjennom utvelgelse og tolkning av disse sanseintrykkene. Denne persepsjonen hjelper oss å skape mening av verdenen, og er også bidragende til de handlingsmønstrene vi foretar oss (Bunkholdt, 2010; Håkonsen, 2017). Som vist i et av de tidligere avsnittene ser sanseintrykkene ut til å være bidragende til at Emilie føler seg levende i møtet med naturkreftene, og ser videre ut til å være en sentral del av den tilstedeværelsen hun opplever i naturen. Senere i intervjuet knyttet Emilie denne levende følelsen sammen med det kroppslige, og hun forteller at hun gjennom å være fysisk aktiv i

naturen opplever et sterkere samspill med de naturlige omgivelsene, og at dette igjen fører til at hun føler seg mer levende:

*«... tja, kan hende at det har noe med det [...] at jeg føler at naturen er litt mer levende, så dermed hvis jeg er litt mer levende, [...] det trenger nødvendigvis ikke å være høyere puls, men bare at man kjenner at man bruker kroppen litt så blir jeg også litt mer levende og litt mer i ett med det».*

Sitatet viser hvordan Emilie gjennom å være fysisk aktiv i naturen opplever seg selv som mer levende, på samme måte som naturen oppleves som levende. På spørsmål om hun føler seg levende på grunn av de sanseinntrykkene hun har i naturen, svarer Emilie:

*«Ja, kanskje det [...]. Em, man føler absolutt alt, ja, enda sterkere på en måte. Også er det jo, også pusher man kroppen samtidig. Det er jo hardere, eller det er tyngre for oss fysisk når det er mye vind enn når det er lite vindt for eksempel. Em, så man kjenner det veldig godt, altså sånn man fysisk merker vannet og vinden og alt sånn veldig godt, samtidig som man [...] hele tiden manner seg opp til å orke litt til og til å klare å pushe seg litt til. Det er litt som å prøve å stå i nitti grader så lenge man klarer på en måte. Det er litt samme som det vi driver med når det er mye vind, sånn push-messig. Men alle klarer å stå litt, alle klarer å gjøre det vi gjør i båten litt. Men man pusher seg ... man pusher veldig langt også. [...] så det er nok en kombinasjon av at man kjenner en del på fysisk smerte, [...] og at det føles veldig rått ut samtidig. Kanskje det matcher litt på en måte. Været og vinden, og det litt kaotiske på utsiden matcher [...] den pushingen litt på innsiden også ... Så ja, det er vel også noe med det som gjør at det føles levende, [...] det føles ut som at det går litt i ett når jeg selv tilføre krefter i så store naturkrefter [...] for å kunne bevege meg i dem eller bruke dem eller spille på lag med dem eller hvordan man skal forklare det».*

Sitatene over illustrerer hvordan det kroppslige gjennom det fysiske arbeidet og de sanselige opplevelsene bidrar til at Emilie opplever en følelse av å være levende. Dette sitatet viser hvordan sansene del av det kroppslige aspektet ved naturopplevelsen, og hvordan det gjør seg gjeldende gjennom det utøverne føler, kjenner og hører i omgivelsene. Sitatet viser også hvordan det kroppslige i møtet med naturen er fremtredende gjennom idretten og den fysiske aktiviteten.

Den fysiske aktiviteten er en del av utøvernes naturopplevelser gjennom de idrettene de driver med (løping, rafting/kajakk og seiling), men er gjeldene gjennom andre aktiviteter som skiturer, fjellturer, sykling og liknende. Bischoff (2012) forteller at den kroppslige tilgangen til naturen skjer gjennom den fysiske aktiviteten i naturmøtet. Dette handler om å gå langt eller bruke andre fremkomstmidler som ski eller sykkel for å ta seg frem i naturen. Samt det å kjenne på å bli sliten og svett. Det er denne fysiske aktiviteten og det slitet man kjenner

på som er bidragende til de gode opplevelsene og tilfredsheten ved å være ute i naturen (Bischoff, 2012). Emilies sitat viser godt til denne tilgangen gjennom måten hun forteller om det fysiske i møtet med seilingen og naturkreftene på havet. Hun forteller om det å bli sliten og hvordan denne aktiviteten tærer på kreftene. Denne gjensidige *pushingen* av krefter mot kreftene i havet ser videre ut til å være bidragende til den levende følelsen Emilie opplever i slike øyeblikk, og ser ut til å være en viktig del av selve opplevelsen. I likhet med Emilie snakker også Tea om den fysiske aktiviteten som en del av naturopplevelsen, og om det å kunne utfordre, pushe kroppen, bli sliten og være aktiv i naturen. Tea forteller:

*«Men jeg liker jo aller best det å kunne springe på fjellet, så jeg får vel ta den følelsen tenker jeg. [...] Det er jo på en måte, jeg liker jo veldig godt det her med kropp, altså utfordringer, hva du kan utfordre kroppen din til og hva kroppen er kapabel til. Jeg liker å pushe meg selv, og den perfekte arenaen for å gjøre det er jo å springe oppover på et fjell [...]. Jeg synes det er en god følelse å kunne pushe seg selv oppover. Og så kommer du opp, og da får du [...] en mestringsfølelse for at du har kommet deg opp. Og du får en ekstra belønning, at [...] du får på en måte den utsikten når du kommer opp da. Så du får en naturopplevelse når du kommer opp på toppen. Og du vet det når du er på tur opp, [...] at du kommer til toppen, man må bare holde ut. Så det er jo litt den her mentale [...], at man presser seg litt selv oppover da som jeg liker, og den her belønningen som man får når man kommer opp».*

Sitatet illustrerer hvordan Tea i likhet med Emilie verdsetter den fysiske aktiviteten i møtet med naturen, og at det er denne kroppslige følelsen som er en av grunnene til at hun liker å være ute. Denne kroppslige opplevelsen der hun pusher og utfordrer seg selv i fjellene, er videre bidragende til at hun opplever mestring. Noe som ser ut til å forsterke den naturopplevelsen som hun får på toppen av fjellet. Også Emilie kjenner på en mestringsfølelse gjennom idretten og den fysiske aktiviteten. Det å klare å håndtere følelser som frykt og engstelse, samt de kreftene som er på havet når hun er ute og seiler i dårlige vær, skaper denne økte følelsen av mestring.

Både det å oppleve en mestringsfølelse og det å håndtere negative følelser i møtet med naturen knytter det følelsesmessige nærværet til den kroppslige opplevelsen av naturopplevelsen. På samme måte som mennesker sanser verdenen gjennom kroppen, kjenner vi også følelsene våre på kroppen gjennom de fysiologiske reaksjonene som ledsager dem (Håkonsen, 2017). Dette er June klar over, og på spørsmålet om hvordan det kroppslige henger sammen med de følelsene hun opplever i møtet med naturen svarer hun:

*«Fordi følelser kjennes i kroppen [latter]».*

Og uttrykker,

*«Og en bekymring, for eksempel som en følelse da eller en irritasjon eller aggresjon som følelse [...] kjennes jo annerledes ut i kroppen enn gladhet eller letthet. Sånn sett så tenker jeg at da må det jo henge sammen».*

Sitatene illustrerer hvordan det følelsesmessige gjør seg gjeldende i det kroppslige ved at følelsene kan kjennes på kroppen. Dette kommer også frem i Teas utsagn, om hvordan det estetiske landskapet i naturen påvirker hennes indre følelser positivt, samt gjennom de positive følelsene hun får gjennom den fysiske aktiviteten. I henhold til Bischoff (2012) spiller den følelsesmessige og estetiske tilgangen en sentral rolle i naturopplevelsen, og utøvernes forklaringer indikerer at den kroppslige tilgangen står sentralt i begge disse tilgangene og binder dem til hverandre (Bischoff, 2012).

*Oppsummering:* I dette avsnittet har jeg sett nærmere på det kroppslige aspektet ved utøvernes naturopplevelse. Hvordan det kroppslige er en del av opplevelsen, og hvordan det kroppslige henger sammen med det sanselige og følelsesmessige ved naturopplevelsen. Jeg har til nå sett på flere aspekter ved utøvernes naturopplevelse, og hvordan disse aspektene er en del av utøvernes helhetlige forståelse av naturopplevelsen. Videre har jeg sett hvilken betydning disse aspektene ved naturopplevelsen har for utøvere og knyttet dette opp til tidligere teori og forskning om natur, helse og velvære. Jeg skal i neste avsnitt se på denne betydningen i lys av litteraturen om mental helse.

## **4.6 Naturopplevelsen og mental helse**

Som de ulike delene ved dette kapittelet illustrerer, består utøvernes forståelse av naturopplevelse av forskjellige aspekter som i dette prosjektet gjør seg gjeldende som det sanselige, det kognitive, det følelsesmessige og det kroppslige nærværet, samt som en økt opplevelse av å være til stedet. I løpet av dette kapittelet har jeg sett på hvordan disse aspektene kommer til uttrykk i utøvernes naturopplevelser, og har implisitt gjennom prosjektet vist til hvordan naturopplevelsen kan være bidragende til utøvernes mentale helse. Som nevnt innledningsvis i dette kapittelet har naturopplevelsen og hvordan oppholdet i naturen påvirker dem blitt knyttet sammen underveis i teksten. Dette ble en naturlig måte å strukturere resultat – og diskusjonsdelen på fordi samtalene om de ulike aspektene ved naturopplevelsen ofte gikk over til hvordan disse aspektene påvirket utøvere. Utøvere har

på denne måten gjennom sine beskrivelser av naturopplevelsen, implisitt signalisert hvordan naturen kan være bidragende til deres mentale helse.

Et eksempel på dette illustreres gjennom hvordan utøverne gjennom sine naturopplevelser og som en del av den fysiske aktiviteten kjenner på en rekke positive følelser, som glede, en indre ro, energi, bedre humør, lykke og en følelse av frihet og letthet. Disse positive følelsene samsvarer som tidligere vist med annen forskning på feltet (se eks. MacIntyre et al., 2019; Zelenski & Nisbet, 2014), og kan videre ses i sammenheng med Keyes (2002) forståelse av mental helse. Keyes forklarer mental helse som en tilstand basert på konseptet av et syndrom, og at dette syndromet består av symptomer knytte til en subjektiv vurdering og opplevelse av et emosjonelt -, psykologisk og sosialt velvære. Ser en de positive følelsene som utøverne opplever gjennom sine naturopplevelser i lys av denne forskningen, vil naturen og naturopplevelsene være bidragende til at utøverne opplever et høyt emosjonelt velvære (Keyes, 2002). Noe som videre kan være bidragende til deres mentale helse.

Utøverne forteller også gjennom sine naturopplevelser om faktorer som kan knyttes til et høyt psykologisk velvære, som blant annet handler om at individet opplever mestring og personlig vekst, mulighet for selvbestemmelse, og at livet oppleves som meningsfullt (Keyes, 2002, 2007). For eksempel forteller Emilie og Tea om at de i naturen opplever en mestringsfølelse. Både som en del av idretten, men også gjennom annen fysisk aktivitet og evnen til å håndtere negative følelser i krevende værforhold. Denne mestringen kan knyttes til personlig vekst, ved at de evner å håndtere og mestre de ulike utfordringene. Videre forteller utøverne om at de opplever et fravær av begrensninger i naturen, og at dette gir dem muligheten til å bevege seg fritt og selv bestemme sitt eget tempo. Noe som kan illustrere at de gjennom sine naturopplevelser kjenner på en følelse av autonomi og selvbestemmelse. Videre kan den betydningen naturen har for utøverne og den gleden de får gjennom sine naturopplevelser, indikere at de opplever naturoppholdet som meningsfullt. Dette samsvarer og underbygges av tidligere studier som viser til hvordan utendørsaktiviteter i naturen er assosiert med å fremme både hedonistisk – og eudaimonisk velvære (Mackenzie & Brymer, 2020).

Resultat – og diskusjonskapittelet illustrerer også hvordan utøverne gjennom sine naturopplevelser får muligheten til å koble ut og være til stedet i nåtiden uten å måtte forholde seg hverdagens stressende krav og andre menneskers innputt. Ser en dette i sammenheng med WHO`s (2018) definisjon av mental helse som blant annet knytter god mental helse til evnen å håndtere normalt stress, virker naturen for utøverne å være en arena der de får pause fra

stresset knyttet til skole, jobb og trening. Å oppsøke naturen vil på denne måten være en strategi for å håndtere hverdagens stress, og kan dermed bidra til deres mentale helse. Dette kommer også tydelig frem i funnene i dette prosjektet, der utøverne forteller om at de ved å være i naturen opplever et bedre humør, mer tålmodighet og at de blir et bedre menneske i hverdagen. Disse funnene underbygges i prosjektet av litteratur om meditasjon, oppmerksomhet og restituerende miljøer (Henriksen et al., 2020; Kaplan, 1995; 2001; Pensgaard, 2020), og viser hvordan naturen som et restituerende miljø kan fremme meditasjon, og restitusjon. Noe som igjen gir rom for at de får muligheten til bearbeiding og refleksjon av tanker.

Ser en dette i et helhetlig perspektiv ser en at utøverne gjennom sine naturopplevelser og som en del av oppholdet i naturen opplever en rekke faktorer som kan være bidragende til deres mentale helse, og at naturen på denne måten kan være et miljø som er bidragende til at utøverne *blomstrer* i livet ved at de i møtet med naturen kjenner på positive følelser, deltar i givende aktiviteter og opplever mestring (Keyes, 2002). Fordi naturopplevelsen og hvordan det å oppholde seg i naturen kan være bidragende til utøvernes mentale helse, implisitt har blitt vist til gjennom hele kapittelet. Vil ikke dette avsnittet utdype denne tematikken noe mer enn det som er beskrevet ovenfor. I det neste avsnittet skal jeg kort se på sammenhengen mellom hvordan utøvernes beskrivelser av prosjektets tematikk må ses i sammenheng med den kulturen de er en del av og hvordan individuelle preferanser spiller inn på deres forståelse av tematikken.

#### **4.6.1 Kulturelle føringer og individuelle preferanser**

Utøvernes forståelse av begrepet naturopplevelse og hvordan de opplever at naturoppholdet påvirker dem, må ses i sammenheng med den konteksten som utøverne oppholder seg i og hvordan deres individuelle preferanser påvirker denne forståelsen. Abraham et al. (2010) viser hvordan opplevelser i naturen består av to faktorer som påvirker individets opplevelse. På den ene siden er naturopplevelsen multisensorisk, og individet opplever naturen gjennom ulike sanseinntrykk som lukt, lyd, syn og liknende. På den andre siden formes opplevelsen av individets egen oppfattelse, og har derfor et analytisk preg som karakteriseres av fysisk realitet, samt metaforiske og sosiale konstruksjoner. Naturopplevelsen er derfor basert på og avhengig av et individs mening, identitet, historie og minner, noe som gjør at naturopplevelsen oppleves forskjellig fra person til person (Abraham et al., 2010). At



individens naturopplevelser påvirkes av individet selv, deres identitet, historie og minner er også fremtredende i dette prosjektet. Utøvernes naturopplevelse bærer preg av deres tidligere historie og minner, noe som kommer tydelig frem i alle intervjuene hvor de knytter flere av sine opplevelser til barndommen. For eksempel forteller Tea at hennes naturglede er et resultat av morens glede for friluftslivet, mens June knytter den friheten hun opplever i møtet med naturen til barndommen, og til da hun var liten og kunne leke ute i skogen. Emilie knytter også gleden for å være i naturen til oppveksten:

*«[...] den kommer nok mye gjennom familien også. [...] Pappa har alltid vært glad i å seile og gå på ski. Mamma er fra X og har alltid vært glad i å gå på ski, [...] toppturer. [...] De har alltid vært mye mer opptatt av å [...] dra til steder hvor det er flott natur og [...] flotte omgivelser, heller enn å dra dit hvor det er mest populært hvis man skal på ferier, også videre. [...] og vi har alltid tilbrakt mye tid både på sjøen og i fjellene da jeg var yngre».*

Som sitatet illustrerer knytter Emilie sin glede for naturen til tidligere barndomsminner og til sine foreldre som har verdsatt naturen og oppholdet i den. Naturopplevelsenes betydning og hvordan dette er knyttet til barndommen kan illustrere hvordan fenomenet er kulturelt betinget, og at utøvernes glede for naturen og forståelsen av begrepet skapes av familiens kultur og den kulturen som er i landet. Hvordan naturopplevelsen og forståelsen av natur er et fenomen som er kulturelt betinget, kommer også tydelig frem i samtalen med June. Under intervjuet forteller hun om opplevelser knyttet til det å snakke om naturens betydning med mennesker fra andre land, og forteller hvordan forståelsen av og verdien av naturen er forskjellig fra kultur til kultur:

*«Og [...] det er interessant i forhold til kulturelle forskjeller på forståelsen av betydningen av natur når man driver med en idrett som er i natur da. Det synes jeg har vært, sånn ganske interessant å oppleve. Sånn som New Zealand, USA og Norge. Vi er helt på linje. Mens Brasil var på et helt annet sted. Czech Republic var på et helt annet sted. Med de representantene som var oppe da. Costa Rica var helt på linje ... men ... altså det var ganske så store [...] forskjeller til hvem som måtte prøve å forklare, og da hvor vanskelig det blir å forklare det til [...] de som hadde det, som viste - ja selvfølgelig! - og så kunne vi gå videre til drøftingen liksom. Så det å forklare det når mottakeren ikke har det ennå, det er pina meg ikke lett altså».*

Som sitatet illustrerer vil kulturen i forskjellige land påvirke individens forståelse av hva natur er og hvilken verdi naturen har, og hvordan forståelsen av en naturopplevelse på denne måten vil ha ulik betydning i møtet med ulike kulturer.

I sine forklaringer vektlegger også utøverne ofte at det er deres opplevelse av temaet som de gir uttrykk for, noe som samsvarer med det Abraham et al. (2010) forklarer, der forståelsen av begrepet naturopplevelse har et analytisk preg der individets forståelse av opplevelsen, og hvordan opplevelsen påvirker han eller henne, er basert på og avhengig av et individs mening og identitet. Den forståelsen av naturopplevelsen som utøverne har i denne oppgaven er i henhold til dette deres opplevelse, og kan derfor ikke automatisk overføres til andre. Funnene i dette prosjektet viser likevel til flere likhetstrekk ved utøvernes forståelse av temaet, og som illustrert i dette kapitlet mange av perspektivene ses i sammenheng med tidligere forskning (Abraham et al., 2010; Birkrem & Garpestad, 2016; Bischoff, 2012; Bischoff et al., 2007; MacIntyre et al., 2019; Mayer, 2009; Nisbet et al., 2011; Wiens, 2016; Zelenski & Nisbet, 2014).

Jeg vil nå videre gå over til prosjektets to siste avsnitt hvor jeg skal se nærmere på styrker og svakheter ved prosjektet, samt vise til ulike synspunkt knyttet til bruken av IPA som forskningsmetode.

## **4.7 Styrker og svakheter ved prosjektet**

Det er en rekke styrker og svakheter ved dette prosjektet, både knyttet til forskningsprosessen, en uerfaren forsker og til valg som ble gjort som følge av at prosjektet ble gjennomført under koronapandemien (COVID-19).

Som en del av behovet for mer kvalitativ forskning om menneskers opplevelse, mening og liv knyttet til deres møte med naturen (Bischoff et al., 2007), bidrar dette prosjektet med en økt innsikt i individers subjektive forståelse av hva en naturopplevelse er og hvordan oppholdet i naturen kan ha en betydning for deres mentale helse. Prosjektet inneholder i midlertidig kun kvinnelige perspektiver om dette temaet, og gir dermed ikke mulige variasjoner i forståelsen av temaet med tanke på kjønn. Videre ble det gjort noen endringer i forskningsprosessen knyttet til analysen, der det ble valgt å trekke inn både forskningsspørsmålene og tankekart i analysearbeidet. Å organisere analysen på denne måten skapte en rød tråd gjennom prosjektet, og gav en god og oversiktlig måte å analysere datamaterialet på. Det er ikke sikkert at det hadde vært nødvendig å gjøre det på denne måten, og kanskje ville man kommet frem til andre overordnede temaer dersom IPA's opprinnelige retningslinjer for analyseprosessen hadde blitt fulgt (Smith et al., 2009). Min manglende erfaring med IPA som analysemetode kan også ha påvirket denne prosessen, og det kan

tenkes at det hadde vært enklere å danne de overordnede temaene dersom jeg hadde mer erfaring innenfor metoden.

Den manglende erfaringen jeg har som forsker kan også ha påvirket utviklingen av de fremtredende temaene. I ettertid ser jeg at mange av de fremtredende temaene er nært knyttet til transkripsjonen og at de på denne måten ikke har blitt abstrakte nok i henhold til det som vektlegges av metoden. Videre kan min manglende erfaring med metoden også ha påvirket fortolkningen av datamaterialet, og det er mulig at jeg har vært for deskriptiv i min fortolkning. Det er også første gang jeg gjennomfører intervjuer, noe som til tross for øving kan ha påvirket utviklingen av datamaterialet. En mer erfaren forsker ville kanskje ha fanget opp flere faktorer enn det jeg klarte, noe som dermed kunne ha gitt et annet utfall. Intervjuene i dette prosjektet ble likevel rike i innhold, og har bidratt med interessante perspektiver i dette prosjektet.

Som følge av COVID-19 måtte intervjuene gjennomføres ved bruk av videokonferanseverktøyet Zoom. Å gjennomføre intervjuene over internettet var til tider var utfordrende, og påvirket intervjusituasjonen på ulike måter. Først spilte internettets kvalitet inn på kvaliteten på intervjuet. I enkelte av intervjuene var kvaliteten på internettet godt både hos meg og deltaker. Andre ganger var kvaliteten på nettet dårligere noe som resulterte i at jeg ved enkelte intervjuer falt ut av samtalen eller at videoen hakket. Dette førte til at deltakerne måtte gjenta det de sa ved enkelte spørsmål, noe som gjorde at de omformulerte seg eller svarte på en annen måte enn det de først gjorde. Å gjennomføre intervjuene over internettet kan videre i seg selv være en utfordring. Denne intervjusituasjonen er annerledes og skiller seg fra å fysisk møte deltakeren. For eksempel så vil en ikke i en slik intervjusituasjonen se hele deltakeren, og det helhetlige inntrykket vil derfor ikke være til stedet slikt som i et vanlig intervju. Hvor trygg hver enkelt føler seg i en slik situasjon kan også påvirke intervjuet. Til tross for disse utfordringene var deltakerne tålmodige i sine besvarelser, og tok seg tiden til å forklare sine perspektiver og erfaringer rundt prosjektet tema. Å gjennomføre intervjuene over internett hadde også sine positive fordeler, og ga meg blant annet et større geografisk område å intervju på. Noe som gjorde det mulig for meg å intervju deltakere både rundt om i landet, men også i utlandet. Å intervju på denne måten ga også en fleksibilitet i forhold til når intervjuet skulle gjennomføres, og intervjuet kunne på en enkel måte tilpasses ut ifra deltakernes behov og hverdagsplan. En annen følge av COVID-19 er knyttet til nedstigningen og manglende tilgang på biblioteker og litteratur. Som følge av god teknologi har jeg fått hentet og lest mye forskningslitteratur, men det er ikke alltid at jeg har hatt mulighet til å

henvise til primærkilde grunnet manglende tilgang. Dette har ført til at jeg ved noen tilfeller måtte ta i bruk sekundærkilder for å belyse primærkildens forskning og teorier.

Som tidligere fortalt gav intervjuene i dette prosjektet rike mengder med datamateriale. I henhold til dette var jeg nødt til å redusere enkelte fremtredende temaer for å redusere omfanget av oppgaven. Dette førte til at det var enkelte temaer og dermed aspekter ved utøvernes naturopplevelser som ikke ble tatt med i prosjektet. Disse fremtredende temaene var knyttet til det sosiale aspektet ved opplevelsen, flytfølelsen og språkets formidlingsevne. Det sosiale gjorde seg gjeldende gjennom de idrettsmiljøene som utøverne var en del av. Dette aspektet kan ses i sammenheng med sosial velvære (Keyes, 2002, 2007), og kunne på denne måten ha bidratt med enda en faktor som kan ha betydning for at oppholdet i naturen kan være bidragende til utøvernes mentale helse. Videre virket flytopplevelsen å være en del av spesielt June sine naturopplevelser. Det har gjennom årene blitt forsket mye på flytfølelsen, som i litteraturen har vært forbundet med optimal prestasjon (Williams et al., 2015). Flytopplevelsen har også vært fremtredende i studier som har sett på utendørsaktiviteter og ekstremsportsidretter i naturlige omgivelser, der utøverne har gitt uttrykk for at de gjennom disse idrettene har opplevd en økt flytfølelse (Boudreau et al., 2020; Brymer & Gray, 2009). June la også spesielt vekt på språkets formidlingsevne, og om språket i seg selv inneholdt de riktige ordene for å kunne beskrive og uttrykke de opplevelsene hun hadde i naturmøtet. Dette temaet er, sammen med de andre, interessante temaer knyttet til naturopplevelsen og hvordan naturoppholdet har betydning for vår mentale helse, og er videre temaer som kan undersøkes videre i andre prosjekter. Jeg har til nå sett på styrker og svakheter ved dette prosjektet, og vil avsluttende i neste avsnitt gi et innblikk ulike synspunkt ved bruk av IPA som metode.

#### **4.7.1 Refleksjoner rundt bruk av IPA som metode**

IPA har vokst frem som forskningsmetode innenfor psykologifeltet de siste tjue årene, og med denne populariteten har det vokst fram en rekke refleksjoner om metoden. Jeg skal i dette avsnittet vise til noen av disse refleksjonene (Chamberlain, 2011; Dennison, 2019; Smith, 2011; Sousa, 2014; Todorova, 2011).

Chamberlain (2011) er en av de som har vært kritisk til IPA, og har blant annet uttalt seg om IPA's teoretiske grunnlag og stilt spørsmål ved om metoden virkelig er fenomenologisk, fortolkende og analytisk. Det er ikke kun IPA's teoretiske grunnlag som har

blitt kritisert, og det er flere som argumenterer for at IPA mangler klare og tydelige metodiske kriterier for hvordan forskningsprosessen bør gjennomføres (Sousa, 2008; Giorgi referert i Dennison, 2019). For å svare denne kritikken argumenterer Smith (2011) for at IPA har en teoretisk tyngde, og at metoden bygger på det fenomenologiske, hermeneutiske og analytiske perspektivet. For å argumentere for dette henviser han til boken av Smith et al. (2009) som gir en utdypende forklaring på metodens teoretiske grunnlag. Smith (2011) argumenterer videre for at fenomenologien, hermeneutikken og det analytiske perspektivet består av et bredt teoretisk grunnlag, og at IPA's teorigrunnlag faller innenfor dette. IPA's teoretiske forankring får støtte Shinebourne (2011) som illustrerer hvordan IPA som metode er teoretisk forankret i hermeneutikken, fenomenologien og det ideografiske perspektivet. Hun argumenterer for at IPA på grunnlag av dette derfor passer inn under det eksistensielle fenomenologiske regime, og at IPA gjennom dette kan være bidragende til å knytte sammen eksistensiell fenomenologi med annen litteratur fra psykologifeltet (Shinebourne, 2011). Smith (2011) viser også til at det har blitt utviklet en rekke retningslinjer for hvordan en skal gå frem i forskningsprosessen (Smith et al., 2009), og at disse retningslinjene er utarbeidet med den hensikt at både nybegynnere og erfarne forskere skal kunne ta i bruk metoden. Smith (2011) anerkjenner at dette kan gi varierende kvalitet på den forskningen som blir gjort, men argumenterer for at bruken av IPA på ulike nivåer kan være bidragende til å styrke og videreutvikle IPA som metode (Smith, 2011).

Videre viser Todorova (2011) til hvordan IPA som metode gjennom sitt fokus på det individualistiske, ikke trekker inn den sosiale og kulturelle konteksten som individet er en del av. Med bakgrunn i dette argumenterer Smith (2011) for grunnlaget for utviklingen av IPA som metode, der hensikten var å skape et økt fokus på individets meninger, erfaringer og subjektivitet, som frem til utvikling av IPA kun var fremtredende gjennom andre forskningsfelter. Til tross for dette individuelle fokuset ved metoden, anerkjenner Smith (2011) i likhet med Todorova (2011) behovet for vektleggingen av den sosiale konteksten, i og med at individets livsverden og erfaringer er betinget av og påvirkes av det sosiale, kulturelle, historiske og språklige miljøet som individet er en del av. Smith (2011) argumenterer likevel for at IPA som metode bør beholde det individuelle preget, og at annen forskningslitteratur knyttet til det sosiale og kulturelle bør fungere som en supplerende litteratur til denne individuelle forståelsen. I henhold til dette argumenterer også Smith (2011) for at den forskningen som utføres ved bruk av IPA som metode, alltid skal knytte sine funn

til tidligere forskning om temaet for å sikre kvaliteten på forskningen, samt kunne se individets verden i lys av en større forståelse av temaet (Smith, 20119).

Som vist i avsnittet er det flere synspunkter knyttet til bruken av IPA som forskningsmetode. Dennison (2019) viser også i sin artikkel til denne kritikken, og argumenterer i lys av dette for viktigheten av å implementere nye metoder, gjerne i kombinasjon med allerede eksisterende metoder på feltet. Hun argumenterer for at det må være rom for å prøve ut nye metoder, i og med at dette vil skape kreativitet, åpne opp for nye ideer og forståelser, samt skape nye måter å forske på. Noe som er viktige aspekter for videreutvikling av nåtidens forskningsmetoder (Dennison, 2019).

## **5.0 Avsluttende refleksjoner og konklusjon**

Som dette prosjektet innledningsvis illustrerer er det en rekke studier som viser en positiv sammenheng mellom det å oppholde seg i naturen og menneskers helse (se f.eks. Bischoff et al., 2007; Hartig et al., 2014). Det er også en rekke studier som indikerer at oppholdet i naturen kan ha en rekke positive fordeler for idrettsutøvere ved at det fremmer positive følelser og økt velvære, i tillegg til å skape mestring og redusere stress (Brymer & Grey, 2009; MacIntyre et al., 2019; McGannon et al., 2020; Mackenzie & Brymer, 2020). Til tross for disse positive assosiasjonene, argumenterer Bischoff et al. (2007) for behovet for flere kvalitative undersøkelser av dette temaet. I henhold til dette ønsket jeg gjennom dette prosjektet å anvende en kvalitativ forskningsmetode for å se nærmere på temaet om naturopplevelsen og mental helse hos idrettsutøvere. Som en del av dette ble det utarbeidet to forskningsspørsmål som jeg ønsket å besvare: 1) hva legger idrettsutøvere i begrepet naturopplevelse, og 2) har oppholdet i naturen noe å si for deres mentale helse.

I samsvar med Bischoff et al. (2007) og Hartig et al. (2014) fremstår naturopplevelsen i dette prosjektet som et komplekst fenomen. Med bakgrunn i utøvernes beskrivelser virker naturopplevelsen å bestå av et sanselig, følelsesmessig, kognitivt og kroppslig nærvær, i tillegg til en økt opplevelse av å være til stede i nåtiden. Disse aspektene kommer til uttrykk på forskjellig vis i utøvernes naturopplevelse, og virker å sammen utgjøre den helhetlige forståelsen av hva utøverne legger i begrepet naturopplevelse og hva denne opplevelsen består av. Disse aspektene er knyttet til det sanselige ved naturopplevelsene, de følelsene som oppstår ute i naturen, hvordan tankene oppleves i naturmøtet og hvordan kroppen er delaktig i opplevelsen. Disse funnene samsvarer med Bischoff (2012) som illustrerer hvordan

naturopplevelsen kan bestå av en følelsesmessig, meditativ, sanselig og åndelig tilgang, en estetisk tilgang, en kunnskaps – og forståelsesbasert tilgang og en kroppslig, fysisk tilgang. Til tross for like funn, er det noen faktorer som viser seg å være forskjellig. For eksempel så vektlegger utøverne i dette prosjektet i stor grad den sanselige -, følelsesmessige – og kroppslige tilgangen/aspektet ved naturopplevelsen, og disse tilgangene/aspektene ser ut ifra deres forståelse å være nært knyttet til hverandre. Videre vektlegger utøverne i større grad den opplevde tilstedeværelsen i sine naturopplevelser, og jeg har med bakgrunn i denne vektleggingen valgt å ha tilstedeværelsen, i likhet med det sanselige, kognitive og kroppslige som et sentralt aspekt ved utøvernes forståelse av hva en naturopplevelse er. Dette gjelder også det kognitive, fordi flere av utøverne i dette prosjektet forteller om hvordan de opplever tankene sine i møtet med naturopplevelsene.

Videre viser funnene i dette prosjektet implisitt at oppholdet i naturen og de ulike aspektene ved utøvernes naturopplevelse kan bidra på en positiv måte til utøvernes mentale helse. Gjennom sine naturopplevelser og i møtet med de naturlige omgivelsene forteller utøverne om at de opplever en rekke positive følelser, økt glede, lykke, mestring, en indre ro, økt energi, bedre humør og bedre sinnsstemning, noe som viser til at naturen kan være bidragende til at utøverne opplever et høyt emosjonelt – og psykologisk velvære (Keyes, 2002, 2007). Noe som samsvarer med funnene til tidligere studier (Se f.eks. Mackenzie & Brymer, 2020; Brymer & Grey, 2009; Zelenski & Nisbet, 2014; Nisbet et al., 2011). Videre beskriver utøverne at naturen er en arena hvor de kan få en pause fra press knytte til hverdagslige krav, begrensninger og innputt. Dette forklarer de videre at gir rom for en økt tilstedeværelse og mulighet for bearbeiding av tanker. Noe som samsvarer med Kaplans (1995, 2001) teori om oppmerksomhet og restituerende miljøer.

Ser en disse funnene i et helhetlige perspektiv fremstår utøvernes forståelse av naturopplevelsen som et komplekst fenomen som består av en økt opplevelse av tilstedeværelse, i tillegg til et sanselig -, følelsesmessig -, kognitivt – og kroppslig nærvær. Som vektlegges og kommer til uttrykk på forskjellige måter i utøvernes naturopplevelser. Videre viser funnene til hvordan de ulike aspektene ved naturopplevelsen kan være bidragende til at utøverne gjennom oppholdet i naturen kjenner på en rekke positive følelser som glede, lykke, energi, indre ro og en økt mestringsfølelse, som alle kan bidra til utøvernes mentale helse gjennom å øke utøvernes emosjonelle – og psykologiske velvære. Naturen fremstår også som en arena hvor de kan koble ut ifra en stressende hverdag, og finne ro til å være i nåtiden og bearbeide egne tanker..

Med bakgrunn i at dette er et prosjekt som har benyttet en kvalitativ forskningsmetode ved innhenting av datamaterialet, må dette prosjektets funn derfor ses i lys av den konteksten de fremstår i. Funnene i denne studien belyser hvordan disse tre kvinnelige utøverne forstår begrepet naturopplevelse og hva oppholdet i naturen har å si for dem. Funnene kan derfor ikke generaliseres til andre situasjoner eller grupper (Shenton, 2004; Thagaard, 2018). Funnen bidrar likevel til den kvalitative forskningen av temaet, og viser til interessante perspektiver og meninger om temaet. Det er også en rekke temaer som ikke ble tatt med og undersøkt i dette prosjektet som følge av avgrensinger av prosjektets innhold. Disse temaene er blant annet det sosiale aspektet ved naturopplevelsen, flytopplevelsen og hvordan språket har betydning for formidlingen av naturopplevelsen. Disse temaene, sammen med de øvrige funnene i dette prosjektet, er alle interessante funn som kan inspirere til videre forskning.



## Litteraturliste

- Abraham, A., Sommerhalder, K., & Abel, T. (2010). Landscape and well-being: a scoping study on the health-promoting impact of outdoor environments. *International Journal of Public Health*, 55(1), 59-69. <https://doi.org/0.1007/s00038-009-0069-z>
- Albrecht, G. (2012). Psychoterratic conditions in a scientific and technological world. In P. H. Kahn & P. H. Hasbach (Eds.), *Ecopsychology: science, totems, and the technological species* (pp. 241-264). MIT Press.
- Allen, S. (2018). The science of awe. *White paper prepared for the John Templeton Foundation, UC Berkeley*. .  
file:///C:/Users/karot/OneDrive/Skrivebord/Ark%20om%20awe.pdf
- Anderson, C. L., Monroy, M., & Keltner, D. (2018). Awe in nature heals: Evidence from military veterans, at-risk youth, and college students. *Emotion*, 18(8), 1195-1202. <https://doi.org/10.1037/emo0000442>
- Antonelli, M., Barbieri, G., & Donelli, D. (2019). Effects of forest bathing (shinrin-yoku) on levels of cortisol as a stress biomarker: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Biometeorology*, 63(8), 1117-1134. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s00484-019-01717-x>
- Ashworth, P. (2015). Conceptual foundations of qualitative psychology. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: a practical guide to research methods* (3 ed., pp. 4-24). SAGE Publications Ltd.
- Basu, A., Duvall, J., & Kaplan, R. (2019). Attention restoration theory: exploring the role of soft fascination and mental bandwidth. *Environment and behavior*, 51(9-10). <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/0013916518774400>
- Bele, M. (2013). «I naturen kommer jeg liksom på plass i meg selv»: Sansende nærvær i naturopplevelser som helsefremmende kontekst i psykisk helsearbeid [Masteroppgave, Universitetet i Agder]. Agder. <https://uia.brage.unit.no/uia-xmlui/bitstream/handle/11250/138852/Bele,%20Mona%20Oppgave.pdf?sequence=1>
- Berge, T., & Repål, A. (2018). *Den indre samtalen: lær deg kognitiv terapi* (3 ed.). Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Birkrem, T. B., & Garpestad, I. (2016). *Løpingens ekstremform: en kvalitativ studie av hvilken betydning naturen har for en ultraløper, og hvordan man motiveres for å løpe slike ekstreme distanser* [Bacheloroppgave, Høgskulen i Sogn og Fjordane]. Sogndal.
- Birrer, D., Diment, G., & Schmid, O. (2020). Helping athletes defuse and accept: thoughts and emotions are not the enemies. In J. H. C. H. L. K. Henriksen (Ed.), *Mindfulness and acceptance in sport: how to help athletes perform and thrive under pressure*. Routledge.

- Bischoff, A. (2012). *Mellom meg og det andre er stier ... En avhandling om stier, mennesker og naturopplevelse* [Doktorgradsavhandling, Universitetet for miljø - og biovitenskap]. Ås.
- Bischoff, A., Marcussen, J. C., & Reiten, T. (2007). Friluftsliv og helse: en kunnskapsoversikt. *Høgskolen i Telemark*. <https://openarchive.usn.no/usn-xmlui/bitstream/handle/11250/2437827/Friluftslivoghelse.pdf?sequence=1>
- Boudreau, P., Mackenzie, S. H., & Hodge, K. (2020). Flow states in adventure recreation: a systematic review and thematic synthesis. *Psychology of Sport and Exercise*, 46. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/j.psychsport.2019.101611>
- Brymer, E., & Gray, T. (2009). Dancing with nature: Rhythm and harmony in extreme sport participation. *Journal of Adventure Education & Outdoor Learning*, 9(2), 135-149.
- Brymer, E., & Gray, T. (2010). Developing an intimate “relationship” with nature through extreme sports participation. *Leisure/Loisir*, 34(4), 361-374.
- Bunkholdt, V. (2010). *Psykologi: En innføring for helse - og sosialarbeidere*. (2 ed.). Universitetsforlaget.
- Chamberlain, K. (2011). Troubling methodology. *Health Psychology Review*, 5(1), 48-54. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/17437199.2010.520113>
- Christian, B. J. (2020). Attachment, nature, and the young child’s felt sense of God. *Journal of Research on Christian Education*, 29(1), 47-60. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/10656219.2020.1731031>
- Corazon, S. S., Sidenius, U., Poulsen, D. V., Gramkow, M. C., & Stigsdotter, U. K. (2019). *Psycho-Physiological Stress Recovery in Outdoor Nature-Based Interventions: A Systematic Review of the Past Eight Years of Research* [1711]. Basel.
- Cordaro, D. T., Keltner, D., Tshering, S., Wangchuck, D., & Flynn, L. M. (2016). The voice conveys emotion in ten globalized cultures and one remote village in Bhutan. *Emotion*, 16(1), 117-128. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/emo0000100>
- Dennison, M. (2019). IPA: The black swan of qualitative research *Qualitative Methods in Psychology Bulletin*, 27. <http://hdl.handle.net/10454/16955>
- Espnes, G. A., & Smedslund, G. (2012). *Helsepsykologi* (2. utgave ed.). Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Everett, E. L., & Furuseth, I. (2012). Masteroppgaven: Hvordan begynne – og avslutte In (2. utgave ed.). Universitetsforlaget.
- Gjertsen, A., Holmstad, P., Raastad, T., Haugen, K., & Giske, R. (2013). *Treningslære* (4. utg. ed.). Gyldendal norsk forlag.

- Gordon, J. (2010). Place matters: The significance of place attachments for children's well-being. *British Journal of Social Work*, 40(3), 755-771. <https://doi.org/https://doi.org/10.1093/bjsw/bcn142>
- Guthey, G. T., Whiteman, G., & Elmes, M. (2014). Place and sense of place: implications for organizational studies of sustainability. *Journal of Management Inquiry*, 23(3), 254-265. [https://doi.org/DOI: 10.1177/1056492613517511](https://doi.org/DOI:10.1177/1056492613517511)
- Hartig, T., Mang, M., & Evans, G. W. (1991). Restorative Effects of Natural-Environment Experiences. *Environment and behavior*, 23(1), 3-26. [https://doi.org/Doi 10.1177/0013916591231001](https://doi.org/Doi10.1177/0013916591231001)
- Hartig, T., Mitchell, R., de Vries, S., & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annu Rev Public Health*, 35, 207-228. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-032013-182443>
- Hartig, T., van den Berg, A., Hagerhall, C., Tomalak, M., Bauer, N., Hansmann, R., Ojala, A., Syngollitou, E., Carrus, G., van Herzele, A., Bell, S., Podestra, M. T. C., & Waaseth, G. (2010). Health benefits of nature experience: psychological, social and cultural processes. In K. Nilsson, M. Stangster, C. Gallis, T. Hartig, S. de Varies, K. Seeland, & J. Schipperijn (Eds.), *Forests, trees and human health* (pp. 127-168). Springer.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy*, 44(1), 1-25.
- Helsedirektoratet. (2018, 08. august). *Grunnleggende vanedannende legemidler*. Helsedirektoratet. <https://www.helsedirektoratet.no/veiledere/vanedannende-legemidler/grunnleggende-om-vanedannende-legemidler/definisjoner>
- Henriksen, K., Haberl, P., Baltzell, A., Hansen, J., Birrer, D. & Larsen, C. H. . (2020). Mindfulness and acceptance approaches: Do they have a place in elite sport? In J. H. C. H. L. K. Henriksen (Ed.), *Mindfulness and acceptance in sport: How to help athletes perform and thrive under pressure* (pp. 1-16). Rutledge Taylor & Francis Group
- Herzog, T. R., Black, A. M., Fountaine, K. A., & Knotts, D. J. (1997). Reflection and attentional recovery as distinctive benefits of restorative environments. *Journal of environmental psychology*, 17(2), 165-170. <https://doi.org/https://doi.org/10.1006/jevp.1997.0051>
- Holden, D., & Sandven, M. (2019). *Hva er det som driver oss til å løpe ute i naturen?: En kvalitativ studie av hva som motiverer personer til å løpe, og naturens påvirkning på motivasjonen* [Bacheloroppgave, Høgskolen på Vestlandet]. Sogndal.
- Hvinden, B., Bang, K. J., Fjørtoft, K., Holand, I., Johnsen, R., Kolstad, I., Monsen, T., Nevøy, A., Sandmo, E., Skilbrei, M., Staksrud, E., Tande, K. M., Ulleberg, P., Øyum, L., & Eneball, V. (2016, 27. april). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teknologi*. De nasjonale forskningsetiske komiteene.

<https://www.forskningsetikk.no/retningslinjer/hum-sam/forskningsetiske-retningslinjer-for-samfunnsvitenskap-humaniora-juss-og-teologi/>

- Håkonsen, P. M. (2017). *Psykologi og psykiske lidelser* (5 ed.). Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Ideno, Y., Hayashi, K., Abe, Y., Ueda, K., Iso, H., Noda, M., Lee, J., & Suzuki, S. (2017). Blood pressure-lowering effect of Shinrin-yoku (Forest bathing): a systematic review and meta-analysis. *Complementary and Alternative Medicine*, 17(1).  
<https://doi.org/10.1186/s12906-017-1912-z>
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: Toward an integrative framework. *Journal of environmental psychology*, 15(3), 169-182.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0272-4944\(95\)90001-2](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0272-4944(95)90001-2)
- Kaplan, S. (2001). Meditation, restoration, and the management of mental fatigue. *Environment and behavior*, 33(4), 408-506.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1177%2F00139160121973106>
- Keltner, D., & Haidt, J. (2003). Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition & emotion*, 17(2), 297-314.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02699930302297>
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Behavior Research*, 43, 207-222.
- Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as Flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychological Association*, 62(2), 95-108. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.95>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2 ed.). Gyldendal Akademisk.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3 ed.). Gyldendal Akademisk.
- Larson, J. S. (1999). The Conceptualization of Health. *Medical Care Research and Review*, 56(2), 123-136. <https://doi.org/https://doi.org/10.1177/107755879905600201>
- MacIntyre, T. E., Walkin, A. M., Beckmann, J., Calogiuri, G., Gritzka, S., Oliver, G., Donnelly, A. A., & Warrington, G. (2019). An Exploratory Study of Extreme Sport Athletes' Nature Interactions: From Well-Being to Pro-environmental Behavior. *Front Psychol*, 10, 1233. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01233>
- Mackenzie, S. H., & Brymer, E. (2020). Conceptualizing adventurous nature sport: A positive psychology perspective. *Annals of Leisure Research*, 23(1), 79-91.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/11745398.2018.1483733>
- Mayer, S. F., McPherson Frantz, C., Bruehlman-Senecal, E. & Dolliver, K. (2009). Why is nature beneficial? The role of connectedness to nature. *Environment and behavior*, 41(5), 607-643. <https://doi.org/10.1177/0013916508319745>

- McCreanor, T., Penny, L., Jensen, V., Witten, K., Kearns, R., & Barns, H. M. (2006). 'This is like my comfort zone': Senses of place and belonging within Orua--mo/Beachhaven, New Zealand. *New Zealand Geographer* 62, 196-207. <https://doi.org/10.1111/j.1745-7939.2006.00070.x>
- McGannon, K. R., Pomerleau-Fontaine, L., & McMahon, J. (2020). Extreme sport, identity, and well-being: a case study and narrative approach to elite skyrunning. *Human Kinetics, Inc*, 4(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.1123/cssep.2019-0031>
- Miljøverndepartementet. (2009). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse: rapport fra det nordiske miljøprosjektet "Friluftsliv og psykisk helse"* (T-1474 / 2009). Miljøverndepartementet. <https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/md/vedlegg/rapporter/t-1474.pdf>
- Mjøsund, N. H. (2020). Psykisk helse - et salutogent perspektiv. In M. T. Gonzalez (Ed.), *Psykiske lidelser - faglig forståelse og terapeutisk tilnærming: sykepleiefaglige og flerfaglige perspektiver* (pp. 29-34). Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Morgan, P. (2010, Mar). Towards a developmental theory of place attachment. *Journal of environmental psychology*, 30(1), 11-22. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2009.07.001>
- Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2011). Happiness is in our Nature: Exploring Nature Relatedness as a Contributor to Subjective Well-Being. *Journal of happiness studies*, 12(2), 303-322. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9197-7>
- Norges idrettshøgskole. (2020). *Retningslinjer for søknad til etisk komité for idrettsvitenskapelig forskning på mennesker ved Norges idrettshøgskole*. Norges idrettshøgskole. [retningslinjer-for-soknad-til-nihs-etiske-komite\\_07\\_20042020.pdf](https://www.nih.no/globalassets/retningslinjer-for-soknad-til-nihs-etiske-komite_07_20042020.pdf)
- Norges idrettshøgskole. (2019, 2. mars). *Oppbevaring av aktive data*. Norges idrettshøgskole. [Oppbevaring av aktive forskningsdata / forskningsmateriale under utarbeiding | Norges idrettshøgskole \(nih.no\)](https://www.nih.no/globalassets/oppbevaring-av-aktive-forskningsdata-forskningsmateriale-under-utarbeiding-norges-idrettshogskole-nih.no)
- Norsk senter for forskningsdata. (2020, 2. mars). *Personvernstjenester: samtykke*. Norsk senter for forskningsdata. [Personvernstjenester | NSD](https://www.senterforforskingsdata.no/personvernstjenester)
- Oh, B., Lee, K. J., Zaslowski, C., Yeung, A., Rosenthal, D., Larkey, L., & Back, M. (2017, Oct 18). Health and well-being benefits of spending time in forests: systematic review. *Environ Health Prev Med*, 22(1), 71. <https://doi.org/10.1186/s12199-017-0677-9>
- Park, B. J., Tsunetsugu, Y., Kasetani, T., Kagawa, T., & Miyazaki, Y. (2010, Jan). The physiological effects of Shinrin-yoku (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan. *Environ Health Prev Med*, 15(1), 18-26. <https://doi.org/10.1007/s12199-009-0086-9>
- Pensgaard, A. M. (2020). Nature as a source to gain perspective and experience awe. In K. J. Henriksen, J. Hansen, & C. H. Larsen (Eds.), *Mindfulness and acceptance in sport: how to help athletes perform and thrive under pressure* (pp. 168-177). Routledge Taylor & Francis Group.

- Pietkiewicz, I., & Smith, J. A. (2014). A practical guide to using interpretative phenomenological analysis in qualitative research psychology. *Psychological journal*, 20(1), 7-14.
- Ryan, M. R., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 141-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>
- Schacter, D., Gilbert, D., Wegner, D., & Hood, B. (2016). *Psychology* (2. utgave ed.). Palgrave.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: an introduction. *American Psychological Association*, 55(1), 5-14. <https://doi.org/10.1037//0003-066X.55.1.5>
- Shabak, M., Norouzi, N., M., A. A., & Khan, T. H. (2015). Children's sense of attachment to the residential common open space. *Procedia--social and behavioral science*, 201, 39-48. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.08.117>
- Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for Information*, 22(2), 63-73. <https://doi.org/10.3233/EFI-2004-22201>
- Shinebourne, P. (2011). The theoretical underpinnings of interpretative phenomenological analysis (IPA) *Existential Analysis*, 22(1), 16-42.
- Shiota, M. N., Keltner, D., & Mossman, A. (2007). The nature of awe: elicitors, appraisals, and effects on self-concept. *Cognition and Emotion*, 21(5), 994-963. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/02699930600923668>
- Smith, J. A. (2011). Evaluating the contribution of interpretative phenomenological analysis: a reply to the commentaries and further development of criteria. *Health Psychology Review*, 5(1), 55-61. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/17437199.2010.541743>
- Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: Theory, method and research*. SAGE Publications Ltd.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2015). Interpretative phenomenological analysis. In J. A. Smith (Ed.), *Qualitative psychology: a practical guide to research methods* (3 ed., pp. 25-52). SAGE publications Ltd.
- Sousa, D. (2014). Validation in qualitative research: general aspects and specificities of the descriptive phenomenological method. *Qualitative Research in Psychology*, 11(2), 211-227. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/14780887.2013.853855>
- Teigen, K. H. (2020, 31. august 2020). *Opplevelse*. Store Norske Leksikon. <https://snl.no/opplevelse>
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitative metoder* (5 ed.). Fagbokforlaget.

- Todorova, I. (2011). Explorations with interpretative phenomenological analysis in different socio-cultural contexts. *Health Psychology Review*, 5(1), 34-38.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1080/17437199.2010.520115>
- Vaagbø, O. (1993). *Den norske turkulturen (FRIFO Rapport 1993)*.  
<https://arkiv.norskfriluftsliv.no/wp-content/uploads/2015/01/1454-Den-norske-turkulturen-1993.pdf>
- Wen, Y., Yan., Q., Pan, Y., Gu, X., & Liu, Y. (2019). Medical empirical research on forest bathing (Shinrin-yoku): a systematic review. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 24(70). <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12199-019-0822-8>
- Wiens, V., Kyngas, H. & Polkki, T. (2016). The meaning of seasonal changes, nature, and animals for adolescent girls' wellbeing in northern Finland: A qualitative descriptive study. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being* 11(1).  
<https://doi.org/https://doi.org/10.3402/qhw.v11.30160>
- Williams, J. M., Nideffer, R. M., Wilson, V. E., & Segal, M. S. (2015). Concentration and strategies for controlling it. In J. M. W. V. Krane (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*. (7 ed., pp. 304-325). McGraw-Hill Education.
- Zelenski, J. M., & Nisbet, E. K. (2014). Happiness and feeling connected: the distinct role of nature relatedness. *Environment and behavior*, 46(1), 3-23.  
<https://doi.org/10.1177/0013916512451901>

## Vedlegg 1: Informert samtykke



# VIL DU DELTA I FORSKNINGSPROSJEKTET «EN KVALITATIV UNDERSØKELSE AV TRE IDRETTSUTØVERES FORHOLD TIL OG OPPLEVELSE AV NATUREN»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt der formålet er å undersøke idrettsutøveres perspektiver på og opplevelser av å være ute i naturen. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva det vil innebære for deg å delta i prosjektet.

### Formålet med prosjektet og hvorfor du blir spurt

Dette prosjektet er en masteroppgave som har til hensikt å undersøke hva utøvere legger i begrepet naturopplevelse, hvilken mening de tillegger naturen og hva det å oppholde seg i naturen har å si for dem. For å undersøke dette temaet nærmere vil jeg bruke kvalitativ metode i form av fortolkende fenomenologisk analyse. Denne metoden er en tilnærming som forsøker og detaljert utforske menneskers meninger og livserfaringer, og hvordan mennesker tolker sine personlige og sosiale liv, og hvilken mening disse erfaringene, tilstandene eller hendelsene har for dem. I henhold til dette ønsker jeg å rekruttere tre idrettsutøvere som kan stille opp til dybdeintervjuer der hver utøver vil bli intervjuet opp til to ganger om deres opplevelse, erfaringer og meninger knyttet til det å oppholde seg i naturen.

Opgavens **problemstilling** er:

*«Hva legger idrettsutøvere i begrepet naturopplevelse?»*

### Forskningsspørsmål:

*«Hvilket forhold har idrettsutøverne til naturen?»*

*«Har oppholdet i naturen noe å si for deres mentale helse?»*

*«Hvordan opplever de naturopplevelsen i sammenheng med egen idrett?»*

I henhold til dette vil jeg velge et utvalg for prosjektet som er basert på disse kriteriene:

- Deltakerne må ha erfaringer med å være i naturen, og aktivt trene i naturen eller oppholde seg i naturen av egen interesse.
- Idrettsutøvere som deltar, må konkurrere på et høyt nasjonalt nivå.
- Deltakerne må være over 18 år.



- Både utøvere som er aktive i idretten og tidligere aktive utøvere kan delta i prosjektet.

Det vil bli trukket ut totalt tre deltakere til å delta i prosjektet.

### Hva innebærer PROSJEKTET for deg?

Dersom du velger å delta i dette prosjektet, innebærer det at du stiller opp til to intervjuer der vi forsøker å gå i dybden av dine naturopplevelser og hva disse opplevelsene har å si for deg. Hvert intervju vil ta fra 45 minutter til 1 time å gjennomføre. Intervjuene kan gjennomføres både gjennom videosamtaler eller gjennom fysisk oppmøte. Ved fysiske oppmøte vil smittevernstiltak for COVID-19 følges. Hvordan intervjusituasjonen blir (digital/fysisk oppmøte) vil bestemmes ut ifra dine ønsker. Opplysningene som dukker opp i intervjuet vil bli samlet inn gjennom en lydfil/video som senere vil bli transkribert (gjort om til skrift). Datamaterialet vil videre brukes i oppgavens resultatdel der den vil bli tolket og satt i sammenheng med tidligere litteratur og forskning.

I prosjektet vil vi innhente og registrere personopplysninger om deg. Dette innebærer navn, adresse, alder og yrke, og eventuelle andre opplysninger som vil komme frem i løpet av intervjuet. Disse opplysningene vil bli lagret i henhold til personvernregelverket og Norges idrettshøgskoles krav om oppbevaringer av personopplysninger, helseopplysninger og humant biomateriale. Kravene for oppbevaringen av slike opplysninger er blant annet aktive data og forskningsmateriale som er under utarbeidelse skal lagres i Norges idrettshøgskolens løsning for sikker lagring av forskningsdata.

### Mulige fordeler og ulemper

Å delta i dette forskningsprosjektet har noen fordeler og ulemper. Fordelen med å delta i dette prosjektet er at du som utøver kan bli mer bevisst på dine egne naturopplevelser og hva de har å si for deg. Ulempen ved å delta i prosjektet er at det vil kreve tid fra din del, og du må sette av tid til å kunne delta i to intervjuer på 45 minutter til 1 time.

### Frivillig deltakelse og mulighet for å trekke ditt samtykke

Det er frivillig å delta i dette prosjektet. Dersom du ønsker å delta, undertegner du samtykkeerklæringen på siste side. Du kan når som helst og uten å oppgi noen grunn trekke ditt samtykke. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg. Dersom du trekker tilbake samtykket, vil det ikke forskes videre på dine meninger, opplevelser og erfaringer med naturen. Du kan også kreve at dine opplysninger i prosjektet slettes, destrueres eller utleveres. Adgangen til å kreve destruksjon, sletting eller utlevering gjelder ikke dersom materialet eller opplysningene er anonymisert. Denne adgangen kan også begrenses dersom opplysningene er inngått i utførte analyser, eller dersom materialet er bearbeidet og inngår i et annet produkt.

Dersom du senere ønsker å trekke deg eller har spørsmål til prosjektet, kan du kontakte prosjektleder (se kontaktinformasjon på siste side).

### Hva skjer med OPPLYSNINGENE om deg?

Opplysningene som registreres om deg skal kun brukes slik som beskrevet under formålet med prosjektet. Vi behandler personopplysningene dine konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Materialet som blir samlet inn igjennom dette prosjektet vil lagres i Norges idrettshøgskoles løsning for sikker lagring av forskningsdata. De personopplysningene og helseopplysningene som samles inn fra deg skal snarest aidentifiseres, som vil si at dine kontaktopplysninger vil bli erstattet med en kode som lagres på egen navneliste atskilt fra de øvrige forskningsdataene. Forskningsdataen og identifiserbare opplysninger skal lagres hver for seg. Aidentifiserte data som midlertidig oppbevares på bærbare enheter skal være kryptert og enheten

skal videre være sikret med passord for størst mulig sikker lagring. For å sikre din anonymitet vil vi ta ut direkte og indirekte personopplysninger om deg, dette gjelder da opplysninger knyttet til navn, adresse, personnummer, yrke, krets og alder. Fordi du er en offentlig person med yrke som idrettsutøver, vil vi sikre din anonymitet ved å ta ut opplysninger som kan knyttes til din identitet. Papirbaserte forskningsdata som ikke er aidentifiserte skal lagres i avlåste arkiv hvor kun personell underlagt Norges idrettshøgskoles instruksjonsmyndigheter har tilgang. Det er kun prosjektleder og de prosjektmedarbeiderne som prosjektlederen godkjenner som har tilgang til forskningsmateriale. I denne oppgaven er det prosjektmedarbeider som vil samle inn, bearbeide og lagre data.

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes/oppgaven er godkjent, noe som etter planen er ved prosjektets slutt i juni 2021. Personopplysningene skal ikke oppbevares lengre enn det som er nødvendig for å gjennomføre prosjektet. De identifiserbare opplysningene som samles inn til dette prosjektet skal ikke uten videre benyttes på nytt til annen forskning enn det som er planlagt her. Dataene som samles inn til prosjektet vil bli offentliggjort, og det er planlagt at det skal skrives en vitenskapelig artikkel basert på funnene i denne oppgaven.

Eventuelle utvidelser i bruk og oppbevaringstid kan kun skje etter godkjenning fra relevante myndigheter. Du har rett til innsyn i hvilke opplysninger som er registrert om deg og rett til å få korrigert eventuelle feil i de opplysningene som er registrert. Du har også rett til å få innsyn i sikkerhetstiltakene ved behandling av opplysningene. Du kan klage på behandlingen av dine opplysninger til Datatilsynet og institusjonen sitt personvernombud – e-post:

[Personvernombudet@nih.no](mailto:Personvernombudet@nih.no).

Alle opplysningene vil bli behandlet uten navn og fødselsnummer eller andre direkte gjenkjennende opplysninger (=kodete opplysninger). En kode knytter deg til dine opplysninger gjennom en navneliste. Det er kun Anne Marte Pensgaard (prosjektleder) og Karoline Kristensen (prosjektmedarbeider som har tilgang til denne listen.

Opplysningene om deg vil bli oppbevart i fem år etter prosjektslutt av kontrollhensyn.

## Godkjenninger

På oppdrag fra Norges idrettshøgskole har NSD - Norsk senter for forskningsdata AS og Norges idrettshøgskoles etiske komite har gjort en forskningsetisk vurdering og godkjent prosjektet.

Norges idrettshøgskole og prosjektleder Anne Marte Pensgaard er ansvarlig for personvernet i prosjektet.

Vi behandler opplysningene basert på ditt samtykke.

## KONTAKTOPPLYSNINGER

Dersom du har spørsmål til prosjektet eller ønsker å trekke deg fra deltakelse, kan du ta kontakt med:

- Norges idrettshøgskole ved Anne Marte Pensgaard på e-post: [annemp@nih.no](mailto:annemp@nih.no) eller telefon 232 62 421 / 419 00 365.
- Vårt personvernombud: [personvernombudet@nih.no](mailto:personvernombudet@nih.no)

Hvis du har spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på e-post [personvertjenester@nsd.no](mailto:personvertjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Anne Marte Pensgaard  
(Forsker/veileder)

Karoline Kristensen  
(Masterstudent/prosjektmedarbeider).

## SAMTYKKEERKLÆRING

Jeg har mottatt og forstått informasjonen om prosjektet «En kvalitativ undersøkelse om tre idrettsutøveres forhold til og opplevelse av naturen», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i to intervjuer på 45 minutter til 1 time.
- til at mine personopplysninger kan brukes slik det er beskrevet i dette skrevet.
- at datamaterialet som kommer frem i intervjuene kan offentliggjøres og bli en del av en fremtidig vitenskapelig artikkel.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet.

---

Sted og dato

Deltakers signatur

---

Deltakers navn med trykte bokstaver

## **Vedlegg 2: Svarbrev i fra NSD**

### **14.12.2020 – vurdert**

Det innsendte meldeskjemaet med referansekode 408376 er nå vurdert av NSD.

Følgende vurdering er gitt:

NSD har vurdert endringen registrert 04.12.2020.

Uninett Zoom er databehandler i prosjektet. NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29.

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 14.12.2020. Behandlingen kan fortsette.

#### **OPPFØLGING AV PROSJEKTET**

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet. Lykke til videre med prosjektet! Kontaktperson hos NSD: Karin Lillevold Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

### **12.11.2020 - vurdert**

Det innsendte meldeskjemaet med referansekode 408376 er nå vurdert av NSD.

Følgende vurdering er gitt:

#### **BAKGRUNN**

Prosjektet er godkjent av Etisk komite ved Norges idrettshøgskole (deres referanse: 168 – 241020). Se vedlegg på siden «Tillatelser».

#### **NSD SIN VURDERING**

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 12.11.2020 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

## MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

[nsd.no/personvernombud/meld\\_prosjekt/meld\\_endringer.html](https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html)

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

## TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helse og alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 25.06.2021.

## LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger.

Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a, jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

## PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

## DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet

(art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20). NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13. Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

#### FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32). For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

#### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Karin Lillevold Tlf.

Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

## **Vedlegg 3: Svarbrev fra NIHs Etiske komité**

Anne Marte Pensgaard

Institutt for idrett og samfunnsvitenskap

OSLO 27. oktober 2020

### **Søknad 168 – 241020 – En kvalitativ undersøkelse av tre idrettsutøveres forhold til og opplevelse av naturen**

Vi viser til søknad, prosjektbeskrivelse, informasjonsskriv, intervjuguide og innsendt melding til NSD.

I henhold til retningslinjer for behandling av søknad til etisk komite for idrettsvitenskapelig forskning på mennesker, har leder av komiteen på fullmakt fra komiteen konkludert med følgende:

#### **Vurdering**

Det fremgår av søknaden at utvalget vil bestå av tre idrettsutøvere som konkurrerer/har konkurrert på nasjonalt nivå. Komiteen vil derfor understreke betydningen av at det vises varsomhet ved presentasjon av resultater for å unngå gjenkjennelse. Dersom det i intervjuene fremkommer følsomme opplysninger om deltakernes mentale helse, må prosjektleder påse en sikker oppbevaring og behandling av innsamlet materiale i samsvar med NIHs retningslinjer for følsomme data (lagring i «Sikker sone»). Ved rekruttering av deltakere vil blant annet prosjektleder (veileder) kontakte aktuelle utøvere med forespørsel om deltakelse. Ved slik forespørsel ber komiteen prosjektleder i lys av sin stilling på Olympiatoppen være oppmerksom på et mulig opplevd press til å delta.

#### **Vedtak**

På bakgrunn av forelagte dokumentasjon finner komiteen at prosjektet er forsvarlig og at det kan gjennomføres innenfor rammene av anerkjente etiske forskningsetiske

normer nedfelt i NIHs retningslinjer. Til vedtaket har komiteen lagt følgende forutsetning til grunn:

- *Vilkår fra NSD følges*
- *Det vises varsomhet ved presentasjon av resultater for å unngå gjenkjennelse*
- *NIHs retningslinjer for oppbevaring og behandling av eventuelle følsomme data følges*
- *Det tas hensyn til mulig opplevd press ved forespørsel om deltakelse fra prosjektleder*

Komiteen gjør oppmerksom på at vedtaket er avgrenset i tråd med fremlagte dokumentasjon. Dersom det gjøres vesentlige endringer i prosjektet som kan ha betydning for deltakernes helse og sikkerhet, skal dette legges fram for komiteen før eventuelle endringer kan iverksettes.

Komiteen forutsetter videre at prosjektet gjennomføres på en forsvarlig måte i tråd med de til enhver tid gjeldende tiltak ifbm Covid-19 pandemien.

Med vennlig hilsen

Professor Sigmund Loland

Leder, Etisk komite, Norges idrettshøgskole



## Vedlegg 4: Rutine for bruk av Zoom i intervju

# Rutine for bruk av Zoom til innsamling av forskningsdata ved NIH

## 1. Virkeområde for denne rutinen

Denne rutinen gjelder for all bruk av Zoom som omfatter eller behandler persondata klassifisert som oransje eller røde etter instruksen «Om eierskap og klassifisering av data ved NIH - hvordan vurdere hvilken klasse du skal bruke». Rutinen gjelder for all bruk av Zoom i forskningsprosjekter ved NIH.

Merk: det er ikke tillatt å benytte Zoom utenfor NIH (<https://nih.zoom.us>) til innsamling av forskningsdata.

## 2. Forutsetninger

### 2.1 Tekniske forutsetninger

Man skal kun bruke NIH sin variant av Zoom, som bruker NIH-bruker ID og Feideinnlogging (SSO), på adressen <https://nih.zoom.us/>

Den parten som er ansvarlig for samtalen og eventuelt opptak skal kun benytte NIH-eid og -driftet utstyr.

Utstyret skal være godkjent for behandling av oransje og røde data etter NIHs retningslinjer for lagring.

### 2.2 Andre forutsetninger

Den som er ansvarlig for samtalen skal ha satt seg inn i, og følge, hele denne rutinen.

Eventuelle unntak av hele eller deler av denne rutinen skal være godkjent av [avdelingsleder IT ved NIH](#).

Skal det gjøres opptak skal det innhentes godkjenning fra kan bare lagres på utstyr eid-, satt opp- og driftet av NIH.

Den som er ansvarlig for prosjektet, dvs. prosjektleder, skal sikre at alle godkjenninger er på plass.

**Merk:** Gjennomføres samtalen som en erstatning av fysisk møte i forskningsprosjekter, så kan det være nødvendig med endringsmelding til NSD.

### 3. Gjennomføring av zoom-intervjuer med oransje- eller rødt innhold

Punktene under skal følges for gjennomføring av alle zoom-møter til innsamling av data med oransje eller rødt innhold. Punktene som spesifikt gjelder opptak kan en se bort fra om det ikke tas opptak.

#### 3.1 Før intervjuet starter

Send ut informasjonskriv og samtykkeerklæring før datainnsamling starter, slik at informert samtykke er på plass før intervjuet.

Til gjennomføring av intervju kan bare utstyr eid-, satt opp- og driftet av NIH brukes.

Den som er ansvarlig for intervjuet skal ha gjort seg kjent med Zoom som verktøy og testet at alt virker uten sensitivt innhold. Det skal benyttes generert møte-ID, ikke ens personlige møte-ID. [Bruk funksjonen «Generate automatically»](#). Denne ID-en skal kun formidles til de som skal delta i møtet. Merk at om kalender i Outlook eller lignende benyttes for å kalle inn deltakere, så skal ikke møte-ID ligge åpent. Den må enten utelates fra innkallingen, eller innkallingen må settes privat.

Møter skal passordbeskyttes. Passord for møter skal ikke gjenbrukes og kun oversendes de som skal ha tilgang til møtet. Det skal benyttes venteromsfunksjon for å slippe inn bare riktige deltagere. Dette heter «Enable waiting room», og er ikke det samme som «Breakout room».

Om det skal benyttes deling av skjerm for å vise frem tekst eller bilde, sørg for å stenge ned e-post, andre dokumenter og/eller andre programmer for å minske risiko for deling av feil innhold.

Om chatte-funksjonen ikke er strengt nødvendig for gjennomføring av møtet – så skal funksjonen skrues av.

Gjør klar påkrevd informasjon som skal gis til deltakere før møtet starter.

Påse at det ikke er fare for lydlekkasje der samtalen utføres. Sikre at lyd ikke overhøres av uvedkommende. Hodetelefoner bør benyttes der det er praktisk mulig.

Påse at uvedkommende ikke har innsyn til skjermen under samtalen.

#### 3.2 Spesifikke tillegg dersom det skal gjøres opptak

Opptak kan bare lagres på utstyr eid-, satt opp- og driftet av NIH. Opptaket transkriberes så raskt som mulig. Deretter skal opptaket med en gang slettes eller lagres i NIHs sikre sone for forskningsdata.

Gjør klar egnet lagringssted for opptak på NIH PC som skal brukes. Dersom opptak skal lagres i NIHs sikre sone for forskningsdata, må du sørge for at det er lagt til rette for dette (registrer prosjektet i Prosjektweb, og ta kontakt med IT avdelingen).

Navngi mapper eller filer med opptak entydig så det er lett å holde orden, men unngå personidentifiserende navn på disse.

Det kan være lurt å skru på funksjonen «Add a timestamp to the recording» for å lette navigering i slutført opptak for evt. klipping eller sladding av deler av opptaket.

Vurdér om det skal benyttes «virtual background» for å hindre at andre personer, bakgrunn og/eller dokumenter kommer med på opptaket.

### 3.3 Under samtalen / opptaket

Når deltaker(e) er sluppet inn i møtet, sjekk at det ikke er deltakere som ikke skal være der.

Om det er uvedkommende inne i møtet, avslutt straks møtet og [IT avdelingen om avviket](#).

Sjekk at alle innstillinger er satt som ønsket – for eksempel at chat er skrudd av om den ikke skal brukes osv.

Lås møtet.

Noen deltagere ønsker kanskje ikke å fremstå med reelt navn i opptak. Dersom det skal benyttes chat eller deling av skjerm, vurder å be deltakere endre navn i møtet.

Om det skal gjøres opptak, gi informasjon om dette og annen påkrevd informasjon.

Informér om chat skal benyttes eller ikke, og om den skal lagres eller ikke.

Om det hender eller sies noe under møtet som må fjernes i etterkant, legg merke til tidspunktet for lettere å kunne klippe/sladde.

Om det ikke gjøres opptak, men en tar notater av møtet/samtalen så merk at notatene kan ha samme klassifisering som samtalen.

### 3.4 Etter samtalen / opptaket

Når samtalen er over – stopp opptaket.

Avslutt møtet ved å klikke på «End» og velg «End Meeting for All» for å sikre at alle blir stengt ute fra møtet.

Om det er gjort opptak så kan maskinen trenge noe tid på å behandle opptaket. La maskinen gjøre seg ferdig før du lukker lokket eller skrur av datamaskinen.

Sjekk at opptak har blitt lagret på ønsket sted, og at du vet hvor det ligger.

Slett eventuell unødig informasjon. For eksempel kan lydfiler slettes om man kun skal benytte video.

Du må så raskt som mulig slette opptaket (etter transkribering), eller overføre det til NIHs sikre sone for lagring av forskningsdata.

## Vedlegg 5: Intervjuguide

### Intervjuguide

Jeg har i denne masteroppgaven planlagt å anvende semistrukturerte intervjuer for å samle inn datamateriale. Denne intervjuguiden illustrerer min planlagte fremgangsmåte under intervjuene. Intervjuguiden viser hvilke spørsmål og temaer jeg planlegger å undersøke nærmere i intervjusituasjonen med den hensikt å få en større forståelse av hva utøvere legger i begrepet naturopplevelse og hva denne naturopplevelsen har å si for dem. Intervjuguiden er basert på Kvale og Brinkmanns (2009) kapittel om hvordan man utfører et intervju, samt Smith, Flowers og Larkins (2009) oppsett på en intervjuguide basert på den fortolkende fenomenologiske analysen. Denne intervjuguiden er en midlertidig skisse av planlagte spørsmål, endringer kan forekomme etter hvert som oppgaven utvikler seg.

### Introduksjon – brifing

Intervjuer forteller intervjupersonen om intervjusituasjonen, formålet med intervjuet, hva lydopptakeren skal brukes til osv., og spør om intervjupersonen har noen spørsmål angående intervjuet før intervjuet starter (Kvale og Brinkmann, 2009).

***Fortell utøveren at du i dette intervjuet er interessert i dem og deres erfaringer – utøveren kan ikke svare riktig eller feil på noen av spørsmålene. Fortell utøver at du ønsker å snakke minst mulig for å la utøveren komme til ordet å fortelle om hvordan de opplever temaet*** (Smith et al., 2009).

#### Innledning stikkord:

- Hei, og velkommen. Hvordan går det med deg.
- Koronatiden.
- Treninger.
- Formål masteroppgave.
- Intervju og opptak.
- Brukes kun til oppgaven og kommende vitenskapelig artikkel.
- Hensyn til personvern.
- Interessert i dine interesser og perspektiver – kan ikke svare feil.
- Spørsmål?
- Kort om temaene vi skal igjennom i intervjuet.

## Forhold til naturen

**Forskningsspørsmål:** *Hvilket forhold har idrettsutøvere til det å oppholde seg i naturen?*

**Intervjuspørsmål:**

1. I hvilke sammenhenger er det du oppholder deg i naturen?  
*Prompt: med venner/familie, gjennom treninger, gåturer og friluftsliv.*
2. Kan du fortelle meg mer om hva din motivasjon er for å tilbringe tid i naturen?
3. Hvor kommer denne gleden for å oppholde seg i naturen fra?

## Naturopplevelsen

**Forskningsspørsmål:** *Hvordan forklarer utøvere begrepet naturopplevelse?*

**Intervjuspørsmål:**

4. Hva legger du i begrepet naturopplevelse?
5. Kan du fortelle meg om noen sterke naturopplevelser som har gjort inntrykk på deg?
6. Hva opplevde du som spesielt med disse opplevelsene?  
*Prompt: det estetiske, følelser, det fysiske spekteret, sosialt.*
7. Kan du utdype litt mer om hva slike naturopplevelser har å si for deg?
8. Basert på din forforståelse, kan du si noe om hva du anser som viktige grunner til å oppholde seg i naturen?  
*Prompt: Fysisk, mentalt, tankemessig, eksistensielt eller emosjonelt.*

## Naturmiljøer

**Forskningsspørsmål:** *Har ulike naturmiljøer noe å si for utøverens naturopplevelse?*

**Intervjuspørsmål:**

9. Er det noen naturmiljøer du foretrekker frem for andre?

*Prompt: fjellandskap, havet, vidden eller skogen.*

10. Hvorfor foretrekker du disse naturmiljøene?

*Kan du utdype dette videre?*

11. Kan du fortelle meg mer om hva disse naturmiljøene har å si for deg?

*Kan du utdype dette videre?*

## Den følelsesmessige, meditative tilgangen

**Forskningsspørsmål:** *Den følelsesmessige, poetiske, søkende, meditative og åndelige tilgangen til naturen er felles for alle. På hvilken måte kommer den til uttrykk hos de forskjellige utøverne?*

### **Intervjuspørsmål:**

1. *Når du er i naturen, hva er fokuset ditt? Hva tenker du på?*

2. *Hvilke følelser opplever du i møtet med naturen?*

*Prompt: meditativ, flytopplevelse, positive følelser, negative følelser.*

*Probs: Kan du utdype/fortelle mer om ...*

3. *Hvordan kommer disse følelsene til uttrykk i din hverdag?*

4. *Opplever du at disse følelsene har noe å si for din idrett?*

*Prompts: På hvilken måte?*

## Den kroppslige tilgangen

**Forskningsspørsmål:** *Hvordan kommer naturopplevelsen til uttrykk i idretten?*

### **Intervjuspørsmål:**

5. *Hvordan bidrar idretten og treningene dine til naturopplevelsen?*

6. *Hva har naturopplevelse å si for de treningene du gjennomfører?*

## Avslutning – Debrifing

Intervjueren nevner kort hovedpunktene som ble tatt opp i intervjuet, og gir deretter intervjupersonen anledning til å kommentere punktene. Her skal intervjueren gi

intervjupersonen rom til å komme med ytterligere kommentarer til temaet dersom dette er ønskelig fra intervjupersonens side. Intervjueren kan også her spørre hvordan intervjupersonen opplevde intervjuet (Kvale & Brinkmann, 2009).

### Tips til intervjusituasjonen:

- Øv på intervjuet – du bør kunne og kjenne til intervjuguiden. Da får du med deg mer av det som blir sagt av intervjupersonen, og intervjupersonen blir ikke distraheret over at du kontinuerlig ser ned på arket (Smith et al., 2009).
- Informer intervjupersonen at han/hun kan ta seg tid til å tenke og snakke.
- I intervjuet er det viktig å la intervjupersonen få ordet, og gi intervjupersonen tid til å bli vant med å prate. Hopp derfor ikke inn for fort med nye spørsmål eller prompts med mindre du opplever at intervjupersonen virkelig trenger assistanse og avbryt kun for å hjelpe å holde samtalen i gang.
- Lytt oppmerksomt og benytt aktive lytting – probe spontant ved enkelte steder der du føler det er nødvendig; hvordan fikk det deg til å føle? Kan du fortelle meg mer om det?
- Gi intervjupersonen tid til å svare seg ferdig på et spørsmål, før en tar opp nye spørsmål. Dette kan gi rikere svar.
- Når intervjupersonen avslutter svaret på en naturlig måte – da kan du si at du har noen flere spørsmål du gjerne ønsker å spørre mer om.
- Spørsmål trenger ikke å følges kronologisk, og spørsmålene kan stilles til forskjellig tid. Alt dette avhenger av hvordan samtalen formes, og når de ulike samtaleemnene blir tatt opp.
- Forsøk å unngå å tolke det som blir sagt underveis i intervjuet
- Transkriber det første intervjuet ferdig før du går over til å intervju neste person (case by case – arbeid).
- Nøkkelspørsmål som en gjentatte ganger kan spørre om kan hjelpe intervjupersonen å gi dypere svar:
  - Hvorfor?
  - Hvordan?
  - Kan du utdype det?
  - Hva var det du tenkte da?
  - Hvordan følte du deg da? (Smith et al., 2009).