

Tony Danielsen

Naturen Kaller

En kvalitativ studie av hvilken verdi som ligger i naturens tilstedeværelse i en idrettsutøvers hverdag, og i hvilken grad naturen oppleves som et verktøy for å regulere mental belastning

Masteroppgave i idrettspsykologi
Seksjon for kultur & samfunn
Norges idrettshøgskole, 2021

'Legg deg på ryggen i gresset og se på skyene. De presser deg ikke på noen måte.

Du fornemmer figurer, mønstre, og mening. Skyene er i bevegelse, men de skal ikke oppnå noe.

De er fullt ut i seg selv. Så kan du roe ned den overdrevne målbevisstheten.

Du dveler der du er. Det er dagen i dag som skal gi deg den gode følelsen'.

- Arne Næss, Hvor kommer virkeligheten fra (2000, s. 171)

SAMMENDRAG

Hensikten med denne studien var å undersøke hvilken verdi som ligger i naturens tilstedeværelse i utøverens hverdag, og i hvilken grad naturen oppleves som et verktøy for å regulere mental belastning. Dette formålet har underveis utviklet seg til å bli mer samfunnsrelevant og fått et bakteppe å ta med i beregningen, Covid-19. Denne pandemien har hatt påvirkning på alle medlemmer av samfunnet, kanskje særlig i sammenheng med mental helse. Dette har tilført studien en supplerende hensikt av å undersøke i hvilken grad en pandemi kan påvirke toppidrettsutøvere mentalt. Med disse faktorene tatt i betraktning, var hensikten videre å undersøke om motivasjon og opplevd mentalbelastning har en sammenheng med de tilnærminger idrettsutøverne har til å oppholde seg ute i naturen.

Studien er designet i en kvalitativ metode i form av semistrukturerte dybdeintervju med en fortolkende tilnærming ved bruk av fenomenologisk analyse, IPA. Datamaterialet er samlet inn fra en fokusgruppe på to respondenter. Disse to er toppidrettsutøvere på landslagsnivå innen idrettsgrenen freeski. Dataene er analysert induktivt, slik at utgangspunktet i forskningsprosessen er tatt i svarene til respondentene som siden er knyttet til relevant teori.

Resultatene viste at utøverne uttrykte en tydelig tilknytning til naturen, og det antydes at naturen har en medvirkende faktor i utøvernes motivasjon på ulike måter. Svarene antyder at naturens rolle er kompleks, men de to faktorene som stikker seg mest ut later til å være stressmestring og oppnåelsen av 'flow'. Respondentene beskriver på den ene siden naturen som et tilfluktssted ved behovet for å nullstille seg selv og for å klare tanker. På den andre siden brukes også naturen som et fristed for å uttrykke seg selv kreativt i et samspill med naturen. Fellesnevneren virker å være at naturen er et middel for langvarig trivsel og motivasjon.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	3
Forord	6
1. Innledning	7
1.1 Formålet med oppgaven	7
1.2 Problemstilling og forskningsspørsmål	7
1.3 Oppgavens struktur	8
2. Bakgrunn og tidligere forskning	9
2.1 Personlig bakgrunn	9
2.2 Kontekstuell bakgrunn	10
2.3 Tidligere forskning	12
2.4. Kulturell Bakgrunn.....	15
2.4.1 <i>Freeski – idrettsgren og subkultur</i>	17
3. Metode	20
3.1 Begrunnelse for metodevalg	20
3.2. IPA – interpretative phenomenological analysis	22
3.3 Informantene og beskrivelse av forskningsprosessen	24
3.3.1 <i>Respondenter: populasjon og utvalg</i>	25
3.3.2. <i>Intervjuenes rammer og prosedyrer</i>	25
3.4 Transkripsjon	26
3.5 Analyse.....	28
3.5.1 Mastertabell: fremgangsmåte og utforming av data	30
3.6 Etske betraktninger	33

4. Resultat	36
4.1. Utvalgte tema	36
4.2 Pandemi (Covid-19) som bakteppe	37
4.2.1 Opplevd innvirkning	37
4.2.2 Naturens rolle	39
4.3 Bakgrunn og forforståelse	41
4.3.1 Respondent 1	41
4.3.2 Respondent 2	43
4.4 Tema 1: Natur oppfattes som mentalt verktøy	45
4.4.1 Undertema 1: Avkobling spiller en rolle	45
4.4.2 Undertema 2: Stressmestring via meditering	49
4.5 Tema 2 Naturens hensikt som motiverende arena	52
4.5.1 Undertema 1: Frihetsfølelsen	52
4.5.2 Undertema 2: Naturen motiverer	55
4.5.3 Undertema 3: Sanseintrykk i natur	58
5. Diskusjon	62
5.1 Natur som mentalt verktøy	63
5.1.2 Natur som verktøy til stressmestring	65
5.2 Naturens hensikt gjennom flytsonen – ‘flow’	70
5.2.1 Mestringsfølelsen - flow vekker instinkt	73
5.2.2 ‘Wow’ – sanseintrykkene	76
5.3 Refleksjoner av IPA som metode	78
5.3.1 Betragtninger av begrensninger ved analyse	79
5.3.2 Kritikk av IPA	80
5.4 Implikasjoner og forslag til videre forskning	82
6. Oppsummering	85
6. Litteraturliste	87
7. Vedlegg	94

FORORD

Etter en ufattelig lang reise, som fortsatt føles litt for kort, på Norges Idrettshøgskole, symboliserer dette prosjektet ufattelig mye på et personlig plan. Kanskje kommer det et nytt kapittel til denne sagaen om Sognsvann en vakker dag, men med denne oppgaven står jeg nå ved et foreløpig punktum.

Det er ikke plass til å nevne alle på denne reisen som har bidratt med latter, kunnskap og felles hunger for å dykke etter uvurderlige livserfaringer. Noen mennesker kan jeg likevel ikke unnvære og uttrykke min takknemlighet for. Først og fremst vil jeg gjerne vise takknemlighet til min kjære veileder, Anne Marte Pensgaard, med sin positive tilnærming har hun latt meg gå min egen vei, men alltid hatt en rettesnor i bakhånd. Jeg vil også takke de to frivillige respondentene som har gjort denne studien mulig. De har virkelig stått frem med et åpent sinn og villighet til å dele sine erfaringer. Jeg ønsker dere alt godt videre!

Sist, men absolutt ikke minst. Alle mine kjære NIH-venner som jeg har hatt den glede av å ha delt studietiden med. Takk for kvelder på Høydehuset, Skisprinten, kanelbollene på Ullevålseteren og NIHI-aktivitetene hver tirsdag. Dere har virkelig vært en berikelse på en vakker reise. Samtlige styremedlemmer i Studentstyret jeg har sittet med i fire perioder. Jeg håper vi gjorde hverandres og alle studentenes hverdag litt bedre!

Robin, Sigbjørn, Torgrim, Glenn, dere var med hele veien fra dag én og blir med meg videre på ferden i livet. Og til min utvekslingsfamilie, Håvard og Marie. Takk for at dere tåler meg!

Takk også til Gina for unnværlig støtte og hennes datamaskin. En ekstra tanke går til familien som har vært aldri så tålmodige og latt meg dure på, selv med en anelse skepsis.

Veien har føltes ekstra lang under pandemien som har herjet det siste kalenderåret, noe som har utfordret pågangsmotet, praktiske løsninger i gjennomføringen og til tider tilgang på primærlitteratur. Men etter en lang maraton, nådde vi målstreken!

1. INNLEDNING

1.1 Formålet med oppgaven

Gjennom dette masterprosjektet har intensjonen vært å undersøke hvilken påvirkning naturen kan ha på idrettsutøveres opplevde mentalbelastning og i hvilken grad utøverne opplever at de har et sterkt forhold til naturen eller ikke. Det er valgt å undersøke dette gjennom fenomenologisk fortolkning av data samlet inn gjennom semi-strukturerte intervju.

1.1.2 Problemstilling og Forskningsspørsmål

I denne studien ønsket jeg å utforske hvordan idrettsutøvere opplever tilstedeværelsen i natur enten under utøvelse av sin idrettsgren, eller som et tilfluktsted utenom konkurranse. Gjennom dybdeintervjuer med et lite utvalg utøvere har jeg ønsket å finne eksempler på hvordan utøverne tilnærmer seg naturen og med hvilken hensikt, samt hvilken opplevd innvirkning dette har på dem. Følgende problemstilling er formulert som utgangspunkt til dette studiet:

Idrettsutøvere kan oppleve en stor mentalbelastning, og det er derfor imperativt å finne metoder som kan hjelpe dem å håndtere denne belastningen på en skånsom måte. En slik metode kan være naturopplevelser, men dette mangler empirisk forskning.

Forskningsspørsmålene som stilles som utgangspunkt i dette prosjektet er:

- 1) Hvordan kan naturopplevelser hjelpe idrettsutøvere med å håndtere sin totale mentalbelastning?
- 2) Hvilken hensikt har idrettsutøvere når de oppsøker naturen?
- 3) Hvordan oppfatter idrettsutøvere egen tilstedeværelse i naturomgivelser?

1.2 Oppgavens struktur

Oppgaven inneholder fem hovedkapitler, med et sjette kapittel i form av oppsummering. Etter innledningen, følger det i neste kapittel en kontekstuell bakgrunn med tidligere forskning, kulturell bakgrunn og kort om freeski som subkultur. Neste del inneholder Metoden som presenteres i kapittel tre, hvor forskningsdesign, utvalg, analyse, og etiske betraktninger legges frem. I kapittel fire presenteres resultatene som videre vil bli diskutert i kapittel fem, hvor det avslutningsvis vil legges frem refleksjoner angående begrensinger til metoden i tillegg til implikasjoner og tanker relatert til videre forskning. Til slutt, i det sjette kapittelet vil et sammendrag av hovedfunnene bli gjennomgått for å svare på oppgavens forskningsspørsmål.

2. Bakgrunn og tidligere forskning

2.1 Personlig bakgrunn og forforståelse

Hele min oppvekst har vært preget av fysisk aktivitet, både på idrettsanlegg og tettere til naturlige omgivelser. Mine barndom- og ungdomsår ble tilbragt i en av Norges flotteste fjellandsbyer, Geilo i Hallingdal. Her ble jeg aktivert gjennom den lokale idrettsklubben på ski og snøbrett og i praktisk tverrfaglig undervisning gjennom skolen hvor den nære naturen ble hyppig brukt. Blant annet gjennom snøhuletur, skogsvandring, fjellturer og skileik. I tillegg har familie og venners familie vært generelt opptatt av opplevelser i fjellheimen og utøvelse av ulike idretter. På et lite sted som Geilo på 90 – og tidlig 00-tallet har ulik fysisk aktivitet vært det beste, om ikke det eneste gode tilbudet for barn og unge. Mine beste barndomsminner kommer fra en slik sammenheng. Selv i ungdomsårene hvor jeg var en aktiv utøver innen snowboard kan jeg huske å ha stått på toppen av fjell og tatt store åndedrag for å ta inn utsikten og finne en indre ro før jeg satt utfor. Spesielt i ungdomsårene falt stadig flere venner av idretten, noe som resulterte at jeg oftere kjørte alene og som sådan fikk mer ro og kontakt mellom natur og egne tanker. Denne kontakten oppsøker jeg fremdeles den dag i dag både på snowboard, men også på dager hvor jeg føler et behov for å distansere meg fra ansvar og sosiale settinger. Slik har natur og bevegelse alltid sittet spikret som et fundament til min opplevelse av et godt liv.

Som student i en hovedstad de siste seks årene har ett behov i økende grad gjort seg til kjenne. Et behov for å se fjell, høre elva renne og kjenne på naturens levende stillhet og sågar suse nedover fjellsidene med snøen fykende over hofta med sola stekende mot ansiktet.

Når pandemien covid-19 hadde sitt store utbrudd i 2020 stengte samfunnet ned og folk ble

mer eller mindre fengslet i sine egne hjem. Begreper som depresjon, livstilfredshet og apati har blitt brukt i ulike medier til å beskrive hvordan sinnstilstanden hos befolkningen er blitt påvirket (Nes et al., 2020; Viken, 2020; Garbo, 2020).

Alle disse erfaringene har, naturlig nok kan en si, opparbeidet en viss forforståelse av fenomenet og konteksten jeg undersøker. Blant annet kan det tenkes at jeg til en viss grad møter utøverne der de er med tanke på sjargong og verdier i levesett. Utfordringene som åpenbarer seg, er at disse livserfaringene og forholdet til 'fenomenet' er sterkt farget i utgangspunktet. Det kan medføre en viss grad av bias til nyansene i datamaterialet, og et legitimt spørsmål kan være om det mer eller mindre har forekommet et tunnelsyn i fortolkningen av disse. Til tross for at jeg er bevisst egen forforståelse og ønsker å gå inn i dette prosjektet med ett undrende og åpent sinn, kan det ikke garanteres at jeg klarer å distansere meg fullt fra den. For leseren er en fortelling av min personlige bakgrunn et viktig aspekt for å skape mer gjennomsiktighet i hvem jeg er og hvilken bagasje som tas med inn i forskningsprosessen.

2.2 Kontekstuell bakgrunn

I Norge er vi så privilegerte at vi på de fleste steder i landet, enten det er by eller bygd, har kort vei til marka eller naturen. En kan argumentere for at dette er en betydelig årsak til hvorfor friluftsliv er en så sentral del av norsk kultur. Det er kanskje derfor vinterfriluftsliv er en så verdiladet aktivitet som er vevd sammen med framveksten av en norsk nasjonal identitet (Christensen, 2001). En hører ofte det klassiske sitatet 'nordmenn er født med ski på beina'. Fra barndommen av blir nordmenn oppdratt til at natur er godt for kropp og sjel. Det er en del av ferien med familien, barnehagen og det har tradisjonelt vært en sentral del av den fysiske oppfostringen i skoleverket (Goksøyr, 2008). Tidligere kan det tenkes at man kanskje primært har sett de fysiske fordelene ved å ta i bruk naturen som motorisk utvikling og forebygging av livsstilsykdommer. En hører ofte også utsagn som å 'flykte fra kjas og mas i

byen' og 'stresse ned' når folk skal på hytta. En kan dermed anta at naturopplevelser kan oppleves å forebygge stress og med det også kan spille en rolle på psykisk helse.

Med dette som et bakteppe ønsker jeg å utforske naturens rolle i idrettsutøveres drivkraft. Hvilken verdi har naturens tilstedeværelse i utøverens hverdag, og i hvilken grad oppleves naturen som et verktøy for å håndtere stressende situasjoner? I en sesong full av fysiske belastninger, strenge kostholdregimer, samt forventinger og krav til resultater - hvilken rolle kan natur og friluftsliv spille på utøverens psykiske helse? Det kan naturlig nok være av ulik grad da naturen i noen idretter spiller en sentral rolle, som i vinteridretter som alpint, langrenn og snowboard. Her kan en tenke seg at naturen til en viss grad øker motivasjonen til utøvelse av idretten. I andre idretter som turn og håndball er ikke naturen en like sentral del av idrettsarenaen, men kan likevel ha en påvirkning på utøverens motivasjon. Nøyaktig hvilken rolle naturen spiller, og hvordan utøvere bevisst eller ubevisst påvirkes av dette er uvisst. Men dersom utnyttelse av naturens effekt har et uforløst potensial i forebyggingsarbeidet med idrettsutøveres mentalbelastning, kan nærmere undersøkelser av dette være av verdi. Mer kunnskap om dette kan i beste fall anvendes av utøverne selv, men også av mentale trenere i utviklingen av mentale treningsverktøy eller i kartlegging av totalbelastning. Resultatene vil forhåpentligvis kunne peke på noen områder i denne sammenhengen som med fordel kan forskes på videre.

Under de spesielle omstendigheter som verden har vært i under utformingen av dette prosjektet med pandemien Covid-19 er det desto mer interessant å utforske naturens påvirkning på psykisk helse. Den tradisjonelle idrettsarenaen er utilgjengelig for mange idrettsutøvere som er sett seg nødt til å ta i bruk alternative treningsmetoder og aktiviteter. Det er nærliggende å tro at dette er en faktor som kan ha stor påvirkning på hvordan idrettsutøvere oppfatter naturen som oppholdssted, tilfluktsted, alternativ trening og nye perspektiv.

2.3 Tidligere forskning

Fysiske aspekter ved utøvelse av toppidrett er godt dokumentert, men til sammenligning finner en mindre forskning på mental helse og psykologisk velvære hos toppidrettsutøvere (Rice et. al., 2020). Dette er også gjeldende når det angår studier knyttet til sammenhengen mellom natur og psykisk helse hos idrettsutøvere, ifølge Rice et. al. Det har derimot blitt gjort flere studier på psykisk helse og friluftsliv i helsesektoren og i forbindelse med skoleverket. I 2009 publiserte Miljøverndepartementet en rapport i et forsøk på å trekke sammenhenger mellom friluftsliv og psykisk helse. Hensikten var å se på sammenhenger, samt noen utfordringer, som knyttes til menneskelig aktivitet i naturlandskap og de psykiske virkningene som kan komme av dette. Dette er viktig kunnskap ettersom halvparten av oss trolig vil oppleve psykiske problemer i løpet av livet (Miljøverndepartementet, 2009; Martinsen, 2018). Videre hevdes i samme rapport at i 2020 vil mentale lidelser og depresjoner trolig være den nest største helseutfordringen globalt. Dagens samfunn er så mettet av informasjon og inntrykk at sannsynligheten øker for psykisk utmattelse fordi vi rett og slett får færre og færre anledninger til å hvile og hente oss inn igjen. Martinsen (2018) regner psykiske lidelser som utbredt, og hevder at én av tre til enhver tid vil ha behandlingstrengende psykiske plager, de vanligste depresjoner og angstlidelser. Martinsen (2018) gjør her også et interessant poeng ut av at de fleste opplever stressreaksjoner og psykisk besvær i livet som ikke kvalifiserer til en psykiatrisk diagnose, men at slike belastninger er blant de vanligste årsakene til sykmelding og arbeidsuførhet. Martinsen mener en kan se at det ligger et behov for enkle, lett tilgjengelige strategier som mennesker selv kan benytte for å lindre psykisk smerte eller i beste fall forebygge at psykiske lidelser oppstår. Martinsen (2018). lener seg sterkt på at fysisk aktivitet kan være en slik form for selvhjelp. Naturopplevelsen kan også mange steder oppfattes som en lett tilgjengelig arena for å utøve fysisk aktivitet, noe som i så måte er med på å gjøre dette prosjektet desto mer interessant. Naturopplevelsen er riktignok mer enn en form for fysisk aktivitet. At vi får mosjon rekker ikke som forklaring på naturens gode helseeffekt. Det handler også om

avslapping og redusert stress, mangfoldig bruk av sansene, naturlig lys og frisk luft med mer, noe som ikke kan oppveies av mange timers trening innendørs (Norsk friluftsliv, 2016).

Noen studier relatert til naturopplevelser er også gjort tidligere. Blant annet en studie fra 2018 av Mackenzie og Brymer hvor ekstrem sport i naturen er forsøkt forstått gjennom teoretiske rammeverk innen positiv psykologi fremfor unødig risiko og fare for egen helse. Mackenzie og Brymer (2020) bruker begrepet eventyrsøkende sport i naturen, men dette kan på norsk forstås som ekstrem sport som fritidsaktivitet. Ekstrem sport som utøves i naturen kan oppfattes som en helserisiko grunnet 'unødige sjanser' som tas i uforutsigbart terreng, men Mackenzie og Brymer (2020) mener at denne type aktivitet likevel kan bli en viktig brikke i fremtidig design av aktiviteter for å fremme velvære og helse. Noen forskere argumenterer for at en bør ta i betraktning den følelsen av frykt og angst som oppstår i takt med oppfattelsen av risiko og fare (Brown, 2009; Davis-Berman & Berman 2002). Selv om dette er moment å tanke på, argumenterer Mackenzie og Brymer for velvære i ekstrem sport ved å koble slik aktivitet til oppnåelse av psykologiske behov, som portrettert i selvbestemmelsesteorien av Ryan og Deci (2011). Det hevdes i studien til Mackenzie & Brymer (2020) at ekstrem sport i naturen kan bidra til opplevd kompetanse, økt autonomi og følelsen av tilhørighet. Spesielt interessant er følelsen av tilhørighet hvor Mackenzie & Brymer kobler dette til en dypere kontakt med naturen og at utøvere kan føle at sterke emosjoner oppstår under utøvelsen av ekstrem sport og dermed oppsøker disse situasjonene gjentatte ganger. Det refereres til Albrecht (2012) som beskriver disse emosjonene som en følelse av være ett med jorda og alle dets livsformer hvor grensene mellom individ og natur smelter bort.

Denne studien av Mackenzie og Brymer (2020) retter seg mot allmenheten fremfor idrettsutøvere som gruppe og setter søkelyset på motargumenter mot generalisering av negative utfall ved ekstrem sport. Likevel kan en se på studien som en indikator på at

naturens mentale påvirkningskraft kan være verdt å undersøke når en kartlegger idrettsutøveres mentale belastning.

Ved Stanford-universitetet i California ble det i 2015 fullført en studie av Bratman et. al (2015) for å måle kognitiv funksjon før og etter gåtur i natur og urbane områder. Disse to områdene er beskrevet som en grønn og stille park, og ved en bråkete motorvei. Bakgrunnen for studie var for å undersøke nærmere korrelasjonen mellom urbanisering og ulike psykiske plager basert på indikasjoner om at denne korrelasjonen har en årsakssammenheng med en nedgang i naturopplevelser hos individer som er bosatt i urbane områder (Bratman et.al., 2015). Her vises det til tidligere eksperiment som har karakterisert hvordan lyd – og visuelle inntrykk fra naturen fører til nedsatt stress og negative emosjoner (Ulrich et al., 1991; Brown et. al., 2013). Det hevdes i studien av Bratman et. al (2015) at disse og flere lignende studier gir overbevisende støtte til at naturopplevelsen kan gi positiv psykologisk effekt. Med dette som bakgrunn ble det invitert trettiåtte (38) forsøkspersoner som var uten tidligere neurologiske eller psykiatriske diagnoser, hvor av tretti (30) av disse ble inkludert i studie som innebar å gå en tur i nitti minutter. Forsøkspersonene var ikke klar over at en gruppe ble sendt i naturen, mens en annen til urbant område. Før og etter turene gjennomgikk deltakerne hjerneskanning, og de fylte ut spørreskjemaer. Personene som gikk i naturen, rapporterte mindre grubling etter turen, og de hadde mindre aktivitet i deler av hjernens pannelapp, et område som er knyttet til selvfokusert tilbaketrekning grubling og tristhet (Bratman et.al., 2015). Det var i motsetning ingen eller få endringer hos forsøkspersonene som hadde gått tur i det urbane området.

Bratman et. al (2015) konkluderte med at denne studien kan ha åpenbart viktigheten av naturområder ytterligere, hvor naturopplevelsen faktisk kan forbedre mentalt velvære hos individer bosatt i urbane områder. Dette er interessante funn som avdekker noe av potensialet i naturen og det vil ikke være urimelig å tro at disse funnene også kan være relevant også for idrettsutøvere som lever i et moderne samfunn akkurat som andre individer.

Nedstengningen av samfunnet grunnet Covid-19 nasjonalt og internasjonalt i 2020 er helt enestående i moderne tid og det er dermed vanskelig å fastslå konsekvensene, spesielt sett i et lengre tidsperspektiv. Likevel kan en til en viss grad fastslå at det har hatt en signifikant psykologisk påvirkning på tvers av ulike populasjoner og kulturer (Rossato et. al., 2020). Faktorer som frykt for smitte, kjedsomhet, frustrasjon og mangel på informasjon fra helsemyndigheter har alle blitt identifisert som fremtredende stressfaktorer assosiert med å være under 'lockdown', et nedstengt samfunn (Brooks et.al., 2020). Rossato et al. (2020) diskuterer i sin artikkel om den psykologiske påvirkningen Covid-19 har hatt på toppidrettsutøvere som har opplevd kansellerte konkurranser. Her hverken nevnes natur som virkemiddel eller i noen annen sammenheng. Rossato et al. (2020) har i sin artikkel fokus på stress, frykt og angstfremkallende følelser relatert til komplikasjoner knyttet til konkurranse under pandemien for idrettsutøverne. Det skrives så om en tid der vi skal bevege oss inn i en post-lockdown æra. Her må vi være årvåkne og monitorere den mentale helsen til idrettsutøvere da dette vil være essensielt for atletens velvære og prestasjonsevne (Rossato et al., 2020). Rossato et al. avslutter sin artikkel ved å presisere at det blir viktig å lære så mye som mulig av virkningene som følge av pandemien, slik at vi kan utvikle systemer som kan gi best mulige støtte til alteter i fremtiden. I denne sammenhengen er det interessant å undersøke nærmere om natur som virkemiddel kan være effektivt i slike system.

2.4 Kulturell bakgrunn – Natur som norsk tradisjon

Naturopplevelsen og forholdet nordmenn har til naturen er en del av den kulturelle selvoppfatningen og er en del av nasjonal 'norsk' identitet (Mytting & Bischoff, 2018). Det er de turene ute i skog og mark som byr på inntrykk, utfordringer og aktiviteter som setter seg i sinn og kropp. I generasjoner har de fleste nordmenn søkt ut i naturen for å oppleve stillhet, fred, ro og nærhet til naturen (Mytting & Bischoff, 2018). Opplevelsen av fred og ro er

kanskje knyttet til en indre opplevelse av 'overenstemmelse', slik at verden faller på plass, og at vi kan overskue helheten som beskrevet av Albrecht (2012). I tillegg er det mange som kan fortelle om å oppleve en dypere mening når omverdenen kommer på avstand og en i naturen finner seg selv i nuet, noe som kan bidra til å oppdage nye perspektiver på hverdagen (Mytting & Bischoff, 2018). Denne nærheten til natur er ofte forbundet i en kontekst som innebærer fysisk aktivitet, ifølge Mytting & Bischoff. I gleden over den spontane aktiviteten kan vi ofte kjenne igjen følelser og opplevelser vi har fra barndommens lek og aktiviteter.

Leken er et viktig element og kan være et mål i seg selv. Vi leker ikke for å bevisst oppnå det ene eller det andre (Steinholt, 2002). I leken gjør vi ting som ren eksperimentering, og det vi gjør, er koblet fra virkelige mål og konsekvenser, slik at lek blir noe man blir en del av. Dette kan vi kanskje finne igjen i naturopplevelsen som en virkelighetsflukt eller en form for drømmeland. Ute føler vi oss mer fri, litt mer ubudne når vi drar til fjells (Mytting & Bischoff, 2018).

I løpet av 1800-tallet utviklet det seg en endring i hvordan naturen ble anvendt i Skandinavia. Det å være ute i naturen ble en kilde til opplevelse og utforskning av både menneskets indre natur og den ytre naturen, i motsetning til tidligere hvor ferdsel i natur var til nytte og nødvendighet (Mytting & Bischoff, 2018). Det handlet nå i større grad om å la seg rive med av og fange dybden i naturens stemninger. Man hadde en ide om at det var i den ville og uberørte naturen at menneskets slektskap med naturen kunne oppleves sterkest. Denne tankegangen vokste frem samtidig med at samfunnet beveget seg fra et tradisjonelt til et moderne liv hvor industrien ble mer fremtredende i de flestes liv. Naturen som en del av nasjonalfølelsen vokste frem som en motsetning til den moderne sivilisasjonen, eller den 'syke kulturen' (Mytting & Bischoff, 2018).

Mytting og Bischoff beskriver at mennesket i det moderne samfunn har fjernet seg fra naturen både fysisk ved å bo i et tett bybilde og mentalt ved å betrakte naturen fra et

utnyttelsesperspektiv. Som sådan kan det tenkes at mennesket er i en konstant uro fra å oppholde seg utenfor sitt naturlige habitat. Industrialiseringen på 1800-tallet tegner et godt bilde også på den hverdagen vi har i dagens samfunn hvor det også hos mange er et opplevd behov for å oppsøke naturen.

I skog og fjell, på de vide vidder i den store ensomhet føler en seg som et naturligere, sunnere menneske, en føler en har noe som ligger under og er ens virkelige jeg, og en vender tilbake med et friskere og sunnere syn på hele livet slik det fortoner seg inne i byene. Se, i ødemarken, i skog-ensomheten, med syn av de store vidder, er det personligheter formes, de som vår tid så sårt trenger. – Fridtjof Nansen, 1922 (Mytting & Bischoff, 2018, s. 249)

I Skandinavia ble det på 1900-tallet et økende fokus på folkehelse som resulterte i færre arbeidstimer og lengre ferier (Mytting & Bischoff, 2018). Dette gjorde blant annet at 'søndagsturen' i skog og mark etablerte seg som en norsk tradisjon. Kanskje nettopp slike tradisjoner har satt sine spor i dagens generasjon med idrettsutøvere i Skandinavia. Kanskje det nettopp derfor kan gjøres et argument for at idretten, og da også livsstilen hos utøverne er forankret i naturen på en måte som gjør at det ligger et fundamentalt behov for å returnere ut i naturomgivelser. Det kan passe inn i påstanden til Mytting & Bischoff (2018) om at friluftslivet utover 1900-tallet henger tett sammen med en bredere folkelig idrettsbevegelse. Dette på grunnlag av at naturen kan anses som et sentralt og naturlig rom for idretten.

2.4.1 Freeski - en idrettsdisiplin og subkultur

Frikjøring på ski fikk sitt store gjennombrudd på 1990-tallet (Gutman & Frederick, 2002). En kan trolig tenke seg i Norge at røttene kan ses tilbake til telemarksbølgen som kom fra USA på midten av 80-tallet hvor stadig flere skikjørere ble inspirert til å kjøre utenfor oppmerkede løyper (Odden, 2002). Utover 90-tallet gjorde snowboard sitt store inntok i det kommersielle marked, og Gutman og Frederick (2002) mener at frikjøringens utvikling kan

ses i sammenheng med dette, da de begge deler det samme lekne aktivitetsuttrykk og i mange sammenhenger er en del av samme subkultur. Korsnes et al. (1997) beskriver subkultur som en konsentrasjon av visse aktiviteter og verdier og at dette gjerne knyttes opp mot en bestemt livsstil.

Også Telseth (2005) deler tankegangen om delt kultur, og mener at aktivitetsuttrykket er såpass likt at skikjørere kan sammenligne seg selv med snowboardkjørere og omvendt. Telseth mener derfor at disse aktivitetene deler verdigrunnlag og har en tilnærmet lik kulturell identitet. Snowboard og freeski er begge en form for frikjøring, og er subkulturer som idealiserer individualisme og særpreg, samtidig som de skaper en trygghet ved å dyrke tilhørigheten til gruppen (Christensen, 2001).

I studiet til Christensen (2001) hevdes det en genuin interesse for natur og friluftsliv blant snowboardere som brukte all sin fritid i fjellet. En kan slik også forstå Freeski som en livsstilsport, et begrep Wheton (2004) mener beskriver en sport eller aktivitet der utøverne mener deres deltagelse i sport preger livet deres i så stor grad at de ser på det som en livsstil. Et sitatutdrag fra tidligere skikjørere og nå avdøde Shane McConkey kan bidra til å illustrere motivasjonen bak en slik livsstilsport:

'Skiing is a sport all about freedom, the wind, in your face, speed, air. I sort of progressed to wanting to go faster and catch more air'. (Gutman & Frederick, 2002. s. 134).

De mer tradisjonelle skiformene en kjenner til som alpint har over tid utviklet seg i en retning med mer fart, spenning og risiko, noe som tiltrekker mange spenningsøkende utøvere (Gutman & Frederick, 2002). Denne alternative formen for skikjøringen blir valgt av ulike grunner. Christensen (2001) peker på at i stedet for et 'kjedelig' voksenliv insisterer disse individene på å bevare seg selv som barnslige og lekende, innenfor rammene av et eget kulturelt univers (Christensen, 2001). Snowboardkjøring gjør 'øyeblikket' til essensen i tilværelsen, og i likhet med andre aktiviteter som tilbyr spenning og utfordringer, skaper sporten en effektiv avkobling fra hverdagslivet (Christensen, 2001). På bakgrunn av dette var

det interessant å undersøke hvilken relasjon til naturopplevelsen skandinaviske konkurransekjørere i freeski anno 2020 har, og om bruk av natur har en sammenheng med hvordan utøverne opplever mental totalbelastning.

3. Metode

Det er i dette prosjektet anvendt kvalitativ metode i form av semi-strukturerte dybdeintervju og fortolkende analyse, IPA. Videre gjøres det rede for utviklingen av intervjuguide, gjennomføring av datainnsamling, hvordan analysen er fortolket. I tillegg gjøres det en vurdering av etiske hensyn.

3.1 Begrunnelse for metode og forskningsdesign

Dalland (2007) forklarer viktigheten av å oppleve et forskningsarbeid som meningsfullt, spennende og relevant, og at dette er forutsetninger som bør være til stede i nevnt forskningsarbeid. Tatt i betraktning de beskrivelser som er gjort i min forforståelse i forbindelse med naturbruk kombinert med relevansen til mental helse under pandemien Covid-19, oppleves det at disse forutsetningene er truffet. Selve metoden beskriver Dalland (2007) som det verktøyet vi har til å undersøke det vi undres over. Metoden hjelper oss til å samle inn data som inneholder den informasjonen vi trenger til problemstillingene vi stiller oss i studien. Her har det vært viktig å velge en metode som vurderes til å kunne gi best mulig data. En slik type data vil på en faglig interessant måte klare å belyse de spørsmålene som stilles (Dalland, 2007). Det har vært et ønske å gå under overflaten for å undersøke den opplevde viten hos idrettsutøvere. Derfor har det gitt mening at anvendt metode er kvalitativ.

Kvalitativ forskning vil en si kan anvendes for å generalisere gjennom analyse, hvor fokuset ligger på å avdekke hvilke sosiale mønstre som henger sammen og hva slags dynamikk som opererer i bakgrunnen. Basert på hvordan informanter opplever et fenomen eller situasjon vil en kunne få en forståelse av den virkeligheten som er sett med informantenes øyne, samt forstå betydningen dette kan ha (Thagaard, 2009). Intensjonen med studien er å utforske

tanker hos enkeltindivider, og med det som bakgrunn er det hensiktsmessig å bruke et kvalitativt design hvor det legges til rette for å finne dypere skildringer ut fra enkeltinformanters perspektiver (Malterud, 2011).

Forskningsintervjuet støtter seg til en forhåndsformulert intervjuguide som bidrar til å gi intervjuet struktur, men en viktig forutsetning er å legge til rette for ikke-forberedte oppfølgings spørsmål som gir muligheter for å følge opp kunnskap som i utgangspunktet var ukjent for forskeren (Kvale & Brinkmann, 2009). Det kvalitative forskningsintervjuet skal være åpent, ikke standardisert.

I dette prosjektet er intervjuene gjennomført med en semi-strukturert stil. I en semi-strukturert intervjuguide er temaene som dekkes i all hovedsak fastlagt på forhånd (Mason, 2002). Rekkefølgen blir imidlertid bestemt underveis. Denne fremgangsmåten har gjort det mulig å følge intervjuobjektets fortelling og samtidig få informasjon om fastlagte temaer. Denne fleksibiliteten har gjort at spørsmålene kan knyttes opp mot intervjuobjektets forutsetninger og gir samtidig rom for at det kan tas opp temaer som ikke er planlagt på forhånd (Mason, 2002). Spørsmålene er som regel ikke klart formulert, men nedtegnet i stikkordsform eller beskrivelser som intervjuer bruker som utgangspunkt for spørsmålene som stilles. Jo mer spontant intervjuet er, jo større er sannsynligheten for å få spontane, levende og uventede svar (Smith, et. al., 2009). Her er det imidlertid viktig for intervjuer å være oppmerksom på at samtalen ikke tar en retning som er irrelevant for prosjektet. Intervjuobjektene har i dette prosjektet hatt mye på hjertet, noe som har gjort bevisstheten rundt fleksibilitet og relevante samtaleemner viktig. I begge intervjuene har det vært avvik i rekkefølgen i temaer slik de er representert i intervjuguiden. Dette har vært en del av den spontane samtaleflyten som optimalt sett har bidratt til å forebygge avgrensninger i intervjuobjektens deling av tanker og opplevelser.

Kvalitativt forskningsintervju som verktøy kan ha mange fordeler der det blant annet ligger en mulighet til å samle inn mye informasjon rundt et fenomen som ellers er vanskelig

å fange opp. I denne studien er det intervjuet to (2) toppidrettsutøvere i en vinterekstrem sport på et skandinavisk landslag som besitter mye erfaringer og opplevde sannheter basert på deres perspektiver rundt mental helse og avlastning i forbindelse med naturopplevelsen. Metoden har gjort det mulig å gå i dybden i kontekstuelle faktorer og utvide forståelsen av utøvernes mentale helse som enn ellers ikke ville avdekket ved bruk av et kvantitativt design (Kvale, 1996).

Det kvalitative forskningsintervjuet har også noen begrensninger ved seg som er verdt å nevne. Det kanskje mest åpenbare er bruken av et lite spisset utvalg i det kvalitative design. Dette gjør at en ikke vil kunne generalisere resultatene utover det miljøet utvalget er plukket ut fra. En annen begrensning som risikeres er forskerens subjektivitet i rollen som intervjuer, tolker og analytiker av datasettet. Her stilles det krav til forskerens evne til å ikke la arbeidet farges av egen forutinntatthet og subjektive fortolkninger.

3.2 IPA – Interpretative Phenomenological Analysis

Fortolkende fenomenologisk analyse, kjent som IPA (Interpretativ Phenomenological Analysis), er en raskt voksende tilnærming til kvalitativ forskning. Dens opphav kommer fra psykologien, men blir også stadig hyppigere brukt innen beslektede disipliner i menneskelig sosial – og helsevitenskap (Smith et al., 2009). IPA er en tilnærming bruk til å utforske hvordan individer finner mening i sine erfaringer av livet, og ble av den grunn ansett som en spennende tilnærming til dette prosjektet. Fenomenologien spiller inn ved at en ikke forsøker å definere erfaringer i forutbestemte kategorier, men heller med et ønske å forstå opplevde erfaringer på dets egne premisser (Smith et al., 2009). Forskning gjennomført med IPA ønsker å se nærmere på hva som skjer når flyten av opplevde erfaringer i livet blir av signifikant betydning for enkeltindividet. Dette skjer vanligvis når noe viktig hender i våre liv. I denne sammenheng er idretten og utøvelsen av dette utendørs en helt sentral del av de to idrettsutøvernes liv og anses der av som noe viktig som hender i deres liv.

Forskeren prøver ved bruk av IPA å forstå hvordan informanten forstår det som hender vedkommende. Dette illustrerer dualiteten i forskerens rolle og argumentet til Smith et al. (2009) om at forskeren fremstår i en dobbel hermeneutikk. På den ene siden vil forskeren oppta de samme mentale ferdigheter og kapasiteter som informanten fordi de deler det fundamentale i å være et menneske (Smith et al., 2009). Til tross for digital gjennomføring av intervjuene i dette prosjektet, opplevdes dette å komme til uttrykk under begge samtalen. Først og fremst av fellesinteressene av natur og idrett, men også av medmenneskelighet. I forsøk på å leve seg inn i respondentens beskrivelser har bruk av empati spilt en rolle. På den andre siden vil forskeren stille i en mer systematisk og selvbevisst rolle. Det har vært et formål om å oppnå noe under intervjuene i form av relevante data. Paradokset her er at utfordringen har til dels vært å unnlate at dette formålet har stått i veien for å oppnå disse dataene uten at de er blitt besudlet av blant annet ledende spørsmål og mangel på åpent og utforskende sinn.

Når mennesker engasjerer seg i en opplevelse av stor betydning i livet sitt vil de ofte reflektere over viktigheten av hendelsen. Ved bruk av IPA sikter en seg inn på å utforske disse refleksjonene (Smith et al., 2009). Forskning med denne tilnærmingen vil gjerne gå i detalj på hvordan et individ håndterer endringer som f.eks. å bli forelder for første gang eller å miste en mor. Det kan også ligge et ønske i å finne ut av hvilke faktorer som spiller inn på store valg i livet. Valg som for eksempel å gå inn i toppidrett eller noe mer radikalt som å starte livet på nytt med blanke ark. Hovedinteressen i IPA vil her være å utforske de refleksjoner, tanker og emosjoner som oppstår (Smith, et al., 2009). Formålet med å forsøke å forstå hva som skjer fra informantens ståsted er av fortolkende art og lener seg dermed også på hermeneutikken, teorien om fortolkning. IPA anerkjenner at tilgang på opplevelser er avhengig av hva informantene forteller oss om opplevelsen. Forskeren sin oppgave er derfor å tolke det innholdet som kommer fra informanten for å forstå opplevelsen deres (Smith, et al., 2009). Denne tolkningen vil komme til uttrykk i resultatene i datamaterialet samt den påfølgende diskusjonen av dette.

Ved bruk av IPA forplikter man seg til å utforske i detalj hvordan en opplevelse har utfoldet seg for enkeltpersonen og hvilken mening dette har. IPA kan av denne grunnen sies å være idiografisk vitenskap (Smith et al., 2009). Det vil si at en ønsker å forklare enkeltfenomener. Derfor er ofte ikke funnene en finner generaliserende, slik som også er tilfellet i dette prosjektet. IPA -studier har svært få deltakende respondenter og målet er å avsløre noen av erfaringene fra hvert av disse individene. Studiene kan i detalj utforske likheter og forskjeller dem imellom. For å kunne sammenligne mellom individene er det nødvendig at gruppen med respondenter er homogen (Smith et al., 2009). Det argumenteres av Smith et al. at det er mulig å fastslå generelle påstander med IPA, men det kan kun skje etter en har realisert prosjektets fulle potensial.

3.3 Informantene og beskrivelse av forskningsprosessen

Denne studien er gjennomført som et enkeltstående prosjekt uten tilknytning til eller forbindelse med andre utvalg. Utvalget er dermed plukket ut på grunnlag av det fortrinnsvis var ønsket å inkludere utøvere fra vinteridrett da dette som oftest utføres i mer naturnære omgivelser. Videre var kriteriene at utøverne har toppidrettsstatus og er en del av en form for prestasjonsgruppe for å tydeliggjøre populasjonen. Kontakt i forbindelse med dette studiet har oppstått gjennom en landslagstrener som på vegne av sine utøvere har gitt tillatelse til direkte kontakt. De rekrutterte informantene driver alle med ekstremsport innen vinteridrett og presterer som sådan på et høyt internasjonalt nivå. Dette er utøvere som personlig viste interesse, og de fikk tilsendt et vedlegg som inneholdt prosjektbeskrivelse samt samtykkeerklæring som beskrev hensikten ved studiet og hva deltakelse vil innebære for den enkelte (vedlegg nr. 4).

3.3.1 Informantene – Populasjon og utvalg

Idrettsutøverne som ble valgt til dette studiet var i utgangspunktet to (2) gutter og en (1) jente og er en del av et skandinavisk landslag og er i aldergruppen 20-25 år. Dette ble redusert til (1) gutt og (1) jente da den tredje tiltenkte informant valgte å ikke ta del i prosjektet. Grunnet pandemien Covid-19 har prosessen fra initierende kontakt til gjennomføring av intervju vært en utfordring da all dialog har foregått per e-post inntil selve intervjuene som er gjennomført via digital videosamtale. Intervjuene har av den grunn ikke blitt gjennomført med så kort mellomrom som ville vært ønskelig. Henholdsvis 25. november 2020 og 21. januar 2021.

De to (2) utøverne som viste interesse til å la seg intervju har av ulike grunner en opplevd erfaring av hvordan den nære naturopplevelsen påvirker dem personlig, både i tilknytning til utøvelse av sin idrett og i andre utenomsportslige sammenhenger. Da idrettsutøverne ikke skal identifiseres og holdes anonyme presiseres ikke navn, alder eller bosted eller nøyaktig idrettsgren til disse tre i skildringer av beskrivelser og sitater. De tette beskrivelsene i dataene har gjort det vanskelig å skjule hvilken vinteridrett de utøver. Vurderingen av utvalgets størrelse er basert på prinsippet i en IPA-analyse hvor utvalget skal være lite og spisset til en spesifikk gruppe for å kunne gå i dybden på et konsentrert utvalg.

3.3.2 Intervjuenes rammer og prosedyre

Datainnsamling har i dette prosjektet foregått i form av semi-strukturerte intervju. Grunnet Covid-19 har all kommunikasjon i forkant med respondentene foregått per e-post hvor informasjon om prosjektet samt samtykkeskjema er delt. Idrettsutøvere kan ha travle timeplaner med treningssamling og idrettsrelaterte oppdrag som sponsoratmøter og fysioterapi. I planleggingen av tidspunkt for intervju ble det derfor lagt stor vekt på fleksibilitet fra forskerens side. Når en er i ferd med å gå inni et dybdeintervju er det ønskelig at respondenten stiller opp fokusert og til stede når samtalen skal finne sted. Det ble derfor

kommunisert at respondentene selv kunne velge dato og klokkeslett for intervju slik at det intervjuet ikke opplevdes som et stressmoment eller at de hadde andre avtaler tett opp mot eller tett etter intervjuet.

En ting som kan tenkes er naturlig, men tar for gitt og derfor glemmer bort, er å forberede seg selv og samtalen på en ryddig og fornuftig måte. Det er her funnet inspirasjon fra prinsipper i det motiverende intervju (Miller & Rollnick, 2013), hvor det argumenteres for at en med fordel kan finne et sted i et støyfritt område (Matulich, 2013). Med det menes det at omgivelsene gjerne bør renses for det som kan bli en distraksjon eller uromoment. Det kan eksempelvis være direkte støy som lyder og bråk fra mennesker som passerer eller noe innenfor syns rekkevidde som tar oppmerksomhet. Det kan også være relatert til tid. Det kan være en trening, jobb, eller en annen form for avtale som kommer tett opptil samtalen som kan påvirke respondenten, men også forskerens hengivenhet til samtalen. Med dette i tankene kan det være viktig å planlegge fremover, som Matulich (2013) sier. Det handler om å tenke foran seg selv og ha god oversikt over respondentens og egen timeplan for å unngå avbrytelser som kan forekomme.

Som en siste forberedelse før intervjuene har funnet sted har vært å tenke gjennom tilnærming og ønsket utstrålt atferd. Det har vært viktig å bli klar med seg selv hva slags formål en går inn i samtalen med. Det har føltes meningsfullt å minne seg selv på at man er der for respondenten og ikke omvendt og at utøveren fortjener motpartens respekt og verdsettelse. Som et menneske med egne personlige hendelser og utfordringer som tar kognitiv oppmerksomhet har dette vært et effektivt ritual i forkant.

3.4 Transkripsjon

Å transkribere betyr å transformere, skifte fra en form til en annen. Et intervju er et direkte sosialt samspill der blant annet stemmeleie og kroppsspråk fremtrer umiddelbart for deltakerne i samtalen, men ikke for den som leser utskriften utenfor samtalens kontekst

(Kvale & Brinkmann, 2015). Undertoner som Ironi eller sarkasme kan være gode eksempler som har vært vanskelig å gjengi i oversatt tekst da det innebærer en motsettende mening mellom det verbale og ikke-verbale språk, slik Bourdieu beskriver det vil slik informasjon nesten med sikkerhet gå tapt i transkripsjonen (Bourdieu et al., 1999). I dette prosjektet er det foretatt videoopptak fremfor lydopptak noe som har beholdt viktige elementer i samtalen som f.eks. kroppsholdning, ansiktsuttrykk og gester. Men i transkripsjonen av intervjusamtalen vil det forekomme en overgang hvor disse elementene går tapt. Med dette i beregningen kan en argumentere for at transkripsjonene er svekkede, dekontekstualiserte gjengivelser av direkte intervjusamtaler (Kvale & Brinkmann, 2015). Her er intervju og transkripsjonene gjennomført av en og samme person. Dette har trolig i større grad sikret relevante detaljer i den språklige stilen på tvers av intervjuene samt overført noe av ordlyden i tekstform. Forskere som transkriberer selv vil til en viss grad huske eller gjøre seg tanker om de sosiale og emosjonelle aspektene ved intervjusituasjonen, og vil allerede ha påbegynt meningsanalysen av det som ble sagt (Kvale & Brinkmann, 2015). I tillegg har anledningen til å se intervjuene på videoopptak I etterkant trolig hjulpet til å bevare flere detaljer.

I utsagn i transkripsjonen hvor respondenten har brukt en tenkepause eller av en annen årsak har brukt tid på å svare, er dette markert med '...' (prikker). Hvis det i samtalen er forekommet spesifikke person – eller stedsnavn, er dette fjernet til fordel for et generelt ord eller navn med en hensikt å sikre personvern. Hvis respondenten hypotetisk sett har uttalt 'Ola hjalp meg her', er dette endret til f.eks. 'treneren min hjalp meg her'. På samme måte er stedsnavn i uttalelser som f.eks. 'Vi hadde samling i Amerika i sommer' endret til 'Vi hadde samling i utlandet i sommer'.

ikke-verbal kommunikasjon som kroppsspråk, ulike gester og ansiktsuttrykk er også beskrevet i de tilfeller der dette er oppfattet å ha ekstra betydning i tolkningen av de ulike utsagnene.

3.5 Analysen

En stor andel av kvalitativ forskning sikter på å gi rike og dype beskrivelser av fenomenet en undersøker (Smith, 2015). Dette involverer å samle inn data i form av naturlige verbale rapporter som f.eks. intervjutranskript som er gjort i dette prosjektet. Utfordringen ved å fortolke hva en tekst betyr er annerledes fra å nummerere og sammenligne talldata med hverandre (Smith, 2015). Fortolkningen i disse kvalitative dataene er basert på detaljerte narrativ fra deltakernes persepsjon, forforståelse eller syn på naturfenomenet. Smith (2015) argumenterer for at en slik tilnærming knytter en til viktigheten av språk som en helt fundamental brikke i menneskets kommunikasjon, fortolkning og forståelse. Gitt at vi har en tendens til å finne mening i vår sosiale verden og at dette kommer til uttrykk gjennom oss selv og andre via det verbale, kan dette forsterke verdien av å anvende en analytisk strategi som holder seg så nært som mulig til den verden hvor den nevnte meningen finner sted (Smith, 2015).

Transkripsjoner av intervjuene er analysert hver for seg gjennom en systematisk kvalitativ analyse. Transkripsjonen er så formulert om til et narrativ hvor den analytiske tolkningen er presentert i detalj. Analysen er gjennomført med en fenomenologisk tilnærming. Dette er en fenomenologisk tilnærming som stammer fra hermeneutikken som utforsker hvordan mennesker tolker og reflekterer ulike situasjoner og fenomener (Smith et al., 2009). Ifølge Smith et al. differensierer IPA seg fra andre konvensjonelle kvalitative metoder med å bevisstgjøre om at man unngåelig vil påvirke informantene på en eller annen måte, om det er bevisst eller ubevisst. Dette kalles en trippel hermeneutisk fortolkning, hvor forskeren tolker noe informantene allerede har fortolket om sine opplevelser om 'stigma' rundt f.eks. mental helse (Smith & Osborn, 2007). Dette kan forklares ytterligere ved at forskjellige transkripsjoner er konstruksjoner av forskjellige verdener som hver for seg er utformet for å passe inn i våre egne teoretiske antakelser, og for å gi oss anledning til å utforske det de innebærer (Mishler, 1991). Ved å være klar over disse utfordringene, kan

man i større grad sørge for at fortolkningene er sanne representasjoner av det informantene selv har tolket. Ved bruk av IPA er en opptatt av å utforske den levde opplevelse hos deltakeren eller ved å forstå hvordan deltakeren ser sin personlige og sosiale verden (Smith, 2015).

Det er meningen av opplevelsen som er viktig og målet er ikke å måle frekvensen, men å forstå innholdet og kompleksiteten av denne meningen (Smith & Osborn, 2015). Dette innebærer at forskeren engasjerer seg i et fortolkende forhold til transkripsjonen som er gjort av intervjuet. Her vil en forsøke å fange selve meningen for å lære om deltakerens mentale og sosiale verden. Utfordringen ligger i at disse meningene ikke er åpenbart tilgjengelig. Det må oppdages gjennom et varig arbeid og fortolkningsprosess av transkripsjonen (Smith & Osborn, 2015).

Smith og Osborn (2015) presiserer at IPA ikke er preskriptiv metode hvor det foreligger en definitiv fremgangsmåte for analysen. Årsaken til dette er at kvalitativ analyse til syvende og sist er en personlig prosess. Selve analysen er et fortolket arbeid som forskeren selv må utforme på veien. For å unngå hemninger i dette arbeidet er det et argument for at forskeren må ha rom til å finne sin egen personlige måte å utføre dette arbeidet på (Smith & Osborn, 2015). Like fullt er det enkelte punkt forskeren bør forholde seg til når IPA anvendes som metode. En idiografisk tilnærming er viktig i analysearbeidet hvor forskeren jobber med et intervjutranskript av gangen og utforsker dette før en starter på det neste intervjutranskriptet, case for case (Smith & Osborn, 2015). Slik kan en gradvis jobbe seg frem til en mer eller mindre generell påstand.

En annen viktig del av analysearbeidet er hvordan den hermeneutiske sirkel anvendes i praksis. Denne sirkelen refererer til hvordan fortolkningen foregår i en dynamisk bevegelse mellom å fortolke intervjuet helhetlig og å grave dypt i fragmenter av det (Smith & Osborn 2015). En del av denne dynamikken kommer fra hvordan fragmentene og helheten flyter i en kontinuerlig strøm gjennom analysen. I analysen oversettes ethvert ord i relasjon til

setningen som er sagt, men et enkelt ord kan samtidig sette et helt nytt lys på forståelsen av setningen. Denne dynamikken gjentar seg i hver setning til en har gått gjennom en paragraf. Paragrafen som helhet får en mening utfra disse setningene, men igjen vil en utviklet forståelse av paragrafen kunne gi ny meningen til den enkelte setning (Smith & Osborn, 2015). Slik opererer den hermeneutiske sirkel gjennom hele intervjuet og kan således skape en kompleks dynamikk å forholde seg til som forsker på veien til å skape en komplett analyse av individet og gruppens opplevde erfaringer.

Hvis en analyserer mer enn et intervju, slik som i det er gjort i dette prosjektet, vil det gjennom perspektivet til IPA være viktig å starte hver transkripsjon med blanke ark.

Materiale må kunne forstås på egne prinsipper uten å bli påvirket i for stor grad av hva andre deltakere har fortalt.

3.5.1 Mastertabell - Fremgangsmåte og utforming av data:

De ulike stadiene gjennomgått i analysen ble gjort som følgende: Det første stadiet (1) innebar at transkripsjonen ble lest flere ganger. Ved de første fire gjennomgangene ble venstre marg brukt til å ta notater av alt som ble oppfattet som signifikant eller av interesse. Årsaken til denne fremgangsmåten var for å bli stadig mer oppslukt i dataene, og ved det også respondere bedre på det som er blitt sagt i intervjuet. I det neste stadiet (2) returnerte jeg til transkripsjonen etter syv dager med blanke ark for nye gjennomlesinger. Denne gangen ble marginen til høyre anvendt til å raffinere de første notatene og ideene i venstre marg til mer spesifikke tema, fraser, eller med nytenkning i et forsøk på å utforme abstrakte eller teoretiske konsepter. Respondentens utsagn bringer til lys vinklinger som delvis ikke var forutsett i forkant eller som ikke nødvendigvis har svart på spørsmålene utformet i forkant. Dette har i analyseprosessen ført til tankeprosesser som har prøvd å føre utsagn og teori sammen til å utforme ulike konsepter. Slik har denne prosessen beveget seg mellom induktive og deduktive standpunkt. Gjennom bruk av IPA som metode, har dette samspillet

resultert i at ulike teorier og innfallsvinkler stadig har endret status fra å bli styrket, utfordret, svekket eller byttet ut. En utfordring i denne prosessen har hele tiden vært å utøve forsiktighet slik at mine fortolkninger av respondentens egne ord hele tiden har beholdt en kobling til hverandre. Det er av den grunn flere gjennomlesninger med nøysomhet og tålmodighet har vært til nytte. Det har gjort det lettere å justere konsepter underveis ved de anledninger fortolkninger ved første gjennomlesning opplevdes som mistolkninger ved en senere gjennomlesing. Dette har kulminert i en tabell med innledende temaer.

Det tredje stadiet (3) har bestått i å redusere tematikk i datamaterialet ytterligere ved å etablere koblinger mellom innledende temaer og gruppere dem riktig. Disse grupperingene ble satt i en ny tabell og hver av dem bli gitt en deskriptiv merkelapp med den hensikt å formidle konseptene de ulike gruppene representerte. Smith (2004) beskriver denne prosessen med et prinsipp om magnetkraft hvor noen temaer trekker til seg andre temaer for å skape et oversiktlig bilde.

I analyseprosessen produsert en mastertabell som illustrerer to prioriterte hovedtema samt tilhørende undertemaer som underbygger temaene med ulik vinkling. Kortfattede data er presentert i form av forenklete sitat til hvert undertema. Denne tabellen er resultatet av en lang prosess hvor dataene er gjennomarbeidet og omstrukturert i foregående tabeller. Først har den enkelte transkripsjon fra hver respondent blitt sortert i tabeller i kronologisk rekkefølge, data sortert tematisk for så at data er sortert en annen gang i færre temaer. Dette har resultert i to tematiske tabeller per respondent som har blitt slått sammen til én endelig mastertabell. Denne sammenslåingen har resultert i at enkelte data har blitt vurdert som overflødig eller ikke- relevant til å besvare forskningsspørsmålene til dette prosjektet. I denne prosessen er det etter beste evne sørget for at integriteten til respondentene er holdt intakt i så stor grad som mulig. Dersom dette er gjort på en tilfredsstillende måte, vil det være mulig å spore denne analytiske reisen fra rådataene og frem til denne mastertabellen:

Tabell 1: Mastertabell av tematikk for respondentene

Mastertabell for tematikk: respondenter			
r:	Utvalgte tema:	Utsagn:	Sitat:
	Overordnet tema 1: Natur oppfattes som mentalt verktøy:		
	<u>Undertema 1: Avkobling spiller en rolle</u>		
R1	Prestasjonspress	'for mye fokus på resultater'	5.09
R1	Prestasjonspress svekker egenverdi	'hva konkurransekjøring har blitt'	5.17
R1	Autonomi og frihetsfølelsen avgjørende	'bli fortalt hva man skal gjøre'	10.07
R2	Konkurranseglede v. frihetsfølelse	'dager på ski kun for gøy like viktig'	9.34
R2	Stillhet alene	'må ta den turen for meg selv'	12.14
R2	Avkobling er påkobling til meg selv	'lar meg kjenne på følelsene'	12.30
R2	Natur gir rom som kreves	'krever at jeg får plass'	9.06
R2	Sosial tur dekker ikke behov for 'alenetur'	'må ta den turen for meg selv'	4.35
R2	Avkobling betyr pause for hodet	'trykke pause på hjernen'	12.18
R2	Naturens egenverdi uvurderlig	'Unngår andre folk'	8.37
R1	Restitusjon i natur	'digg som restitusjon'	2.11
R2	Natur verktøy for avspenningsteknikk	'få kroppen til å lande'	13.01
R2	Natur som tilfluktsted	'for meg er det et tilfluktssted'	1.07
	<u>Undertema 2: Stressmestring via meditering</u>		
R2	Meditasjon både på ski og til fots i fjellet	'alene på ski likt som alenetur'	6.10
R2	Tenketur i natur ikke trening	'frigi hodet fra gråe skyer'	4.10
R2	Alene i konkurransesammenheng	'uke med meditasjon for meg selv'	9.20
R2	Balanse i kroppen gir ro i sjela	'kroppen kommer i balanse'	13.06
R1	Fysisk aktivitet som avslapningsteknikk	'nice som meditasjon og bare sykle'	8.12
R1	Stressreduksjon i flytzone	'måte å samle tankene på'	8.22
R1	Effekt av immersion, å være oppslukt	'mange måter å få samme effekt'	3.12
R2	Healing på ski i fine omgivelser	'healing å kjøre ski uansett'	6.29
	Overordnet tema 2: Naturens hensikt som motiverende arena		
	<u>Undertema 1: Frihetsfølelsen</u>		
R1	Autonomi appellerer	'mer frihet og mer kreativitet'	4.07
R1	Aktivitet i skog oppleves som frihet	'mer frihet og morsommere kjøring'	4.13
R1	Konkurranse gir lav grad av autonomi	'påvirkning vi ikke har kontroll over'	5.05
R1	Frihetsfølelsen fremtrer utendørs	'føler seg fri'	7.05
R2	Særegent for naturen	'bare slippe ut alt'	4.20
R2	Mentalt tak inne	'tak og vegger'	7.28
R2	Fri utfoldelse supplerende for motivasjon	'karriere kortere uten ikke-trening'	10.08
	<u>Undertema 2: Naturen motiverer</u>		
R1	Flow oppleves som essensielt	'mye av det som gjør det digg'	3.19
R1	Mestring av natur er overlevelsesinstinkt	'vært en del av opplevelsen'	6.04
R1	Gleden av frykt gir adrenalin	'like følelsen av å være litt redd'	10.03
R1	Motivasjon i ulike ytre impulser	'alltid noe nytt'	10.01
R1	Naturens råskap er noe eget.	'tamt, kaldt og umotiverende inne'	6.35
R1	Forbindelse mellom natursyn og idrett	'natursynet føler jeg har fått fra ski'	4.29
	<u>Undertema 3: Sanserintrykk i natur</u>		
R2	Visuelle naturintrykk	'fjellene langt der borte'	5.07
R2	natur best, men vanskelig å forklare	'klarer ikke sette ord på'	11.27
R2	Luft, lyd og syn er essensielle inntrykk	'pust ut grå sky, pust inn hvit sky'	13.23
R2	Bruk av natur med ulike formål	'Slike typer turer'	13.31
R1	Visuell persepsjon; ekstraordinær natur	'står ski på en vulkan'	2.07
R1	Estetisk natur føles majestetisk	'sjukeste naturopplevelsen jeg har'	6.09
R1	Emosjonell påvirkning av naturomgivelser	'forskjellen stor rent følelsesmessig'	7.01
R1	Visuell inspirasjon ute	'mye mer inspirerende ute'	7.05
R1	Naturens variasjon motiverer	'naturen lager morsomme hinder'	7.10
R1	Naturens variasjon gir nye opplevelser	'digg å oppleve nye steder i naturen'	6.20
R1	Variasjon i omgivelser gir motivasjon	'samme sted så blir man litt lei'	6.24

*R1= respondent 1, R2= respondent 2 ** (2.16 = sidetall 2, linje 16 fra transkript)

Den analytiske prosessen har på en iterativ måte gjennom flere stadier omarbeidet og raffinert min forståelse og fortolkning inntil en viss grad av endelighet er oppnådd. Her er et endelig narrativ produsert basert på den fortolkende aktivitet og respondentenes egne ord og opplevelser. Analysen har her gått inn i den formelle skriveprosessen presentert under seksjonen 'Resultater'. Under denne prosessen har intensjonen vært å presentere respondentens beskrivelser og min fortolkning av dette på en slik måte at det oppleves som et naturlig narrativ samtidig som at leseren klarer å tolke sammenhengen mellom sitat fra respondent og min forståelse av disse. Det er essensielt at forståelsen av tolkningen er sammenhengende og integrert (Elliot et al., 1999). Det har derfor vært av viktighet å beholde nyansene hos respondentenes utsagn samtidig som de er plassert inn i forskningens tematikk og rammeverk. Dette for å gi leseren et mer helhetlig bilde og ikke bare enkeltord eller setninger som har passet inn i et narrativ.

3.6 Ethiske Betraktninger

Formell godkjenning til studiet ble gitt av Norsk senter for forskningsdata gjennom meldeskjema 27. november, 2020. I tillegg er dette studiet vurdert og godkjent av Ethisk komite ved Norges Idrettshøgskole den 10. november, 2020. Det er blitt vurdert at data som er blitt behandlet i denne forbindelse ikke er av sensitiv eller skadelig art.

Forskningsintervjuet kan være en fallgrube med noen etiske utfordringer. Den kunnskap som kommer ut av slik forskning, avhenger av den sosiale relasjonen mellom intervjueren og den intervjuede. Denne relasjonen avhenger av intervjuerens evne til å skape et rom der informanten fritt og trygt kan snakke (Kvale & Brinkmann, 2009). Dette beskrives som en balanse mellom intervjuerens ønske om å innhente interessant kunnskap samt evnen til å vise respekt for intervjuerens integritet etisk sett. Ethiske overveielser handler også om mer enn å følge regler. Det betyr at en bør tenke gjennom hvilke etiske utfordringer arbeidet vårt medfører, og hvordan de kan håndteres' (Dalland, 2013). Altså er

det forventet at etiske overveielser ville kunne forekomme også underveis i masterprosjektet.

Intervjuene som er gjennomført var tiltenkt å tas opp på lydbånd. Gitt situasjonen med den pågående pandemien og de restriksjoner gjeldende som resultat av dette, er opptakene tatt gjennom digitale videomøter som følge av Covid-19. Til intervjuene er det utformet en felles intervjuguide for å veilede samtalen gjennom tematikken, samt å forebygge at personopplysninger ikke forekommer underveis i videoopptaket. Her er det tatt hensyn til personvernombudet for forskning (2019) som understreker at respondenter kan være gjenkjennbare når stemme kombineres med utvalgsriterier eller bakgrunnsopplysninger. I tillegg er det vurdert at informantene er idrettsprofiler som enkelt kan kunne gjenkjennes. Opplysninger og vurderinger som direkte eller indirekte kan knyttes til enkeltpersoner, er personopplysninger» (Dalland, 2013). Av den grunn er stedsnavn, navngitte trenere og annen spesifikk informasjon blitt anonymisert i datamaterialet. For å styrke personvern ytterligere vil informantene bli referert til som respondent 1 og respondent 2. Alder og kjønn vil også holdes skjult, selv om aldersgruppe blir adressert. Studien er ikke basert på personopplysninger, men utøverens opplevelser og tanker rundt temaet. Likevel vil jeg være bevisst på å håndtere dataene slik at informantene holdes anonyme.

For å sikre dataene i best mulig grad er intervju og transkripsjon gjennomført av samme person samt at opptakene og transkripsjon er lagret utilgjengelig for andre individer. De digitale filene vil kun lagres på en ekstern lagringsenhet beskyttet med passord. Samtykkeskjemaene vil lagres på et separert sted for å skille data fra personlig informasjon. Etter endt studie vil alt av lyd- og videomateriale slettes for å hindre spredning av data.

Andre etiske betraktninger er knyttet til intervju spørsmålene og min rolle som forsker. Informanten har etter beste evne fått anledning til å formulere egne meninger uten at de er ledet i en retning som passer hypoteser jeg har satt på forhånd. Spørsmål som ble

stilt er i stor grad presentert som nøytrale. Noen avvik har forekommet i denne sammenhengen ved noen anledninger hvor det er forsøkt å gå dypere inn på visse samtaleemner. Men informanten har fått anledning til å utdype og forklare etter egen vilje, ikke etter hva jeg eventuelt ønsket å høre. Hensikten har vært at informantens subjektive opplevelser har stått i sentrum.

Dette prosjektet har, spesielt i innledende fase, behandlet personopplysninger som f.eks. kontaktinfo i tillegg til rådata fra gjennomførte intervju. Gjennom denne prosessen kan det forekomme data som kan anses som identifiserende ovenfor respondenter. Et meldeskjema for dette ble av den grunn sendt til behandling for Norsk senter for forskningsdata og ble vurdert til godkjent 27. november 2020.

Etter at det ble opprettet kontakt med de to aktuelle respondentene fikk utvalget mottatt et samtykkeskjema etter NSD sin 'veiledende mal for informasjonsskriv'. Dette er den oppdaterte utgaven fra mars 2020. Her er det informert om formål, oppbevaring av opplysninger under og etter prosjektet, samt informantens rettigheter. Dette vil være i tråd med Nürnbergkodeksens tre prinsipper for forskningsetikk; 1) Samtykke fra informanten, 2) Informantens rett til å trekke seg fra prosjektet til enhver tid 3) Risikoen for informanten utsettes for vil være så minimal som mulig. Samtykkeskjemaet er signert av tre parter: Prosjektansvarlig, veileder og informant. Innsamling av opplysninger innsamles under intervju. Samtykke er levert og signert av respondentene per e-post fjorten (14) dager før gjennomføring.

4. Resultat

4.1. Utvalgte tema

Det er to overordnede temaer trukket frem fra IPA-analysen som her presenterer det kvalitative datamaterialet. Disse temaene har stått seg ut underveis i fortolkningsprosessen. Med disse temaene er intensjonen å presentere en dypere beskrivelse av hvilken grad natur spiller inn på vinteridrettsutøvere slik det er representert av de to respondentene i denne analysen. Sitatene er tiltenkt å komplimentere hverandre og stammer fra transkripsjonene av dybdeintervjuene til begge respondentene i denne prosessen, Respondent 1 (R1) og Respondent 2 (R2). Hvert av hovedtemaene presenterer tre (3) eller (2) undertemaer som beskriver utsagnene fra respondentene fra de ulike vinklinger temaet representerer. Dette er for å kunne se en større del av et komplekst bilde som er den enkelte utøver sitt perspektiv. De gjeldende hovedtemaer er:

- Tema 1: Natur som mentalt verktøy
- Tema 2: Naturens hensikt som motiverende arena

Respondentenes oppfattelse av pandemien (Covid-19) og opplevd påvirkning av denne legges frem som bakteppe for resultatene. Pandemien har ikke nødvendigvis direkte påvirket eller endret respondentenes verdisyn på naturen. Det er likevel viktig å være bevisst situasjonen og samfunnets tilstand under tidspunktet der disse intervjuene har funnet sted. I tillegg til nåværende kontekst av Covid-19, legges det også frem sitater som beskriver respondentenes bakgrunn og forforståelse av naturopplevelsen. Dette gir leseren bakgrunnsinformasjon om hvilket forhold og verdisyn til naturen respondentene har med seg i bagasjen fra oppvekst, familie og kultur.

4.2. Pandemi (Covid-19) som bakteppe

I denne seksjonen kommer det frem i hvilken grad pandemien oppleves å ha vært en innvirkning på livet som privatperson og idrettsutøver. Det dukker opp ulike utsagn som beskriver både positiv og negativ opplevd effekt av pandemien, i tillegg til hvilken rolle naturen har spilt i denne perioden.

4.2.1 Opplevd Innvirkning

Når spørsmålet om hvorvidt pandemien (Covid-19) har påvirket hverdagen hos den enkelte utøver legger R1 kjapt til at denne påvirkningen nødvendigvis ikke bare har vært til det dårligere. Det later til at det ligger en mestringsfølelse i måten respondenten har håndtert situasjonen ved å aktivisere seg selv. Dette kommer tydeligere frem når pandemiens påvirkning på motivasjonen kommer inn som et tema:

Hm, ja. Det har påvirket meg til å finne nye muligheter til å være mer selvstendig som utøver og ikke være avhengig av alle de konkurransene og ting som ikke.. som man ikke kan gjøre noe med (Respondent 1).

Pandemien har kommet med et pusterom til utøveren som har fått muligheten til å utvikle seg til å bli mer selvstendig og uavhengig. Følelsen av å være løsningsorientert og ta et eierskap til seg selv har til en visst grad påvirket motivasjonen positivt.

Sportslig oppleves det også at pandemien har hatt en påvirkning i form av at toppidrettsutøvere i stor grad har fått fortsette å trene. R2 uttrykker en viss grad av lettelse og glede over dette. Her legges det også til en fordel som konsekvens av Covid-19:

Vi fikk reist utenlands på samling! Til tross for covid-19. Men det var lockdown på det stedet mens vi var der så for oss var det egentlig veldig greit siden vi fikk skianlegget for oss selv. Og dem fikk jo gjennomført world-cup også (Respondent 2)

Et annet positivt punkt som kommer frem i forbindelse med pandemien gjør seg til kjenne på spørsmål om hvorvidt denne pandemien har endret vedkommendes syn på naturens egenverdi. Respondent 1 trekker her frem sin relasjon til familien:

Det har hjulpet meg til å være mer åpen med familien (Respondent 1).

Tonen antyder ingen sterke negative følelser i sammenheng med dette. Respondenten bekrefter på spørsmål videre at ved å dra ut i naturen under pandemien har gjort noen endringer når det har kommet til negative følelser:

Ja! det er ting som jeg føler jeg burde tatt opp med meg selv. Personlige ting som jeg har greid å være mer åpen om med familie og sånn. Det har hjulpet meg (Respondent 1).

Slik respondentene ordlegger seg kan det virke som at pandemien, på tross av sine faremoment, har gitt et pusterom fra den hektiske hverdagen de ellers er vant med. De har fått både mer tid og rom til selvrefleksjon og i tillegg opplevd å være heldige som har hatt anledning til å bedrive organisert aktivitet som toppidrettsutøvere.

Når samtalen fortsetter å gå inn på pandemiens påvirkning av hverdagen erkjenner R2 at nedstengningen av samfunnet grunnet Covid-19 også var en utfordring, spesielt i startfasen:

Jeg gikk egentlig på en litt sånn smell her hjemme. Jeg orka ikke å trene, jeg orket ikke å gjøre noen ting. Og da orket jeg ikke å være ute heller tror jeg. Eller, jeg. Det var ikke sånn at jeg gikk ut på tur heller ... Så jeg hadde meg en måned. I starten av Covid-19 hvor jeg ikke så poenget med å trene og sånn (Respondent 2)

I sine beskrivelser, uttrykker R2 å ha opplevd en grad av apatiske trekk i tillegg til en mental knekk i pandemiens startfase. Det legges til at R2 har vært gjennom et skadeavbrekk og at disse to faktorene kan ha forsterket hverandre. På spørsmål om det merkes en endring i humør og energinivå gjennom pandemien tenker og til dels reflekterer R2 seg frem:

Hmm, det tok litt tid for meg å skjønne at jeg var i en knekk. Det var egentlig først når jeg begynte å trene igjen at jeg tenkte, 'herregud, så lat jeg har vært'. Det var faktisk en skikkelig knekk. (Respondent 2)

R2 åpner litt opp om opplevd usikkerhet knyttet til konsekvenser forårsaket av pandemien. Avlysninger av konkurranser og andre arrangementer har satt i gang tanker, noen som har påvirket motivasjon. Blant annet følelsen av å ha mindre å trene for. Formålet med å drive toppidrett har blitt noe svekket. Respondenten understreker likevel at det har vært en skadesituasjon som også har spilt inn:

Men det meste er jo avlyst, og det gir jo veldig mye tanker om.. og, ja.. for min del så har det gitt litt dårligere motivasjon for man har ikke like mye å trene seg opp til og det er en del usikkerhet rundt om det blir konkurranser og sånt da. Men ... jaa ... akkurat nå så er jeg ute av idretten uansett. Så jeg vet ikke om det ikke skulle vært en pandemi nå, om jeg hadde gjort noe annet, eller om det ville vært annerledes for meg. (Respondent 2)

Også R1 uttrykker også en følelse av å være mentalt utslitt av å måtte holde seg hjemme innendørs over tid. Behovet for å komme seg utendørs og i bevegelse har vokst seg gradvis. Selv om følelsen av å sitte fast innendørs har hatt en negativ påvirkning, uttrykker samtidig R1 at mangelen på aktivitet også har økt motivasjonen:

Jeg var bare så sjukt lei av å være hjemme. Og da var det mye tid foran pc'en. Og så fikk jeg bare den muligheten, og det var en bra ski-mulighet også, så det var en no-brainer. Så var jeg der i mange uker. (Respondent 1)

4.2.2 Naturens rolle

Pandemien viser seg å ha påvirket både i positiv og negativ forstand for dette utvalget og det er gitt uttrykk hos begge respondentene at den mentale totalbelastningen har blitt forsterket med usikkerhet og kjedsomhet. Hvordan respondentene opplever at naturen har spilt en rolle i denne situasjonen kommer frem som noe usikkert. Begge respondentene antyder at de har en livsstil som resulterer i mye kontakt med natur i utgangspunktet og kan ikke fortelle med sikkerhet om de har oppsøkt naturomgivelser i større eller mindre grad som resultat av Covid-19:

I sommer og sånn før jeg skadet meg så var jeg veldig mye ute på tur, men jeg vet ikke om det var på grunn av covid-19 at jeg oppsøkte naturen. Vi dro på telttur fordi det var planlagt. Og, den sommeren vi hadde var ikke så preget av korona for min del da jeg uansett hadde planlagt å være i hjemlandet. Men, ja, nei.. Etter jeg skada meg da så har jeg ikke kunnet gjøre så mye ting (Respondent 2)

R2 understreker videre at det bevisste forholdet til eller behovet for nærhet til natur oppleves som uendret på tross av pandemien.

Men jeg vil bare si igjen at det har bare vært en naturlig del for meg å bare være ute. Og jeg vil ikke si at jeg har oppsøkt naturen noe mer pga. covid-19. Selv om det har på en måte vært en av tingene man kunne gjøre uansett. Når alt har vært stengt ned så har man kunne vært ute i lag med venner. Så vi har kanskje vært mer ute når alt annet har vært stengt. (Respondent 2)

R2 blir utfordret til å sammenligne mengden med egen aktivitet ute i naturen med de foregående årene 2018 og 2019. Etter kort betenkningstid konkluderer respondenten med at forskjellen i tidsbruk ikke har vært av betydelig forskjell. Et tilsvarende svar kommer også frem om hvorvidt naturens opplevde egenverdi har endret seg for respondenten:

Neei, jeg synes ikke den har det. Nei, jeg vet ikke. Jeg synes ikke at pandemien har endra så mye på naturen for meg. Nei, jeg synes den er like vakker som før. (Respondent 2)

R2 beskriver i sitatet ovenfor sitt syn på naturen med et smil om munnen og lunt stemmeleie, til kontrast til beskrivelsene om følelsen om usikkerhet og motivasjon knyttet til Covid-19. Kroppsspråket oppleves med noe romantisk fremtoning ovenfor naturen i dette øyeblikket.

Til samme spørsmål om hvorvidt naturens egenverdi har endret seg er også R1 usikker på hvor stor påvirkning Covid-19 har hatt på dette. Likevel gir R1 uttrykk for at pandemien har spilt en rolle og gjort at vedkommende føler seg mer bevisst naturens egenverdi:

Ja, det tipper jeg! Men jeg vet ikke hvor mye da det er andre ting som også har påvirket det, men jeg har definitivt fått øynene mer opp for det ja. Hvis noe, så har pandemien hjulpet meg der. (Respondent 1)

Bevisstheten rundt naturens egenverdi gjelder også når det kommer til mengde naturbruk av R1. Det kommer frem i intervjuet at R1 har ulike interesser og aktiviteter ved siden av utøvelsen av sin idrett, blant dem er det visse ting som har fått mindre oppmerksomhet grunnet mangel på tid. Under pandemien har det blitt frigjort mer tid, men om naturen er oppsøkt mer som et resultat av dette er R1 usikker på:

Det er litt vanskelig å svare på. Det kan godt hende. Men er ikke sikkert at jeg har vært mer ute i naturen pga. korona. Men ja.. nei, det er ikke sikkert. (Respondent 1)

4.3 Bakgrunn og forforståelse

Respondentene gir uttrykk for at de ikke alltid har et klart svar på hvorfor de har de følelsene de har til sitt forhold med naturen. Likevel har de i likhet med de fleste individer utformet en forforståelse basert på tidligere erfaringer og opplevelser med signifikante andre. Det kommer frem i utsagn hos begge respondentene at det oppveksten har hatt preg av at familien har søkt seg til naturen. Det kommer i tillegg frem at venner og andre nære relasjoner har en påvirkningskraft i form av verdigrunnlag og tilnærming til både natur og utøvelse av idretten.

4.3.1 Personlig bakgrunn - Respondent 1

Gjennom hele oppveksten egentlig så ... Jeg startet veldig tidlig på ski og mamma og pappa har alltid vært veldig glad i å være ute i naturen. Så som barn så føler jeg at jeg gikk over gjennomsnittet. (Respondent 1)

Respondent 1 har gode minner fra å være utendørs med nære familiemedlemmer.

Respondenten har selv ikke referanser på dette, eller en konkret årsak til å forklare naturgleden, men fortsetter med et nytt eksempel;

Jeg gikk mye på tur med familien og teltturer med bestefar. Og båttur, det har alltid vært sjukt fett. Men det var mer når jeg var yngre da (Respondent 1)

Respondent 1 har en lignende beskrivelse når det skal forklares hva som appellerte til idretten i startfasen. Det kommer også her frem at respondentens verdisyn kan ha blitt

utformet av den positive sosiale konteksten som familien brakte til uteaktiviteten i barndomsårene:

Jeg følte ikke at det var noe valg for meg å begynne med ski. Fordi broren min starta ... mamma og pappa meldte på ... Ja, storebroren min var nok først. Og så tremenningen vår, så det ble en slags familiegreie hvor vi kjørte i lokalanlegget som er en bakke i nærheten. Og da kjørte jeg alpint frem til jeg var 14-15 år. Hvor jeg der på slutten gjorde valget å bytte. Så jeg vil si det bytte var mer det store valget enn det og faktisk begynne på ski i starten. Så, i barneårene var det egentlig mamma og pappa som gjorde det valget. (Respondent 1)

R1 uttrykker at det med årene har utviklet seg en økt bevissthet til naturens egenverdi.

Respondent 1 berører dette i forbindelse med ulike perioder i livet og antyder at dette kan ha sammenheng med prioriteringer som anses som viktige i den alderen eller situasjonen en befinner seg i;

Det var kanskje en periode hvor jeg ikke var så opphengt i eller ikke satt like stor pris på naturopplevelsene som jeg kanskje gjorde før, og nå igjen. Så jeg vil si at i ungdomstiden, fra videregående.. eller kanskje fra ungdomsskolen og videregående skole var det kanskje ikke så mye. Men det var kanskje andre sosiale grunner til det. (Respondent 1)

Det kan være hendelser som skjer i samfunnet slik som pandemien Covid-19, ulike aktiviteter som opptar mye tid eller individer i omgangskretsen som drar en i ulike retninger. Respondent 1 beskriver en åpenbaring om natureffekten og et styrket fokus som et resultat av dette;

Jeg tror kanskje jeg har blitt mer oppmerksom på hvor mer.. ehm. Hvor dårlig innflytelse det kan være å bare være inne og være mye på Instagram og lignende. Og der av fått en ny interesse, eller takknemlighet for de fine naturopplevelsene i stedet for. OG! OG! Jeg har fått noen nye venner som har vært mer opptatt av det. Så det har vært en blanding. (Respondent 1)

Respondent 1 innrømmer at det har vært tider etter endt skigymnas hvor følelsen av å være lei har vært fremtredende og at det har vært usikkerhet om å fortsette på ski. Men de siste årene har det oppstått en ny gnist og lyst til å fortsette forårsaket av nye impulser. Nye bekjenskaper i voksen alder har gitt nye synsvinkler til naturen og dette har utviklet seg til å gi forsterke naturopplevelsen.

Med de siste årene med de nye vennene jeg har som har vist meg en litt annen måte å være i naturen og være på har vært ekstremt givende. (Respondent 1)

4.3.2 Personlig bakgrunn - Respondent 2

Minner av ulike naturopplevelser gjennom oppvekst og i ung alder virker å ha preget R2 sitt natursyn, som selv tegner et noe tydeligere bilde ved 'føle seg hjemme' når det skal forklares hvilken rolle har på et personlig plan;

Det spiller på en måte hele rollen fordi det er der vi står på ski. Men for meg personlig så tror jeg det er veldig viktig. Fordi jeg føler meg så hjemme da jeg er veldig vant med å være ute i naturen (Respondent 2)

Respondent 2 opplever å ha hatt en barndom der det har vært naturlig at familien har dratt hverandre ut. Det har dermed utviklet seg til noe selvsagt å skulle være ute i naturomgivelser;

Ja det har aldri vært.. det har ikke vært noe unaturlig å dra på tur. Det har bare vært en fast greie. Og ja, helt siden jeg var liten. Og det er det fortsatt.. eller 'fast greie' blir kanskje feil å si, men det er naturlig! (Respondent 2)

Respondent 2 har også interessant nok et bosted som er naturnært og som ikke har det typiske urbane bylivet. Dette har også ført til at det hverdagslige livet har vært mer preget av dette, altså har respondent 2 en forforståelse av at det er normalt å være mye ute i naturen;

Ja, naturen er godt i bruk. Jeg kommer fra en veldig aktiv familie også så jeg har vokst opp med å være på tur og å være ute og sånn. Så det ligger inne. (Respondent 2)

Venner og nære relasjoner later til å være av viktighet hva angår verdigrunnlag og hva respondentene anser som viktige aspekter i livet. Respondent 2 kommer også innpå familie når det reflekteres rundt hva som appellerte til idrettsutøvelsen i utgangspunktet:

Jeg har en storesøster som er to år eldre enn meg. Vi har gjort det samme hele tiden. Hun har også drevet med freeski og gikk på skigymnas før meg og så jeg har på en måte hatt en å følge etter og. Eller, jeg har fulgt fotsporene hennes. Så det kan hende at dersom hun ikke hadde syntes det var noe artig så hadde vi begge sluttet med det. Men vi hadde det veldig morsomt i lag der vi begynte å stå på ski. (Respondent 2)

Det kommer tydelig frem at respondent 2 de første årene er drevet ut i aktivitet og natur av nære venner og familiemedlemmer som har bidratt til å dra hverandre ut. Dette blir også bekreftet av respondenten i intervjuet.

Vi har og hatt campingvogn hele livet. Og det er gjerne den vi har tatt med oss og dratt 'somewhere' for å dra på fjelltur og sånn. Og poenget med fjellturene har aldri vært å dra på topptur liksom. Det har vært for turen sin del. Med sjokolade og kakao i sekken. Så det var aldri noe formål om å skulle komme til en topp eller å nå et sted. Egentlig har vi mest vært ute bare for å være ute. (Respondent 2)

I respondent 2 sitt tilfelle er detaljene i denne erindringen spesielt interessant da det kan trekkes en parallell til de turene respondenten også tar i voksen alder, men med 'avkobling' som formål. På turene i voksen alder fortelles det til sammenligning også om turer preget av vandring uten en bestemt destinasjon og å ta inn sanseintrykkene som naturen gir av visuelle uttrykk og andre elementer som vind i fjeset.

Respondent 2 på sin side forklarer dette nærmest som erfaringsbasert der et bytte av omgivelser og tilgjengelighet har trigget bevisstheten;

Jeg har lært meg når jeg har blitt eldre at det betyr ganske mye. Jeg kommer fra en by hvor det er mye fin natur. Men jeg lærte meg egentlig ikke å sette pris på før jeg flyttet og bodde i en annen by og så kom tilbake hit. Veldig fint der også, og jeg brukte mye naturen der og. (Respondent 2)

Respondenten gir uttrykk for at naturen tas litt for gitt av den grunn at muligheten til å lengte etter den har uteblitt.

... Vi er på en måte litt bortskjemt på naturen egentlig. (Respondent 2)

Dette kan også være en medvirkende årsak til at naturen oppleves som veldig viktig uten at det nødvendigvis er reflektert grundig over hvorfor den har den effekten som den oppgis å ha. Respondent 2 forteller riktignok om at denne refleksjonsprosessen har våknet i nyere tid;

Jeg har aldri tenkt på mitt forhold til naturen før jeg snakket med mental trener om det her. Akkurat fordi at det alltid har vært så naturlig for meg. (Respondent 2)

Naturen kan være en arena som individer søker seg til enten som et tilfluktssted eller til rekreasjon, slik det er tilfelle for begge respondentene i dette studiet som begge uttrykker en form for tilhørighet til å være ute i begge intervjuene fremstår det en tilknytning mellom oppvekst og opplevd betydning av natur. Respondentene antyder i sine svar at de innehar verdier og vaner som er formet over tid. Det fortelles om en typisk aktivitet for familien i

barne- og ungdomsalderen der et fokus på gleden og den positive opplevelsen av å tilbringe tid i naturen har stått sentralt.

I sine beskrivelser av hvordan respondentene er påvirket av signifikante andre dukker det opp uttrykk som inspirasjon, sosialisering og glede i samhold. Det later til at begge respondentene har en utviklet forforståelse om naturens art. Begge har vokst opp i en setting hvor naturopplevelsen har utviklet seg til å være assosiert med glede, trygghet og tilhørighet. Det er interessant at respondentene illustrerer gode eksempler i sine fortellinger, men samtidig uttrykker det en form for taus kunnskap. For når naturens funksjon skal forklares mer i detalj, virker dette å være utfordrende. Dette på tross av at begge respondentene uttrykker at naturopplevelsen er et viktig aspekt i livet deres.

4.4 TEMA 1: Natur oppfattes som mentalt verktøy

I dette temaet presenteres sitat og beskrivelser som forklarer hvordan naturen kan fungere som et verktøy for avkobling og stresshåndtering, og i hvilken grad naturen oppleves som en arena som forsterker frihetsfølelsen. Det kommer til uttrykk hvordan naturen kan være både et tilfluktssted og en arena for fri utfoldelse. Temaet er fordelt på undertemaene 'avkobling', 'mediterende effekt', og 'frihetsfølelsen'.

4.4.1 Avkobling spiller en rolle:

Krav til resultater og et opplevd prestasjonspress er et velkjent fenomen i toppidretten. Dette kan føre til et økt stressnivå og en negativ opplevelse til selve idretten. Dette kommer frem av respondent 1 når samtalen kommer til hvordan opplevelsen av ski har utviklet seg gjennom årene. Med en oppgitt tone kommer det frem på eget initiativ hvordan dette kan svekke egenverdien til idretten:

Det er flere som jeg kjenner som er gode venner av meg som bare kjører konkurranser også går det en sånn skiboble at man tenker mye på resultater, også går det kanskje ikke så bra. Da går skigleden skikkelig ned. Og da bare slutter mann. Det er spesielt en kompis av meg som var i akkurat samme posisjon som meg. Han kunne kjøre verden rundt og kjøre world-cups og sånt. Men han synes det bare ikke var noe gøy lenger. Så han bare gav det opp hele greia. Og det er ganske sjukt egentlig når man tenker over det. (Respondent 1, 5.09)

Det ligger følelser i sitatet til R1. Stemmeleiet øker noe mens respondenten forteller om hvordan konkurransesettingen oppleves som en arena med lav grad av autonomi. Det gis uttrykk for en grad av misnøye til den kompetitive delen av idretten som oppleves å mangle følelsen av frihet og til å være kreativ;

Han digga det som kid og som yngre. Jeg skylder mye på hvordan konkurransekjøring har blitt. Det er så ekstremt mange variabler som skal klaffe for at det skal være givende i lengden. (Respondent 1, 5.17)

Begge respondentene kommer innpå tematikk relatert til konkurranseaspektet ved idretten. Selv om innfallsvinkelen er noe ulikt, er det en felles oppfatning av begge respondentene at det er en opplevd mentalbelastning ved å konkurrere. Denne felles tankegangen har oppstått på tross av at et ulikt verdisyn på konkurranse som del av sin utøvelse av idretten;

Det som kan drepe mye av skigleden er å bare kjøre konkurranser og bli fortalt hva du skal gjøre. Jeg tror det er en stor greie. Det er så sjukt mange begrensninger enn når du bare drar ut med kompis og skal filme. Men inntil videre nå så er det på en måte 'means to an end'. Jeg kjører konkurranser for da kan jeg gjøre det jeg virkelig er keen på. Jeg tenker jo, dette sier jeg ikke til landslaget, eller jeg kan si det til treneren for vi har et godt forhold. Jeg sier ikke der at jeg ikke er så glad i å konkurrere. (Respondent 1, 10.07)

Respondent 2 tegner en annen innfallsvinkel, men selv med en ulik oppfatning til konkurranseaspektet, er det fremdeles et fremtredende behov for frie rammer;

Jeg vil si det er konkurranser jeg kjører på ski for, siden jeg fant en sånn glede med det. Uansett om ... jeg klarer å finne noe positivt i det de gangene jeg tapte og. Men, ja, konkurransekjøring betyr veldig mye. Men samtidig og så har det vært viktig med dagene man kan dra på ski uten å tenke at 'nå må jeg lære meg noen nytt' eller 'i dag må du trene'. Hvis man ikke får de dagene, så tror jeg det kan bli for seriøst. (Respondent 2, 9.34)

R2 gir et klart uttrykk for at motivasjonen drives av å kunne konkurrere på høyt nivå, men erkjenner at en balansegang også er nødvendig for at motivasjonen skal opprettholdes på lengre sikt. Denne balansegangen kommer videre til uttrykk når R2 beveger seg inn på behovet for avkobling etter fullført konkurranse og hvordan den mentale belastningen påvirkes ved at ulike emosjoner trigges i motgang. Dette sitatet er en utdypning på hvorfor respondenten gjerne går ut i naturen for å klarne tankene etter at det ikke har gått som planlagt i konkurranse;

Det var liksom de gangene det ikke gikk så bra i nasjonalcup for eksempel. Så var det veldig deilig å bare komme seg vekk fra alle romkameratene og bare få litt tid for seg selv. Jeg trengte ikke nødvendigvis å tenke på konkurransen eller noe. Eller tenke på hva jeg gjorde feil eller noe sånt. Det gjorde jeg ikke noe særlig. Det var egentlig mest for å bare få seg en avkobling alene. Også kunne jeg dra hjem og prate om det etterpå, eller prate om det som gikk dårlig. Det er naturlig at man kanskje er litt sint eller lei seg når ting ikke går som man vil (Respondent 2, 12.14)

På forespørsel om å utbrodere ytterligere på sitatet ovenfor og om det er en forbindelse mellom anspent kropp og sterke emosjoner benytter R2 seg av litt betenkningstid og medgir at bevissthet knyttet til 'hvorfor' ikke er reflektert over i stor grad tidligere, men deler noen umiddelbare tanker;

Det her er og noe jeg egentlig ikke har tenkt på selv før, men jeg tror kanskje det har vært litt for å la meg selv kjenne på de følelsene. Kanskje for å la kroppen få kjenne det. Selv om det har gått dårlig, så tar jeg ikke de turene for å straffe kroppen for å fortelle at nå har du vært dårlig. Jeg vil liksom la alle de sterke følelsene legge seg i kroppen og hodet. Jeg vet ikke helt, jeg har ikke helt kjent på det. (Respondent 2, 12.30)

Behovet for å komme seg vekk for å være på egenhånd presiseres også av R2 på følgesspørsmål om det er en positiv effekt av å være ute i ensomhet. Her bekrefter respondenten på sammenhengen mellom å søke seg til naturen med behovet for pause fra ytre impulser. Sagt med andre ord, det er ikke å ha noen å forholde seg til. R2 beskriver formålet med slike turer;

Mhm, ja veldig! Hvis jeg går på en sånn tur og møter noen jeg kjenner så blir ikke det samme greia. Eller at jaa, hm ... Sånn avkobling krever at jeg får plass til å koble av helt. Det har ingen hensikt føler jeg om jeg bare kan koble av halvveis. De gangene jeg går ut med formål å ta en sånn tenketur altså. (Respondent 2, 9.06)

Behovet for å oppleve avkobling i ensomhet og oppsøke dette i naturomgivelser nevnes ved flere anledninger av R2;

De turene jeg går alene de tar jeg for meg selv. Så hvis jeg hadde hatt med meg en venn, så måtte jeg nok tatt den turen for meg selv senere. (Respondent 2, 4.35)

At dette er en metode med viktighet for respondenten understrekes ytterligere også mot slutten av intervjuet;

Men akkurat den avkoblingstiden. Bare det å trykke pause på hjernen og bare komme seg ut en tur. Det har vært veldig greit for meg. (Respondent 2, 12.18)

Samtaletemaet dreier seg hovedsakelig rundt temaet natur. Det blir av den grunn tatt opp hvorvidt avkobling også kan oppnås med samme effekt på andre arenaer enn ute i naturen. Her kommer det frem hos R2 at det er mulig å koble av på flere arenaer, men her presiseres det at det er noe eget med naturen. Respondenten får tid til å tenke seg om hvorfor naturen gir denne effekten. Det viser seg å være en utfordring å forklare en direkte årsak til dette;

Nei, det er noe eget med naturen ja. Absolutt! Jeg tror det er litt lettere å koble av ute. Fordi ute er det lettere å unngå andre folk, og ... jaa, jeg vet ikke. Det er vanskelig å beskrive, men det er noe eget ved å være ute. (Respondent 2, 8.37)

En konkret forklaring på naturens egenskaper kommer ikke tydelig frem hos respondentene. Respondentene medgir også på eget initiativ ved ulike anledninger at dette ikke er reflektert over i stor grad. I likhet med R2 kommer det også frem i et sitat fra R1 at naturen gir en positiv effekt. Samtaleemnet er på topptur og turmuligheter utenom spesifikk skitrening;

Det var digg som restitusjon og sånn i senere tid da jeg har lært mer om 'mindfulness' av min mentale trener så har jeg innsett at det også har forskningssett en veldig fin innvirkning (Respondent 1, 2.11)

Begge respondentene gir uttrykk for at konkurranser av ulike årsaker tilfører et emosjonelt stressnivå til hverdagen som idrettsutøver samtidig som at begge forteller om

ulike scenarioer i natursetting som gir en positiv effekt. R2 nikker bekræftende med hodet på spørsmålet om formålet er å få kroppen til å lande når naturen oppsøkes;

De gangene jeg tar de turene så pleier jeg ofte å ta en pause og bare sette meg ned et sted. Det kan være midt i skogen eller på en benk og bare sitte der i ti minutter uten å tenke på noe spesielt. Men det er akkurat det å få kroppen til å lande tror jeg har vært mye med formålet i avkoblingen. (Respondent 2, 13.01)

Innledningsvis i intervjuet stilles det første spørsmålet om hva naturopplevelsen betyr for vedkommende. Den umiddelbare responsen fra R2 forteller om at naturens betydning har kommet med alderen før respondenten stopper opp, trekker pusten, og nesten nøler noe før det kommer en erkjennelse som kort oppsummerer ideen om avkobling i natur;

For meg er det et tilfluktsted egentlig. (Respondent 2, 1.07)

4.4.2 Stressmestring via meditering

Respondent 2 gjentar ved flere anledninger viktigheten av avkobling ved å finne tid og rom alene i naturen. Ved noen tilfeller blir dette dratt litt lenger, hvor avkoblingen også refereres til som meditasjon. Beskrivelsene blir ved noen tilfeller forklart ved at behovet har vært der uten at respondenten har tenkt på hvorfor. Et eksempel på dette er når R2 forteller at det har hendt at nærmeste skianlegg besøkes kun for å ta noen svinger. Da har det ikke vært et behov for å trene. R2 sammenligner disse turene i skianlegget med avkoblingsturene i skogen;

De gangene jeg har dratt alene på ski så er det ganske likt som de gangene jeg har hatt oppe i lysløypene alene. (Respondent 2, 6.10)

Alenaturene R2 vanligvis tar med jevne mellomrom har ikke nødvendigvis et bestemt mål. I likheten med turene alene på ski, bedyrer R2 at dette ikke kan ses på som trening i sin tradisjonelle form, men heller en form for mental restitusjon;

Det har ingenting med trening å gjøre. De gangene jeg liksom tar meg en tur.. dette har jeg gjort helt siden videregående skole og fra tiden jeg bodde hjemmefra. At jeg

har liksom bare satt på litt musikk eller en podcast og bare gått. Ikke gått fort eller noe. Bare å sette meg ned steder hvor det er fine utsikter og bare.. ja, når jeg bodde hjemmefra pleide jeg å bare ta meg en tenketur. Ikke fordi jeg hadde noe spesielt å tenke på, men bare fordi jeg hm ... ofte så kommer disse turene etter en nedtur fra konkurranse. Bare for å slippe ut eller frigi hodet fra gråe skyer. (Respondent 2, 4.10)

Avstand og til en viss grad for sosial distansering nevnes av R2 som noe positivt som har den opplevde effekten av å gi energi. Dette kommer mer tydelig frem når R2 får i utfordring i å erindre spesielle øyeblikk i sammenheng med idretten. Minnet som trekkes frem er sentrert rundt opplevelsen av å nå sin første finale i verdenscupen. R2 legger til slutt til at spesielle øyeblikk først og fremst er gode konkurranseplasseringer, men beskrivelsene rundt denne spesifikke opplevelsen handlet om noe mer;

Det var nesten en hel uke med meditasjon for meg selv og det var så deilig. Selv om da hadde jeg to dager med konkurransetrening og jeg kjørte en konkurranse. Men det var superdeilig å være ... jeg trives godt i eget selskap selv om jeg også er glad i mennesker. Men ja. Da var jeg alene på tur langt opp på fjellet og var ute hele dagen. Hver dag. (Respondent 2, 9.20)

Dette gode minnet inneholder stikkord fra flere andre beskrivelser i intervjuet som behageligheten av å være alene og tilstedeværelse ute i natur. I et vanlig hendelsesforløp som forklart av respondenten er det ikke uvanlig å tilbringe dagen til å konkurrere, for så å dra ut i skog eller natur på egenhånd. Følelsen R2 sitter igjen med i etterkant av konkurranse etter en påfølgende tur i naturen er tydelig;

Veldig lett. Eller letta, på en måte. Jeg tror at når jeg kommer inn da liksom så har jeg på en måte latt kroppen få komme seg dit den skal være. Og da er det veldig deilig uansett om det har vært et nederlag eller en topptur (Respondent 2, 13.06)

Det bekreftes av respondenten at bevegelse i naturen i praksis fungerer som et verktøy for stressmestring, å håndtere ulike tanker. At natur kombinert med fysisk aktivitet kan oppleves som en avslapningsteknikk kommer også frem av Respondent 1 som gjør forskjell

når alternativ trening utenom egen idrett skal forklares. En tilnærming sammenlignes med nettopp idretten freeski;

Når jeg sykler så er jeg mer der at jeg chiller'n. Og da er det nærmere ski og at det er nice som meditasjon og bare sykle og høre på musikk. Men hvis jeg tar en skikkelig sykkeltraining så blir det omtrent som barmarkstrening. Men fortsatt bedre å sykle ute, en kan få en skikkelig digg følelse av det. (Respondent 1, 8.12)

I likhet med Respondent 2, bruker også R1 begrepet meditasjon i sammenheng med følelsen som oppnås i bevegelse utendørs. Respondent 1 blir konfrontert med bruken av begrepet 'meditasjon' og beskriver sin opplevelse av dette med overbevisning og klar tale;

Det kan være stressreducerende. Det kan være en måte å samle tankene på, noe som jeg forbinder med meditasjon. Jeg føler at det ikke må være sånn at man sitter stille og lytter til pusten for at det skal være meditasjon. Det er også som ski. Det kan også være meditasjon. Terapeutisk-aktig. Det er litt samme greie som å komme i flow. (Respondent 1, 8.22)

Ved å fortelle om effekten av meditasjon og gleden ved bevegelse kommer respondenten inn på effekten av å fordype seg i noe. I dette sitatet handler det i stor grad om å være oppslukt i aktiviteten eller utøvelse av idretten. Respondent 1 føler på en mental ro i bevegelse, hvor respondenten selv sammenligner det med terapeutisk følelse når en kommer i flytsonen, flow¹. Ideen om å fordype seg i noe kommer illustreres også når respondent 1 forteller om alternative aktiviteter under pandemien. Her antydes det at en styrke ved naturen er muligheten til å fordype seg i et landskap, men at dette ikke er en eksklusiv evne naturen har;

Jeg tror kanskje det som er bra med å være ute i naturen, det er kanskje ikke helt det samme, men det er mange måter man kan få samme effekten på av å være oppslukt i et eller annet og ikke tenke på så mye andre ting. (Respondent 1, 3.12)

Tankegangen om å fordype seg i omgivelsene kommer også frem hos Respondent 2 på tema rundt avkobling og bruk av musikk. R2 bruker ikke musikk under konkurranse grunnet et

¹ 'Flow' – en mental tilstand hvor et individ befinner seg i en flytsone, hvor det oppstår en så fullstendig tilstedeværelse i aktiviteten at ikke ingenting utenom tar oppmerksomhet (Czikszentmihalyi, 1975)

opplevd behov for å kontrollere egne tanker uten distraksjonen musikk kan skape. Musikk kan derimot brukes når formålet med skikjøringen kun er for å ha det gøy. Når formålet med å dra ut på ski er å avkoble blir, i likhet med konkurransesetting, ikke musikk tatt i bruk. I R2 sin forklaring handler det om å fordype seg i omgivelsene;

Jeg synes det er healing å kjøre på ski uansett. Så ja, også er det så fine omgivelser som regel i et alpinanlegg så man har liksom nok å se på.. ja, også er det.. nok med meg selv og bare se på andre folk også. Det å bare observere omgivelsene og ting rundt. Selv om jeg er jo lommekjent i skianlegget liksom, men man kan fort oppdage nye ting uansett. (Respondent 2, 6.29)

4.5 TEMA 2: I kontakt med natur

I dette temaet kommer det frem hvordan respondentene opplever sin tilstedeværelse og interaksjon med de ulike elementene en finner i naturen. Det kommer frem flere eksempler på at noe av naturens særpreget er frihetsfølelsen. Naturen oppleves positivt grunnet en positiv interaksjon med kropp og sinn, i tillegg til at sanseintrykkene blir aktivert.

4.5.1 Frihetsfølelsen

Opplevelsen av å ha rom til å uttrykke seg selv, ha friheten til å utfolde seg selv på egne premisser og generelt oppleve høy grad av autonomi kan sies å være viktige momenter i de fleste liv. Dette kommer også til uttrykk hos respondent 1 gjentatte ganger i sitt intervju. Dette kommer blant annet frem i spørsmålet om hva som har appellert med skiidretten fra barndomsårene;

Det som appellerte til freeski foran alpint var at det var mer frihet i idretten og mye mer kreativitet i stedet for å bare kjøre porter. Det var mye mer seriøst. Mens det var lekenhet og kreativitet som var inspirasjon til å slutte med alpint og starte med freeski. Det var mye gøyere bare (Respondent 1, 4.07)

Skiopplevelsen har slik R1 forklarer det fra sitt personlige synspunkt utviklet seg gjennom årene. Freeski startet som en aktivitet som supplerte til alpint i starten før det utviklet seg til noe mer. I respondentens egne or startet det som bare en ting uten at det ble tenkt så mye gjennom det;

Jeg synes det var kult og sånt. Det gikk gradvis over til at vi kjøpte twintip-ski til å kjøre i skogen med i helgene når vi ikke var på trening. Og det var sånn jeg opplevde mye mer frihet og morsommere kjøring i mine øyne. Som ble mer og mer enn gradvis overgang fra jeg droppet noen treninger med alpint. Alpint var bare en sånn ting jeg følte at jeg måtte på slutten. (Respondent 1, 4.13)

R1 gjør et poeng ut av frikjøring i skogen som en kreativ lekeplass i motsetning til faste bevegelsesmønstre som en utfører under alpint og port-kjøring. Det er alltid noe nytt i naturen, sier respondenten. De forhåndsbestemte bevegelsene i alpint svekker frihetsfølelsen til R1. Muligheten til å være spontan og leken oppleves som årsaker til at utøveren stadig finner lysten til å komme tilbake og opprettholder motivasjonen.

Konkurransesetting beskrives ikke med positive ordelag av R1. Tonen i stemmeleiet gir også uttrykk for en underliggende frustrasjon til hvordan konkurranser er formet innen sin idrett, hvor det er en opplevelse av lav grad av autonomi. Dette til tross for at freeski er ansett som en kreativ idrettsgren.

Veldig ofte blir vi dømt av dommere som i utgangspunktet er dårligere enn oss på ski, og det er mye subjektive meninger som kan ha stor påvirkning som vi ikke har kontroll over. Derfor er jeg ganske sikker på at balanse, i alle fall for meg, er helt key for å holde motivasjonen oppe til å konkurrere. Jeg må ha de turene hvor jeg ikke konkurrerer og bare filmer (Respondent 1, 5.05)

Konkurransens natur forsterker behovet for den ekte naturen hos respondenten. Balanse i utøverens virke er som forklart av R1 helt essensiell for å opprettholde motivasjonen. Turene for å filme som respondenten refererer til i denne balansegangen foregår i stor grad ute i naturen og presiserer igjen hvilken rolle frihetsfølelsen har.

Følelsen av å være ute i det fri sitter i begge respondentene i sine beskrivelser av egne erfaringer og opplevelser. R2 kobler kjapt inn denne følelsen under en visualiseringsoppgave i intervjuet. I denne utfordringen har respondentene sett for seg to ulike scenarioer, det ene i innendørs skianlegg, det andre i alpene. De sitter i stolheisen, kommer til toppen av bakken, gjør seg klar til å sette utfor. Basert på denne visualiseringen, kjenner de etter om det er noen forskjell i hva de gjør, og hvordan det føles rent estetisk, abstrakt eller praktisk;

Jeg kjenner med en gang at, shit, man føler seg mye mer fri ute. Fordi, jaaa ... hmm, jeg har vært på innendørs skianlegg. Det er kun den ene bakken også er det vegger rundt. Det gjør jo at man kan ikke ... man har ikke den samme friheten. Og du ser ikke himmelen. Så, jeg vet ikke om jeg føler ... Jo, jeg tror at innendørs anlegg så betyr ikke hver tur like mye når jeg tenker over det. Mens ute da så jaaa ... Det er den frihetsfølelsen som setter seg i meg når man tenker over de to scenarioene. Det er det. Det er så mye mer ute. (Respondent 2, 7.05)

Respondent 2 opptrer under visualiseringsøvelsen tydelig, men samtidig overrasket at den opplevde forskjellen følte så sterkt som den gjorde. Det virker som en erkjennelse med seg selv hvor R2 virker å ha vært ubevisst klar over disse følelsene, men at det nå i større grad har kommet til overflaten, Frihetsfølelsen som oppleves i naturen er særegent. R2 blir tidligere spurt hvorvidt det er naturen det søkes til for denne følelsen eller om dette kan oppnås på andre arenaer;

Ja, det er jo egentlig det. Og nei, jeg tror ikke kunne fått dette noe annet sted enn naturen. Men ja, når jeg bodde hjemmefra og så pleide jeg å gå dit hvor jeg kunne se nesten hele byen. Og da får jeg en litt sånn frihetsfølelse og jeg kan bare slippe ut alt og så gå hjem igjen. (Respondent 2, 4.20)

Respondent 2 kommer inn på det ikke bare er den fysiske tilstedeværelsen som blir påvirket av omgivelsene, men også det mentale. I sin visualisering nevnes himmelen i positiv forstand, mens tak og vegger setter en demper på gleden. Også i sitatet ovenfor fortelles det om turer til større utsiktspunkt hvor respondenten kan slippe tak;

Men ja, når jeg visualiserer de to så kjennes det ut som at tak og vegger setter et mentalt tak på det meste av følelsen. Jeg vet ikke om man hadde klart ... Jeg tror

*ikke man får samme gleden inne, men det er kanskje fordi at ski hører til ute
(Respondent 2, 7.28)*

Selv om det er noe ulike tilnærminger, er begge respondentene tydelige på at betydningen av å være ute er stor. Respondent 2 uttrykker i større grad viktigheten av den delen av idretten som består av konkurranse, mens Respondent 1 beskriver konkurranse som en nødvendighet som muliggjør en livsstil. Fri utfoldelse på ski uten bestemte rammer kommer likevel frem som et supplement som motiverer hos respondent 2. Når R2 får valget mellom konkurransekjøring eller frikjøring, velges førstnevnte. Men det blir lagt til noe interessant;

Hmm, jeg tenkte med en gang 'Ja, konkurransekjøring'. Men samtidig når jeg er ferdig med min karriere, så kommer jeg til å fortsette med å kjøre ski, men da blir det frikjøring fordi da trenger jeg ikke å lære meg noe nytt for å få mer poeng såå, nei. Men i mitt punkt i karrieren så ville jeg valgt konkurransekjøring. Men jeg vet ikke, det kan være at karrieren ville blitt kortere hvis jeg hadde valgt bort den ikke-treningstiden på ski. (Respondent 2, 10.08)

R2 prioriterer på nåværende tidspunkt karrieren, men her kommer det også frem en antakelse om at behovet for en arena der frihetsfølelsen står i sentrum er nødvendig for å opprettholde motivasjon.

4.5.2 Naturen motiverer

Når samtalen beveger seg inn på hvordan naturen oppleves på kropp og sinn kan det virke som at respondent 1 reflekterer seg frem mens ordene legges frem. Det trekkes frem ulike sanseintrykk som trigges, men her det nevnes det og at det kanskje ikke er naturen i seg selv, men mer et samspill med kroppen.

Det og bare være ute i naturen også i forhold til sol og frisk luft, føle på gresset og sånn får man jo ikke andre steder. Men jeg tror flowen er mye av det som gjør det så digg å være ute i naturen. (Respondent 1, 3.19)

Når dette følges opp med et spørsmål om dette kan sammenlignes med å miste seg selv i å finne en 'flow' sperrer respondenten opp øynene, peker mot kamera og svarer 'ja' med en bemerkelsesverdig entusiasme. 'Akkurat det med flow', utbryter Respondent 1 mens

det påpekes at det nylig er lyttet til en lydbok av han som er kjent for begrepet flow, Csikszentmihalyi (1975). Respondenten går ikke i dybden i begrepet, dermed fremstår det noe uklart hva som eksakt legges i dette begrepet av Respondent 1. Det kommer likevel frem at dette oppleves som en essensiell del av naturopplevelsen.

Midtveis i intervjuet blir Respondent 1 utfordret på å tenke tilbake på ekstraordinære, positive wow-opplevelser som huskes ekstra godt. Her dukker det igjen opp interaksjon mellom kropp og natur. Mer bestemt er det her ekstremelementer fra naturen som trekkes frem, i dette tilfelle værforhold. Respondenten medgir at årsaken til at nettopp disse minnene huskes best oppleves som noe uklart. Likevel forklares det noe subtilt mellom linjene at opplevd mestring kan være en årsak:

Da trenger det ikke nødvendigvis og være sånn helt sykt fint vær som alle mener. Det trenger ikke å være sol og sånn for at det et kan være en dag hvor du får en syk bra dag på ski. Jeg husker spesielt en gang hvor jeg og en kompis, dette snakker vi om fortsatt, hvor det egentlig var en dårlig dag. Det snødde mye, og det var ingen som hoppet på de store hoppene. Men vi hoppet, også gjorde jeg et triks som var det beste jeg hadde gjort opp til det punktet. Og da var været en stor del av hele opplevelsen. Fordi det var dårlig vær. Og det var også fett på en måte. (Respondent 1, 6.04)

Respondenten beskriver ved første lesing her gleden av å lære seg nye triks i idretten sin.

Samtidig er dette også en fortelling om et individ som trosser forholdene og overvinner naturkrefter og kanskje egen frykt. Dette gjenspeiles igjen senere i intervjuet når respondenten forteller om hvorfor det dedikeres så mye tid til idretten år etter år.

Respondent 1 finner alltid lysten og motivasjonen og trekker igjen frem mestring og følelsen av frykt:

Med åra så føler jeg at jeg har blitt flinkere og flinkere til å nyte mestringsfølelsen og bli glad i å lære nye triks. Og like følelsen av å være litt redd og sånn. Det er bare det feteste jeg vet å gjøre. Og det er derfor jeg gjør det så mye. (Respondent 1, 10.03)

Naturen later til å ikke nødvendigvis være den eneste sosiale arenaen for et formål å finne livsglede. Respondent 1 utfordrer den ideen til en viss grad ved å foreslå at fysisk aktivitet ute med venner kan gi samme effekt enten det er i natur eller mer urbane områder. Basert på hvilket perspektiv en har kan bybildet oppleves å ha en vel så positiv effekt;

Ja, skating kan gi en ganske lik opplevelse. Skating er også sånn veldig å være ute. Det er mye i byen, men det kan gi samme følelse som å være ute sammen med venner og gjøre noe fett. (Respondent 1, 7.30)

I tillegg til mestringsfølelsen og å overvinne egen frykt, viser det seg at variasjon er et vel så viktig element som motiverer. Nye omgivelser som kan gi ulike impulser er viktig, blant annet ved at en nedfart fra fjelltoppen aldri er helt den samme:

Det er alltid noe nytt. I idretten min er det alltid noe nytt å gjøre og nye triks å lære seg og nye steder å dra. Det er såpass mye unike ting å gjøre. Det er ikke sånn at vi står og kjører en løype, eller en type løype. (Respondent 1, 10.01)

Naturbildet oppleves som levende og således motiverende. Denne påstanden forsterkes ytterligere ved en kort sammenligning av å utøve skiidretten utendørs i motsetning til i innendørs anlegg:

Følelsen er ganske annerledes. Det er mye diggere å være på toppen av en fjelltopp der og se den store ... Jaa, mye bedre der. Det kan bli tamt og kaldt og umotiverende innendørs i hall (Respondent 1, 6.35)

Respondent 1 gir uttrykk for at naturen blir sett på som verdifullt og som en viktig del i livet som både utøver og som person. Det levner ingen tvil om at naturen frembringer ulike positive opplevelser for respondenten og at dette er en kilde til motivasjon. Samtidig kommer det frem en sterk relasjon mellom natursyn og utøvelse av idretten når det uttrykkes at respondenten over tid har utviklet sin måte å se naturen på:

Det takker jeg ski for! Spesielt dette natursynet føler jeg har fått gjennom ski. Og jeg har opplevd masse, spesielt etter videregående, hvor jeg har reist mye rundt for å stå på ski. (Respondent 1, 4.29)

4.5.3 Sanseintrykk i natur

Respondent 2 prater til tider om hjemstedet sitt med en varm undertone og forteller om en oppvekst som har vært nært knyttet til naturen både med familien og venner. I barndommen var det skikjøring som appellerte, noe det har fortsatt å gjøre inn i voksen alder.

Det var ikke noe organisert idrett, så vi gjorde bare det som var gøy og kjørte veldig mye i skogen. Det er så mye naturen lager av hinder og ting av seg selv. Jeg tror egentlig det som var så gøy var.. Eller det var som var greia var at det var så gøy å stå på ski uansett (Respondent 2, 5.07)

Naturen har vært et 'naturlig' oppholdssted i oppveksten. Respondent 2 sier det ikke direkte og resonerer seg bare frem til at ski var gøy uansett, men det ligger muligens noe mer i det. Når respondenten beskriver naturen i dette sitatet med 'naturen lager hinder' slår det ut en varme i tonefallet og et smil danner seg i munnviken. Det antydes at det her ligger mer i begrepet 'ski' enn kun aktiviteten i seg selv. Interaksjonen med omgivelsene rundt later til å være en stor del av opplevelsen og kan forstås som å være i flytsonen, eller flow.

At respondent 2 trigges av omgivelsene kommer også frem i det som fortelles om behovet for avkobling utendørs. Respondenten bodde en periode i en annen by, og når det kommer et spørsmål om denne avkoblingen har vært like givende her dukker det opp at det visuelle inntrykket også er av betydning;

Nei, det var jo en helt annerledes natur. Jeg føler det er en litt mer lukka natur det andre stedet. Man ser ikke like langt, og man ser ikke fjellene langt der borte og sånn. Men man har jo mye mer skog og sånn i nærområdet der. Så jeg fikk jo til å få de gode avkoblingsturene der og. (Respondent 2, 11.27)

Avkoblingsturene later til å ha en sammenheng med at sanseintrykkene trigges i større eller mindre grad. En kan tenke seg dit hen at en god avkobling vel så gjerne kan oppstå ved å legge seg ned og slukke lyset på soverommet. Respondent 2 medgir at dette kan være en metode, men føler ikke at dette har samme effekt;

Nei, jeg tror ikke det. Det hadde nok ikke hatt samme effekt. Jeg kunne sikkert klart å avkoble, men jeg tror det hadde vært vanskeligere på en måte. Uten at jeg klarer å sette ord på hvorfor. Men det er sikkert naturen. (Respondent 2, 13.23)

Igjen kommer det frem av Respondent 2 at naturens effekt er av betydning, men at det oppleves som vanskelig å forklare. Respondenten blir så utfordret ved å se for seg bruk av teknologi i form av VR (virtuell virkelighet). Slike digitale briller kan gi både det visuelle inntrykket av natur i tillegg til ulike lyder assosiert med naturen. Ved å se for seg dette reflekterer respondent 2 ytterligere;

Det er lufta tror jeg som drar meg ut. De gangene jeg kanskje har vært sint for noe. F.eks. var jeg i et foredrag en gang hvor jeg hørte at 'man skal puste ut grå skyer og puste inn hvite skyer'. For at de grå skyene skal kunne fly vekk så må de jo blåses bort ute. Ja, nei jeg tror ikke det ville hatt samme effekt selv om lyd og syn hadde vært der. (Respondent 2, 13.31)

Dette svaret av respondent 2 er interessant, da det tidligere har kommet frem at det visuelle oppleves som en viktig del av naturopplevelsen. Samtidig er åpent terreng nevnt som mer positivt enn lukkede omgivelser, noe som taler imot ideen om briller tett over hodet. Likevel oppleves dette utsagnet ved første øyekast som noe selvmotsigende. Når en går litt nøyere i sømmene kommer det tydeligere frem at Respondent 2 sine uttalelser tegner i større grad et helhetlig bilde av naturen bestående av flere viktige brikker som kombinert evner å påvirke respondentens mentale tilstand.

Det visuelle inntrykket i naturen dukker også opp som et element når respondent 1 snakker om en økt bevissthet til naturens effekt. Et eksempel nevnes der euforiske følelsen dukker opp til stede i ekstraordinære naturomgivelser;

Også var vi på en tur i en nasjonalpark i USA. OG der er det så sjukt! Der står vi på ski oppe på en vulkan også er det helt sjukt fin natur rundt og mye turmuligheter. (Respondent 1, 2.07)

Respondent 1 forteller her om en opplevelse av den estetiske siden av naturen og hvordan dette har vært en kilde til en nærmest sanselig opplevelse. Et aspekt i denne beskrivelsen er også fellesskapet blant venner som deler denne opplevelsen, noe som gis uttrykk for å

elevere opplevelsen ytterligere. Dette fortelles med en viss glød av respondenten som tegner et bilde av en majestetisk natur;

Også husker jeg en sjuk solnedgang på St. Hansaften. Også på den turen hvor det var dritmange som hadde haika opp på det fjellet over heisen også var det en helt sjuk solnedgang. Også hadde vi et 'party' oppe der på toppen av vulkanen. Og det er kanskje den sjukeste naturoplevelsen jeg har hatt. (Respondent 1, 6.09)

En kan ved disse utsagnene få en forståelse av at naturomgivelsene kan ha en emosjonell påvirkning på respondentene. En kan tolke det dit hen at respondenten opplever en mental flow-tilstand hvor alle sansene i samspill holder respondenten i øyeblikket. Respondent 1 bruker begrepet selv ordet 'følelser' når innendørs skihall sammenlignes med et spesifikt skianlegg utendørs;

Selv om de to stedene er litt like, så er forskjellen fortsatt ganske stor rent følelsesmessig. (Respondent 1, 7.01)

Respondent 1 later til å avsløre at det er følelsesmessig tilknytning til naturen. Der Respondent 2 understrekte at det var noe eget med åpent terreng og utsikten i det fjerne, viser det seg at Respondent 1 har en lignende årsak til hvorfor fjell og utendørs aktivitet foretrekkes;

Utsikten helt klart! Den største forskjellen er det med utsikten inn og ute. Også Lyd. En hører at en er inne og det er mer bråk. (Respondent 1, 7.05)

Totalopplevelsen av å kjøre ski utendørs i kontrast til å holde på i en innendørshall har ulik effekt på trivsel og mental belastning. Mellom linjene kan forklaringene til respondent 1 trekkes i sammenheng med respondent 2 hvor det later til at den opplevde interaksjonen mellom sansene og omgivelsene teller;

Det er ganske annerledes. Jeg kan kjøre mye lenger i utendørs uten å gå lei. Innendørshallen er en time helt greit. Og det er merkbart mindre. Det er mye mer inspirerende å være ute av hva man kan se og ... Også er det mye bedre park i tillegg da. Det spiller jo inn. Men snøen er ikke ekte, det er mye is. Det er kaldt og innestengt. Også er det veggene bare dekket av plakater av fjell, noe som da faktisk

en har på ekte ute. (Respondent 1, 7.10)

Det kommer tydelig frem at respondent 1 får en unik god følelse i naturen. Naturen består av dynamiske elementer som konstant er i bevegelse og endring. Det kan tenkes at dette er en variasjon som oversettes til stadig nye opplevelser. Det er en glede ved at denne uforutsigbarheten stadig utfordrer sanseinntrykkene;

Det å oppleve nye steder med ny natur er veldig pent synes jeg. Det er en stor ting, føler jeg. Det er digg å være i naturen, men det er også digg oppleve nye steder i naturen (Respondent 1, 6.20)

Denne variasjonen i omgivelsene gir en økt motivasjon hos respondenten. Nye impulser, oppdage nye naturelementer og lokasjoner. Alt dette gjør at naturen alltid tilbyr noe nytt. Omgivelser som er konstant oppleves som repetisjon for respondenten, noe som blir kjedelig i lengden;

Det er ikke alltid bedre på nye steder, det er det ikke. Men hvis man alltid er på samme sted så blir man litt lei. Man må stikke nye steder og oppleve nye steder, det er motiverende i seg selv (Respondent 1, 6.24)

5. Diskusjon

Oppfattelsen av at naturens tilstedeværelse i respondentenes liv både som utøver og individ fremmes i stor grad i utsagnene som noe positivt. Naturopplevelsen fremmes som frihetsfølelse der respondentene føler de fritt kan uttrykke seg gjennom kroppslig eller sanselig aktivitet. Analysen i denne studien avdekker naturen som en arena for å fostre et sunt og friskt legeme gjennom positiv påvirkning på mental belastning. I tillegg knyttes naturen til begrepet 'flow' og hvordan samspillet mellom kropp og natur kan skape mestringsfølelsen.

I resultatene presenteres hvordan positive og negative effekter av den pågående pandemien Covid-19 oppleves av respondentene, og i hvilken grad naturen har spilt en rolle i håndteringen av denne pandemien. En kanskje overaskende effekt er at nedstengningen av samfunnet har hatt en positiv innvirkning på utøverne i den grad at hverdagstempoet har gått ned og gitt et pusterom til refleksjon og selvutvikling. I tillegg har respondentene som toppidrettsutøvere hatt anledning gjennom pandemien til å trene organisert og til dels konkurrere. Selv om den umiddelbare responsen på nedstengningen førte til usikkerhet og en periode med opplevd mental knekk, later det også til at respondentene har hatt en positiv tilnærming til å håndtere situasjonen på en god måte. Respondent 1 har brukt situasjonen til noe positivt og utviklet en større selvstendighet. Respondentenes bakgrunn og forforståelse er også lagt frem slik det er beskrevet i utsagn av respondentene selv i sine intervju. Her kommer det frem at naturen har hatt en sentral rolle i oppveksten, og begge respondentene har en tilnærmet lik forforståelse av naturopplevelsen som noe positivt. Denne seksjonen blir ikke direkte diskutert, men kan forstås som et bakteppe til de funnene som videre diskuteres. Pandemien og bakgrunnen til respondentene kan ha hatt en større eller mindre påvirkning på de synspunktene respondentene uttrykker i funnene.

I første del av diskusjonen legges det frem min fortolkning av forskningsspørsmålet om hvordan naturopplevelsen kan hjelpe idrettsutøvere med å håndtere sin mentalbelastning. Dette kommer frem gjennom hvordan naturen oppleves og anvendes som et verktøy for å forebygge stress. Idrettsutøvere er i en posisjon der det i større eller mindre grad ligger et forventningspress til prestasjon og utvikling. Naturen kan på ulikt vis brukes som et 'tilfluktssted' fra dette. Refleksjoner trekkes mot hvordan dette henger sammen med tidligere forskning og teorier om stress.

I del to diskuteres hensikten idrettsutøverne har når de oppsøker naturen. Her fremheves tilstanden 'flow' og rollen denne spiller i interaksjonen mellom natur og utøver.

5.1 Natur som mentalt verktøy

Det hevdes av Brymer og Gray (2009) at forskning på ekstremспорт har ignorert eller nedprioritert viktigheten av idrettsutøveres kontakt med den naturlige verden. Dette kan stamme fra en antakelse om utøvere finner mening i ekstremспорт primært gjennom risikotaking (Brymer & Gray, 2009). Utsagn i resultatene fra dette studie indikerer at respondentene oppsøker risiko til en viss grad i en søken på mestringsfølelsen, men at dette langt ifra er den eneste motivasjonen. Det kommer frem at nærkontakt med naturen er av betydelig verdi for respondentene, og at dette også har en sammenheng med avkobling og oppnåelsen av en indre ro.

Høye nivåer av stress kan utpekes som et aspekt av betydning innen idrett. Stress kan påvirke kroppen både somatisk og kognitivt noe som vil kunne virke inn både på prestasjon og sosiale interaksjoner (Lazarus & Folkman, 1984). For idrettsutøvere som ikke evner å mestre stress og føler seg overveldet av dette, vil kunne utvikle angst og utbrenthet, svekket selvtillit, glede og prestasjonsproblemer (Crocker & Hadd, 2005). Denne formen for stress oppleves negativt og refererer til stressreaksjoner assosiert med utfordringer som ikke blir

løst eller som utøveren snur ryggen til og unngår (Posner & Leitner, 1981). Det kan også argumenteres for at det finnes stress som oppleves positivt. Selye (1975) har presentert et stressparadigme hvor det også presenteres positive stressreaksjoner til utfordringer som oppleves som spennende og velkomment. Dette kobles senere i diskusjonen angående naturopplevelsen som en mestring av frykt.

I konkurranse- eller prestasjonssammenheng kan en peke ut flere ulike responser på stressende situasjoner. Fysiologiske eksempler på dette kan være økt hjerterytme, muskulær spenning, kvalme eller 'sommerfugler i magen', mens det kognitive eksempler på dette kan være frykt og angst (Crocker & Hadd, 2005). En kan med dette enkelt forestille seg hvilken belastning det er på kroppen å befinne seg i et prestasjonsklima i både konkurranse – og treningssammenheng. Av den grunn kan det virke svært forståelig at særlig respondent 2 i sitt intervju benevner naturen som et tilfluktssted. Respondent 2 forklarer hvordan naturen oppsøkes for å komme seg vekk for å finne tilbake til balanse i kroppen. Naturen oppleves av respondent 2 som en velkjent og trygg arena. Kanskje naturen i all sin forutsigbarhet gir en opplevd frihetsfølelse. I respondent 2 sitt tilfelle later denne friheten til å bidra med å finne ro i egne tanker. Vi kan se gjennom sitatet nedenfor at et slikt tilfluktssted også oppsøkes med samme formål av en av historiens største idrettsikoner, basketballspilleren Michael Jordan:

'Basketbanen er fortsatt mitt tilfluktssted. Selv utenom sesong er det en arena jeg kan oppsøke for å finne svar. Hvis jeg hadde et problem, eller hvis noe plaget meg, kunne jeg gå og spille og alltid ende opp med en form for svar. Det er det jeg drar når jeg trenger å dra et sted'. Michael Jordan (Jordan, 1995. s. 89)

I motsetning til respondentene i dette studiet som utøver vinteridrett i form av freeski, kommer Michael Jordan fra en sommeridrett som ofte utøves innendørs. Hvorvidt Michael Jordan har flere ulike arenaer som tilfluktssted eller har et manglende forhold til naturen spekuleres ikke i her. Det er likevel oppsiktsvekkende likhetstrekk ved beskrivelsen av et tilfluktssted og dets formål mellom Jordan og respondent 2.

5.1.2 Natur som verktøy til stressmestring:

Å være en utøver i konkurranseidrett kan være svært stressende, noe som later til å ha en effekt på mentalbelastning, både i selve idretten og på utøverne. En kan med det argumentere for at det er viktig å utforske ulike metoder og verktøy idrettsutøvere kan benytte for å mestre stress. Innen idrett vil det være mange eksterne og interne faktorer som vil være med på å bidra til økt stress, og store utfordringer ved å mestre disse vil kunne motarbeide utøveren med å prestere på sitt beste, som igjen kan ha en negativ psykologisk effekt. Det er derfor stressmestring står som et sentralt begrep i idretten. Denne ferdigheten kan få det beste ut av utøverne samtidig som det kan bidra til å gi positive opplevelser (Nicholls & Polman, 2007). Slik kan en se stressmestring som et middel for å oppnå en langvarig idrettskarriere.

Stressmestring forbindes ofte som en prosess hvor utøveren tar i bruk ulike strategier i ulike situasjoner i forkant av eller under forventede stressede situasjoner. Et eksempel er stressmestring forklart i et prosessperspektiv av Lazarus og Folkman (1984), hvor det oppstår en interaksjon mellom utøverens indre ro og miljøet rundt. I denne prosessen vil utøveren optimalt sett kunne beherske de krav og medfølgende stressfaktorer i person-miljø forholdet. Lazarus og Folkman (1984) beskriver i sin definisjon av stressmestring i et prosessperspektiv at en konstant endrer kognitiv atferd for å tilpasse seg interne og eksterne krav som oppleves å overgå hva en i utgangspunktet kan håndtere. Dette kan forenklet tolkes som å være håndtering i nuet, når stresset oppstår. I forbindelse med bruk av naturen derimot, forteller respondent 2 om strategier som anvendes i etterkant av at stress har funnet sted. Respondent 2 beskriver nærmest et verktøy som benyttes for å nullstille etter mental belastning som følge av en opplevd form for stress. Respondent 2 bruker selv begreper som 'avkobling' og 'meditasjon', og ved et tilfelle beskriver hun også naturen som et sted å dra for å slippe ut tunge, grå skyer. Disse beskrivelsene er ofte i forbindelse med bruk av natur i fritid og hverdag. Når det gjelder sammenheng mellom stress og konkurranse

er det dog verdt å merke seg at respondent 2 finner verdi i å oppsøke naturen alene tett etter at konkurranser har funnet sted, gjerne innenfor samme døgnet. Dette kan indikere at reaksjoner på stress har en opplevd post-effekt og at det er et behov for å adressere dette hos utøvere. Bruk av natur kan kanskje ved første øyekast anses som en avkoblingsmetode, og tar en betraktningene til respondent 2 til følge kan naturen fremstå som et nyttig verktøy for å redusere opplevd stress. Dette støttes av Martin og Brymer (2016) som hevder at det er en korrelasjon mellom å føle seg knyttet til naturen og lavere nivåer av angst og stress, og at dette er knyttet til en opplevd høy grad av velvære. Martin og Brymer (2016) viser til funn der individer som jevnlig tok del i fysisk aktivitet utendørs viser lavere grad av somatisk angst individer som deltar i innendørs fysisk aktivitet.

Når naturen anvendes for å håndtere stress av respondentene later formålet til å primært være for å søke aksept, finne positive nye perspektiv på situasjoner, finne emosjonell støtte, avslapning og for å meditere. Som stressmestringsverktøy kan en dermed argumentere for at naturbruk er emosjonsfokusert. Lazarus og Folkman (1984) beskriver emosjonsfokusert stressmestring som en dimensjon for å håndtere tanker og emosjoner som er oppstått fra stressende situasjoner eller av overveldende mange impulser. Denne beskrivelsen passer godt inn i formålet til naturbruken respondent 2 forteller om når det er et behov for å få rom til å tenke. Ideen om å klarne tankene ved å eliminere forstyrrende elementer illustreres godt av et sitat fra Norges nåværende Dronning, Sonja;

'I fjellet renses hjernen. Tankene får fortsette fritt uten å bli avbrutt. Det jeg har tatt med blir på en måte borte. Plutselig kommer en løsning eller annen innfallsvinkel. Jeg tror det er ganske sunt' – Dronning Sonja, (Martinsen, 2018. s. 37)

Lazarus og Folkman (1984) skiller emosjonsfokusert stressmestring fra en annen tilnærming de kaller problemfokusert, som de beskriver som handlinger individet gjennomfører for å håndtere stress i en situasjon for å påvirke ønsket utfall. Van Yperen (2009) hevder at emosjonsfokusert stressmestring er bra dersom en ikke kan endre et utfall, mens det er problemfokusert stressmestring som er ønskelig å anvende når en vil oppnå et ønsket utfall.

Denne påstanden er ikke urimelig i denne sammenhengen, dersom vi etablerer at naturbruk er emosjonsfokusert og foregår i etterkant, nærmest som stressrestitusjon slik respondent 2 beskriver sin naturbruk. Respondent 2 presiserer også i sitt intervju at tilstedeværelsen og konsentrasjonen under konkurranse er i så stor grad at naturomgivelsene rundt arenaen ikke legges merke til. Dermed oppstår det et interessant spørsmål om naturbruk som verktøy kan implementeres i håndteringen av stress under konkurranse. Konkurransarena for vinteridrett kan i tillegg ha den fordelen av at naturen ligger umiddelbart tilgjengelig. Kan det da tenkes at idrettsutøvere f.eks. bevisstgjøres å benytte tiden i skiheisen på vei til toppen til å skue mot horisonten og fjelltopper i det fjerne, eller å vandre i nærhet av startområdet under grantrær med sol og vind som i stillhet treffer ansiktet. Det er ikke utenkelig at dette kan være midler som gir ro i et nervøst sitt og som setter konkurransen og situasjonen i perspektiv. Dette er gitt at en slik strategi ikke oppleves som et ytterligere stressmoment. Et motargument mot å implementere naturbruk under konkurranse kan være at dette oppleves som enda et sjekkpunkt hos utøveren, et forstyrrelseselement som utøveren må få tid til å gjøre i en allerede begivenhetsrik konkurransedag. Dette kan føre til et nytt kritisk spørsmål om det er mulig å oppnå den fulle effekten av naturopplevelsen i korte tidsintervaller gjennom konkurransedagen. Respondent 2 forteller at naturen oppsøkes for å finne en indre ro slik at kroppen kan lande og tankene får samlet seg. Selv om naturen vil kunne trigge ulike sanseintrykk på relativt kort tid, vil utøvere trolig måtte ha lenger tid til rådighet for å oppnå denne effekten som respondent 2 beskriver. Men en kan likevel ikke utelukke at bevisst naturbruk under konkurranse kan ha en effekt.

Det er en tredje tilnærming til stress som kan være av relevans i denne sammenhengen, og det er unngåelsesfokusert stressmestring, eller 'avoidance coping'. Denne tilnærmingen kan anvendes både fysisk og ved kognitiv distansering, men handler om å ignorere stressfaktorer eller å late som at en ikke trenger å forholde seg til noe ubehagelig. Unngåelsesfokusert stressmestring kan ifølge Richards (2004) anvendes i idrettssammenheng fordi dette kan være en effektiv strategi på kort sikt. Dersom en utøver

ikke makter å håndtere opplevd stressnivå ved hjelp av en problemfokuset tilnærming, kan også en emosjonsfokuset tilnærming ha negativ effekt. Richards (2004) forklarer dette ved at mislykkede forsøk på å kontrollere emosjoner kan bidra til økning av negative følelser og stress. Dermed vil det likevel kunne argumenteres for flere naturalalternativer i verktøykassa for å håndtere stress under konkurranse. En kan her trekke frem sitatet fra respondent 2 om at 'naturen er som et tilfluktssted', og gjøre et argument om at naturen som et middel for stressmestring kan ha ulikt formål og tilnærming. Respondent 2 later til å anvende naturen til stressmestring i en emosjonsfokuset tilnærming etter at stressbelastningen har funnet sted. Under selve situasjonen hvor stress oppstår kan det tenkes at naturen også kan anvendes til unngåelsesfokuset stressmestring dersom utøveren føler at et økende stressnivå ikke kan håndteres.

Det er en fjerde alternativ måte å håndtere stress på er presentert av Ursin og Eriksen (2004) gjennom et CATS-perspektiv. Teorien om CATS har gradvis utviklet seg gjennom teori og forskning på håndteringsmekanismer og stress de siste femti årene (Eriksen et al. 2005), og siden tatt form gjennom de fire stressaspektene til Levine og Ursin (1991). CATS står oversatt til norsk for kognitiv aktiveringsteori for stress, og beskriver hvordan et individ gjennom positive erfaringer tror det vil gå bra i også i fremtiden. I dette perspektivet har stresshåndtering en sammenheng med hvilke forventninger en har som utgangspunkt i en situasjon som oppstår. Tidligere erfaringer kan med andre ord diktere stressresponsen i ulik retning basert på om den tidligere erfaringen er positiv eller negativ (Ursin & Eriksen, 2004). En positiv forventning vil kunne forsterke evnen til å mestre situasjonen, mens en negativ forventning vil kunne forsterke opplevd stressnivå. Ved manglende evne til å håndtere stressende situasjoner foreslår CATS at to forventningstilstander kan oppstå. Ved hjelpeløshet opplever individet stor usikkerhet til det endelige utfallet av situasjonen og finner ingen umiddelbar løsning. Går det et steg videre i negativ retning oppstår følelsen av håpløshet hvor individet er overveldet av situasjonen hvor det oppleves at enhver handling vil forverre situasjonen.

Ursin og Eriksen (2004) argumenterer likevel gjennom CATS at stress i kroppen ikke nødvendigvis fører til utmattelse eller andre former for sykdom. Ursin og Eriksen sammenligner stressrespons i kroppen med en alarm som gir beskjed når det forekommer et opplevd avvik mellom forventning og realitet, mer banalt sagt et varsko for fare. Av den grunn er denne 'alermen' en nødvendig fysiologisk respons, som med rett tilnærming, aktiverer nødvendig atferd for å håndtere situasjonen (Ursin & Eriksen, 2004). Dersom det oppfattes en forventning om et positivt utfall, vil en kunne oppleve mestringsfølelse ved at situasjonen føles overkommelig. Dette kan ses i motsetning til Lazarus og Folkman (1984) sin tilnærming som forklarer at stress kan oppleves negativt dersom det ikke forebygges eller reduseres ved hjelp av mestringsstrategier. Begge respondentene uttrykker at naturen er et element de behersker og mestrer, selv når de opplever frykt, og på den måten kan det å være i natur bidra til at selve aktiveringen går ned.

Avkoblingsturene til respondent 2 kan tenkes i praksis å fungere som en øvelse i stressmestring, hvor respondenten skuer ut mot en fjelltopp eller byen nedenfor og forblir i øyeblikket. Det er i slike stunder Pensgaard (2020) argumenterer for det kan falle seg inn en følelse av å være en del av noe større. Det er kanskje her det dukker opp underliggende følelse av takknemlighet for å være i livet og være en del av livets sirkel, slik Elton John så klassisk synger om i den velkjente animasjonsfilmen fra 1994, Løvenes Konge. Drar man denne ideen et hakk videre kan det være at utfordringer eller nedturer relatert til idrett- eller hverdagslivet mister noe av sin gravitas i det større perspektiv som naturen presenterer. Sett i perspektivet av vårt store univers kan ulike situasjoner som i utgangspunktet opplevdes som betydningsfulle, nå bli ufarliggjort i en slik grad at individet får en fornyet tro på å komme seg videre fra den gitte situasjonen som tidligere har tynget på sinnet og forårsaket stress. En kan tolke det dit hen at interaksjonen med naturen gir roen til å styrke den positive responsforventningen og slik bygger en form for opplevd mestring, i likhet med hvordan også CATS definerer mestring (Ursin & Eriksen, 2004). Dette

kan igjen ha en sammenheng med den opplevde frihetsfølelsen respondentene får ute i naturen.

5.2 Naturens hensikt gjennom flytsonen – ‘flow’

Respondentene i dette studiet kommer begge inn på ideen om å fordype seg i naturen. Spesielt respondent 1 bruker spesifikt begrepet ‘flow’ og forbinder denne fordypningen i aktiviteten med en effekt som refereres til som mediterende. Begrepet, eller tilstanden flow beskrives i en systematisk review om ‘flytsonen’ av Stamatelopoulou et al. (2018) som å være så dypt involvert i en aktivitet at tiden oppleves å stå stille samtidig som at aktiviteten tar all oppmerksomhet. Det er ofte i en slik tilstand at en opplever å prestere på sitt beste (Stamatelopoulou et al. 2018). Flytsonen, eller ‘flow’, har blitt studert innen spenningsfylt rekreasjon siden begrepet ble utformet av Csikszentmihalyi (1975).

Csikszentmihalyi definerer ‘flow’ som “en intens involvering i en aktivitet hvor en opplever øyeblikk-for-øyeblikk både fysisk og mentalt. Oppmerksomheten er helt og holdent rettet mot aktiviteten slik at individet opererer med sin fulle kapasitet” (Csikszentmihalyi, 2009, s. 394). En kan forstå flow slik at det i øyeblikket oppstår klare mål som individet må oppnå som sådan vender oppmerksomheten bort fra selvbevisstheten og med det ekskluderer negative tanker og følelser (Stamatelopoulou et al. 2018) Den mediterende effekten som respondent 1 sikter til kan ha sammenheng med dette argumentet. Dette kan gi mening dersom en tar i betraktning at respondent 1 også forteller at følelsen av flow under aktivitet i naturen kan være stressreducerende, og at noe det som gjør naturopplevelsen såpass spesiell er nettopp opplevelsen av flow.

Et av de ni hovedaspektene ved flow er opplevd kontroll (Csikszentmihalyi, 1996), og ved utøvelsen av en ekstrem sport som freeski kan en tenke seg at noe av formålet er å vinne kontroll over egen kropp gjennom de kroppslige manøvrene som utføres på spektakulært vis. Det er nærliggende å anta at den mediterende effekten som respondent 1 nevner

oppstår ved hjelp av følelsen av kontroll. Dette krever både ferdigheter og trolig også en viss grad av selvtillit. Denne selvtilliten kan ses i sammenheng med self-efficacy, eller mestringstro (Bandura, 1997), hvor utøveren har tro på egne ferdigheter. Når dette oppnås i naturen føles trolig aktiviteten både belønnende og gøy, noe som forsterker den positive naturopplevelsen. Positive opplevelser kan forsterke et ønske til å oppsøke samme aktivitet for å gjenskape opplevelsen uten å forvente ekstern belønning, men på søken etter den indre motivasjonen (Stamatelopoulou et al. 2018; Deci & Ryan, 2002)

Csikszentmihalyi (1975) antyder at en opplevd balanse mellom utfordringer og personlige ferdigheter er en nødvendighet for å oppleve flow. På den andre siden vil en ubalanse mellom disse to lede til kjedsomhet når utfordringer uteblir, eller angstfremkallende dersom utfordringer oppleves som overveldende (Csikszentmihalyi, 1975). Basert på dette kan en tenke seg at flow kan oppnås når utøveren har tilstrekkelig selvtillit, eller mestringstro, til å ta på seg den situasjonelle utfordringen. Innen sport og idrettslige aktiviteter foreslår Kimiecik og Stein (1992) at selvtillit og angst er blant de viktigste personlighetstrekkene som påvirker flow positivt og negativt. Dette gjenspeiles også i påstanden om at individer med høyt angstnivå i større grad vil oppleve en manglende evne til å møte de situasjonelle kravene som oppstår i øyeblikket, noe som kan svekke totalopplevelsen (Csikszentmihalyi, 1975).

I en kvantitativ studie gjennomført av Koehn (2013) ble det undersøkt hvilken effekt selvtillit og angst kan ha på flow-tilstand hos juniorutøvere i tennis. Ved å ta utgangspunkt i at flow påvirkes positivt av selvtillit og negativt av angst, gjorde Koehn funn som indikerte en signifikant korrelasjon mellom selvtillit og symptomer på angst. Gjennom en standard regresjonsanalyse ble selvtillit målt som den mest signifikante prediktoren for flow. Men det er spesielt et punkt i Koehn (2013) sine funn som later til å være interessant i sammenheng med flow og den mediterende effekt som oppleves i naturen. Resultatene til Koehn viste at

utøvere med høy selvtillit fortolket symptomer på angst som et behjelpende middel i sin utøvelse i motsetning til utøvere med lavere selvtillit som oppfattet angstsymptomer som ødeleggende. Koehn (2013) viser til lignende resultater i andre studier, blant annet av Hanton et al. (2004) som gjennom semi-strukturerte intervjuer med eliteutøvere fant funn som indikerte at høy selvtillit er assosiert med en positiv tilnærming til angst. Hanton et al. (2004) fant funn hvor utøvere aktiverte en beskyttende funksjon i møte med opplevd stigende angstsymptomer. Koehn (2013) mener at funnene i disse studiene, støtter en påstand av Hardy et al. (1996) om at selvtillit kan fungere som et beskyttende lag mot den negative effekten angst kan gi. Koehn presiserer at disse funnene er biter av et større puslespill, og etterspør flere detaljer gjennom forskning som kan utforske interaksjonen mellom selvtillit, angst, og flow hos unge idrettsutøvere. Respondent 1 og 2 i min studie er begge utøvere på landslaget i sin idrett, freeski, og vi kan med god grunn omtale disse to som toppidrettsutøvere. Vi kan dermed også anta at respondentene innehar høy grad av mestringstro innenfor de rammer idretten freeski utøves. I denne sammenheng er disse rammene naturen. Utsagn om at følelsene ute i naturen er preget av opplevd frihet, meditasjon, og opplevelsen av å være i nuet, kan gi en indikasjon på at denne flytsonen de oppnår i naturen forebygger negative følelser i kroppen. En fortolkning av disse utsagnene om at flow kan forebygge og dempe angst og lignende negative emosjoner kan anses som en drastisk videreføring av påstanden til Hardy et al. (1996) som primært nevner selvtillit som en beskyttende faktor mot angst. I denne fortolkningen vil tilstanden av flow oppfattes som optimalt når dette er i samspill med opplevd grad av selvtillit av utøver.

Boudreau et. al (2020) gjennomførte et systematisk litteratur-review for å undersøke opplevd grad av 'flow' under rekreasjon i naturomgivelser. I denne artikkelen ble det av Boudreau et. al (2020) gjennomgått tjue empiriske artikler som er utgitt mellom 1975 og 2019. Det konkluderes her med at opplevd flow i naturen på nåværende tidspunkt er mer deskriptivt enn forklarende, men de mener likevel at rekreasjon eller utøvelse av

ekstrem sport kan skape flow-tilstand i en unik kontekst (Boudreau et. al, 2020). Dette baseres på at det er indikasjoner på at fordypelse i naturen kan ha påvirkningskraft på opplevelsen av flow. Opplevelsen av flow kan være en medvirkende motivasjonsfaktor for utøvelsen av eventyrlige aktiviteter, eller i ekstrem sport (Boudreau et. al, 2020). Dette harmonerer godt med funnene i denne studien.

5.2.1 Mestringsfølelsen – flow vekker instinktet

Bandura (1997, s. 3) definerer mestringstro som "beliefs in one's capabilities to organize and execute the courses of action required to produce given attainments", som forenklet kan oversettes til et individs tro på egne ferdigheter til å løse en oppgave . Denne mestringstroen er en av de mektigste følelsene vi kan ha (Houge, 2020). Troen på at egne ferdigheter er tilstrekkelig i møte med utfordringer later til å stå sentralt i idrettsutøvernes hverdag slik det fremstår gjennom funn i denne studien. Det er hovedsakelig fire faktorer som påvirker mestringstro , ifølge Bandura (1997). Læring gjennom observasjon og verbal overbevisning er to av dem. Men de to faktorene som kanskje er mest relevant i denne studien er emosjonelt spenningsnivå og at tidligere erfaringer knyttes til prestasjon. Førstnevnte går ut ifra at utfordrende situasjoner som oppstår aktiverer et spenningsnivå, eller stress, i kroppen som reguleres av individet i ulik grad (Houge, 2020). Mestringstroen forsterkes når denne spenningen reguleres i tilstrekkelig grad (Bandura, 1997). Slik kan en forstå at mestringstro ikke bare dreier seg om å kontrollere egne handlinger og omgivelsene, men også det å kunne kontrollere egen tankeprosess, motivasjon og fysiologiske emosjoner (Bandura, 1997). Spenningsregulering i en gitt situasjon henger sammen med tidligere erfaringer til lignende situasjoner, og det er denne faktoren Bandura mener påvirker en utøver mest. Tidligere gode prestasjoner kan føre til økt mestringstro mens en tidligere dårlig prestasjon svekker mestringstroen. Bandura (1997) forklarer dette med at høy mestringstro senker stressnivået ved at individer handler på en måte som gjør omgivelsene mindre truende, i tillegg til en

bedre opplevd kontroll over negative tanker. Dette kan sammenlignes med Ursin og Eriksen (2004) som gjennom CATS påpeker at en negativ forventning til situasjonen forsterker opplevd stressnivå. En kan gjennom mestringstro tenke at et individs handlingsmønster baseres på personlige faktorer og miljøet rundt, og dersom det oppleves et positivt samspill mellom individ og miljø, vil dette ha en positiv innvirkning på mestring og glede. For å opprettholde tilstedeværelsen i flytsonen, flow, bør en delikat balansere mellom faktisk ferdighetsnivå og vanskelighetsgrad, dette for å unngå følelsen av kjedsomhet eller apati (Csikszentmihalyi, 2009). For å oppnå tilstanden av flow er balansen mellom vanskelighets- og ferdighetsnivå (Csikszentmihalyi, 1996). Slik mener Stamatelopoulou et al. (2018) at flow også kan forstås som et prinsipp for utvikling. Når utfordringer i en aktivitet er vanskelig, men oppnåelig, kan individer ha en tendens til å strebe etter å mestre disse utfordringene og slik utvikle både større glede og prestasjoner. Dette styrker den indre motivasjonen og forsterker fordypelsen i aktiviteten og kulminerer i opplevelsen av flow (Stamatelopoulou et al. 2018). Viktigheten av opplevelsen av mestring eller å overvinne hindringer kan virke å være en mektig følelse som trigger.

Innen idrettspsykologi kan naturen gi et annet perspektiv enn tradisjonelle strategier. Pensgaard (2020) beskriver en opplevd dissonans mellom naturens språk og hva den generelle idrettspsykologien presenterer. I stedet for å strebe etter å kontrollere omgivelsene og kjempe imot bølgene, så handler det i naturen kanskje om å tone inn med miljøet og snarere ri disse bølgene (Pensgaard, 2020). Når Pensgaard (2020) forteller om sin ekspedisjon i år 2000 til Spitsbergen med sin gode venne Marit Holm, kommer det opp en tematikk om frykt. Pensgaard (2020) uttrykker at det er når man er skrekkslagen at en også føler seg mest i live. Når hjertet dunker i brystet, og alle sansene aktiveres til sitt maksimale vil en oppleve en tilstedeværelse i nuet. Dette kan kobles til respondent 1 som beskriver noe lignende om at frykt trigger. Respondent 1 uttrykker at følelsen av å være redd er en god følelse, og at dette er en av hovedfaktorene som gir motivasjon. Å overvinne egen frykt kan

bygge karakter, noe som illustreres av Macfarlane (2003) som tar i bruk et brev skrevet av John Ruskin i 1863 fra Chamonix i sin beskrivelse av fasinasjonen av frykt i naturen. Oversatt til norsk lød brevet omtrent slik:

'Hvis du kommer ovenfor et farlig sted ute i villmarken og velger å snu ryggen til, selv om dette er en vis og riktig beslutning, vil din karakter svekkes til en viss grad. Du kan bli litt mer livløs og din lidenskap vil kunne bli påvirket. Hvis du i motsetning til dette går faren i møte og kommer deg gjennom det vil du stå i igjen som en sterkere og bedre person' – John Ruskin, 1863 (Macfarlane, 2003. s. 86)

Disse ideene som her illustreres av Ruskin kan høres ut som en utbrodering av et kjent sitat skrevet av filosofen Friedrich Nietzsche; 'Det som ikke dreper deg, gjør deg sterkere'. En annen livsstilspport som illustrerer dette ytterligere, er surf-sporten. Det å mestre surfing forutsetter stor fysisk styrke, innsatsvilje og betydelig mot, og mange habile utøvere har sett døden i hvitøyet i møte med sterke understrømmer eller slag mot havbunnen (Christensen, 2001). En rasjonell tanke vil være at de fleste ikke bør utsette seg for denne typen mentale og fysiske påkjenninger. Men de som driver denne idretten, kanskje i likhet med freeski, legger vekt på andre verdier enn risiko. De later til å være opptatt av leken, spenningen, utfordringer og samspillet med naturkreftene. Surf-sporten er en avstikker fra freeski, men det finnes likevel interessante paralleller mellom disse livsstilsportene. Christensen (2001) bruker surf-sportens opphav fra amerikansk stammekultur til å beskrive hvordan sportens røtter symboliserer et liv i pakt med naturen. Surf-sporten handler mye om alternative og naturtilpassede verdier, og kan dermed fremstå som en spennende sammenligning til freeski og de verdiene til naturen som uttrykkes av respondentene.

I Samuel Smiles bok 'Self-help' fra 1859 var budskapet i denne boken at med ambisjoner og med innsats kunne alt oppnås av hvem som helst. Noe av det mest fundamentale i Smiles bok var at det er vanskeligheter som bringer frem det beste i folk, og at møte med motstand er en søt opplevelse (Macfarlane, 2003). Det avslører til oss våre krefter og fremkaller vår innerste energi. Livet er lettere uten å møte vanskeligheter, men

det gir oss mindre verdi. Macfarlane (2003) mener det herfra er et enkelt steg til å bevisst utfordre seg selv. Mennesker søker utfordringer for å forbedre seg selv, og veien med minst motstand har alltid ført til nedgang, ifølge Smiles (Macfarlane, 2003). Dette kan tenkes å være en del av essensen i formålet med å oppsøke fysisk aktivitet og skikjøring i naturen.

5.2.2 'Wow' – sanseinntrykkene

Gåsehud er et fenomen de fleste mennesker trolig har opplevd. Hos mange pattedyr er dette en fysisk reaksjon hvor muskler som omgir hårrøttene trekker seg sammen når disse pattedyrene oppfatter en trussel (Piff et al., 2015). Hos mennesker kan derimot gåsehud oppstå når vi befinner oss i omgivelser som gir oss en positiv følelse som gir oss en ny forståelse av verden, og det er ifølge Piff et al. dette som regnes som 'awe'. I denne oppgaven er 'awe' oversatt og omtalt som en 'wow'-opplevelse. Disse to begrepene forstås som sammenlignbare, og 'wow' er også brukt i dybdeintervjuene i denne studien.

Opplevelsen av 'wow' er en positiv emosjonell respons til en enorm stimuli som overskrider det hverdagslige (Piff et al., 2015). Ifølge Keltner og Haidt (2003) er dette en emosjonell følelse av undring over det utrolige og slekter på tilstander av beundring og takknemlighet. Den vanligste opplevelsen av 'wow' i det vestlige samfunn er trolig responsen en har til natur, og menneskelagde objekter (Keltner & Haidt, 2003). Mennesker kan få wow-opplevelsen av store naturelementer som fjelltopper, hav, ekstremvær, eller et uendelig langt syn (Keltner & Haidt, 2003). Det er denne opplevelsen ute i naturen som kan hjelpe oss til å få bakkekontakt, og utvide vårt perspektiv, slik Keltner og Haidt beskriver det. Gjennom wow-øyeblikk oppdager en ofte en annen side av seg selv hvor egoet dempe og ydmykheten styrkes som en konsekvens av å føle seg en del av noe større (Piff et al., 2015). I Piff et al. sine studier viste funnene at selv små 'wow'-opplevelser, som å stå under et vakkert tre, påvirket individer til å føle seg mindre narsissistisk og mer i kontakt med alminnelig menneskelighet. I et jag etter å tilfredsstille personlige interesser og mål, kan wow-opplevelser minne en på at disse er mindre viktige i det store bildet (Piff et al., 2015).

Piff et al. hevder at mennesker de siste årene har blitt stadig mer individualistiske, mer materialistisk og mindre knyttet til andre, og foreslår at dette kan reverseres dersom en i større grad oppsøker følelsen av gåsehud ved å observere trær i vinden, nattehimmelen, eller mønstre i vinden. Denne påstanden passer inn i funn gjort i denne studien hvor respondentene er toppidrettsutøvere med mål og prestasjonskrav hengende over seg. Funnene her viser at begge respondentene får en helt egen opplevelse av å være i naturen og skue ut mot elementene. Det er flere eksempler på dette hvor ulike aktiviteter, enten det er trening eller avkobling, foretrekkes utendørs i naturen. Wow-opplevelsen illustreres også av en av de sterkeste naturopplevelsene til respondent 1 hvor det fortelles om en solnedgang opplevd på toppen av en vulkan. Stellar et. al (2018) hevder at slike enorme wow-omgivelser virke å styrke en følelse av takknemlighet og ydmykhet. Tangney (2000) beskriver ydmykhet som et motstykke til arroganse og narsissisme, og kan oppfattes som uselvvisk. Noen studier indikerer at wow-opplevelsen også kan ha en negativ effekt. I en studie om emosjonelle narrativ av Campos et. al (2013) rapporterte deltakere at wow-opplevelsen ble assosiert med å føle seg redusert til noe mindre. I annen forskning av Gordon et. al (2016) opplevde deltakere en følelse av maktesløshet og ubetydelighet. Dette later ikke til å være tilfelle med funnene hos respondent 1 og respondent 2. Det er i større grad sammenlignbart med studie av Piff et. al (2015) hvor det ble rapportert fra individer med emosjonell kontroll at bekymringer ble mer trivielle og hadde mindre konsekvenser i det store bildet. Opplevelsen av 'wow' kan kanskje påvirkes av ulike former for perspektiver til livet. Stellar et. al (2018) foreslår at egenskapen til 'wow' er å lede individer til refleksjoner av sitt selv-konsept som igjen kan føre til ydmykhet. En kan tenke seg at dette forslaget til en viss grad henger sammen med et individs tidligere erfaringer. Bakgrunnen og forforståelsen et individ har kan indikere hvilke responser som oppstår av ulike stimuli. En parallell kan trekkes til teorien om CATS der tidligere erfaringer kan diktere stressresponsen i ulik retning basert på om den tidligere erfaringen er positiv eller negativ (Ursin & Eriksen, 2004). Respondent 1 og 2 forteller om en oppvekst med overveldende positive opplevelser i og

rundt naturen, noe som kan gi wow-opplevelsen de rette betingelsene til å bidra til en positiv effekt.

5.3 Refleksjoner av IPA som metode

IPA har sine røtter i psykologien og anerkjenner den sentrale rollen forskeren kan ha i å fatte mening i de personlige erfaringene hos respondentene (Smith, 2004). Det er dette perspektivet som skiller IPA fra andre mer deskriptive fenomenologiske tilnærminger som er blitt argumentert for av Husserl, en av grunnleggerne av fenomenologi (Pringle et al., 2011). I disse mer deskriptive tilnærmingene vil diskusjonen rundt de fremtredende temaer i forskningen kun bli ansett som et 'øyevitne til erfaringene' ifølge argumentering gjort av Barbour (2007). En potensiell utfordring vil derimot være at en her glemmer den aktive rollen forskeren kan spille i en analyse (Braun & Clarke, 2006). Uten denne aktive involveringen av forskeren i analysearbeidet vil det være mulig at betydningen av viktige data ikke blir bragt frem i lyset slik en ønsker å oppnå med fenomenologien (Pringle et. al., 2011). Biggerstaff og Thompson (2008) gjør et poeng ut av at når en får øynene opp for potensialet i kvalitative forskningsmetoder som IPA, vil en kunne finne verdien i det bidraget slik forskning kan gi i å 'forstå helse og sykdom fra pasientens perspektiv' (Biggerstaff & Thompson, 2008)

IPA har en tendens til å fortolke troen på og aksept av respondentens fortellinger selv om dette riktignok er gjort på en spørrende måte. Dette kan med andre ord sies å være annerledes fra kritisk analyse eller 'fortolkning med mistanke' (Smith et al., 2009). Selv om fortolkning og økt forståelse er viktige elementer i IPA, i tillegg til at en grad av spørsmål til dette er ansett som fordelaktig for dybden i analysen (Smith et al., 2009), så følger likevel ikke IPA det kritiske fortolkende rammeverket diskutert av Koch (1999). Antydninger som oppstår gjennom en IPA-analyse må derfor være tungt knyttet til direkte sitat og meninger

slik de er uttalt av deltagende respondenter for å kunne gi nødvendig substans til det som kommer frem av analysen.

Smith et al. (2009) fremhever den idiografiske naturen i IPA-analysen som har fokus på det individuelle og relativt små homogene grupper. Argumentet for en slik analyse kan være at det styrker det helhetlige og det unike i individet når en sikter på å gi et komplett og dybderikt bilde. Samtidig kan det også argumenteres andre veien om at dette kan være en svakhet i metoden. Dette gjør blant annet at generaliseringer i stor grad ikke vil være mulig annet enn spesifikt for gruppen som undersøkes. Det gjøres et poeng av Malim et al. (1992) at idiografiske studier er subjektive, intuitive og impresjonistiske som maler bilder av øyeblikket. Slik kan det også være en utfordring å vurdere hvilke variabler som er av størst betydning (Smith, 2009).

Brede generaliseringer kan være vanskelig å oppnå ved hjelp av IPA, men en kan likevel argumentere for at det er mulig å finne fellestrekk på tvers av ulike områder i den forstand at IPA-analysen kan føre til innsikt som taler for implikasjoner i et større aspekt (Caldwell, 2008). Sagt på en annen måte, mener Caldwell at det teoretiske aspektet ikke er primært i IPA, men funn gjort med metoden kan likevel ha innflytelse og komplimentere teori. En kan påstå at data samlet gjennom IPA kan kontekstualisere litteratur og etablerte forskningsteorier. Caldwell (2008) forklarer det ved at å oppnå innsikt i individet, kan innsikt oppnås i helheten. Det kan tenkes at det er av den grunn at Smith et al. (2009) råder forskere som anvender IPA til å tenke på teoretisk overførbarhet til fordel for empirisk generalisering.

5.3.1 Betragtninger rundt begrensninger

IPA som metode favoriserer individet, og er som sådant et ganske annerledes perspektiv fra andre tilnærminger som f.eks. 'grounded theory' som lener seg mot et større antall prøver i dataene for å underbygge teori (Barbour, 2007). At IPA sikter på et langt lavere antall i sitt

utvalg kan anses som en begrensning, men Smith et al. (2009) argumenterer for at ved å bruke få respondenter kan en i større grad få en analyse som går dypere i sømmene i respondentenes utsagn. Dette kan motargumenteres ved at ved en dypere og en mer fortolkende analyse kan det males analytiske bilder som er mer abstrakt fra utsagnenes originale mening. Dette kan ha noe sannhet i seg da Smith et al. (2009) oppmuntrer til å 'tenke større' enn hva datamaterialet gir ved første øyekast. Det presiseres likevel at IPA sikter på å illustrere, informere og bygge tematikk som ankres i direkte sitat fra sine respondenter (Smith et al. 2009).

Antallet respondenter i et IPA-studie er en utfordring som kan anses som en svakhet. Som nevnt tidligere vil en ved bruk av IPA fortrinnsvis finne en homogen gruppe. Samtidig mener Smith et al. (2009) at en til en viss grad kan vurdere kvaliteten i en IPA-studie basert på hvor bred kontekst en kan belyse. Med en konsentrert, liten homogen gruppe kan dette virke utfordrende å oppnå. Smith et al. mener likevel at leseren vil kunne vurdere overførbarheten til teori på en tilfredsstillende måte dersom forskeren evner å forme en rik og transparent analyse som kan relateres til aktuell litteratur. Dette understreker at det kreves ferdigheter og en viss erfaring når det gjelder utforming av analysen og sette dataene fra dette i kontekst. Når gruppen er såpass smal og homogen, kan det være en utfordring å finne overførbarhet og sammenheng til andre grupper eller områder. Som forsker er det derfor viktig å anerkjenne begrensninger som kan være relatert til det aktuelle utvalget for forskningsprosjektet. Willig (2008) fastslår at IPA gir mer frihet til forskeren når det kommer til å være kreativ enn hva andre metodiske tilnærminger gjør.

5.3.2 Kritikk av IPA

Tuffour (2017) konkluderer i sin artikkel som omhandler et kritisk overblikk over IPA at denne metoden kan komme i god bruk når formålet er å gi en rik og nyansert innsikt i respondenters levde erfaringer og opplevde sannheter. Videre mener Tuffour (2017) også at

IPA er en fremoverlent forskningsmetode som tilgjengeliggjør et fleksibelt og tilpasningsdyktig design i arbeidet med å oppnå forståelse i menneskers opplevelser.

IPA har blitt kritisert for å fremstå tåkete med flere uklarheter og en mangel på standardisering (Giorgi, 2010). Andre har også poengtert at metoden er for deskriptiv og ikke fortolkende i stor nok grad (Larkin et al., 2006; Brocki & Wearden, 2006).

Et interessant spørsmål som kan stilles er om IPA på en nøyaktig måte makter å fange de faktiske opplevelser og betydningen av disse enn å bare fange individets mening av disse opplevelsene (Tuffour, 2017). Selv om fenomenologi som en filosofi er forbundet med introspeksjon, metode for å observere egne tanker og følelse, vil fenomenologi som forskningstilnærming på sin side lene seg både på respondentens uttalelser og forskerens opplevelser. Spørsmål en kan komme til å tenke seg her er om både respondentene og forskeren innehar de nødvendige kommunikasjonsferdighetene for å komme frem til utdypende svar og nyanser til dem gitt opplevelse. Willig (2008) kritiserer IPA og andre fenomenologiske studier for å ikke ta tilstrekkelig høyde for hvilken rolle språket faktisk spiller inn. Smith et al. (2009) tilbakeviser midlertidig dette ved å anerkjenne at mening finnes i konteksten av ulike narrativ, metaforer og diskurser. Dette forsvares videre ved å understreke at for å oppnå innsikt til opplevelser i dialog med andre, vil alltid språk være sammenflettet med denne prosessen (Smith et al. 2009). Det kan også gjøres et argument for at ideen om at IPA passer best for veltalende individer kan være problematisk, da dette kan oppleves som elitistisk (Tuffour, 2017). En kan gå inn i denne metoden med troen på at alle individer evner å beskrive sine opplevelser på en tilfredsstillende måte, uansett hvor velartikulert de måtte være.

Kvalitativ forskning kan gi oss overbevisende beskrivelser av den kvalitative menneskelige verden, og det kvalitative intervjuet kan tilføre velfundert kunnskap om vår samtalevirkelighet (Kvale & Brinkmann, 2015). Men et spørsmål som er viktig å stille seg er hvordan man skal karakterisere den formen for kunnskap som det kvalitative

forskningsintervjuet gir oss. Epistemologi er filosofien om kunnskap og rommer en langvarig diskusjon om hva kunnskap er, og hvordan den oppnås (Kvale & Brinkmann, 2015).

Epistemologiske antakelser om kvalitativ intervjukunnskap kan diktere hvordan intervjueren legger opp og utfører forskningsintervjuer. Eksempelvis kan dette påvirke om hvorvidt et intervjuobjekts fortellinger anses som avvik fra den vitenskapelige oppgaven å finne fakta, og hvorvidt fortellinger er vesentlige aspekter av menneskelig kunnskap (Kvale & Brinkmann, 2015).

5.4 Implikasjoner og forslag til videre forskning:

Hensikten med denne studien er ikke å fastslå en 'beste praksis' for bruk av naturen for idrettsutøvere. Det er heller ikke tilsiktet å kritisere idretten som en konkurransearena hvor aktivitetens egenverdi svekkes. Det er også viktig å være bevisst at det ikke kan trekkes noen konklusjoner ut ifra studiets resultater. Det er viktig å påpeke at dette er fortolkning av data som er kommet frem av et lite utvalg fra en populasjon som her er vinteridrettsutøvere på internasjonalt nivå. Formålet bør være å øke bevissthet hos utøvere, og for den saks skyld trenere, om hva naturen i større grad kan tilby og hvilken opplevd verdi naturen har for den enkelte.

Implikasjoner som kommer frem i denne studien er at naturens tilstedeværelse oppleves som viktig i en utøvers hverdag både i og utenfor idrettsutøvelsen. Funnene i denne studien legger frem at naturen oppsøkes utenfor regi av landslag og trenere, og at dette oppsøkes frivillig. Det kan dermed være viktig å sørge for at idrettsutøvere har tid og overskudd til å oppsøke naturen på egenhånd. Hvorvidt naturopplevelsen til utøverne vil påvirkes av å være i organisert eller uorganisert form er vanskelig å svare på. Naturen kan likevel være et element å ta i betraktning under planleggingen av treningssamlinger og andre former for trening. Et eksempel er et funn som foreslår at det oppleves som et 'mentalt tak' å trene innendørs og at dette ikke gir den samme følelsen som å trene utendørs.

Et interessant spørsmål er om naturen i stor eller liten grad kan påvirke motivasjon og forebygge utbrenthet over tid. Kan den positive naturopplevelsen utgjøre en forskjell? Mer kunnskap om dette kan i beste fall anvendes av utøverne selv, men også av mentale trenere i utviklingen av mentale treningsverktøy eller i kartlegging av totalbelastning.

I forbindelse med mentale treningsverktøy gir funn relatert til stressmestring også implikasjoner som kan antyde at et fokus på kognitive prosesser kan være av verdi for trenere i arbeidet med å utvikle idrettsutøvere til å håndtere stress, og slik også utvikle kapasiteten til å prestere på et høyere nivå. Respondentene bruker naturen både til å bearbeide mentale prosesser og for å søke utfordringer som kan mestres. Gjennom læring av kognitiv aktivering, som f.eks. teorien CATS, kan trenere og utøvere få en bredere forståelse for betydningen tidligere erfaringer kan ha på prestasjon (Ursin & Eriksen, 2004). Implikasjonen er at refleksjon over opplevelser som konkurranser, uttak osv. kan være en viktig prosess for utøvere for å forebygge opplevd stress nå og i fremtidige situasjoner.

Flow (Csikszentmihalyi, 1975) er et begrep som i denne studien diskuteres primært i sammenheng med mestringsfølelsen og motivasjon. Likevel er det indikasjoner i funnene som kan foreslå at flow har en større og mer kompleks rolle i naturopplevelsen. Beskrivelser gjort av respondentene angående stressmestring og sanseintrykkene i wow-opplevelsen kan mellom linjene foreslå at følelsen av flow er fremtredende også i mentale prosesser, uten nødvendigvis at fysisk utfoldelse er til stede. I funnene brukes ordet meditasjon og det fortelles om 'tenketurer' i naturen for å frigi hodet fra grå skyer. Disse turene gir stillhet og rom til å kjenne på følelser og det forklares at dette får kroppen i balanse. Indikasjonen er at naturen skaper et samspill og lukker ut forstyrrende elementer som får utøverne i en mental flytsone eller flow-tilstand. Det foreslås videre forskning som utforsker relasjonen mellom meditasjon og flow i naturomgivelser.

Videre kom det frem ulike funn i datamaterialene som ikke besvarer forskningsspørsmålene i denne studien, men som likevel fremstår som interessant i

sammenheng med forholdet mellom individ og natur. Det avdekkes i funnene at begge respondentene innehar en positiv forforståelse av naturen gjennom oppveksten som bærer preg av fysisk aktivitet i naturen med signifikante andre som familie og venner. Dette kan indikere at respondentene har utviklet en følelse av tilhørighet til naturen. Samtidig antydes det i funnene at frihetsfølelsen og autonomi oppfattes som viktige elementer i naturopplevelsen. I tillegg til dette kan vi forstå opplevd kompetanse som et medvirkende element av å være i 'flow' (Csikszentmihalyi, 1975). Disse tre elementene passer inn som de tre psykologiske basisbehovene i selvbestemmelsesteorien (Deci & Ryan, 2002). Tas respondentenes bakgrunn og forforståelse i betraktning kan dette løfte et interessant spørsmål om det er naturen i seg selv som har en positiv effekt, eller om det er respondentenes tidligere erfaringer som bidrar til å dekke basisbehovene ved hjelp av naturopplevelsen. Til sammenligning referer Michael Jordan til basketbanen som et tilfluktssted (Jordan, 1995). Det kan derfor være av interesse å utforske hvordan naturen oppleves hos idrettsutøvere fra en annen verdensdel og med en annen kulturell bakgrunn. Vil en idrettsutøver fra en storby i India eller Amerika finne tilsvarende verdi i naturen som respondentene i denne studien? Forskning med selvbestemmelsesteorien som utgangspunkt til naturopplevelsen kan derfor være interessant inngang å forske videre i samhandling med ulike typer utøvergrupper.

6.0 Oppsummering:

Overordnet har denne studien forsøkt å belyse hvilken verdi som ligger i naturens tilstedeværelse i en idrettsutøvers hverdag, og i hvilken grad naturen oppleves som et verktøy for å regulere mental belastning. Fortolkningene i denne studien indikerer at idrettsutøvere verdsetter opplevelsene de får gjennom naturens elementer, og at dette aktivt oppsøkes på eget initiativ.

Funnene i denne studien indikerer at naturopplevelsen kan bidra som et verktøy til idrettsutøvere for å håndtere sin totale mentalbelastning. Konkurransen og krav til prestasjoner gir utøverne et opplevd press og følelse av svekket egenverdi av idrettsgrenen Freeski. Respondentene anvender 'verktøyet' natur som et tilfluktssted hvor sterke emosjoner får anledning til å dempe seg. Disse emosjonene kan oppleves som negativ art, men det later også til at det kan gjelde flere typer emosjoner som forårsaker stress. Hovedtrekket for emosjoner som håndteres virker å oppleves som overveldende eller som støy. Naturen brukes i denne sammenheng til å oppnå rom til avkobling og pause for hodet, og kan slik forstås som et verktøy for stressmestring.

Utøverne i denne studien later til å ha som hensikt å finne motivasjon når de oppsøker naturen. Avkobling kan være en tilnærming for å opprettholde dette, men det kommer også frem at mestringsfølelsen styrkes i naturen gjennom tilstanden av 'flow'. Ute i naturen kommer det til uttrykk at utøvere får spillerom til å uttrykke seg selv i samspill med naturen. Naturen oppleves som en arena uten regler og bedømmelse, noe som gir utøverne en frihetsfølelse de ikke får innenfor konkurransens rammer. Disse rammebetingelsene later til å medvirke til at flow oppleves så sterkt ute i naturens elementer som både utfordrer og inviterer til kreativ fysisk utfoldelse. Slik oppleves naturen å gi motivasjon.

Sanseintrykkene som trigges av naturen oppfattes som en sterk faktor i utøvernes tilstedeværelse i ulike naturomgivelser. Funnene gir en indikasjon om en emosjonell påvirkning av lyd, visuelle og andre fysiske inntrykk av naturoplevelsen. Det kommer frem at naturen evner å inspirere utøverne gjennom wow-opplevelser der naturinntrykkene oppleves som majestetisk og til en viss grad større enn livet.

Stressmestring, opplevelsen av å være i 'flow', og mektige sanseintrykk virker å være tre elementer som påvirker utøveres motivasjon i positiv forstand, og kan forklare hvordan 'naturen kaller' på idrettsutøverne i denne studien .

6. Referanser

- Albrecht, G. A. (2012). Psychoterratic Conditions in a Scientific and Technological World. In P. Kahn, and P. Hasbach (eds.), *Ecopsychology: Science, Totems, and the Technological Species*, 241–264. MIT Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Freeman.
- Bourdieu, P., et al (1999). *The weight of the world: Social suffering in contemporary society*. Stanford University Press.
- Boudreau, P., Mackenzie, S. H, & Hodge, K. (2020) Flow states in adventure recreation: A systematic review and thematic synthesis. *Psychology of sport & exercise, volume 46*
- Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S., Daily, G. C. & Gross, J. J. (2015). Nature experience reduces rumination and subgenual prefrontal cortex activation. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of Marica*, 112(28), 8567-8572.
- Brooks, S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., Rubin, G.J. (2020) The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, 912-920
- Brown, M. (2009). Reconceptualising Outdoor Adventure Education: Activity in Search of an Appropriate Theory. *Australian Journal of Outdoor Education* 13 (2): 3–13.
- Brown, D. K, Barton, J. L, Gladwell V. F. (2013) Viewing nature scenes positively affects recovery of autonomic function following acute-mental stress. *Environ Sci Technol* 47(11), 5562–5569.
- Brymer, E. & Gray, T. (2009). Dancing with nature: rhythm and harmony in extreme sport participation. *Journal of Adventure education and outdoor learning*. Vol. 9, 135-149.
- Campos, B., Shiota, M. N., Keltner, D., Gonzaga, G. C., & Goetz, J. L. (2013). What is shared, what is different? Core relational themes and expressive displays of eight positive emotions. *Cognition and Emotion*, 27, 37–52.
<http://dx.doi.org/10.1080/02699931.2012.683852>

- Christensen, O. (2001). *Absolutt snowboard: studier i sidelengs ungdomskulturer*. Dr. art. avhandling. Det historisk-filosofiske fakultet, Universitet i Oslo.
- Crocker, P.R.E., & Hadd, V. (2005). Stress. *Berkshire Encyclopedia of World Sport*, 4, 1553-1555.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety: The experience of play in work and games*. Jossey-Bass Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creativity*. HarperCollins.
- Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow. In S. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology* (pp. 394-400). Blackwell Publishing Ltd.
- Keltner, D. & Haidt, J. (2003) Approaching awe, a moral, spiritual, and aesthetic emotion. *Cognition and Emotion*, 17:2, 297-314, DOI: 10.1080/02699930302297
- Dalland, O. (2013). *Metode og oppgaveskriving*. Gyldendal Akademisk.
- Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Gyldendal Norsk Forlag.
- Davis-Berman, J., and D. Berman. (2002). Risk and Anxiety in Adventure Programming. *Journal of Experiential Education* 25 (2): 305–310.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of Self-Determination Research*. University of Rochester Press.
- Elliot, R., Fischer, C. T., & Rennie, D. L. (1999) Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *British Journal of Clinical Psychology*, 38, 215-229.
- Eriksen, H. R., Murison, R., Pensgaard, A. M., & Ursin, H. (2005). Cognitive activation theory of stress (CATS): From fish brains to the Olympics. *Psych neuroendocrinology*. 30, 933-938
- Garbo, G. L. (2020) *Koronapandemien tærer på oss psykisk*. Psykologisk institutt: Universitetet i Oslo. <https://www.sv.uio.no/psi/forskning/aktuelt/aktuelle-saker/2020/koronapandemien-terer-pa-oss-psykisk.html>

- Goksøy, M. (2008) *Historien om norsk idrett*. Abstrakt Forlag: Oslo
- Gordon, A. M., Stellar, J. E., Anderson, C. L., McNeil, G. D., Loew, D., & Keltner, D. (2016). The dark side of the sublime: Distinguishing a threat-based variant of awe. *Journal of Personality and Social Psychology*, 113, 310–328.
- Gutman, B. & Frederick, S. (2002). *Being extreme: Thrills and Dangers in the world of high-risk sports*. Kensington Publishing Corp.
- Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Hall, R. (2004). Self-confidence and anxiety interpretation: A qualitative investigation. *Psychology of Sport & Exercise*, 5, 477-495.
- Hardy, L., Jones, J. G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport*. Wiley publisher.
- Houge, E. S. (2020). *Slik fremmer og hemmer man mestringstro*. Houge organisasjonspsykologi. <https://www.sysehouge.com/2020/01/09/slik-fremmer-hemmer-mestringstro/>
- Jordan, M. (1995). *I'm back! More rare air*. Collins publisher
- Kimiecik, J. C., & Stein, G. L. (1992). Examining Flow Experiences in Sport Contexts: Conceptual Issues and Methodological Concerns. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 144-160. <https://doi.org/10.1080/10413209208406458>
- Koehn, S. (2013). Effects of Confidence and Anxiety on Flow State in Competition. *European Journal of Sport Science*, 13, 543-550. doi.org/10.1080/17461391.2012.746731
- Korsnes, O., Brante, T. & Andersen, H. (1997) *Sosiologisk leksikon*. Universitetsforlaget
- Kvale, S. (1996). *Interviews: An introduction to qualitative research interviewing*. 1996. Sage publications.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju*. 3. utg. Gyldendal norsk forlag.

- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Interview: Introduktion til en håndværk*. Hans Reitzels forlag.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company, Inc.
- Levine, S. & Ursin, H. (1991). What is stress? I: Brown, M.R., Rivier, C., Koob, G. (Eds.), *Stress, Neurobiology and Neuroendocrinology*, pp. 3–21.
- Macfarlane, R. (2003) *Mountains of the Mind: a history of a fascination*. Granta publications.
- Mackenzie, S. & Brymer, E. (2020). Conceptualizing adventurous nature sport: A positive psychology perspective. *Annals of Leisure Research*, 23:1, 79-91
- Malterud K. (2011). *Kvalitative metoder I medisinsk forskning* (3 utg). Universitetsforlaget
- Martinsen, E. W. (2018). *Kropp og sinn*. Bergen: Fagbokforlaget
- Martyn, P., and E. Brymer. (2016). The Relationship Between Nature Relatedness and Anxiety. *Journal of Health Psychology* 21 (7): 1436–1445.
- Mason, J. (2002). *Qualitative researching. 2nd edt*. London: Sage publications
- Matulich, B. (2013). How to do motivational interviewing. 2.utg. Hentet 27. November 2020 fra https://www.amazon.com/How-Do-Motivational-Interviewing-Guidebook-ebook/dp/B00B3WGSVE/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1480458294&sr=8-1&keywords=how+to+do+motivational
- Miljøverndepartementet (2009). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse: rapport fra det nordiske miljøprosjektet 'friluftsliv og psykisk helse*. Hentet 24.04.2020 fra <https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/md/vedlegg/rapporter/t-1474.pdf>
- Miller, W.R. Rollnick, S. (2013). *Motivational Interviewing: helping people change*. 3.utg. Guilford press.

- Mishler, E. G. (1991). *Representing discourse: The rhetoric of transcription*. *Journal of narrative and life history*, 1, 255-280. – I Kvale & Brinkmann, 2015, s. 212.
- Nes, B. R., Aarø, E. L., Vedaa, Ø., & Nilsen, S. T (2020) *Livskvalitet og psykisk helse under koronaepidemien November-desember 2020*. Folkehelseinstituttet.
<https://www.fhi.no/div/helseundersokelser/fylkeshelseundersokelser/livskvalitet-og-psykisk-helse-under-koronaepidemien--nov-des-2020/>
- Nicholls, A.R., & Polman, R.C.J. (2007) Coping in sport: a systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 25, 11-31.
- Norges Idrettshøgskole (2020). *NIHs etiske komite*. Hentet 10.05.2020 fra
<https://www.nih.no/forskning/forskning-pa-nih/etikk/nih-etisk-komite/>
- Norsk Friluftsliv. (2016). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse: Rapport fra det nordiske miljøprosjektet «Friluftsliv og helse»*. Hentet 24.04.2020 fra
<https://norskfriluftsliv.no/naturopplevelse-friluftsliv-og-var-psykiske-helse-rapport-fra-det-nordiske-miljoprojektet-friluftsliv-og-helse/>
- Norsk senter for forskningsdata (2020). *Veiledende mal for informasjonsskriv*. Hentet 24.04.2020 fra https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/slik_vurderer_vi.html
- Næss, A. (2000) Ser du ikke at det er en visdom blåveis (162-172). i *Hvor kommer virkeligheten fra*. Kagge forlag AS
- Odden, A. (2002). Frikjøring i Norge – en studie av aktivitetens mønster og omfang, samt utøvernes bakgrunn og motiver for utøvelse. I: *Snøskred og friluftsliv: konferanserapport s.24-27*.
- Piff, P. K., Dietze, P., Feinberg, M., Stancato, D. M., & Keltner, D. (2015). Awe, the small self, and prosocial behaviour. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(6), 883-899.
<http://dx.doi.org/10.1037/pspi0000018>
- Pensgaard, A. M. (2020). Nature as a source to gain perspective and experience awe. I Henriksen, K., Hansen, J., Larsen, C. V. *Mindfulness and acceptance in sport: how to help athletes perform and thrive under pressure*. Routledge
- Personvernombudet for forskning. (2019). *Vanlige spørsmål*. Hentet 23.04.2020 fra
<https://nsd.no/personvernombud/hjelp/>

Posner, I. & Leitner, L.A. (1981) Eustress vs. Distress: determination by predictability and controllability of the stressor. *Stress*, 2, 10-12

Richards, H. (2004). Coping in sport. I D. Lavallee, J. Thatcher & M. V. Jones (eds.). *Coping and emotion in sport* (s. 29-51). Nova science publishers, inc.

Rice, S.M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P.D. & Parker, G.P. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Med* 46, 1333–1353 (2016). <https://doi.org/10.1007/s40279-016-0492-2>

Rossato, C., Sly, D., Cumming, S. & Gorczynski, P. (2020) The psychological impact of Covid-19 on elite athletes. *The Sport and Exercise Scientist. Issue 65*

Ryan, R. M., and Deci. E. L. (2011) A Self-Determination Theory Perspective on Social, Institutional, Cultural, and Economic Supports for Autonomy and their Importance for Well-Being." I: V. I. Chirkov, R. M. Ryan, and K. M. Sheldon (Eds.), *Human Autonomy in Cross-Cultural Context: Perspectives on the Psychology of Agency, Freedom, and Well-Being*, 45–64. Springer publications

Selye, H. (1975) *The nature of stress*.
<https://www.icnr.com/articles/the-nature-of-stress.html>

Smith, J. A. (2004) Reflecting on the development of interpretative phenomenological analysis and its contribution to qualitative research in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 1, 39-54

Smith, J. A. (2015). *Qualitative psychology: a practical guide to research methods*. Sage publications.

Smith, J. A., Flowers, P., & Larkin, M. (2009). *Interpretative phenomenological analysis: theory, method and research*. Sage publications

Smith J. A. og Osborn M. (2007) Interpretative Phenomenological Analysis. I J. A. Smith (Ed.), *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Research Methods*. (2 utg.). Sage Publications

Steinsholt, K. (2002) *Let som en leg*. Tapir akademisk forlag

Stellar, J. E., Gordon, A., Anderson, C. L., Piff, P. K., McNeil, G. D., & Keltner, D. (2018). Awe

- and humility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 114(2), 258–269.
- Stamatelopoulou, F., Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., Lakioti, A., & Stalikas, A. (2018). Being in the Zone: A Systematic Review on the Relationship of Psychological Correlates and the Occurrence of Flow Experiences in Sports' Performance. *Psychology*, 9, 2011-2030. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.98115>
- Tangney, J. P. (2000). Humility: Theoretical perspectives, empirical findings and directions for future research. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 19, 70 – 82. <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2000.19.1.70>
- Telseth, F. (2005). *Dra på*. Hovedfagsoppgave i idrett/friluftsliv. Høgskolen i Telemark/Norges idrettshøgskole
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode*. Vigmostad & Bjørke AS.
- Ursin, H. & Eriksen, H. R. (2004) Review: The cognitive activation theory of stress. *Psych neuroendocrinology* 29, s 567–592, 2004 doi:10.1016/S0306-4530(03)00091-X
- Ulrich R, et al. (1991) Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *J Environ Psychology* 11(3):201–230.
- Van Yperen, N. W. (2009). Why some make it and others do not: identifying psychological factors that predict career success in professional adult soccer. *The Sport Psychologist*, 23, 317-239.
- Viken, G. (2020) *Smitten øker i Europa – WHO advarer mot korona-apati*. NRK. <https://www.nrk.no/urix/korona-apati-er-en-trussel-nar-smitten-oket-i-europa-1.15188814>
- Willig, C. (2008) A Phenomenological Investigation of the Experience of Taking Part in Extreme Sport. *Journal of Health Psychology* 13: 690–702.
- Wheton, B. (2004). *Understanding lifestyle sports, consumption, identity and difference*. Routledge. S. 131-153.

7.0 Vedlegg

Vedlegg 1: Felles intervjuguide til de individuelle intervjuene

Vedlegg 2: Godkjenning fra Etisk komite v/ Norges Idrettshøgskole

Vedlegg 3: Godkjenning fra Norsk senter for forskningsdata for gjeldende forskningsprosjekt

Vedlegg 4: Samtykkeskriv

Vedlegg 1: Felles intervjuguide til de individuelle intervjuene

<p>Fase 1: Ramme- setting</p>	<p>1. Uformell prat (3-5 min) 2. Informasjon (5-10 min) - fortell om tema og bakgrunnen for denne samtalen. - forklar formålet med intervjuet og hva det skal brukes til samt hva taushetsplikt og anonymitet innebærer. - åpne opp for innspill eller spørsmål fra respondenten før oppstart - informer om video- og lydopptak og forsikre om samtykke til dette. - start opptak</p>
<p>Fase 2: Erfaringer</p>	<p>3. Overgangsspørsmål - Hvilke opplevde erfaringer har respondenten med naturopplevelser i og utenfor idrettsarenaen? <i>Setter et grunnlag for resten av samtalen og det som diskuteres rundt tema.</i> * Kort praktisk oppgave: skriv ned 3-5 stikkord for hva vedkommende kjennetegner med temaet Naturopplevelse. <u>Covid-19:</u> Pandemien antas å ha en påvirkning i større eller mindre grad både sportslig og utenomsportslig. Intervju vil ses i sammenheng med dette. - Hvordan har covid-19 påvirket din hverdag som idrettsutøver - Har det på noen måte påvirket motivasjonen +/- og har du oppsøkt naturen mer eller mindre som et resultat av dette?</p>
<p>Fase 3: Fokusering</p>	<p>4. Nøkkelspørsmål: (45-60min) <i>6-12 Hovedspørsmål</i> 1. Hva appellerte med ski i utgangspunktet de første årene? 2. Hvordan har din opplevelse av å stå på ski utviklet seg opp gjennom årene? 3. Har du noen ekstraordinære positive 'wow'-opplevelser under utøvelsen av idretten du husker ekstra godt uavhengig av årstall/setting? 4. Hvilken rolle spiller naturen for deg personlig i tilknytning til skikjøring? 5. Utgjør setting en forskjell: <u>Øvelse:</u> Visualiser to scenario, det ene i innendørs skianlegg, det andre i alpine/Sas Fee. Du sitter i stolheisen, kommer til toppen av bakken, gjør deg klar og skal til å sette utfor. Basert på hva du visualiserer, er det noen forskjeller i hva du gjør, hvordan du føler? (estetikk, praktisk, abstrakt) 6. Hva motiverer deg til å kjøre ski sesong etter sesong? 7. iht. tilnærming, hvordan verdsetter du konkurransekjøring i sammenligning med frikjøring? 8. Spesifisitetstrening v. alternativ trening arena utenfor naturen, har det ulik verdi og føler du det gir deg noe likt og/eller ulikt? 9. Hvordan ses naturen gjennom dine øyne som utøver? 10. Hvordan, hvis noe, har pandemien endret ditt syn på naturens egenverdi? 11. Oppsøker du naturen i lik grad nå det siste året som i tidligere sesonger eller er noe annerledes? + Ta høyde for Oppfølgingsspørsmål</p>
<p>Fase 4: Tilbakeblikk</p>	<p>5. Oppsummering (15 min) - oppsummere funn. - bekrefte/avkrefte oppfattede meninger - Rom for å utdype eller legge noe til hva som er kommet frem. - eventuelt.</p>

Vedlegg 2: Godkjenning fra Etisk komite v/ Norges Idrettshøgskole

Anne Marte Pensgaard
Institutt for idrett og samfunnsvitenskap

OSLO 10. november 2020

Søknad 171 – 031220 – *Naturen kaller - En kvalitativ studie av hvordan bruk av naturen påvirker psykisk helse hos idrettsutøvere*

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 innen en vinteridrett på høyt nasjonalt/internasjonalt nivå. Komiteen vil derfor understreke betydningen av at det vises varsomhet ved presentasjon av prosjektet for å unngå gjenkjennelse.

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 prosjektet for å unngå gjenkjennelse*

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 3: Samtykkemelding Norsk senter for forskningsdata

Melding

27.11.2020 14:12

Det innsendte meldeskjemaet med referansekode 654765 er nå vurdert av NSD.

Følgende vurdering er gitt:

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 meldeskjema med vedlegg 27.11.2020, 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

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helseforhold og filosofisk overbevisning, i tillegg til alminnelige kategorier av personopplysninger, frem til 30.6.2021.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra deltakerne 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 av personopplysninger om utvalg 1 vil 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 andre ledd.

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: 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: Lasse Raa
Tlf. personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

Vedlegg 4: Samtykkeskriv



VIL DU DELTA I FORSKNINGSPROSJEKTET:

‘En kvalitativ studie av hvordan bruk av naturen påvirker psykisk helse hos idrettsutøvere’?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å utforske hvordan idrettsutøvere opplever tilstedeværelsen i natur enten under utøvelse av sin idrettsgren, eller som et tilfluktsted utenom konkurranse. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

FORMÅLET MED PROSJEKTET OG HVORFOR DU BLIR SPURT

Dette er et forskningsprosjekt tiltenkt å gjennomføres som en masteroppgave innen idrettsvitenskap ved Norges idrettshøgskole. Formålet er å gjennomføre dybdeintervjuer med et lite utvalg utøvere med den hensikt å utforske utøverens tilnærming til naturen og hvilken egenopplevd innvirkning naturen har på dem. Forskningsspørsmål som vil analyseres basert på dette er om naturopplevelser kan forebygge psykisk totalbelastning, hvordan idrettsutøvere oppfatter egen tilstedeværelse i naturen og hvilken hensikt idrettsutøvere kan ha til å oppsøke aktivitet i naturen.

Utvalget er trukket med et ønske om å undersøke en spesifikk gruppe innen vinteridrett som presterer på et høyt nivå nasjonalt og internasjonalt. Utøvere innen freestyle/freeski anses å være en slik gruppe. Kontakt i forbindelse med dette prosjektet har oppstått gjennom junior – og rekruttlandslagstrener i freeski, Herman Valø Orheim, som har vist interesse på vegne av sine utøvere og gitt tillatelse til å ta direkte kontakt med dem.

HVA INNEBÆRER PROSJEKTET FOR DEG?

Hvis du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du vil ta del i et dybdeintervju. Dette vil angivelig

ta ca. 45-60 minutter. Intervjuet vil i stor grad inneholde åpne spørsmål som gir rom for refleksjon og egne tanker fra deg som deltaker. Dette vil sentreres rundt temaet natur og utøvelse av din idrett. I denne sammenhengen vil det kunne dukke opp spørsmål rundt bakgrunn og opplevd forhold til natur i oppveksten. I tillegg vil tematikken knyttes til dagens situasjon med Covid-19 og i hvilken grad dette kan ha hatt en påvirkning.

Det vil bli foretatt lydopptak og notater fra intervjuet som vil lagres elektronisk og passordbeskyttet. Grunnet Covid-19 vil det kunne bli aktuelt med videoopptak gjennom digitalt intervju. Disse dataene vil bli slettet etter at prosjektet er fullført, juni 2021

HVEM ER ANSVARLIG FOR FORKNINGSPROJEKTET?

Anne Marte Pensgaard ved Norges idrettshøgskole er hovedansvarlig for prosjektet. Prosjektet vil gjennomføres av masterstudent Tony Danielsen med veiledning av hovedansvarlig.

FRIVILLIG DELTAKELSE OG MULIGHET FOR Å TREKKE DITT SAMTYKKE

Det er frivillig å delta i 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 datamateriale basert på intervjuer gjort med deg. Du kan også kreve at dine personopplysninger i prosjektet slettes eller utleveres innen 30 dager.

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

DITT PERSONVERN - HVA SKJER MED OPPLYSNINGENE OM DEG?

Opplysningene som registreres om deg skal kun brukes slik som beskrevet under formålet med prosjektet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- *Data og andre opplysninger som lagres vil kun behandles og være tilgjengelig for masterstudent og veileder/prosjektansvarlig.*
- *Kontaktopplysninger og alt råmateriale vil oppbevares på en passordbeskyttet lagringsenhet som vil befinne seg i en safe lokalisert på Norges idrettshøgskole. Denne vil befinne seg på privat kontor til prosjektansvarlig.*
- *Ved en eventuell publisering av resultater vil ikke deltakere kunne gjenkjennes gjennom dataene. Det vil beskrives at populasjonen i studiet stammer fra en utøvergruppe på elitenivå i Skandinavia noe som vil kunne hindre gjenkjennelse. Publiserte data vil ikke være av sensitiv art eller knyttes til navn.*

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 samt rett til å få slettet personopplysninger om deg. Du kan klage på behandlingen av dine opplysninger til Datatilsynet og institusjonen sitt personvernombud.

Opplysningene anonymiseres når prosjektet avsluttes, noe som er planlagt til juni 2021. Personopplysninger, lydopptak og annen sensitiv informasjon vil ved prosjektets slutt slettes fra lagringsenhet og eventuell backupenhet. Opplysningene om deg vil kun bli oppbevart frem til prosjektslutt.

GODKJENNINGER

- Etisk komite ved Norges idrettshøgskole har vurdert og godkjent gjeldende prosjekt. *dato for godkjenning: 10. november 2020*
- Norsk senter for forskningsdata, NSD, har vurdert og godkjent meldeskjema for gjeldende prosjekt. *Dato for godkjenning: 27. november 2020*

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

Vi behandler opplysningene basert på ditt samtykke.

KONTAKTOPPLYSNINGER

Hvis du har spørsmål til studien, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med:

- Norges idrettshøgskole ved *Anne Marte Pensgaard* på epost annemp@nih.no eller per telefon +4723262421.
- Medansvarlig student Tony Danielsen på epost danielsentony@gmail.com eller per telefon +4747393000
- Vårt personvernombud: NIH personvernombud - personvernombud@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 epost (personverntjenester@nsd.no) eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig
Anne Marte Pensgaard

Student
Tony Danielsen

JEG SAMTYKKER TIL Å DELTA I PROSJEKTET OG TIL AT MINE PERSONOPPLYSNINGER OG MITT DATAMATERIALE BRUKES SLIK DET ER BESKREVET

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet 'En kvalitativ studie av hvordan bruk av naturen påvirker psykisk helse hos idrettsutøvere', og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i dybdeintervju
- at opplysninger om meg publiseres anonymt.
- at mine opplysninger lagres og behandles frem til prosjektet er avsluttet

Sted og dato

Deltakers signatur

Deltakers navn med trykte bokstaver