

Idrettshøgskolen – IRS-fakultetet

## «Mine naturopplevelser»

*En fenomenologisk studie av fire personers naturopplevelser etter å ha gått turen Norge på langs*

—

**Erlend Marø**

*Masteroppgave i idrettsvitenskap, mai 2017*



Foto: Erlend Marø (2014)

## Sammendrag

Denne undersøkelsen gir et dypdykk i fire utvalgte personers livsverdensbeskrivelser av naturopplevelse etter at de gikk turen Norge på langs i løpet av 2014-2016. Problemstillingen lød slik: Hvordan beskriver fire utvalgte personer som har gått Norge på langs de siste tre årene sine naturopplevelser etter denne turen? Naturopplevelse ble delt inn i opplevelser med naturen, opplevelser med det sosiale og opplevelser med seg selv.

Det metodiske verktøyet brukt i undersøkelsen var kvalitative, semistrukturerte livsverdensintervju som ga utfyllende og dyptgående svar på problemstillingen. Utvalget ble gjort ut i fra Norge på langs-lista som finnes på nett, og besto av to kvinner og to menn. Respondentene i undersøkelsen har gått fra Nordkapp til Lindesnes, og de kunne fortelle om varierte og sterke naturopplevelser.

Opplevelser med naturen handlet for respondentene om estetiske opplevelser hvor forskjellige landskap var viktige for samtlige. Hver respondent fortalte også om enkelthendelser som førte til store opplevelser med naturen, slik som nordlys og møter med nærgående elg. Kontrastene i naturen ble også nevnt som viktige opplevelser for respondentene, særlig gjennom skifte av årstider eller store endringer i landskapet de gikk gjennom. De fortalte også i varierende grad om hvordan de samhandlet med naturen underveis, eksempelvis ved navigering i vanskelig terreng, hvor de måtte handle i samsvar med naturen.

Opplevelser med det sosiale var veldig varierende fra person til person. Enkelte følte at det sosiale kom i veien for naturopplevelsene, mens andre fortalte hvordan opplevelser med det sosiale utgjorde dype og meningsfulle opplevelser. Det som også gikk igjen er hvordan sosiale opplevelser i naturen ble repetitive etter hvert på turen, og at nye personer ut og inn av følget endret opplevelsene i forskjellig grad.

Opplevelser med seg selv var viktige for alle fire respondentene, og spesielt en følelse av å være underveis gikk igjen. Respondentene fortalte om hvordan inntrykkene endret karakter, hvordan frihetsfølelser tok over, og hvordan de kom inn i det de beskrev som en turmodus.

Nøkkelord: Naturopplevelse, Norge på langs, natur, opplevelse.

## Forord

Å sitte inne et helt år og arbeide med en undersøkelse som omhandlet naturopplevelser har til tider vært særdeles krevende. Temavalg kom ikke uten grunn, og i retrospekt hadde det kanskje vært like greit å gå Norge på langs selv, heller enn å høre fra andre hvor fantastisk Dividalen er etter å ha tråkket i myr hele veien over Finnmarksvidda.

Samtidig har det vært mer lærerikt enn det har vært frustrerende og det har vært virkelig interessant å fordype seg i teori som omhandler det jeg selv har så stor interesse for. Å finne teori som kan forklare de beskrivelser en har lest i fangstlitteratur og reiseskildringer, som samtidig gir dypere mening og forståelse rundt ens egne følelser og erfaringer har gitt et helt nytt perspektiv rundt ideen om å rolig flyte nedover elven i en lydløs kano.

Prosessen har altså vært sammensatt av dyp frustrasjon og glede over læring. Det å nå sette punktum for oppgaven, setter samtidig også punktum for seks års utdanning ved UiT, Norges arktiske universitet, campus Alta. Etter starten på det som den gang var Høgskolen i Finnmark, har det vært seks år fylt med læring og personlig utvikling. Det gir derfor en følelse som er vanskelig å sette ord på.

Jeg vil takke mine medstudenter ved universitetet for godt samhold, oppmuntrende samtaler og hjelp underveis disse to årene. Dette gjelder også venner og familie, som har vært tilstede og hjulpet meg med å holde motivasjonen oppe selv i skrivesperrens dypeste daler. Spesielt vil jeg takke min far, Reidar Marø, for korrekturlesning og for å påvise at jeg ikke kan kommareglene.

Jeg vil også takke lærerne ved idrettshøgskolen i Alta for alle de årene jeg har studert her og for hjelp og støtte både før og under skriving av denne masteroppgaven. Jeg vil spesielt takke Herbert Zoglowek for å ta seg tid til å se på oppgaven i siste liten. Sist vil jeg virkelig takke Rune Waaler, for utmerket veiledning og hjelp både med oppgaven og med å holde motivasjonen oppe under kritiske faser i skrivingen. Det hadde ikke gått uten.

## Innholdsfortegnelse

Sammendrag.....	I
Forord.....	II
Innholdsfortegnelse .....	III
1 Innledning.....	1
1.1 Problemstilling.....	3
1.2 Gangen i oppgaven .....	3
2 Teoretisk bakgrunn for problemstillingen.....	5
2.1 Natursyn.....	5
2.1.1 Inndelinger av natursyn.....	5
2.1.2 Oppsummering .....	9
2.2 Opplevelse .....	10
2.2.1 Dimensjoner av opplevelse .....	10
2.2.2 Oppsummering .....	13
2.3 Naturopplevelse .....	14
2.3.1 Inndeling av naturopplevelse .....	14
2.3.2 Opplevelser med naturen.....	16
2.3.3 Opplevelser med det sosiale.....	17
2.3.4 Opplevelser med seg selv.....	18
2.3.5 Oppsummering .....	20
3 Metodisk verktøy.....	21
3.1 Kvalitativ forskningstilnærming.....	21
3.1.1 Det kvalitative forskningsintervju.....	22
3.1.2 Fenomenologisk perspektiv.....	22
3.2 Før undersøkelsen.....	23
3.2.1 Intervjuguide .....	23

3.2.2	Prøveintervju .....	23
3.2.3	Utvalg .....	24
3.2.4	Introduksjon av respondenter .....	24
3.3	Gjennomføring av intervju .....	25
3.3.1	Intervjusituasjonen .....	26
3.3.2	Livsverdensintervjuet .....	26
3.3.3	Forskerrollen .....	27
3.3.4	Forholdet mellom intervjuer og intervjuet .....	28
3.4	Fenomenologisk reduksjon.....	28
3.4.1	Transkripsjon og behandling av utsagn.....	28
3.4.2	Kategorisering og tolkning.....	29
3.5	Metodologiske krav til prosjektet.....	29
3.5.1	Pålitelighet.....	29
3.5.2	Troverdighet .....	31
4	Resultat og drøfting.....	33
4.1	Respondent 1 .....	33
4.2	Respondent 2 .....	41
4.3	Respondent 3 .....	49
4.4	Respondent 4 .....	57
4.5	Samlet beskrivelse .....	64
4.6	Bifunn .....	68
5	Avslutning .....	71
5.1	Videre forskning .....	72
6	Litteratur.....	73
	Vedlegg .....	75

# 1 Innledning

Denne undersøkelsen handler om naturopplevelse hos fire personer som gikk turen Norge på langs i løpet av de tre siste årene, altså 2014-2016. Naturopplevelse er, ifølge Odden og Aas (2003), en av de viktigste grunnene til at folk i Norge bedriver friluftsliv i dag, og undersøkelsens mål er å få en dypere forståelse av disse fire personenes naturopplevelser.

Friluftsliv er for øvrig et veldig mangfoldig begrep. Meld. st. 18 (2015-2016) (2016) sier friluftsliv er en del av den norske kulturarven og nasjonale identitet, og at det handler om «opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med tanke på miljøforandring og naturopplevelse» (Meld. st. 18 (2015-2016), 2016, s. 10). Dette sier for øvrig lite om hvor og hvordan friluftsliv skal utøves. Faarlund (2003) hevder friluftsliv tar sikte på å formidle noe av naturforståelsen fra kulturer hvor mennesket ser seg selv som en del av naturen. Faarlund (2003) mener at aktiviteten engasjerer intellekt, følelsesliv og kroppslig utfoldelse i et samspill med hensyn til opplevelse av tilhørighet med naturen og egne handlingers kvalitet. Det kan altså være et problem å definere friluftsliv, og det er generelt uklart hva som egentlig ligger i begrepet ifølge Tordsson (2003), men det synes å være enighet om at det sentrale innen friluftsliv er naturopplevelse. Dette finner vi både hos Faarlund (2003), hos Tordsson (2003) og i stortingsmeldingene om friluftsliv, både St.meld. nr. 39 (2000-2001) (2001) og Meld. st. 18 (2015-2016) (2016).

I Norge har vi siden 1957 hatt allemannsretten lovfestet gjennom «loven om friluftsliv» (1957). Denne består av retten til ferdsel, opphold og høsting av den norske naturen (Reuch, 2017). Fri ferdsel er noe som har vært praktisert i Norge så langt tilbake i tid som vi har oversikt over, og vil si at enhver kan ferdes fritt til fots eller på ski i utmarka hele året, samt i innmark med visse begrensninger, uavhengig av grunneier (Miljødirektoratet, 2016). Ferdsel og opphold forstås i undersøkelsen innen rammene av allemannsretten, og handler altså om å bevege seg gjennom naturen på en hensynsfull måte som ikke er til ulempe for grunneier eller andre som er på tur.

Norge på langs er et løst definert turprosjekt, og handler hovedsakelig om å ferdes fra den ene enden av landet til den andre, altså Lindesnes i sør til Nordkapp i nord eller motsatt. De som gjennomfører turen havner på «Norge på langs-lista» (2017), med unntak av de som gjennomfører på sykkel da dette blir ansett som for enkelt. Ferdselsformer som godtas, er blant annet til fots, ski, kajakk, robåt og kombinasjoner av forskjellige ferdselsformer. Turen ble gjennomført første gang i 1951 av speidere fra hele landet, og var organisert som en stafett

("Roverstafetten 1951," 2016). Deretter fulgte Bjørn Amsrud som første til å gjennomføre alene, og turen har siden blitt gjort rundt 360 ganger av forskjellige personer (Norgepaalangs, 2017).

Turen Norge på langs kan sies å være et selvrealiseringsprosjekt som er kommet frem av moderniteten som Giddens (1991) sier samfunnet har gått gjennom. Turen har ikke noen annen nytte enn for personen selv, og, som Bigell (2017) hevder, for egen identitetsbygging gjennom deltakelse i friluftsliv. Giddens (1991) sier at det moderne samfunn gir individet et komplekst mangfold av valg hvor en er nødt til enn å velge. Dette gjør at man selv velger en livsstil som defineres rundt disse valgene man tar, og disse valgene integreres etter hvert som praksiser som igjen blir til en bestemt fortelling om individets identitet. Gjennom å ta valg avgjør man ikke bare hvilke handlinger man tar, men også hvem man skal være ifølge Giddens (1991). Å gå Norge på langs kan være en kompleks handling med mange konsekvenser, både underveis og etter, for eksempel gjennom økt kunnskap om naturen eller erfaring med å være på tur i lang tid. Personen kan bruke turen til å definere seg selv, og den vil kunne åpne for nye muligheter, eksempelvis i form av karrierevalg.

Jeg er klar over det begrensede utvalget i undersøkelsen. Likevel mener jeg undersøkelsen er interessant for alle som jobber med eller interesserer seg for friluftsliv. Lærere og friluftslivsveiledere kan benytte den forståelsen som kommer frem, til å bedre tilrettelegge for gode naturopplevelser, og friluftslivsentusiaster kan hente inspirasjon for sine egne turer. Resultatene vil også kunne si noe om fordeler eller ulemper ved å dra på lange turer. Ved å få en dypere forståelse av naturopplevelse hos disse fire personene, kan man få en bedre forståelse av hvorfor personer legger ut på slike turer. Hva er det som driver disse personene til å forlate jobb, utdanning, familie og venner for å tilbringe tre til fire måneder på å ferdes fra den ene kanten av landet til den andre? Hva oppnår de ved å oppholde seg i naturen over så lang tid?

## 1.1 Problemstilling

Problemstillingen lyder slik:

Hvordan beskriver fire utvalgte personer, som har gått Norge på langs de siste tre årene, sine naturopplevelser etter denne turen?

- Opplevelser med naturen
- Opplevelser med det sosiale
- Opplevelser med seg selv

Begrepene natur og opplevelse, inndelingen av naturopplevelse og utvalget av de fire personene, vil bli redegjort for senere i oppgaven. Norge på langs forstås i undersøkelsen som turen mellom Lindesnes og Nordkapp, gjennomført av personer i løpet av de tre siste årene, som står på «Norge på langs-lista» (2017), med de implikasjoner det medfører.

En viktig oppklaring er bruken av preposisjonen «med» i problemstillingen, altså opplevelser «med» naturen, det sosiale og seg selv. Samhandling handler om «... forhold der to eller flere personer tar hverandres hensikter og handlinger i betraktning når de gjør noe overfor hverandre» (Sæther, 1990, s. 41). Preposisjonen «med» i problemstillingen indikerer at opplevelser skjer ved en samhandling mellom partene. Dette faller kanskje selvsagt når det kommer til opplevelser med subjekter, altså opplevelser med det sosiale og med seg selv. For naturens del, er kanskje ikke den et selvfølgelig subjekt. Gjennom friluftsliv kan man for øvrig oppleve naturen på en måte slik det omtales av Tordsson (2003) som å «svare på naturens åpne tiltale». Når mennesket opplever noe, tolker vi og finner mening bak det vi sanser (Tordsson, 2003). Vi ser naturen som det den er, alle de sanse- og opplevelseskvalitetene vi kan ta til oss, den er åpen og ubestemt. Naturen blir et rom for fortolkning, og en person kan finne mening i og gjennom handling. Natur har en åpen tiltale (Tordsson, 2003), som mennesket kan svare og handle etter ut i fra naturens hensikt. Naturen forstås derfor i denne undersøkelsen som en subjektiv form, og opplevelser skjer med naturen.

## 1.2 Gangen i oppgaven

Først vil jeg redegjøre for den teoretiske bakgrunnen for problemstillingen for å gi et grunnlag for å drøfte og forstå respondentenes utsagn. Hvordan kan man forstå natur, hvilke opplevelser finnes det og hvordan deler man opp et så komplekst begrep som naturopplevelse? Jeg vil redegjøre for operasjonaliseringer innenfor disse begrepene, med bakgrunn i teori innenfor



feltet. Deretter legger jeg det metodiske verktøyet brukt i arbeidet med undersøkelsen frem i neste kapittel. Jeg brukte kvalitative forskningsintervju med et fenomenologisk perspektiv for å få frem livsverdensbeskrivelser fra undersøkelsens respondenter. Jeg vil forklare, begrunne og drøfte dette i kapitlet om det metodiske verktøyet.

Resultatene som kom frem fra undersøkelsen, vil bli fremvist, og hver respondents meningssamlinger blir presentert hver for seg slik at leseren kan få et innblikk i livsverdenen til den enkelte personen. Deretter vil jeg drøfte disse resultatene ut i fra den teoretiske rammen, først fortløpende fra hver enkelt respondents meningssamlinger, før jeg gir en samlet drøfting. Til slutt vil undersøkelsen bli avsluttet med en oppsummering og begrunnelse for oppgavens betydning for fremtidig forskning.

## 2 Teoretisk bakgrunn for problemstillingen

Problemstillingen i undersøkelsen tar oss ut i naturen, og da er det hensiktsmessig å ta opp hva natur er, og hva som kan menes med natur. Jeg vil i kapitlet også gå inn på begrepet opplevelse, og gi en bakgrunn for hva en opplevelse kan være. Det skal gi bakgrunn for begrepet naturopplevelse, som er et subjektivt fenomen, og deretter går jeg nærmere inn på forskjellige perspektiver av naturopplevelse i forbindelse med undersøkelsens problemstilling. Teorien jeg legger frem er valgt for å kunne kategorisere de forskjellige begrepene det arbeides med i undersøkelsen, samt for å drøfte resultatet.

### 2.1 Natursyn

Hvordan mennesket ser på naturen, har med hvordan mennesket ser på seg selv i forhold til natur. Ifølge Skogen (2017) er natur en sosial konstruksjon, og at hva vi ser på som natur er forskjellig og henger sammen med blant annet vårt grunnleggende verdisyn. Hessen (2008) sier for eksempel at mennesket på den ene siden ikke hører til naturen, med vår vitenskap, fornuft, religion, teknikk og moral, samtidig som vi på en annen side er pattedyr med en biologisk bakgrunn, og har både direkte og indirekte innvirkning på naturen for øvrig. For å kunne forklare hva en person oppfatter som natur i forbindelse med opplevelse, er det hensiktsmessig å kategorisere natursyn. Det finnes flere måter å gjøre dette på, og i denne undersøkelsen er det blitt brukt Fink (2002). Jeg gir for øvrig andre eksempler på dette også, da det er mange som snakker om natursyn i forskjellige sammenhenger.

#### 2.1.1 Inndelinger av natursyn

Stryken (1994) skriver om miljøetikk, og stiller spørsmål rundt naturens eventuelle egenverdi. Han beskriver to måter å se og forstå naturen på, altså antroposentrisk og biosentrisk natursyn:

- Et antroposentrisk natursyn stiller mennesket i sentrum, og naturen er til for mennesket. Naturen er et objekt som mennesket kan utnytte og forme etter sine egne behov. Mennesket er utenfor naturen, og vitenskapelig kunnskap og teknologi setter grensene for manipulasjonen av naturen, og etiske spørsmål er irrelevante.
- Et biosentrisk natursyn tillegger naturen en subjektsform. Naturen er levende, sammen med mennesket, og ikke bare et objekt man kan manipulere. Mennesket må ha respekt for naturen, og tilpasse seg den, da mennesket er en integrert del av naturen.

Konsekvensen av disse natursynene vil være et svar på spørsmålet om naturen har verdi i seg selv, utover andre og gjerne økonomiske verdier. (Stryken, 1994).

Næss (1999) beskriver handlingsmønster overfor naturen og samfunnet, og skiller mellom en grunn og en dyp økologisk bevegelse:

- Den grunne økologiske bevegelse handler uten en filosofisk overbygging, uten langsiktige mål og uten å bryte med «den rådende teknokratiske tenkemåte».
- Den dype økologiske bevegelse ser alle handlinger og mål i sammenheng med et helhetlig syn, hvor overordnede menneskelige og samfunnsmessige mål skal realiseres.

Disse økologiske bevegelsene gir grunnlag for handlinger ovenfor naturen (Næss, 1999), og kan sees på som natursyn.

Fink (2002) skriver om natursyn, og hvordan det eksisterer forskjellige natursyn innenfor en og samme kultur. Når natur diskuteres, har ikke folk bare forskjellige natursyn, det er ikke nødvendigvis det samme de har syn på, slik som både Skogen (2017) og Fink (2002) sier. Det blir gitt forskjellige vinklinger på hvordan mennesket ser på natur:

- Det uberørte
- Det ville
- Det landlige
- Det grønne
- Det fysiske
- Det jordiske
- Det hele

De seks første setter, i forskjellig grad, mennesket utenfor naturen, mens den siste ser mennesket også som en fullstendig del av naturen (Fink, 2002). Da de to andre inndelingene tar for seg handlingsmønster overfor naturen, er det mer hensiktsmessig å bruke Fink, da disse kategoriene er mer anvendbare når det kommer til å drøfte forståelse av natur.

*Naturen som det uberørte:*

Naturen er det som er helt uberørt av menneskelig inngripen, og som ikke er bragt ut av sin opprinnelige tilstand utelukkende for menneskelige formål. Natur er motsetningen til kultur. Eksempelvis er et stykke flint natur, mens et redskap av flint brukt av mennesket, og funnet av arkeologer, er kultur (Fink, 2002). Som Hessen (2008) skriver, er den vanlige definisjonen at

natur er alt som ikke er menneskeskapt, det vil si alt som har blitt til gjennom naturlig utvikling, i motsetning til det menneskeskapte kulturelle.

Hvis vi definerer natur som alt som ikke er berørt av mennesket, får vi forøvrig problemer. Her finner vi kanskje natur som ikke er berørt direkte av mennesker, men indirekte har mennesket mest sannsynligvis påvirket selv de fjerneste stedene på jorden ved global oppvarming, forurensing og kjemisk produksjon (Fink, 2002; Karlsen, 2015). Det er uansett en måte å forstå hva natur er, og vil potensielt sette klare begrensninger for hva en person får naturopplevelser med under en Norge på langs-tur.

#### *Naturen som det ville:*

Naturen kan deles inn i det som er dyrket mark og det som er den ville naturen, hvor mennesket ikke driver regelmessig og systematisk utnyttelse. Naturen er ødemark, urskog, tundra, mose, ørkener osv. Mennesket utnytter disse områdene også, gjennom aktiviteter som å plukke sopp, jakte, fiske og sanke bær, aktiviteter som ikke påvirker naturen slik vi påvirker kulturlandskapet, som da blir motsetningen til denne type natur. Man kan si natur er det kulturlandskapet omtrent ville sett ut som uten jordbruksrevolusjonen for 10 000 år siden (Fink, 2002). I stortingsmeldingene om friluftsliv (Meld. st. 18 (2015-2016), 2016; St.meld. nr. 39 (2000-2001), 2001) finner vi lignende trekk i det som kalles villmark, som da defineres som natur lengre enn 5 km fra tyngre menneskelige inngrep, som for eksempel veier eller hyttefelt. Villmark kan også gi spesielle opplevelser av noe tidløst, hvor motorsagene enda ikke har endret landskapet. Hågvar og Støen (1996) mener villmarken er en naturarv, som viser hvordan landet vi bor i egentlig har sett ut. Et slikt natursyn vil kunne føre til usammenhengende og forskjellige opplevelser under Norge på langs, da det ikke er sammenhengende vill natur hele veien fra Nordkapp til Lindesnes.

#### *Naturen som det landlige:*

I den moderne verden bor mennesket hovedsakelig i byer eller tettsteder. I Norge bor kun to av ti utenfor by og tettsted, og dette tallet er forventet å minske ytterligere (Meld. st. 18 (2015-2016), 2016). Det vil derfor kanskje være mer nærliggende å anse natur som motsetning til byen og bynære strøk, altså det som kalles «landet». Åkrer, husdyr og plantet skog er natur i denne måte å forstå natur på. Grensen går da ved utkanten av bynære strøk (Fink, 2002). Slik kan man definere et skille mellom by og natur. Det vil forøvrig være upresist, da det finnes parker innenfor bygrensene, samt menneskelige innvirkninger som ikke hører hjemme i naturen, for

eksempel veier, hyttefelt og kraftverk, utenfor byene (Hessen, 2008). Noen vil uansett kunne operere med denne forståelsen av natur, som vil kunne gi naturopplevelser av veldig varierende grad under Norge på langs.

#### *Naturen som det grønne:*

Naturen kan forstås som motsetningen mellom det levende, organiske og lavteknologiske på den ene siden, og det mekaniske, syntetiske og høyteknologiske på den andre siden. Naturen er altså det som eksisterte før et teknologisk gjennombrudd, og som fortsatt eksisterer i dag. Innenfor dette synet er alt utenfor byen natur, men også parker, hager, potteplanter og kjæledyr, i motsetning til sement, plastikkjenstander og maskiner (Fink, 2002). Denne oppfattelsen ser også ut til å ligge nærmest den offentlige forståelsen, da det i Stortingsmelding 18 (2016, s. 10) om friluftsliv står at «Natur finnes over alt, også inne i byene og tettstedene». Med en slik forståelse ville man potensielt kunne ha omfattende naturopplevelser selv innenfor bygrensen.

#### *Naturen som det fysiske:*

Under denne forståelsen av hva natur er, ligger vitenskapen til grunn. Her er det ikke et spørsmål om noe er mer eller mindre berørt av mennesket, men heller om hvordan tingen blir beskrevet. Da er det først og fremst objektiviteten som ligger til grunnen. Motsetningen til naturen er da det subjektive, psykiske, symbolske, sosiale, konvensjonelle og kulturelle (Fink, 2002). Dette synet på natur har sitt utspring i 1600-tallets måte å tenke om naturen på. Hegge (1993) forteller om hvordan flere store tenkere på denne tiden, blant annet Galilei, Locke og særlig Descartes, kom frem til at kun de permanente egenskapene hos en ting kan erkjennes. Det er dermed, ifølge Hegge (1993), et skille mellom bevissthet og natur, og i forlengelsen mellom mennesket som bevissthet og naturen, fratatt sansbare egenskaper.

Her er da altså naturen et system av mekanismer, hvor den brytes ned til kategorier som habitater, biomer og næringskjeder. Naturlige fenomener skal måles og veies, alt skal beregnes og kvantifiseres, slik at man unngår subjektive forhold og interesser. Målet er at en skal kunne si noe objektivt om det naturen inneholder, og på den måten forstå hva naturen er og hvilke prosesser den utvikles gjennom. Naturvitenskapen fjerner naturen fra det vi kan sanse, oppleve og tenke, forteller både Fink (2002) og Tordsson (2003).

### *Naturen som det jordiske:*

Religion har hatt en stor påvirkning på hvordan mennesket ser på naturen. I den kristne tro er verdenen, og alt den innebærer, skapt av en overnaturlig guddommelighet, som da står utenfor det skapte. Mennesket er, i dette synet, en del av naturen med vår legemlige eksistens. «Naturen er det jordiske i modsætning til det himmelske, det dennesidige i modsætning til det hinsidige, det timelige i modsætning til det evige, det almindelige i modsætning til det mirakuløse» (Fink, 2002, s. 31). Mennesket tilhører altså bare naturen så lenge vi tilhører jorden. Vi står i særstilling til resten av skaperverket, ikke på grunn av vår bevissthet eller tekniske levemåte, men med vår udødelige sjel, som er omfattet av en guddommelig nåde (Fink, 2002). Denne måten å forstå natur på stammer, ifølge Hegge (1993) helt fra antikken, hvor mennesket for alvor begynte å filosofere over vår egen eksistens. Aristoteles snakket om et immanent natursyn, hvor gud var en del av naturen. Platons transcendent natursyn, hvor gud er utenfor naturen, vant for øvrig fram, og har i kombinasjon med den kristne tro ført til en tanke om naturforvaltning, hvor mennesket tar vare på dette skaperverket (Hegge, 1993). Naturopplevelser vil med dette natursynet være sterkt tilknyttet religiøs forståelse eller opplevelse.

### *Naturen som det hele:*

Dette synet på natur omfatter altså absolutt alt. Her er det ingen motsetninger til naturen. Mennesket, med alle sine tekniske redskaper, maskiner, religion og bevissthet, er en del av naturen. Både det mennesket har berørt, direkte eller indirekte, og eventuelt det mennesket ikke har berørt, er like fullt natur, ifølge Fink (2002). Denne måten å se naturen på kan sees parallelt med Næss (1999) sin beskrivelse av den dypøkologiske bevegelse. Denne bevegelsen handler også om en helhet hvor mennesket og naturen ikke er forskjellige parter. Med en filosofisk overbygging kan man opprette et handlingsmønster som tar høyde for alle parter, slik at menneskelige og samfunnsmessige mål ikke kommer i veien for en løsning av den økologiske krisen (Leirhaug, 2003). Naturopplevelse i denne forstand vil være problematisk å snakke om, da den vil omfatte alt rundt deg, og du vil dermed ikke vil kunne skille mellom en opplevelse i naturen og opplevelse et annet sted.

### 2.1.2 Oppsummering

Finks (2002) kategorier synes å være dekkende, men ikke endelig, for hvordan det er mulig å forstå natur på, i motsetning til eksempelvis Stryken (1994) eller Næss (1999), som heller gir handlingsmønster ovenfor naturen. Kategoriseringen er valgt også fordi den tar høyde for at en

respondent ikke nødvendigvis har et grundig gjennomtenkt forhold til hva natur er, helt konkret. Med disse folkelige måtene å forstå natur på, vil utsagn fra en respondent enkelt kunne plassere han eller hun innenfor et eller flere natursyn.

## 2.2 Opplevelse

Begrepet opplevelse synes å være et bredt begrep som brukes i mange sammenhenger. I hverdagen brukes begrepet bredt og upresist, ifølge Rolland og Zoglowek (2006). De sier også at opplevelse generelt refererer til et emosjonelt og subjektivt perspektiv, i motsetning til kunnskap som noe objektivt. En kan oppleve arbeidet sitt som slitsomt, en kan fortelle om opplevelser en har hatt i ferien eller en kan oppleve en annen person som en samtalepartner.

For å forstå hva en person legger i en naturopplevelse kan det være interessant å finne ut hva en opplevelse kan være, hva personen mener opplevelse er, og hvilke opplevelser personen er ute etter. Derfor er det hensiktsmessig å konkretisere begrepet opplevelse. Det finnes flere måter å gjøre dette på, og jeg vil nevne eksempel, men i denne undersøkelsen brukte jeg Rolland og Zoglowek (2010), og deres dimensjoner av opplevelse, hvor opplevelse er sett ut i fra forskjellige vitenskapelige disipliner.

### 2.2.1 Dimensjoner av opplevelse

Gelter (2010) skriver om opplevelse, og hvordan friluftsliv kan føre til forskjellige typer opplevelse. Han tar opp begreper som «slow experience», «peak experience» og «flow experience»:

- «Slow experience» er et resultat av en «slow movement», som oppsto som et svar på den hurtiggående hverdagen dagens samfunn jager etter. Ved å ta en pause fra det hurtige livet vi lever, kan en puste og få tilbake energi ved saktegående aktiviteter i miljø med lite støy og lavt tempo. Naturen er et slikt miljø, hvor en, eksempelvis gjennom ferdsel i skogen, kan få stillhet og ro.
- «Peak experience» er en sinnstilstand, hvor en i korte øyeblikk føler den høyeste grad av lykke, harmoni og mulighet – øyeblikk med selvaktualisering. Personen føler seg bra, roer sinnet, lader opp energien i kroppen, slipper følelsene løs, vekker kreativiteten og endrer oppfatninger. Personen får en følelse av mening i opplevelsen, og den fører til en topp i prestasjonen. Det beskrives som veldig terapeutisk, og øker fri vilje, selvtillit, kreativitet og empati. Denne opplevelsen kommer ved aktivitet med

- «Flow experience» er en opplevelse som kan komme av de opplevelsesformene over, og handler om hvordan en person havner i en flyt i aktiviteten, hvor hele personen blir oppslukt av situasjonen. Jeg kommer tilbake til «flow» senere.

Disse formene for opplevelse åpner for en ganske bred forståelse av begrepet, slik jeg forstår Gelter (2010). Derfor blir disse et supplement for den operasjonaliseringen brukt i denne undersøkelsen.

Rolland og Zoglowek (2006) ser på opplevelse, og stiller spørsmålsteget rundt bruken av begrepet i lærerplanene i skolen i Norge. De drøfter her begrepet opplevelse ut i fra forskjellige vitenskapelige disipliner, og ser på hvorvidt begrepet kan ha en didaktisk relevans. Operasjonaliseringen går grundig gjennom opplevelse ut i fra forskjellige kontekster og måter å forstå opplevelse på.

#### *En filosofisk dimensjon:*

Opplevelse kan være et viktig prinsipp for læring og utvikling. «Opplevelse – uttrykk – forståelse» (Rolland & Zoglowek, 2010, s. 11) som et tresteg er et grunnlag for menneskelig læring, og gjennom denne opplevelsen utvikles handlingen, ordene og skriften. I en pedagogisk-filosofisk kontekst er det utarbeidet en fenomenologisk tilnærming rundt dette tresteget, som beskriver opplevelsen som umiddelbar og avgrenset, at den består av spenningen i totalitetskarakter, i subjekt-objektsforholdet og imellom allmenngyldighet og individualitet. Opplevelsen har en historisk karakter, den kan utvikles, den har en objektivitetstrang og opplevelsens skapende kraft ligger i dette tresteget «opplevelse – uttrykk – forståelse» (Rolland & Zoglowek, 2010, s. 11). Ut i fra disse momentene kan man si at en subjektiv og personlig opplevelse gjennom refleksjon og bearbeidelse til uttrykk, fører til at opplevelsen blir objektivert, og den kan føre til erfaring og forståelse, og dermed til personlig utvikling (Rolland & Zoglowek, 2010). En forutsetning for at opplevelsen virker slik er at den må bearbeides slik at den kan relateres til en persons lignende, tidligere opplevelser, eventuelt til andres erfaringer, slik at personen kan uttrykke for eksempel hvordan kraftig vind påvirker teltoppsett. Dermed vil personen ved neste teltoppsett ha bedre forståelse for hvordan han eller hun bør gå frem. Dette vil under Norge på langs føre til bred forståelse rundt ting som da kan objektiviseres og relateres til lignende situasjoner.



### *En sosiologisk dimensjon:*

En sosiologisk dimensjon av opplevelse tar for seg begrepet i konteksten dagens samfunn, hvor opplevelse fikk et økt fokus allerede for 40 år siden, og som har økt siden. Mennesker handler ofte opplevelsesrasjonelt, altså at verdien av opplevelse er høyere enn nytteverdien, som betyr at opplevelsen i større grad styrer valgene som blir tatt. Folk går fra å ha målsetninger som arbeid, kamp og forplantning til å gjøre valg rundt sosialt miljø og tilhørighet, definert gjennom et kollektivt opplevelsesfelleskap. Opplevelser er hovedmotivasjonen for valgene folk tar, ikke bare bifenomener. I konsumet av opplevelsen søkes det etter neste opplevelse, da tomheten etter opplevelsen gir en trang til nye og sterkere opplevelser. (Rolland & Zoglowek, 2010).

Denne måten å se opplevelser på gjør at en ren opplevelse må være fri for nytteverdi, og kan betraktes i samme perspektiv som den rene lek. Den initieres uten en bestemt hensikt. Samtidig kan det trekkes ut at opplevelsene er subjektivt verdifulle, at de gir status og danner identitet, og dermed er opplevelsen utviklingsfremmende (Rolland & Zoglowek, 2010). En opplevelse utvikler altså en persons sosiale karakter, og har ikke noen nytte utover dette. Å få en opplevelse rundt en vakker soloppgang gir verdi ut i fra en persons sosiale tilhørighet, slik at opplevelsen fullbyrdes gjennom sosial omgang, for eksempel med andre på turen.

### *En psykologisk dimensjon:*

Opplevelse går, ut i fra en psykologisk dimensjon, fra den indre verden til den ytre. Opplevelsen blir et samlebegrep for all psykisk være- og hendelsesmåte. En definisjon kan være: «Opplevelser er subjektive bevissthetsfenomener, som har sine utspring i omgivelsene eller i indre sinnstilstander» (Rolland & Zoglowek, 2010, s. 12). Opplevelse er altså en persepsjonsprosess, avhengig av blant annet motivasjon, øyeblikkelig situasjon, hukommelse, erfaring, interesse, innstilling og tradisjon. Denne persepsjonen kan utvikles fra å være styrt opplevelsesmessig til å bli styrt rasjonelt, som fører til mer hensiktsmessig læring (Rolland & Zoglowek, 2010). Opplevelsen er altså avhengig av en kontekst, for eksempel en persons Norge på langs-tur og bakgrunnen for turen. Når en situasjon da oppstår, vil personen da se opplevelsen ut i fra denne konteksten. Eksempelvis er kanskje ikke et møte med en elg en opplevelse hvis personen ikke har noen forventninger til det, eller at personen har sett elg mange ganger før og anser det som hverdagslig eller uinteressant.

En annen del av den psykologiske dimensjonen omhandler begrepet «flow», omtalt av Csikszentmihalyi (1990), hvor en person går fullstendig opp i sine handlinger. En mestrer sine

handlinger, og det er ikke noe skille mellom selvet og omverdenen, mellom stimulus og respons eller mellom fortid, nåtid og framtid. Det er en slags sammensmelting av handling og bevissthet, og alt fokus blir konsentrert rundt et bestemt utsnitt av verdenen. Tanker om seg selv, som tvil, forsvinner, og bevisstheten om fysiske og psykiske forhold økes, og man oppnår en kontroll over handling og omverdenen, man har fullstendig kontroll over situasjonen (Gelter, 2010). For at dette skal være mulig, må individet ha tilstrekkelige evner i forhold til handlingens utfordring, målsetting må være klar og muligheten for å nå målet må være tilstede. Opplevelsen må være for opplevelsens skyld, og ikke for ytre faktorer (Rolland & Zoglówek, 2010). Eksempelvis er skigåing under en lang tur noe en person kan oppleve å havne i flow ved, hvor personen blir fullstendig oppslukt i den opplevelsen av å ha mye overskudd i situasjonen, slik at en bratt oppoverbakke ikke er tung lengre, og det ikke er noe problem å kjøre nedover med pulk bak. Man merker ikke kulde eller at det er sent på kvelden, og man havner i en selvforglemmelse.

#### *En pedagogisk dimensjon:*

En opplevelse griper hele mennesket, og bryter ned skillet mellom subjekt og objekt, mellom kognisjon og emosjon. Opplevelsen virker identitetsdannende, uansett om det er positive eller negative opplevelser. Man kan legge til rette for en opplevelse og refleksiv bearbeiding av en opplevelse, som da fører til danning, men de subjektive virkningene av en opplevelse er vanskelig å kontrollere eller planlegge på noe vis, da det avhenger helt og holdent av personen i opplevelsen. Mennesket skaper sin identitet og gir mening til tilværelsen både gjennom opplevelse og kognitiv erkjennelse (Rolland & Zoglówek, 2010). Opplevelser forutsetter altså at en person samhandler med noe, for eksempel været, og at personen har følelser og tanker om dette. En person kan kanskje dra på en Norge på langs-tur for å få opplevelser, men har ingen garanti for at det blir gode opplevelser. En kan ha mye dårlig vær, skade seg eller gå sulten over lang tid. Disse opplevelsene vil fortsatt bygge personens identitet.

#### 2.2.2 Oppsummering

Begrepet opplevelse brukes ofte veldig bredt og utydelig, men det kan konkretiseres og tydeliggjøres gjennom tilnærming fra ulike vitenskapelige disipliner, slik at det blir håndterlig. Filosofiske, sosiologiske, psykologiske og pedagogiske dimensjoner gir alle begrepet opplevelse mening, da i varierende grad og med noe overlapping i betydningen av begrepet. Operasjonaliseringen er valgt fordi den virker mer dekkende og enklere å jobbe med i forhold

til andre måter å forstå opplevelse på, og respondentenes meninger og uttalelser om begrepet kan samles innenfor en eller flere av kategoriene.

## 2.3 Naturopplevelse

Hva en opplevelse av naturen er, kommer an på hvordan en person oppfatter natur, som nevnt tidligere i kapittelet. Videre kan begrepet naturopplevelse forklares gjennom forskjellige perspektiver av en persons møte med natur. Naturopplevelse er uansett viktig når vi vil forklare hvorfor mennesker oppsøker naturen, og er, sammen med kontemplasjon, fysisk aktivitet og sosialt samvær, de viktigste faktorene for Norges befolknings aktivitet i naturen (Odden & Aas, 2003). Hva begrepet naturopplevelse inneholder er for øvrig komplisert, som både Leirhaug (2007) og Sæther (1990) hevder, og det kan være hensiktsmessig å gå nærmere inn på betydningen av begrepet.

### 2.3.1 Inndeling av naturopplevelse

I denne undersøkelsen operasjonaliserte jeg naturopplevelse til å handle om opplevelser med naturen, opplevelser med det sosiale og opplevelser med seg selv. Denne operasjonaliseringen er basert på en blanding av forskjellige inndelinger av naturopplevelse, henholdsvis i Hågvar og Støen (1996), Askildsen og Løndal (2016), samt i Sæther (1990).

Hågvar og Støen (1996) skriver i «Grønn velferd» om naturopplevelser, og hvilke kvaliteter de har. De mener personer som opplever naturen får en mental fornyelse, som gjør at de kommer tilbake til hverdagen med et inspirert overskudd. Det forsøkes å liste opp hva en positiv opplevelse er, og det legges da vekt på at listen sannsynligvis er ufullstendig. De tar da for seg opplevelse av stillhet, frihet, mestring, naturkreftene, eventyropplevelse og oppdagerglede, kroppslige og estetiske opplevelser, opplevelse av naturens skiftninger, livets kretsløp, andre livsformer, forventningsgleden, høstingsopplevelsen, historiske opplevelser og villmarksopplevelser, samt totalopplevelsen om hvordan alle opplevelsene flettes sammen, og gir indre ro, overskudd, livsvilje og inspirasjon (Hågvar & Støen, 1996).

Askildsen og Løndal (2016) skriver i artikkelen «En lang skitur utenfor allfarvei» om drivkraften hos kvinner som deltar på ekspedisjoner i polare strøk. Drivkraft er her forstått, ikke som motivasjon, men som intensjonalitet og livsverdenserfaringer. Begrepene erfaring og opplevelse brukes noe om hverandre når det er snakk om naturopplevelse i artikkelen, men det

deles altså inn i fire hovedkategorier: landskapet, erfaringer med seg selv, samholdet og opplevelsen av tid:

- Erfaringer med landskapet: Informantene nyter landskapet når de er på tur, og det beskrives som den største kontrasten til hverdagen hjemme. De forskjellige detaljene i landskapet var noe av det som gjorde sterkest inntrykk, og ved å leve så tett på landskapet over tid, føler de en tilhørighet med naturen.
- Erfaringer av seg selv: Informantene får en følelse av å finne ro i eget sinn, og det å bare være tilstede er en erfaring informantene beskriver som en befriende tilstand. Etter ca. en uke får informantene en følelse av utilgjengelighet. De finner ro i å bare være underveis på tur. Det har stor verdi å mestre å være på tur, både med tanke på den fysiske anstrengelsen, navigasjon i dårlig vær, brevandring og alle andre utfordringer. De må stole på egen og de andres kompetanse. Pulken og skiene gikk fra å være uvante og tunge til å bli «opplevd som en del av kroppen».
- Erfaringer av samholdet: Samholdet i gruppen er en faktor som gjør at informantene vil gjenta turer i polare strøk. Det å kunne stole på hverandres kunnskaper er en trygghet på tur. Ved at de kjenner hverandre godt er det enkelt å hjelpe til hvis noen er slitne. På denne måten trenger ikke alt å kommuniseres med ord, og man kan støtte seg på hverandre. Dette samholdet synes å være sterkere på turer hvor deltakerne har planlagt turen selv, og ikke blir med en guidet gruppe.
- Opplevelsen av tid: Tiden oppleves som flytende, dagene går i ett. Tiden går ikke fortere eller saktere, men heller roligere, og alle handlinger tidfestes ikke slik de gjør i hverdagen. De lever i nået, og øyeblikkene synes å svinne saktere enn hjemme.

Sæther (1990) skriver i sin avhandling «Erfaringsbasert friluftsliv, naturopplevelse, ansvar for natur» om naturopplevelse, og hvordan studenter reflekterer over og beskriver naturopplevelser. Her belyses begrepet naturopplevelse fra tre synsvinkler: Naturkvaliteter, fellesskapsdimensjoner og individvariabler:

- Naturkvaliteter betyr i denne sammenheng kvaliteter knyttet til vandring, padling og leirliv, naturen som det livgivende system, kvaliteter som skapes ved vandring under ulike værforhold og estetiske kvaliteter.
- Individvariabler beskrives som erfaringers betydning for naturopplevelse, variasjoner i mottakelighet for naturopplevelser, begrensninger i uttrykksformen for

naturopplevelser og kortfattet beskrivelse av emosjoner og kognitive forhold knyttet til persepsjon.

- Felleskapsdimensjoner forklares ved avgjørende sosiale forhold som påvirker en persons opplevelse av naturen, altså sosiale relasjoner i gruppen og forhold ved kommunikasjon mellom personene i gruppen.

Naturopplevelse er inndelt i tre hovedkategorier, basert på en blanding av operasjonaliseringene over: Opplevelser med naturen, opplevelser med det sosiale og opplevelser med seg selv. Ved å flette sammen de tre forskjellige inndelingene over, blir operasjonaliseringen mer konkret, samtidig som den tar med de viktige momentene. Naturen, det sosiale og individet legger grunnlaget for naturopplevelse ved at de gjensidig påvirkes, samtidig som de er deler av naturopplevelsen. Disse momentene blir også ilagt en samhandlende karakter, som beskrevet i innledningen.

### 2.3.2 Opplevelser med naturen

Å oppleve naturen synes å være en av de viktigste grunnene til at folk i Norge oppsøker naturen på forskjellige måter. Det estetiske i naturen, dyreliv, endringer og kontraster naturen innehar er sider ved naturen folk setter pris på (Odden & Aas, 2003). Gjennom at folk kjenner godt til et landskap eller et område gjør også at de føler seg tryggere i natur, og deres forhold til naturen og forskjellige områder og landskap har mye å si for hvilke opplevelser de får med naturen (Martin, 2004).

#### *Naturens estetikk:*

Naturens mangfold av estetiske kvaliteter ser ut til å alltid bli satt pris på når folk oppsøker naturen, både der og da, og gjennom maling og diktning (Sæther, 1990). Personer som har vært på ekspedisjoner beskriver landskapet og dets skjønnhet med innlevelse, hvor erfaringen ved å være midt i naturen vektlegges. De nyter landskapet, lyset, kontrastene, dyrelivet og lydene som omgir dem (Askildsen, 2011). Det filosoferes blant annet over opplevelse av stillhet, naturkraftene, naturens skiftninger, andre livsformer og villmarksopplevelser (Hågvar & Støen, 1996). Det er med andre ord vanskelig å si spesifikt hva estetiske opplevelser er, da det varierer fra person til person. Det synes å være avhengig av hva en person er vant med, og hva denne personen har opplevd tidligere.

### *Samhandling med naturen:*

Hvilken aktivitet du bedriver er en viktig del av opplevelsen med naturen. Det viktige er da at aktiviteten skjer på en slik måte at det samsvarer med utøverens evner, og at det ikke handler om sport, men heller en tilknytning til naturmiljøet forbundet med oppdagelses- og berikelsesmuligheter (Sæther, 1990). Folk er ute etter å finne ut hva som kommer rundt neste sving, ute etter å oppleve det ukjente og en dragning mot en spenning forbundet med utforskning (Hågvar & Støen, 1996). Gjennom navigasjon, trekking av pulk og evne til å takle dårlig vær, beskriver folk en opplevelse av et samspill med eller en tilknytning til naturen de beveger seg i (Askildsen & Løndal, 2016). Ved å stille seg åpen for naturens uttrykk, kan man finne mening i disse uttrykkene ved å ta dem til seg og tolke dem, altså å svare på naturens åpne tiltale (Tordsson, 2003).

### *Naturens kontraster:*

Kontakt med naturen gjennom forskjellige årstider, på forskjellige tider av døgnet, og i forskjellig vær kan gi opplevelser med naturen på forskjellige måter, selv innenfor samme område. Lys og mørke, kulde og varme, regn og solskinn, vind og stillhet er eksempler på kontraster man møter i naturen (Sæther, 1990). En kan møte andre livsformer i forskjellige stadier i livet, for eksempel gammel og ny skog, samtidig som landskapet endrer seg etter hvor man beveger seg, for eksempel når man kommer over tregrensa (Hågvar & Støen, 1996). Alle disse faktorene gir det samme naturområdet et hav av kontraster og forskjeller i opplevelsen, samtidig som det kan være en opplevelse i seg selv.

### 2.3.3 Opplevelser med det sosiale

Sosialt samvær er en av de viktigste grunnene til at folk trekker ut i naturen i Norge i nyere tid (Odden & Aas, 2003), og det sosiale klimaet eller miljøet i en gruppe på tur, vil kunne påvirke naturopplevelsen i den ene eller andre retningen. Gjennom relasjoner i gruppen kan fokus enten legges i naturuttrykk og bearbeiding av disse, eller trekkes bort fra naturen og heller legges fokus i konflikter og sosiale handlinger (Sæther, 1990). Det er altså ikke sagt at opplevelser med de sosiale relasjonene under en tur må handle om eller forsterke naturopplevelsen. (Hågvar & Støen, 1996) mener dessuten at man, ved å gå alene, har frihet til å tenke egne tanker uten forstyrrelse fra andre.

Verdiskapning i sosiale relasjoner knyttes til flere forhold. Samhandling, hvor flere personer handler ut i fra hverandres hensikter når de gjør noe overfor hverandre (Sæther, 1990), kjennes igjen ved at man på tur har tillit til hverandre og hverandres egenskaper, og at man ved å kjenne de andre man er på tur med godt, kan handle på en måte hvor konflikter unngås (Askildsen & Løndal, 2016). Dette kan gi gode opplevelser av og med den sosiale settingen i gruppen. Videre vil slike interaksjoner kunne føre til bytting av verdier, slik at verdiskapningen fører til at individene i gruppen tar med seg mer enn de hadde forut av verdier, altså at individene tar med seg hverandres erfaringer og ideer. Det er for øvrig viktigst at dette skjer i fellesskap, at flere personer er vitne til det unike med opplevelsen (Sæther, 1990). Dette forklarer derimot ikke hvorfor folk reiser på tur alene. Det hevdes allikevel at selv om personer reiser alene, og opplever alene, deltar de i en aktivitet som vil bli delt gjennom fortellinger, og er derfor en del av en større kultur, selv om målet i utgangspunktet var å forlate samfunnet og kulturen (Bigell, 2017).

#### 2.3.4 Opplevelser med seg selv

Individet som opplever vil kunne påvirke samtlige aspekter av naturopplevelsen, da naturopplevelsen i seg selv er subjektivt betinget. Hvordan personer oppfatter natur og opplevelse, hvilke erfaringer personen har med seg inn i situasjonen og språket personen bruker for å beskrive opplevelser er noen momenter som vil påvirke personens opplevelse av naturen, samt mulighet for tolkning av personens opplevelser (Sæther, 1990). Det er for øvrig mulig for en person å ha opplevelser med seg selv under ferdsel i natur, hvor fysiske eller psykiske sider av personen endres eller oppleves annerledes (Askildsen, 2011).

##### *Tilstedeværelse og underveisfølelse:*

Å være tilstede i situasjonen man befinner seg i er ofte beskrevet som en verdifull følelse, og dette går igjen som sterkere og enklere å oppnå når personer beskriver deres ferdsel i naturen (Askildsen & Løndal, 2016). Å komme på avstand fra hverdagen sin, slik at man ikke har plikter, tidspress og ansvar man stresser med ellers, oppleves som en frihet. En slipper å ta stilling til noe hele tiden, tankene blir ikke forstyrret av andre ting og en kan få en oversikt over det vanlige livet og dets problemer på en annen måte (Hågvar & Støen, 1996).

Arne Næss (1999) snakker om «tid til omstilling» i friluftsliv, hvor personer som bor i urbane strøk, trenger en ukes tid ute i naturen før de kan ta inn over seg de inntrykkene naturen har å by på, siden de har et forhold til stillhet og ro som står i skarp kontrast fra det de møter i naturen.

Etter en periode med understimulering fra de mediene de er vant til, hvor de ikke har tilgang på tekniske midler som TV og radio, kan naturens inntrykk virke i dybden og fylle sinnet. Dette forteller blant andre Askildsens (2011) informanter om under sine turer, hvor de etter en ukens tid føler at de finner en ro og bare er i situasjonen, at de ikke tenker på alt mulig, slik de vanligvis gjør.

Disse følelsene kan forklares ved at mennesket egentlig er utviklet for å leve i takt med naturen, da vi ikke har hatt tid nok til å utvikle oss langt vekk fra mennesket slik det var for 10 000 år siden, da det enda levde i naturen på dens premisser. Ved å bygge opp en verden av rette linjer og flate områder, hvor vi trenger oss selv ut av naturens egne rytmer ved bruk av klokker og endring av miljøet vi befinner oss i med tekniske hjelpemidler, havner mennesket i et miljø sub-optimalt for vår mentale kapasitet. Dette fører til understimulering, stress og disharmoni (Gelter, 2005). Ved å vende tilbake til naturen og leve på dens premisser og rytmer, vil mennesket kunne oppleve en harmoni, slik Askildsens (2011) informanter beskriver.

#### *Mestring og fysisk anstrengelse:*

Gjennom å klare det man prøver på, enten det er å mestre kart og kompass eller komme seg gjennom en dag med dårlig vær, vil man kunne oppleve mestring. Ofte beskrives følelsen av mestring som en glede over å ha oppnådd noe (Askildsen & Løndal, 2016), og dermed få en bekreftelse på sine evner og mentale status (Hågvar & Støen, 1996).

Folk opplever også fysisk anstrengelse som noe positivt, og kan få spesielle og gode opplevelser av å ha overskudd etter en lang dag med aktivitet (Hågvar & Støen, 1996). Askildsens (2011) informanter beskriver utstyret de bruker under transport, altså ski og pulker, og måten deres forhold til bruken av disse midlene endres til å føles normale og naturlig. Utstyret blir en ubevisst del av selvet, og den fysiske anstrengelsen av å bruke disse blir en positiv mestringsopplevelse.

Det å anstrenge seg fysisk og mestre noe man prøver på, vil kunne gi glede uansett sammenheng, altså ikke bare i naturen. Det som for øvrig kan være interessant er hvilket forhold folk har til disse momentene i forskjellige situasjoner, og om dette endres fra det som oppleves som normalt, for eksempel under lang ferdsel i naturen, slik Askildsens (2011) informanter beskriver.



### 2.3.5 Oppsummering

Naturopplevelse er i denne undersøkelsen operasjonalisert til å handle om opplevelser med naturen, opplevelser med det sosiale og opplevelser med seg selv, som synes å være dekkende for begrepet. Respondentenes beskrivelser av sine egne opplevelser vil bli forklart ut i fra denne rammen.

### 3 Metodisk verktøy

For å få svar på problemstillingen gjennomførte jeg kvalitative forskningsintervju i et fenomenologisk perspektiv, hvor fokuset lå på beskrivelser av naturopplevelser hos fire personer som har gått Norge på langs de siste tre årene. Undersøkelsen ga et dypdykk i disse personenes livsverdensbeskrivelser, knyttet til naturopplevelse, og målet med undersøkelsen er en dypere forståelse av begrepet.

Det kunne vært interessant å benytte observasjon av personer under lang ferdsel, eller spørreskjema av samme art som Odden og Aas (2003), for å gjennomføre denne undersøkelsen, hvor en kunne fått gode svar på beslektede forskningsspørsmål. Metoden ble valgt fordi jeg mener den gir best svar på problemstillingen, og med tanke på det jeg anså som minst ressurskrevende i form av tid og økonomi, samt miljøhensyn da respondentene oppholdt seg så spredt som de gjør. Samtidig ga det grundige og dype svar på det subjektive tema som naturopplevelse er. Jeg var for øvrig også mest interessert i å lære om kvalitative forskningsintervju og naturopplevelser ut i fra grundige og dype gjennomganger med noen få respondenter.

I dette kapittelet gjør jeg rede for det metodiske verktøyet brukt i forbindelse med innsamling og bearbeiding av datamaterialet. Den metodiske retningen og det vitenskapsteoretiske perspektivet blir tatt opp, og jeg legger frem hvordan respondentene ble valgt ut og hvilke forberedelser som ble gjort før intervjuet. Jeg gjør rede for hvorfor og hvordan intervjuene ble gjennomført, hvordan datamaterialet ble behandlet i etterkant og hvordan jeg jobbet for å analysere og forstå de dataene som kom inn gjennom intervjuene. Troverdighet og pålitelighet blir også diskutert.

#### 3.1 Kvalitativ forskningstilnærming

Jeg la opp til en kvalitativ tilnærming i denne undersøkelsen, med en eksplorerende problemstilling. En kvalitativ undersøkelse tar sikte på å fange opp mening og opplevelse som ikke lar seg tallfeste eller måle, ifølge Dalland (2012). En eksplorerende problemstilling vil si at den går i dybden av temaet og er følsom for uventede forhold og åpen for kontekstuelle forhold, hvor få enheter gir grundige svar med mange variabler, slik Jacobsen (2015) beskriver.

### 3.1.1 Det kvalitative forskningsintervju

Jeg har gjennomført kvalitative, semistrukturerte livsverdensintervju av fire personer som har gått Norge på langs de siste tre årene. Detaljene rundt disse intervjuene vil bli beskrevet nærmere under denne delen av kapittelet. Materialet disse intervjuene har produsert, ble analysert ved bruk av fenomenologisk reduksjon, som jeg kommer tilbake til, og forstås gjennom den teoretiske rammen lagt frem i teorikapittelet.

Personene som ble intervjuet i denne undersøkelsen har selv kjennskap til fenomenet som ble undersøkt, og ifølge Jacobsen (2015) er det derfor snakk om respondenter. Gjennom bruk av et semistrukturert livsverdensintervju, som beskrevet av både Jacobsen (2015) og Kvale og Brinkmann (2015), sto respondentene fritt til å svare åpent om sine livserfaringer, uten at samtalen mistet fokus og forlot temaet. Resultatene fra hvert intervju varierte, da respondentene har forskjellige bakgrunner, meninger og erfaringer. Jeg valgte denne metoden fordi man får mest mulig ut av respondentene, og deres forståelse av temaet.

### 3.1.2 Fenomenologisk perspektiv

«Et overordnet mål for kvalitativ forskning er å utvikle forståelsen av fenomener som er knyttet til personer og situasjoner i deres sosiale virkelighet» - (Dalen, 2011, s. 15).

Jeg gjennomførte undersøkelsen med et fenomenologisk perspektiv. Fenomenet undersøkt er naturopplevelser, og det interessante var hva respondentene hadde å si om egne naturopplevelser. Natur, opplevelse, samt disse begrepene sammensatt til naturopplevelse, er alle subjektive tema, hvor forståelsen avhenger av personen og dens bakgrunn. Derfor ble det naturlig å gjennomføre en fenomenologisk undersøkelse. Ved å spørre personer som selv hadde opplevd naturen, det sosiale og seg selv etter en lang ferd i naturen, fikk undersøkelsen et innsyn i deres verden av opplevelser. Fokuset i analysen var hva respondentene hadde svart enkeltvis slik at en meningssamling kunne fremlegges, for deretter å sammenligne de forskjellige personene og si noe om likheter og ulikheter, knyttet til teorien lagt frem i forrige kapittel.

Postholm (2010) skriver om fenomenologi, og ifølge henne handler det om dypere forståelse av individet, eller en gruppe individer, og hvilken mening individet legger i en opplevelse av et fenomen eller en sosial interaksjon. Den objektive virkelighet er i realiteten subjektiv, da det er personen i situasjonen som kan si hva som er sant for seg selv, der og da. For at en forsker skal lykkes med å se det samme som individet i undersøkelsen, må forskeren sette seg inn i individets

situasjon, eller livsverden, ifølge Dalen (2011). Dette har altså vært fokuset under denne undersøkelsen.

## 3.2 Før undersøkelsen

Før intervjuene kunne gjennomføres, var det en del punkter som måtte oppfylles. Hvordan skulle intervjuet gjennomføres? Hvordan kunne metoden testes før respondentene ble kontaktet? Hvem skulle intervjues?

### 3.2.1 Intervjuguide

Som et middel for å få struktur i samtalen, utarbeidet jeg en intervjuguide som ble brukt i forbindelse med hvert intervju (se vedlegg 4). Denne guiden styrte intervjuet inn på temaet. Enkelte spørsmål satt rammene for hva respondentene mente om temaet, som hva natur vil si for dem, og gikk deretter over til å handle om problemstillingens underpunkter, som opplevelser med naturen, og beskrivelsen av disse.

Intervjuguiden bar for øvrig preg av lav strukturering, hvor forskjellige temaer ble tatt opp i en fast rekkefølge, med noen forslag til oppfølgingsspørsmål, og uten faste svaralternativer, som lot respondentene svare åpent, personlig og fyldig på hvert spørsmål, som beskrevet av Jacobsen (2015). Eksempelvis var et tema som ble tatt opp «Om natur», og et oppfølgingsspørsmål var «Hva er ikke natur?».

### 3.2.2 Prøveintervju

En person ble kontaktet og forespurt om å stille til et intervju. Denne personen passet inn i beskrivelsen av utvalget over, med det unntaket at personen gikk Norge på langs tidligere enn respondentene i undersøkelsen.

Resultatet av prøveintervjuet førte til endringer i oppsettet av enkelte oppfølgingsspørsmål. Spørsmålene i intervjuguiden viste seg å være relativt vanskelige, så oppfølgingsspørsmålene ble noe forenklet og konkretisert for å gjøre det enklere for respondentene. Informasjonsdelen i begynnelsen av intervjuet måtte endres, slik at den ble mer tydelig. Dalen (2011) mener en kvalitativ studie med intervju må inneholde et prøveintervju, hvor intervjuguiden, de tekniske redskapene som skal brukes og intervjueren selv, med sine intervjuferdigheter, blir testet, og det viste seg å være særdeles nyttig, da jeg aldri har gjennomført en slik undersøkelse før.

### 3.2.3 Utvalg

Målet for utvelgelsen i denne undersøkelsen var å finne personer som kunne si noe om sine egne naturopplevelser etter Norge på langs. Grunnen til at utvalget begrenses til å handle om de som gikk turen de tre siste årene, var at turen ville ligge relativt friskt i minne hos respondentene, uten at anonymiteten til de utvalgte ble utsatt, slik tilfelle hadde vært ved å velge eksempelvis personer som gikk i år eller i fjord. Jeg ønsket dessuten å få forskjellige personer med forskjellige utgangspunkt, dette for å få en dypere forståelse. Jeg valgte derfor ut både menn og kvinner, personer som gikk alene og sammen med andre, samt personer som gikk sommer og vinter. Utover dette var utvalget tilfeldig, ut i fra hvilke personer som faktisk ville være med på undersøkelsen.

Jeg ville ha personlige og egenfølte svar rundt tema som handler om personlige erfaringer. Siden de selv var i situasjonen, er det altså snakk om det Jacobsen (2015) kaller førstehåndskilder, som er hensiktsmessig fordi jeg er ute etter beskrivelser av egne naturopplevelser. Derfor bruker jeg begrepet respondenter.

### 3.2.4 Introduksjon av respondenter

Her følger en kort introduksjon til respondentene som deltok i undersøkelsen, dette for å gi et innblikk i den enkelte respondents erfaringsgrunnlag og bakgrunn, som igjen la et utgangspunkt for deres Norge på langs-tur og virker inn på de svarene de ga under intervjuene. Respondentene er gjengitt med fiktive navn, og alle er mellom 22 og 40 år.

#### *Respondent 1, Thomas:*

Thomas er oppvokst i en by på Østlandet. Han har vært aktiv med friluftsliv gjennom hele oppveksten, hovedsakelig på havet i seilbåt. Etter et år i Forsvaret, hvor det i all hovedsak var «hat» å være ute i naturen, ble friluftslivinteressen igjen vekket til live gjennom et år på folkehøgskole. Her ble det gjennomført mange turer, både helgeturer og ukesturer, og interessen for lengre turer tok seg opp. Han har hatt 60-80 overnattingsdøgn ute på tur før han gikk Norge på langs, og da muligheten bydde seg, tok Thomas fri fra høyere utdanning og gikk Norge på langs isteden.

#### *Respondent 2, Mari:*

Mari kommer fra en by på Østlandet. Hun har alltid vært mye ute på tur gjennom oppveksten, da i form av skiturer og turer i fjellet i helgene. Hun sprang også orientering da hun var ung,

noe som hjalp henne til å bli trygg, både i skogen og i fjellet. I sitt voksne liv har hun tatt høyere utdanning, og bruker feriene sine til å dra på tur, både alene og sammen med andre. Norge på langs hadde hun tenkt på lenge, og slo til da hun fikk muligheten mellom to jobber.

*Respondent 3, Anders:*

Anders er oppvokst på Vestlandet, hvor han gjennom oppveksten i hovedsak drev med alpin skiidrett, som kulekjøring. Han har vært mye ute i naturen, men har da hatt den luksusen at han kunne gå inn i varmen når dagen var omme. Etter at idrettskarrieren var over og Anders følte han hadde fryst nok, ble høyere utdanning unnagjort og han fikk en jobb innendørs. Etter en stund, ble allikevel draget mot naturen sterkere, og han lengtet etter det han kaller «en skikkelig time-out» fra samfunnet. Dermed ble en lenge planlagt Norge på langs-tur gjennomført da muligheten bydde seg mellom to jobber.

*Respondent 4, Lene:*

Lene kommer fra Midt-Norge, og er oppvokst i byen. Med en veldig jakt – og friluftslivsinteressert familie, fikk hun en oppvekst hvor hun ble vant til skogen, og det å alltid ha muligheten til å sette seg under et tre og fyre bål. Dette har medført at hun har levd litt i to forskjellige verdener, den ene i byen med fine klær og sminke, den andre ute i skog og mark med bål og skitt under neglene. Lene gikk et år på folkehøgskole med friluftsliv som tema, før hun begynte på høyere utdanning. Denne utdanningen ble satt på vent, da hun skulle gå Norge på langs.

### 3.3 Gjennomføring av intervju

Undersøkelsen ble meldt inn til personvernombudet for forskning, norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD) (se vedlegg 1). Respondentene fikk tilsendt et informasjonsskriv (se vedlegg 2) og en samtykkeerklæring (se vedlegg 3), som skulle underskrives i forkant av intervjuet.

Gjennomføringen av intervjuet ble foretatt rundt ti dager etter kontakt var opprettet og informasjonsskriv var utsendt. Tanken bak dette tidsrommet var at respondentene skulle ha tid til å tenke og starte en refleksjonsprosess rundt deres gjennomføring av Norge på langs, samt at for lang tid kanskje ville ført til at disse tankene igjen ble glemt. Hvorvidt dette hadde noen effekt er vanskelig å si, men mitt inntrykk ble at spørsmålene uansett var for dype og vanskelige, da alle respondentene uansett måtte bruke tid på å tenke gjennom svaret sitt for hvert spørsmål.

### 3.3.1 Intervjusituasjonen

Intervjuene foregikk via Skype. Dette ble gjort av miljøhensyn, samt hensyn til kostnad- og tidsforbruket, da respondentene er bosatt over hele Norge. Intervjuet ble innledet med informasjon om hva undersøkelsen handlet om, og hvilke rettigheter de har når det kommer til deltakelse i undersøkelsen. Deretter ble intervjuet startet og gjennomført, ledet av meg med intervjuguiden. Det var viktig at respondentene fikk tid til å tenke og reflektere over spørsmålene, da det var snakk om relativt krevende spørsmål i denne undersøkelsen. Mine egne meninger og oppfatninger skulle holdes utenfor, og respondentens meninger og tanker skulle respekteres, da disse kunne variere i stor grad fra person til person, og fra forskerens til respondentens. Underveis i intervjuet ble svarene kontrollert ved å oppsummere hva som ble sagt, slik at respondentene kunne bekrefte eller avkrefte at svarene ble forstått riktig.

Etter at samtlige tema var tatt opp og snakket om, ble intervjuet avsluttet med spørsmål om hvordan respondentene følte intervjuet gikk, om det var noe de ikke fikk sagt og deretter litt informasjon om undersøkelsens forløp og hvordan respondentene kunne ta kontakt i etterkant, hvis de hadde noe de trengte å si. Intervjuene ble foretatt med noe mellomrom for å ha tid til transkripsjon før neste intervju. Båndopptaker ble benyttet for å ta opp intervjuet, for deretter å bli transkribert i etterkant. Båndopptakeren var ute av syne for respondentene, og var derfor ikke et forstyrrende element

Dalen (2011) sier at et intervju vil være mer eller mindre forskjellig fra en normal samtale mellom to personer ved at forskeren styrer samtalen inn på et tema som skal belyses, i dette tilfellet naturopplevelse. Videooverføring under intervjuet ville, ifølge Jacobsen (2015), kun være noe mindre effektivt enn ansikt-til-ansikt, så lenge god forbindelse opprettholdes, samtidig som intervjueren potensielt mister litt kontroll over tillitsforholdet i samtalen. Båndopptaker var hensiktsmessig, da det ville være vanskelig å få god flyt i samtalen under intervjuet hvis jeg hadde notert svarene underveis, samtidig som Dalen (2011) mener det er viktig å ta vare på respondentenes egne uttalelser, som deretter kan forstås.

### 3.3.2 Livsverdensintervjuet

Det interessante i undersøkelsen var hele veien hva respondenten svarte om naturopplevelser og underpunktene. Ved det semistrukturerte livsverdensintervjuet kom respondentenes egne meninger og erfaringer av opplevelser frem, enten det dreide seg om hva de så etter i landskapet mens de bevegede seg i naturen, eller om hvordan de oppfattet begrepet natur i seg selv. Siden

spørsmålene kom frem som åpne og uten svaralternativer eller riktige/gale svar, fikk respondentene frihet til å tolke spørsmålet og fortelle det de selv hadde opplevd rundt temaet.

Et semistrukturert livsverdensintervju er ifølge Kvale og Brinkmann (2015) «en planlagt og fleksibel samtale som har som formål å innhente beskrivelser av intervjupersonens livsverden med henblikk på fortolkning av meningen med de fenomener som blir beskrevet» (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 325). Et slikt intervju er nyttig når vi vil komme frem til intervjupersonens egne perspektiver og beskrivelser av hvordan de selv oppfatter verdenen rundt seg, og i dette tilfelle naturopplevelser. Intervjuet bør, ifølge Kvale og Brinkmann (2015), ligge nært opp til en normal samtale, men med et profesjonelt formål, slik at respondenten snakker åpent og detaljert om temaet. Kravet til respondentene i en slik undersøkelse blir, ifølge Postholm (2010) at de selv har vært i situasjonen og opplevd fenomenet som forskningen retter fokus mot, som i denne undersøkelsen har vært den individuelle respondents livsverdensbeskrivelser av naturopplevelser.

### 3.3.3 Forskerrollen

Jeg har selv ikke vært på så lange turer som respondentene i undersøkelsen hadde, men har allikevel vært på flere på lengre turer i naturen, snakket med andre om temaet, lest turdagbøker og beretninger om turer, studert friluftsliv og har ellers en stor interesse for naturopplevelser. Det var jeg selv som utførte intervjuene, samt transkriberte og tolket dataene, og deretter presenterte resultatet, og det er blant annet av disse grunner jeg har måtte forholde seg så objektiv som mulig til prosessen, respondentene og dataene. Jeg som forsker, med min førforståelse, ville potensielt kunne påvirke undersøkelsen i en slik grad at de resultatene som kommer frem ville vært presis de svarene jeg i utgangspunktet ville ha. Refleksjon og åpenhet rundt egen påvirkning måtte være til stede under hele undersøkelsen.

Forskeren påvirker hele veien undersøkelsen han eller hun foretar ved utarbeiding av problemstilling, oppretting av intervjuguide og ved innsamling av datamaterialet. Refleksivitetsprosessen består, ifølge Postholm (2010), i å reflektere over sin egen rolle som forsker, og hvordan forskeren påvirker undersøkelsen. Undersøkelsens problemstilling kommer av min førforståelse og en sosial og kulturell erfaringsbakgrunn. Kvale og Brinkmann (2015) sier for øvrig at forskerens bakgrunn kan være berikende i en undersøkelse, da en inngående kunnskap om et forskningsfelt vil gi forskeren mulighet til å grave dypere i temaet.



### 3.3.4 Forholdet mellom intervjuer og intervjuet

Forholdet mellom meg og respondenten vil under intervjuet kunne bli preget av en viss formalitet. Det vil som sagt kunne være forskjellig fra en vanlig samtale, ved at samtalen styres av den ene parten, som er på utkikk etter noe bestemt. Dalen (2011) hevder for øvrig at det er et mål at forskeren, ved å være interessert og lytte til hva respondenten har å si, skal få en slik tillit fra respondenten at han eller hun vil gi personlige og egenfølte svar på spørsmålene.

## 3.4 Fenomenologisk reduksjon

Materialet etter intervjuene ble analysert gjennom fenomenologisk reduksjon, inspirert av Postholm (2010): Innsamling, sammenfatning av utsagn, sortering og uthenting av det essensielle, beskrivelser av mening og til slutt tolkning av respondentenes mening, individuelt og samlet.

I en fenomenologisk analyse forsøker forskeren å beskrive mening, struktur og essensen av et opplevd fenomen. Gjennom en slik fenomenologisk reduksjon, kan forskeren «kategorisere og redusere datamaterialet til enheter som gjør materialet håndterlig» (Postholm, 2010, s. 99). Da hensikten med undersøkelsen, med dets fenomenologiske perspektiv, var å finne essensen eller meningen av en opplevelse eller erfaring hos de forskjellige respondentene, var det hensiktsmessig å samle materialet i bolker og videre analysere utsagn og tema i en slik modell som i Postholm (2010).

### 3.4.1 Transkripsjon og behandling av utsagn

Etter gjennomføring ble intervjuene dokumentert ved at lydfilene ble transkribert og ført inn i behandlingsprogrammet «Nvivo». Notater jeg tok under og etter intervjuet ble samtidig nedfelt samme sted. Uavhengig av forskjellige personers dialekt, ble intervjuet transkribert til bokmål. Samtidig ble setningene forenklet, og meningsløse ord og lyder ble ikke tatt med (f.eks. «hm», «tja», «jaha?» osv.), dette for å gjøre transkripsjonene enklere å lese i etterkant.

Etter at jeg hadde transkribert samtlige intervju, ble utsagn markert og ryddet slik at budskapet kom frem. Bruk av «Nvivo» gjorde denne prosessen effektiv og enkel ved å enkelt kunne kode kategorier og flytte utsagn direkte. Eksempelvis kunne ord og setninger som ikke hørte til et utsagn bli flyttet direkte over i en annen kategori. Alle utsagn ble sammenfattet og gjennomlest for å få en oversikt over hva som kunne brukes og ikke.

### 3.4.2 Kategorisering og tolkning

Problemstillingen ble anvendt for å opprette hovedkategorier, og den teoretiske rammen ble anvendt for å opprette underkategorier, dette i forkant av intervjuet. Etter grundig gjennomgang av utsagnene fra de forskjellige respondentene, ble altså irrelevante, gjentatte og overlappende utsagn tatt bort. Eksempler på dette var når en respondent nesten ordrett gjentok hva hun mente om grusveier i naturen, eller når en respondent sporet av og begynte å prate om noe han leste i et magasin. Slik ble kun de utsagnene som, av meg, ble vurdert som vesentlige igjen. Deretter ble utsagnene sortert under de forskjellige kategoriene, slik at hver respondents meninger ble samlet under forskjellige tema.

For å forstå materialet, ble det foretatt beskrivelser av meningssamlingene fra respondentene, slik at leseren kan se hva respondentene sier, for eksempel om natur. Disse meningssamlingene ble forstått ut i fra teorien og deretter beskrevet igjen, da med min drøfting av utsagnene opp mot den teoretiske rammen. Etter at denne prosessen var gjennomført for hver respondent, ble hele gruppen beskrevet og drøftet som en samlet enhet.

## 3.5 Metodologiske krav til prosjektet

Målet i denne undersøkelsen var å kunne si noe om hvordan personer beskriver naturopplevelser etter å ha gått Norge på langs de tre siste årene, og resultatet vil bli presentert i neste kapittel. Det er for øvrig alltid et spørsmål om hvorvidt man kan stole på resultatene i undersøkelsen. Derfor var det hele tiden viktig at jeg reflekterte rundt metoden, forskerrollen og tolkningen av materialet som ble innhentet, og at jeg hadde et bevisst forhold til hvordan disse momentene kunne påvirke resultatet av undersøkelsen.

For å kunne si noe om hvor pålitelig og troverdig de resultatene som kom frem er, vil metoden, forskerrollen og tolkningsprosessen bli diskutert ut i fra disse begrepene.

### 3.5.1 Pålitelighet

Pålitelighet handler om hvor konsistent og pålitelig resultatene er, og hvorvidt forskningsresultater kan bekreftes av andre forskere, ifølge Postholm (2010). Kvale og Brinkmann (2015) skriver at pålitelighet under intervjuet, i transkriberingen og i analyseprosessen er viktig for at man skal kunne stole på de resultatene som kommer frem.

Materialet som er analysert i resultatkapittelet, er innhentet utelukkende ved hjelp av kvalitative forskningsintervju, og hele prosessen er lagt frem så åpent og helhetlig som mulig. Intervjusituasjonen var styrt av en semistrukturert intervjuguide, og spørsmålene skulle være så åpne som mulig. Hvis respondentene ble stående fast og ikke klarte å svare på, eventuelt ikke forsto spørsmålet, kunne det forekomme at spørsmålene fremsto som noe ledende. Dette ble forsøkt unngått ved å gi respondentene tid til å tenke godt over spørsmålene underveis, samt at de fikk tid og mulighet til å lese informasjonsskrivet og starte refleksjonsprosessen før intervjuet. De siste intervjuene kan dessuten ha båret preg av at jeg som forsker ble mer erfaren med å stille gode oppfølgingsspørsmål, men ved å gjennomføre et prøveintervju i forkant av undersøkelsen, ble denne effekten mest sannsynlig minsket.

Respondentenes egne utsagn ble ivaretatt ved bruk av båndopptaker, slik at hva de selv faktisk sa er mulig å høre om og om igjen. Under transkripsjonen kan for øvrig noe av meningen med utsagn, eventuelt inntrykk av følelser rundt svar, bli borte. Utsagnene er gjengitt så direkte som mulig, og kun ord mellom setningene (som «hm» og «tja» osv.) er tatt bort.

De største utfordringene til påliteligheten kommer for øvrig under analysen. Her blir utsagn forstått, enkelte blir fjernet og meningen bak hva respondentene har sagt, skal dras frem. Dermed er det opp til meg som forsker å forholde meg objektiv til hva som ble sagt. Refleksivitet over egen subjektivitet ble viktig, slik at respondentens mening kommer frem slik den var, og ikke slik den kunne forstås ut i fra forforståelse.

Da respondentene ikke alltid forsto begrepet som ble tatt opp, stilte jeg oppfølgingsspørsmål, slik at de forsto hva spørsmålet handlet om. Dette medførte at respondentene til en viss grad fikk hjelp til å forstå spørsmålet i enkelte tilfeller. Dette ble for øvrig nødvendig, da respondentene ikke nødvendigvis selv hadde reflektert spesifikk over begrepene som ble tatt opp, slik jeg har gjort i forbindelse med denne undersøkelsen. Derfor var forforståelsen min både til stor hjelp, samtidig som den til en viss grad ledet respondentene inn på tema. Dette ble selvfølgelig unngått i størst mulig grad, men uten dette hadde jeg ikke fått svar på enkelte spørsmål. Oppfølgingsspørsmålene var for øvrig også innfelt i intervjuguiden, slik at samtlige respondenter fikk de samme oppfølgingsspørsmålene hvis de ikke svarte på dem av seg selv.

Resultatet er først presentert med så lite tolkning fra min side som mulig, slik at leseren kan se tydelig hva som er respondentens meninger før jeg drøfter disse meningene ut i fra teori.

### 3.5.2 Troverdighet

Troverdighet handler, ifølge Postholm (2010), om hvorvidt metoden man bruker faktisk undersøker det man er på utkikk etter og om hvorvidt utsagnene fra respondentene er til å stole på.

Problemstillingen i denne undersøkelsen ser på personers beskrivelser av naturopplevelser. Det ble funnet mest hensiktsmessig og gjennomførbart å spørre personene det gjaldt direkte. Da det var interessant å få vite akkurat hva de forskjellige personene la i uttrykket naturopplevelse, heller enn å få vite om de var enig eller uenig i en fortolkning av begrepet, falt valget av metode på intervju. Slik kunne undersøkelsen få svar på akkurat det problemstillingen spør om, såfremt påliteligheten ligger til rette.

Respondentene for denne undersøkelsen ble valgt ut i fra en gjennomgang av alle som gikk Norge på langs under denne perioden og et sett kriterier. Det kan for øvrig hende at respondentene avviker sterkt fra resten av de som gikk, da utvalgskriteriene ikke skiller mellom meninger og følelser. Dette kan ikke bekreftes eller avkreftes helt gjennom denne undersøkelsen, men det vil kunne peke i den ene eller den andre retningen, ut i fra resultatet. Det viktige er uansett respondentenes egne livsverdensbeskrivelser, og i det perspektivet har ikke resten av de som gikk denne turen noen betydning for hvilke resultater som kommer frem. Målet med undersøkelsen er å få en dypere forståelse av naturopplevelse, og derfor svekkes altså ikke troverdigheten til undersøkelsen av respondentenes posisjoner i forhold til resten av de som gikk Norge på langs i denne perioden.

Det kan også hende at respondentenes svar ikke stemmer med sannheten, men det vil være særdeles vanskelig å vite noe om, da man må ha inngående kjennskap til hver enkelt respondents meninger og holdninger. Jeg regner for øvrig dette som usannsynlig, da respondentene var veldig villige til å bli intervjuet, samt at det ikke er snakk om følsomme tema i denne undersøkelsen.

For å gjøre undersøkelsen mer troverdig ble noen tiltak iverksatt under og i etterkant av intervjuet. Underveis i intervjuet ble utsagn oppsummert, slik at respondenten kunne bekrefte eller avkrefte at jeg forsto hva som ble sagt. Intervjuet ble avsluttet med spørsmål om hvordan respondentene følte intervjuet gikk, om det var noe de ikke fikk sagt eller om det var noe de følte de kunne si annerledes. Under transkripsjonen ble kun usammenhengende ord tatt vekk,

dette for å forhindre at respondentens meninger endret karakter. Dette vil gjelde også for fremstillingen av resultat og drøftingen.

## 4 Resultat og drøfting

I dette kapittelet presenterer og drøfter jeg de resultater som kom inn gjennom undersøkelsen, og som svarer på problemstillingen: Hvordan beskriver fire utvalgte personer, som har gått Norge på langs de siste tre årene, sine naturopplevelser etter denne turen? Naturopplevelse ble altså delt inn i opplevelser med naturen, opplevelser med det sosiale og opplevelser med seg selv.

Først sier respondentene noe om deres egen Norge på langs-tur da dette gir innsyn i deres motivasjon og baktanker for turen, noe som kan være interessant i forhold til svarene de gir på de forskjellige spørsmålene. Resultatene fremstilles etter problemstillingens kategorier, for så å drøftes ut i fra den teoretiske rammen, sammenfattet i kapittel 2. Resultatene kommer frem først med så lite tolkning fra min side som mulig, slik at leseren selv kan se hva de enkelte respondentene mener, før min tolkning av de forskjellige utsagn kommer inn i bildet. Deretter vil de individuelle tolkningene bli sammenlignet og presentert som en helhet hvor likheter og ulikheter blir vektlagt. Til slutt tas det med noen funn som ikke svarer på problemstillingen, men som allikevel kan være interessant, kanskje for videre forskning.

### 4.1 Respondent 1

*Utsagn om Norge på langs:*

For Thomas sin del startet turen det året han gikk på folkehøgskole. Her var det mye snakk med de andre i klassen om turer og hvordan det ville være å forlate samfunnet i mer enn 10 dager. Norge på langs var derfor en drøm for mange av de han gikk i klasse med. Han leste en del litteratur, blant annet Lars Monsen og Fridtjof Nansen. Thomas begynte med studier etter året på folkehøgskole, men kjente fort på en lyst til å komme seg ut igjen: «Det handler jo om opplevelser, om å få noen ordentlige opplevelser. Og kjenne litt på den asketiske tilværelsen som preger en sånn tur. Og ikke minst å presse seg selv litt, teste seg selv.»

Etter et halvt år med studier begynte planleggingen. Han fant også en annen person som tilfeldigvis hadde anledning, og da ble studiene satt på vent. Det ble mye lesing av blogger fra andre Norge på langs-turer, samt Børge Ousland, for inspirasjon og hjelp under planleggingen, før de dro nordover.

De startet på Nordkapp på vinteren og gikk sørover. Begge personene er fra Sør-Norge, så da var det naturlig å starte i nord, da de fikk en følelse av å gå hjemover. Grunnen til at de startet på vinteren hadde også litt med dette å gjøre, altså at de gikk hjem mot varmere og lysere tider, samtidig som at de ville oppleve både vinteren, våren og sommeren. Etter rundt 140 dager var de i begynnelsen av juli fremme ved Lindesnes.

#### *Utsagn om naturen:*

Et av hovedpunktene Thomas nevner for turen var at de skulle gå i naturen. Han nevner kyst, skog og fjell som deler av den norske naturen, men at natur for han handler om en følelse av å gå tilbake til røttene sine eller en følelse av å være på tur i naturen. En motsetning til naturen er enklere å sette ord på, da det er bybildet med skyskrapere, veier og biler, da disse ikke hører hjemme i naturen. Enkelte perioder på turen ble de av forskjellige grunner tvunget til å gå langs vei. Da beskriver han en følelse av å ikke være på tur lengre, selv om det er underveis mot Lindesnes. Han sier naturen fremdeles er med ham, men at det er en annen følelse enn når de går så langt vekk fra veien at de ikke hører trafikken lenger. Han skiller for øvrig også mellom asfaltert vei og «øde grusveier» hvor det ikke er like ille å gå, og det synes å være nærmere naturen enn asfalterte veier med mye trafikk.

Hvor mennesket står i forhold til naturen er, for Thomas, avhengig av hvilket miljø en person er i. I byen hvor han bor, er ikke mennesket særlig nært naturen. Ingen av menneskene rundt ham har noe annet forhold til natur enn hva de ser på TV, eller hva som er veldig nært byen, slik at man kanskje jogger seg en tur gjennom byløypa. Dermed kan andre mennesker som bor nærmere naturen, stå nærmere naturen enn de som bor i byen. Det er altså ikke slik at mennesket i seg selv er nært eller fjernt fra naturen. Det er heller det sosiale miljøet man er en del av som ifølge Thomas eventuelt står nært naturen.

#### *Drøfting av utsagn om naturen:*

Helt enkelt er natur for Thomas kysten, skogen og fjellet, altså landskapet han beveger seg i. Samtidig er været og dyr han møter underveis på turen også inkludert i naturen. Motsetningen til naturen er skyskrapere og veier, noe jeg tolker til å bety menneskeskapte innslag, altså kultur. Dermed synes ved første øyekast Thomas å oppfatte natur som det Fink (2002) og Karlsen (2015) beskriver som uberørt natur, altså «det uberørte», hvor naturen er motsetning til kulturen. Men hvis vi ser på hva Thomas sier om vei, fortsetter naturen altså helt opp til det umiddelbare

skillet hvor veien går. Samtidig beskriver han også at det er verre å gå på asfalterte veier enn på øde grusveier. Små og nærmest ubrukte veier kan altså bli en del av naturen.

Thomas synes for meg å ha et natursyn nært «det landlige», hvor Fink (2002) sier natur er motsetningen til bynære strøk, og plantet skog og husdyr er del av naturen. Thomas avgrensner ikke naturen til et område så og så langt fra menneskelig aktivitet, slik som eksempelvis den offentlige definisjonen av villmark gjør (Meld. st. 18 (2015-2016), 2016). Samtidig begrenser han ikke naturen til å handle utelukkende om ting uberørt av mennesket. Han beskriver dem som heldige, da de fikk gå på «grusveier mellom gårder». Slike grusveier synes, som sagt, nærmere beslektet naturen for Thomas enn asfalt er. Natursynet til Thomas synes å handle om menneskelig aktivitet, altså jo mindre menneskelig aktivitet, jo nærmere naturen. Eksempelvis er ikke byer lengre natur, da det er for høy menneskelig aktivitet der.

Thomas har heller ikke et syn på mennesket som i eller utenfor naturen. Han mener det handler om det sosiale miljøet du er en del av, noe som for meg synes å støtte opp under hans natursyn som nærmere «det landlige» enn «det uberørte». Han synes å mene at en person er nærmere naturen hvis han eller hun lever i og av naturen.

#### *Utsagn om opplevelse:*

Opplevelse for Thomas handler om noe godt eller spennende, og det er et positivt ladet ord. Det handler om noe som avviker fra hans faste, vante mønster han lever i hverdagen. Noe skal helst skje utenfor hjemmet. Det synes for øvrig å være et relasjonelt begrep, da det handler om hva andre personer spør om, hvilke forventninger andre har til hva han har gjort. Folk spør gjerne etter at han har vært et sted eller han har gjort noe helt utenom det vanlige. «Hvis jeg nå hadde kommet hjem, da, og hadde gått denne turen alene, skal jeg sitte og snakke med meg selv om turen, da?»

Det er vanskelig å si om opplevelsen generelt endret seg for Thomas. Det som endret seg, var i alle fall erfaring rundt rutiner på tur. Inntrykk av naturen ble også normalisert, gjennom opplevelse av forskjellige aspekter av naturen og seg selv underveis.

#### *Drøfting av utsagn om opplevelse:*

Ut i fra de uttalelsene Thomas kom med, synes det for meg som om det viktigste med opplevelser er at han kan fortelle om eller dele opplevelser med andre. «En sosiologisk dimensjon» av opplevelse handler ifølge Rolland og Zoglowek (2010) om hvordan opplevelsen



ikke har noen nytteverdi og om hvordan den blir definert ut i fra et kollektivt opplevelsesfellesskap. Jeg tolker utsagnene til Thomas til å bety at opplevelser har liten mening hvis de ikke kan deles med andre. Opplevelse er kanskje noe som må avvike fra hva mennesker rundt ham anser som normalt eller hverdagslig. Han får opplevelser andre også ville hatt opplevelser med, eller som andre hadde oppfattet som forskjellig fra hverdagen. Samtidig dro Thomas på denne turen for å kjenne på en asketisk tilværelse, teste seg selv og «... å få noen ordentlige opplevelser». Det handler altså ikke om å oppnå noe spesielt, få noe annet ut av det enn å faktisk få opplevelser. Dette høres for så vidt også ut som det Gelter (2010) beskriver som «slow experience», hvor Thomas er ute etter å oppleve en enklere og roligere hverdag enn han vanligvis har.

Thomas synes også å ha hatt opplevelser som førte til økt erfaring rundt rutiner på tur. På spørsmål om opplevelser endret seg underveis, sier han at de fikk gode rutiner blant annet ved orientering og ved leirliv. De var for eksempel nødt til å slå opp telt i mye dårlig vær i starten. Dette høres for meg ut som det Rolland og Zoglowek (2010) mener med «en filosofisk dimensjon» av opplevelse, hvor opplevelsen med vinden og teltet fører til uttrykk ved hvordan teltet bør slås opp, som da til slutt fører til forståelse. Det Thomas for øvrig også sier, er at han ikke la spesielt merke til dette før han var på tur med en annen person i etterkant som ikke hadde de samme rutinene. Først da la Thomas merke til dette, synes det for meg, noe som støtter opp under opplevelse som noe veldig relasjonelt for Thomas. I det ligger det at det ikke blir opplevelser før han kan dele eller sammenligne med andre personer.

#### *Utsagn om opplevelser med naturen:*

Naturen opplever Thomas på forskjellige måter. Det som går igjen, er at opplevelsen endrer seg slik at inntrykkene blir svakere og mindre spesielle. Naturen ble mer og mer lik, selv om enkelte dager og områder var finere enn andre. Harde værforhold var verre å håndtere i starten. Turen ble mer og mer lik det vi kan kalle en hverdag, noe Thomas i utgangspunktet var ute etter: «Vi har det altfor fint i dagens velferds-Norge. Så det handler jo litt om det å komme seg ut, da, og litt tilbake til røttene, slik de hadde det før». Allikevel beskriver Thomas inntrykkene underveis på turen som betydelig sterkere enn livet ellers:

*«Det som er spesielt med å være på en sånn tur er at jeg kan gå gjennom hver eneste dag i hodet. Jeg kan gå gjennom 142 dager i hodet, akkurat som en film. Den dagen gikk vi der, opp den bakken. Jeg klarer jo ikke det det halvåret som har vært nå, jeg husker jo*

*ingenting. Så det sier litt om de inntrykkene det har på deg, da, at det er så mye inntrykk at du nesten kan huske hver eneste leirplass.»*

Opplevelser med naturen handler om flere forhold. Det første og mest åpenbare for Thomas er været, hvordan vinden og snøen pisker deg i ansiktet. Dernest oppleves naturen gjennom det du ser, altså det landskapet du befinner deg i. Naturen oppleves «affektivt». Samtidig kommer Thomas inn på dette med hvordan nordmenn i dag er veldig konforme. Det han så etter når han dro ut på denne turen, var å komme seg litt tilbake til røttene til det samfunnet vi lever i, og hvordan dette etter en stund ble om til en slags hverdag. Han kommer også her inn på det han beskriver som «den asketiske delen» av en sånn tur, altså å klare seg med et minimum av ting.

Et perspektiv som endret opplevelsene med naturen, var hvor mye energi Thomas hadde til overs. Det var enklere å ha opplevelser med naturen på hviledager eller dager med gode forhold. Da la han mer merke til naturen, dyr og slike ting. Andre dager måtte mye fokus legges i kartet, rutevalg, samtidig som det var dårlig vær eller vanskelig føre. Dermed krevde arbeidsoppgavene så mye at naturen rundt ble oversett:

*«Og så er det de dagene, når du på slutten av dagen går i skikkelig motvind og det bare pisker, og vi tenker "om en halvtime til, så setter vi opp teltet", da holder du mest fokus på kompasskurs og cirka hvor du er, og du ser ikke så mye rundt deg.»*

Forholdene må kanskje ligge til rette for at Thomas skal kunne ha opplevelser med naturen rundt seg, samtidig som naturen blir mer og mer lik etter hvert på turen. En følelse som for øvrig aldri ga seg, var nysgjerrigheten rundt hva som befant seg bak neste sving, etter neste bakketopp eller hvordan området ville se ut etter at snøen var smeltet mer. For selv om naturen ble mer og mer lik, beskriver Thomas den som fantastisk hele veien, noe han satte veldig stor pris på.

*Drøfting av utsagn om opplevelser med naturen:*

Thomas beskriver det jeg tolker som estetiske opplevelser, slik Sæther (1990) beskriver det, når han sier at naturen var fantastisk hele veien, og han snakker om forskjellige landskap med hengivelse. Han tar opp vidde, dal og furuskog som høydepunkter på turen. Samtidig er været noe som har sterk innvirkning på opplevelsen, samtidig som det også skaper opplevelser av forskjellig grad. Hardt vær tar fokuset bort fra naturen rundt, samtidig som det, spesielt i

begynnelsen, ga sterke inntrykk å være utsatt for naturkreftene, som Hågvar og Støen (1996) kaller det.

Det jeg synes er interessant, er hvordan Thomas beskriver endringene i disse opplevelsene. Det Næss (1999) sier om omstilling, synes delvis å stemme overens med disse endringene. Han sier inntrykkene er så sterke at han kan huske omtrent hele turen «som en film», i motsetning til hverdagen i etterkant av turen. Han sier samtidig at inntrykkene ikke virker like mye inn på han etter hvert på turen, og naturen blir mer og mer lik. Dette stemmer ikke med det Næss (1999) beskriver, og kan kanskje bedre forstås med at Thomas sin erfaring med eksempelvis dårlig vær øker gjennom turen. Han sier for øvrig at han har hatt rundt 60-80 overnattingsdøgn ute på tur i lignende områder før Norge på langs-turen, så han har en del erfaring fra før. Derfor mener jeg økt erfaring ikke nødvendigvis er den eneste forklaringen på disse endringene. Kanskje har han en omstilling, men at den ikke stemmer overens med Næss (1999) sine erfaringer.

Folk har ifølge Hågvar og Støen (1996), en oppdagerglede, som Sæther (1990) sier blir muliggjort gjennom aktiviteten de bedriver. Thomas forteller altså om en nysgjerrighet som aldri forsvant under turen. Dette mener jeg peker mot Thomas sitt samspill med naturen underveis, som da ikke endret seg, i motsetning til naturinntrykkene.

Thomas snakker om hvordan det å være på tur i naturen gir en følelse av å være i naturen, noe jeg mener kan forstås ved at han har praktisert friluftsliv på folkehøgskole. Friluftsliv er en måte å nærme seg naturen på, hvor vi gjennom sansekvaliteter, kommunikasjon med naturen og aktiviteten vi bedriver, åpner for å møte naturen på en måte som beriker oss (Tordsson, 2000). Thomas har bedrevet friluftsliv, snakket med andre om og reflektert over friluftsliv et helt år i forkant, noe som har hatt innflytelse på hans måte å møte naturen på. Det han kaller «en følelse av å være ordentlig på tur» handler om hans forståelse av friluftsliv. Det betyr altså at han går inn i naturen med en forventning om å bedrive friluftsliv. Dette skal være umotorisert og med enkle tekniske hjelpemidler, slik for eksempel Faarlund (2003) hevder, og dermed blir denne følelsen forstyrret av å gå langs en trafikkert asfaltvei.

#### *Utsagn om opplevelser med det sosiale:*

Thomas beskriver seg selv som en veldig sosial person, som får energi ut av samhandling med andre mennesker:

*«Jeg kan være alene, og like å være alene, men det å skulle være på tur alene, og ikke dele det med noen, det tror jeg ikke hadde vært noe for meg. Jeg er for sosial, jeg får energi rundt andre mennesker, og da vet jeg ikke hvor jeg skulle hentet den energien, hvis du skjønner»*

Samtidig mener han at det kan dra energi ut av han hvis det oppstår konflikter underveis, og spesielt hvis man må dele telt slik de gjorde på turen. Han går litt frem og tilbake mellom å være på tur sammen med andre eller å være alene, men ender med at det for han ville vært mye tøffere å dra på en slik tur alene.

Det å dele en opplevelse med noen andre gjør også opplevelsen sterkere og bedre for Thomas:

*«Hver gang det skjedde noe morsomt på turen, så gikk jo vi og snakka om det. Og man har jo den turen til felles. Hvis jeg nå hadde kommet hjem, da, og hadde gått denne turen alene, skal jeg sitte og snakke med meg selv om turen, da?»*

Han er samtidig åpen for at det går an å dele opplevelser med eksempelvis en hund, slik at du har «en annen» å snakke med og samhandle med.

Perioder av turen gikk de sammen med andre personer som de begge kjente fra før. Thomas beskriver hvordan dette løste opp den sosiale stemningen ved at en tredje person kom inn. Da merket han hvordan samtalene og samhandlingen med den andre personen kanskje hadde blitt ensformige og at det gikk i det samme. Dermed var det positivt å få nye stimuli fra en tredje person, med nye samtaleemner og nye ting å le av, selv om det hadde vært fint når det bare var de to på tur.

*Drøfting av utsagn om opplevelser med det sosiale:*

Det synes for meg som om samhandlingen mellom Thomas og den andre personen i all hovedsak resulterte i gode og sterkere naturopplevelser for Thomas, slik Askildsen og Løndal (2016) beskriver. Han sier selv at opplevelser blir sterkere ved å dele dem med andre mennesker. Det synes altså, som nevnt tidligere, som om opplevelser for Thomas er avhengige av andre mennesker, og at de mister sin verdi uten. Sæther (1990) snakker om bytting av verdier, og dette synes viktig for Thomas. Han og den andre personen har opplevelser sammen, og gir hverandre verdier gjennom forskjellige synspunkt og refleksjoner rundt opplevelsen.

Thomas forteller også om hvordan han oppdaget hvordan relasjonen mellom han og den andre hadde blitt repetitiv og ensformige, uten at dette var noe han anså som negativt. Dette er ikke

noe informantene til Askildsen (2011) forteller om på sine turer. Da Thomas og den andre personen fikk med seg en tredje person, ble stemningen løst opp, og de fikk nye inntrykk og samtaleemner. Dette synes verdifullt for Thomas, selv om han da sier de to hadde det fint i utgangspunktet.

*Utsagn om opplevelser med seg selv:*

For Thomas var det flere sider av han selv som opplevdes annerledes underveis på denne turen. Det første han nevner er hygiene, og hvordan han ble mer avslappet i forhold til dette veldig fort. Han kom inn i en hverdag hvor dette med å dusje ikke var så nøye lengre, slik at han ikke kjente noe savn etter vask, i motsetning til hjemme. Dessuten var det på denne turen aldri noe problem å stå opp om morgenen, noe som også ble en motsetning til hverdagen. Han forklarer dette med at han kan slappe av mer i hverdagen, og at det ikke er noen umiddelbare konsekvenser ved handlinger. På turen mener han også at de ikke kunne ta noen kjenner eller enkle løsninger med noe da dette ville straffe seg i etterkant. Dette ble han flink til etter å ha kommet i det han beskriver som et slags turmodus. Samtidig setter han pris på å komme tilbake til samfunnet i etterkant hvor det er mer rom for enkle løsninger og late dager.

Thomas beskriver en følelse av å være i et eget slags ekkokammer (metafor for situasjon hvor ideer og oppfatninger forsterkes gjennom repetisjon innenfor en gruppe, hvor det er lite plass til motstridende synspunkter ("Ekkokammer," 2017)) etter å ha vært på tur lenge. Han presset negative tanker bort da det ikke er rom for disse på turen. Dette var spesielt viktig i starten mens det enda lå en viss nervøsitet rundt dette med å skulle være så lenge på tur. Samtidig ga denne enkle og asketiske tilværelsen positive opplevelser og glede ved det som i hverdagen ville vært små ting, som å få fyre i peisen i en åpen hytte eller bare å få komme inn i soveposen i teltet. Han snakket også om en følelse av hjemlengsel som også forsvant etter rundt to uker. Han beskriver også landskap hvor han føler seg mer hjemme, for eksempel granskog som han har brukt mye tid i fra han var barn. Alle disse forskjellige følelsene førte da også til denne handlingskraften beskrevet over.

Når det kommer til mestring, er det første som kom frem dette med navigering, kart og kompass. Han refererer spesielt til en periode hvor han tok mest ansvar for navigering da den andre personen hadde andre problemer å ta hånd om dette. Her hadde de ikke tilgang på GPS med kart, og det medførte veldig sterke mestringsfølelser av å lykkes med navigering, spesielt i dårlig vær. Videre er ikke mestring og fysisk anstrengelse det Thomas er mest opptatt av, da

han tvang seg selv til ikke å tenke så mye på det før turen faktisk var ferdig. Han slappet litt mer av de siste tre ukene av turen, men lot seg altså ikke føle mestring av å ha klart turen før de faktisk var fremme.

#### *Drøfting av utsagn om opplevelser med seg selv:*

Det Thomas sier om et turmodus eller ekkokammer, synes for meg å ligne på det Næss (1999) kaller omstilling. Ved at han presser bort negative tanker og legger fokus i enkle oppgaver og grunnleggende behov, trer han inn i en mer avslappet og rolig turhverdag, noe også Askildsens (2011) informanter fortalte. Næss (1999) sier for øvrig ikke noe som kan forklare det Thomas sier om at det er godt å komme tilbake til hverdagen sin etter dette, men Hågvar og Støen (1996) sier at det å være ute gir perspektiver rundt hverdagen. For meg synes det derfor som om det at Thomas kommer så langt vekk fra hverdagen, gjør at han ser sitt vanlige liv i et annet perspektiv, noe som da igjen gjør at han setter mer pris på det enn han ellers ville gjort.

Det Thomas forteller om mestring, spesielt i forbindelse med orientering og det å komme frem til hytter og ha kontroll over hvor man er til enhver tid var, stemmer overens med det både Askildsen og Løndal (2016), samt Hågvar og Støen (1996) forteller om. Det at han holdt mestringsfølelsen på avstand, synes for meg å være viktig for han, men det er ikke noe informantene til Askildsen (2011) forteller om. Askildsen og Løndal (2016) sier for øvrig at glede over mestring kommer etter å ha oppnådd noe, og dette stemmer med det Thomas sier. Kanskje var det viktig for at Thomas ikke skulle miste drivkraften ved å føle seg ferdig med turen før Lindesnes.

## 4.2 Respondent 2

#### *Utsagn om Norge på Langs:*

Mari bruker veldig mye av tiden sin på å være på tur, både i helgene og i feriene. Hun begynte å tenke på Norge på langs 5-6 år før hun gikk, hvor hun så på kart og planla hvordan hun ville gjennomføre turen. Hun ville gå Norge på langs fordi hun ville se mer av Norge, samtidig som det er et definert prosjekt hun hadde lyst til å prøve seg på.

Turen startet på Nordkapp mot slutten av våren. Mari ville gå turen på sommeren av flere grunner. Hun ville få med seg midnattssolen, som også var grunnen til at hun startet på Nordkapp, og sommeren ble et tryggere valg, da vinteren innebærer en viss sårbarhet. Sommeren er altså ikke bedre for Mari, da begge årstidene har kvaliteter hun setter pris på, men

sommeren følte tryggere da hun skulle ta denne turen alene. Denne turen var dessuten et soloprojekt, og ensomheten definerte turens kvalitet og mestringsdimensjon for Mari.

*Utsagn om naturen:*

Mari sier hun er glad i all slags natur, enten det er fjell, skog eller sjø. Hun liker å være i områder hvor det er mest mulig villmark:

*«Jeg liker veldig godt å være på steder hvor det er mest mulig villmark, egentlig. Minst mulig folk, minst mulig inngrep, ja, minst mulig veier, gjerne også perioder på steder hvor det ikke er hytter, og ikke nødvendigvis merkede stier, men hvor man må ta seg frem selv, basere seg på teltet.»*

Selv om hun setter pris på områder hvor det er merkede stier og hytter fra «Den norske turistforeningen» (DNT), så liker hun områder uten menneskelig inngripen også. Det viktigste er å komme seg ut i «... det som defineres som en villmark».

Å si hva som er natur og ikke, er for øvrig vanskelig for Mari, da hun ikke ser noe klart skille noe sted. Hun nevner Akerselva, hvor det finnes bever og villaks selv om den renner gjennom Oslo, og at villmarka kanskje er litt nærmere enn vi tror. Hun var for øvrig underveis på turen innom byer et par steder og bodde på hotell ei natt. Da følte hun at hun fjernet seg ordentlig fra naturen. Samtidig har hun en klar idé om hva som regnes som ordentlig natur for henne underveis på denne turen, når hun snakker om rutevalg:

*«Jeg har gått i terreng så mye jeg kan, det har nesten ikke vært vei i det hele tatt. Det har bare vært noen få transportetapper på vei, men det var vært noen timer av gangen, og ikke så ofte, så det har vært terrenget så å si hele veien.»*

Mari tenker også at mennesket er en del av naturen, og at vi egentlig ikke er skapt for det livet vi i stor grad lever i vår moderne, urbane hverdag. Hun mener vi eksempelvis lever i et hygienehysteri som man slipper på lange turer. Dette er noe av det hun synes er bra med friluftslivet og lange turer, altså at man kan senke skuldrene litt og ikke måtte forholde seg til de vanene vi har lagt oss til. En kjenner litt på at det viktige er å sove og spise og bevege seg, og at det ikke er så farlig om man blir svett og ikke får dusjet.

### *Drøfting av utsagn om naturen:*

Ved første øyekast ser Mari ut til å ha et syn på natur nært det Fink (2002) beskriver som «det ville», når hun drar inn definisjonen av villmark. Det er for øvrig ikke slik at natur for Mari kun er villmark slik den definert i Stortingsmelding nummer 39 (2001), selv om hun foretrekker å være i slike områder. Det jeg tenker på da er at hun mener Akerselva, med dens dyreliv, er natur. Byer er for øvrig ikke natur i seg selv for Mari, da hun først får opplevelser med naturen etter å ha forlatt «siviliserte strøk». Hun snakker om «ordentlig natur», som for meg peker mot en glidende overgang hvor villmarken eller «det ville» er idealet for natur. For meg ser det for øvrig også ut som hun tillegger dyr en veldig stor del av naturen, og at de ville dyrene tilhører villmarka slik Fink (2002) beskriver «det ville». Når de kommer ned mot bebyggelsen utenfor byen, eller for eksempel i en elv som renner gjennom byen, tar de den ville naturen med seg og gjør naturen mer «ordentlig» nærmere byen.

Hun tillegger også begrepet «terreng» mye verdi når det kommer til hva som er natur og ikke. Hun gikk i terrenget så mye som mulig, og unngikk å gå langs veien. Dette mener jeg viser at «minst mulig inngrep», som hun selv sier, gjør at naturen har en glidende overgang mot «det ville» som ideal. Merkede stier og hytter forringer heller ikke naturopplevelsen, samtidig som de ikke fullstendig natur. Terreng har ikke noen definisjon i stortingsmeldingen om friluftsliv (2016) slik villmark har, men generelt ser det ut til å handle om naturlige områder generelt. Dette tyder samtidig også på et natursyn nært det Hessen (2008) skriver om uberørt natur, altså Finks (2002) «det uberørte».

Mennesket er også en del av naturen ifølge Mari. Hun mener vi ikke egentlig er skapt for å leve det «moderne, urbane liv» vi har tillagt oss. Ut fra dette er altså samfunnet i dag kunstig og en motsetning til natur som mennesket egentlig ikke tilhører. Dette stemmer overens med hva Gelter (2005) skriver om at mennesket ikke er utviklet for å leve i en urban verden, men heller har en biologi som stimuleres best i naturlige forhold. Mennesket hører altså til i et ideal rundt en vill natur slik jeg forstår Mari.

### *Utsagn om opplevelse:*

For Mari ser opplevelse ut til å hovedsakelig handle om naturopplevelse, da hun relaterer samtlige spørsmål om temaet til turer i naturen. Det ser ut til å handle om noe helt personlig, da hun gjennom forskjellige sanser får opplevelser som hun ikke behøver dele med andre. Det handler hovedsakelig om kontraster i forhold til hverdagen hennes i byen, eksempelvis ville



dyr, enkelhet ved tilværelsen eller utilgjengelighet. Opplevelsene ser også ut til å forholde seg noenlunde konstante, det vil si at de er umiddelbare og at de ikke endrer karakter over tid ute i naturen eller i forhold til forskjellig landskap.

#### *Drøfting av utsagn om opplevelse:*

Det første som nevnes når jeg sier opplevelse under intervjuet, er det Mari beskriver som en boble hun havner i når hun er lenge ute på tur, noe som synes å være det hun i hovedsak ser etter når hun er ute. Denne boblen synes for meg nært knyttet til «flow»-begrepet til Csikszentmihalyi (1990), da hun forteller om en økt oppmerksomhet rundt omgivelsene sine og mer fokus på seg selv og sine handlinger ved å fjerne fokus fra ting hun anser som unaturlige. Hun er forberedt på å bli utfordret, og følelser som bekymring og tvil forsvinner etter hvert. Dette synes for meg å være noe av det viktigste når det kommer til opplevelse for Mari, og hører til under en «psykologisk dimensjon» slik Rolland og Zoglowek (2010) beskriver det. Et annet moment som jeg mener er viktig å trekke frem, er det at Mari drar på tur for opplevelsens skyld. Hun nevner heller ikke noe konkret mål med opplevelsene eller noen form for læring hun får av dem. Det ligner veldig på det Gelter (2010) mener med «slow experience» siden hun skal inn i denne boblen hvor hun ikke trenger å ta hensyn til det jeg tolker som normer hun beskriver som «unaturlige og anspente». Det kan dermed synes som om opplevelsene havner inn under den sosiologiske dimensjonen slik Rolland og Zoglowek (2010) beskriver det. Gelter (2010) sier for øvrig at en slik «slow experience» kan lede til «flow» slik at det ikke utelukker opplevelser ut i fra en «psykologisk dimensjon».

Det skal også nevnes at hun har mye erfaring fra før og at det ser ut som om hun oppsøker opplevelser som ligner på tidligere erfaringer og situasjoner i nye områder. Derfor har opplevelsene hennes en viss bakgrunn og kontekst som hun tolker opplevelsene ut fra. Det kan derfor synes som om opplevelsene passer inn under en «psykologisk dimensjon» etter Rolland og Zoglowek (2010). Det viktige her, slik jeg ser det, er altså at hun ser ut til å oppsøke opplevelser hun har kjennskap til uten at det er noen annen nytte enn at det er gode opplevelser.

#### *Utsagn om opplevelser med naturen:*

Det som slo Mari underveis på denne turen, selv om hun var klar over det på forhånd, er hvordan hun kunne gå fra det ene til det andre fantastiske naturområdet gjennom hele Norge. Vakre naturområder som hele veien var en stor opplevelse i seg selv, i tillegg til de opplevelsene som fortonet seg enkeltvis, da i form av møter med dyr (som hun mener kanskje er de største

opplevelsene), vakre teltplasser og hvordan været artet seg. Disse opplevelsene kom både under pauser og under vandring. Hun sier også at opplevelsene ikke forandret seg underveis på turen eller i forhold til landskapet. Hun er glad i både skogen og fjellet, og hun trives godt og får opplevelser begge steder. Den eneste forskjellen hun kan tenke seg, handler om at hun forlater siviliserte strøk.

Siden hun startet på våren, var det mye snø i fjellene, og bekker og elver førte mye vann. Dette gjorde også at Mari følte hun måtte følge spesielt mye med på vær og terreng. Det var ikke alltid slik at bekkene var passerbare. Derfor ble det veldig høy grad av vurdering av forhold som snø og vann i terrenget, samtidig som været spilte en stor rolle på disse faktorene. Selv om dette skapte bekymring i begynnelsen, løste disse problemene seg greit underveis.

#### *Drøfting av utsagn om opplevelser med naturen:*

Mari synes å ha hatt estetiske opplevelser med naturen på flere måter, slik Sæther (1990) beskriver det, ved det hun beskriver som vakre og storslåtte naturlandskap hele turen, vakre leirplasser, fint vær eller møter med ville dyr. Disse momentene ved naturens estetikk synes som de viktigste for Mari. Hun har like gode opplevelser med estetiske forhold både i skogen og i fjellet, noe jeg mener kan forstås ut i fra det Sæther (1990) sier om hva en person er vant med. Hun har vært mye i både skogen og fjellet, og har derfor lært å verdsette begge deler.

Mari ser ut til å svare på det Tordsson (2003) beskriver som naturens åpne tiltale. Hun leser landskapet og må ta avgjørelser på hvor det er trygt å bevege seg, noe som da legger føringen for turen hennes, spesielt i begynnelsen under vårløsningen. Naturens åpne tiltale, slik Tordsson (2003) beskriver den, er for øvrig fri for menneskelig intensjonalitet. Når Mari kommer lengre sør, går hun langs DNT-merkede stier. Her blir kanskje naturens tiltale forstyrret av turistforeningens intensjoner for området Mari beveget seg i.

Det at Mari har bedrevet orientering, har også gjort henne veldig erfaren med bruk av kart og kompass samtidig som det har gjort henne trygg på å være alene i naturen. Martin (2004) sier folk utvikler et forhold til landskap eller område man ferdes mye i, og at det er nødvendig med ferdigheter nok til å bedrive en aktivitet i naturen for å være komfortable med natur. Gjennom orientering har Mari altså blitt trygg på det å være alene, lese kart og ferdes i naturen. Selv om hun var litt nervøs i starten, kom hun seg frem i landskap med mye snø og høy vannføring. Dette synes for meg å handle om en høy grad av samhandling med naturen, hvor hun leste kart,

leste terrenget, så an været og tok beslutninger om hvor hun skulle ferdes ut i fra dette, noe som synes å være i tråd med omstillingen slik Næss (1999) beskriver.

*Utsagn om opplevelser med det sosiale:*

At Norge på langs var et soloprojekt for Mari er ikke tilfeldig:

*«Jeg trives jo også med å være sammen med venner og folk, og det gjør jeg jo også. Men jeg synes det er veldig deilig å være alene på tur innimellom. Og det er nok fordi jeg rett og slett syns at naturopplevelsen ofte blir sterkere når man er alene. Når man går sammen med noen, får man ofte et distraherert fokus, kanskje. (...) Man er liksom ikke like tilstede, da, i omgivelsene, som når man går alene. Man er kanskje ikke like oppmerksom på ting. Så jeg synes at det å være på tur alene har en sånn ekstra verdi, da, og jeg trives veldig godt med det.»*

Hun hadde, som sagt, perioder på en til tre dager hvor hun gikk sammen med andre. Hun gledet seg til disse periodene som var planlagte, og hun opplevde det som en hyggelig avveksling. I Nord-Norge møtte hun sjeldent folk, men når hun kom sørpå endret dette seg drastisk ved at mange bodde på de bemannede hyttene til DNT. I tillegg hadde hun de planlagte møtene med familie og venner. Dette endrer opplevelsen ganske drastisk da hun blir, som hun selv sier, mer opptatt av å prate med andre. Samtidig ble det naturlig å slå av en prat med de hun bodde sammen med på hyttene, spesielt når hun møtte på de samme personene flere hytter etter hverandre. Dermed ble det et sosialt miljø hun ikke hadde hatt tidligere på turen, selv om hun gikk timene mellom hyttene alene. Hun sier at man måtte ha gått helt utenfor stiene og bare brukt telt dersom man ville være alene i Sør-Norge, noe hun ikke gjorde. Dermed ble det en noe annerledes opplevelse uten at hun kan si konkret hva det innebar.

*Drøfting av utsagn om opplevelser med det sosiale:*

Mari gikk hele turen alene blant annet fordi hun mener naturopplevelser generelt blir sterkere uten andre. Hun mener andre mennesker drar fokuset vekk fra naturen rundt, slik Sæther (1990) sier kan skje. Når hun er sammen med andre på tur, blir hun gående og prate fremfor å være oppmerksom på områdene rundt. Derfor har det en ekstra verdi for henne å være på tur alene selv om hun også sier det er fint med andre mennesker på turen innimellom.

Etter å ha gått hele Nord-Norge omtrent alene, sier hun at det var hyggelige avbrekk å ha andre mennesker rundt seg lengre sør. Samtidig gjorde det også noe med opplevelsen uten at hun kan

si konkret hva selv. Det synes for meg å handle om at hun verdsetter en opplevelse av ensomhet, noe hun sier hun hadde eksempelvis på Finnmarksvidda. Hågvar og Støen (1996) hevder det kan gi en frihetsfølelse å være alene i naturen da det ikke er noen andre der til å forstyrre tankene, og kanskje er det dette Mari opplever. Det skulle tydeligvis ikke mange mennesker til før denne følelsen ble avbrutt, og hun sier at det ble et sosialt miljø rundt hyttene hun besøkte og at dette ikke ble avbrutt av timevis med vandring i ensomhet mellom hyttene. Dette kan være et eksempel på det Bigell (2017) skriver om, altså hvordan friluftslivet er en sosial ting, selv om man er alene. Samtidig kan dette ha noe med det jeg tolker som Maris syn på naturen, hvor det synes som den ville naturen, slik Fink (2002) beskriver den, er idealet. I og med at hun ville være i naturen underveis, og den ville naturen handler om minst mulig menneskelige inngrep, vil dermed en opplevelse av ensomhet være bevis på at hun er i denne ville naturen og dermed øke kvaliteten ved turen, slik jeg forstår utsagnene hennes.

#### *Utsagn om opplevelser med seg selv:*

Mari mener hun har et behov for å være ute på tur, noe som gjør at hun i hverdagen bruker mye tid på å planlegge turer og se på værmeldinger. Hun mener det er utenkelig for henne at hun ikke kan dra på turer. Hun bruker, som sagt, feriene på litt mer spenstige turer enn hun har tid til i helgene, og hun mener hun ville blitt rastløs av å for eksempel ligge på en strand. Uten å kunne sette fingeren helt på hva det er konkret, tror hun at det å være på tur gjør noe med henne. Samtidig forteller hun om en del ulike forhold ved seg selv og andre, som påvirkes av å være på tur over lengre tid.

Gjennom å være lenge på tur, kommer hun inn i det hun kaller en boble hvor hun bare er overlatt til seg selv i naturen, noe som er en opplevelse i seg selv. Ved å gå inn i denne boblen kan hun legge vekk mye annet i hverdagen som gjør at hun er enda mer oppmerksom på naturen og landskapet rundt seg. Gjennom å være lenge ute på tur, kan hun gå mer inn i denne boblen, og en helg er da ikke nok til å komme seg ut av «det vanlige livet». Når hun først kommer inn i den bobla, kanskje etter noen dager, holder det seg slik hele turen. Denne følelsen er noe hun er ute etter når hun drar på lengre turer, og den skapte en lykkefølelse av å være på tur i storslåtte landskap, kanskje spesielt om morgenen:

*«Så syns jeg også det er helt fantastisk, egentlig, å våkne, for så vidt også i mange av hyttene, men kanskje særlig i telt, det der med at man faktisk våkner ute. Man er rett ute på tur med en gang. Når man er hjemme og drar på helgeturer, så begynner man hjemme,*

*og så må man transportere seg et sted før turen er i gang. Men den der følelsen av å bare være på tur hele døgnet, og når du våkner om morgenen, så er du allerede der du skal være. Det synes jeg for så vidt er veldig stort, da.»*

Det å være på tur gjør at Mari får et litt mer avslappet forhold til ting ellers i livet, og hun får nye perspektiver på ting i hverdagen. Eksempelvis tenker hun at hvis hun klarer seg i fire måneder med det hun får plass til i en ryggsekk, har hun kanskje ikke bruk for så mange ting og så stort materielt forbruk. Hun reflekterer litt rundt hva det er som gjør henne lykkelig i livet, og hun setter mer pris på ting som innlagt vann og et toalett:

*«Har man vært på tur, tenker jeg at når jeg kommer hjem til min helt vanlige norske leilighet med innlagt vann og do og dusj, så lever jeg jo i en luksustilværelse, sånn i global forstand, og at vi er veldig heldige»*

Hun tar igjen opp det hun kaller et hygienehysteri og hvordan folk «jåler» seg til, og hun ser på en del slike ting ved vår moderne og urbane verden som anstrengt og unaturlig. Hun har heller ikke noe problem med å skru av telefonen og være utenfor dekning, noe hun mener mange folk har reelle problemer med. Derfor er det å dra på tur trolig bra for folks stressnivå.

Mari var i utgangspunktet ganske trygg på seg selv før turen med tanke på turerfaring og fysisk form. Dermed var det andre ting hun heller fryktet kunne stoppe henne fra å fullføre turen slik som belastningsskader, vårløsningen i starten eller problemer med at å være på tur alene i så lang tid kunne medføre store mentale påkjenninger. Hun ble for øvrig ikke stoppet av mye vannføring, skader eller psykiske knekker underveis, noe som ga følelser av mestring hele veien:

*«... ved å se at det går bra, og at man klarer å ta seg frem, og at man har gjort en del riktige vurderinger. Jeg holdt jo tidsplanen veldig bra, jeg hadde gjort gode beregninger på hvor langt jeg kom til å gå hver dag, jeg lå veldig på rute. Så det er klart at det gir jo en mestringsfølelse, det.»*

Hun føler også mestring rundt det å føle seg trygg ute i naturen. Folk spør henne for eksempel ofte om hvordan hun tør å være alene ute i telt i områder med bjørn, noe hun ikke frykter i det hele tatt.

Mari beskriver også en tilhørighet med naturen når hun er ute på tur, en tilhørighet hvor hun kan få kontakt med ville dyr og føle at hun er en del av det naturlige miljøet. Denne følelsen er

for øvrig ikke spesiell for henne i den ene eller andre settingen, da hun kan få den følelsen både på steder hun pleier å være og på helt nye steder under lang vandring.

*Drøfting av utsagn om opplevelser med seg selv:*

Mari synes for meg å omstilles i naturen slik Næss (1999) beskriver det, når hun forteller om å havne i en boble under lange turer i naturen. Hun mener flere av delene ved vårt moderne liv er unaturlig og anstrengt, noe som ligner på hva Gelter (2005) sier når han snakker om fraktale strukturer og om hvordan mennesket ikke har utviklet seg noe særlig fra det førmoderne mennesket. Hun forteller også om hvordan det gir en lykkefølelse å være i denne boblen ved at hun er på tur hele tiden. Hun mener en helg er for kort tid til å have i denne boblen, da hun ikke klarer å forlate hverdagen helt, noe som stemmer med Næss (1999).

Det å være trygg på seg selv i naturen ga en mestringsfølelse som varte hele veien for Mari, og denne ble bare sterkere ved at hun kom seg over hindringer som vårløsningen og ensomhetsfølelsen. Hågvar og Støen (1996) hevder folk føler mestring ved at de bekrefter sine evner og mentale status, noe Mari fikk gjort under denne turen.

Mari føler en kontakt med naturen når hun er ute, men det er interessant at hun sier denne følelsen oppstår både i kjente og ukjente områder. Martin (2004) sier mennesker utvikler forhold til natur man kjenner, men dette synes ikke å stemme helt for Mari. Hun har en bred erfaring med forskjellige typer natur. Det at hun føler tilhørighet i disse stemmer med Martin (2004), men at hun også føler tilhørighet med ukjente områder stemmer ikke. Dette kan kanskje forstås ut i fra hennes syn på mennesket i naturen, da hun mener vi ikke egentlig er skapt for det livet vi lever slik Gelter (2005) også påstår. Mennesket tilhører altså i utgangspunktet naturen, og derfor føler Mari en tilhørighet som ikke er spesifikk for noe bestemt område.

### 4.3 Respondent 3

*Utsagn om Norge på langs:*

Turen til Anders ble til tre år i forveien, og den ble gjennomført med en tidligere kollega og en venn av denne kollegaen. De siste planene ble lagt, billetter og utstyr kjøpt inn, og turen startet på Nordkapp i slutten av mai. Anders sier de gikk «... i terreng hele veien» og at det var utgangspunktet, slik at de «... kun gikk på vei der vi måtte gå på vei, eller der det var veldig store besparelser». Turen ble gått på sommeren og det var den turen de hadde diskutert tre år i forveien. De gikk langs E1-ruten (merket rute fra Nordkapp til Sicilia (Turistforeningen, 2013))

så langt de kunne, for så å styre mot andre DNT-stier. De hadde også en viss begrensning tidsmessig, samt at sommerturen ble ansett som enklere å gjennomføre med det erfaringsgrunnlaget de hadde. Grunnet logistiske problemer med noe de to andre skulle nå, gikk Anders delvis sammen med samboeren og delvis alene de siste to-tre ukene før han nådde Lindesnes i slutten av august.

Noe av grunnen til at Anders valgte å gå Norge på langs hadde med et ønske om å ta det han kaller «... en ekte time-out, og bryte litt med samfunnet». Han ville få tid med seg selv, reflektere rundt hva som er viktig for ham, være sin egen herre og ikke ha noe bestemt fore annet enn forpliktelser om å gå fra A til B om dagen.

#### *Utsagn om naturen:*

Anders er vokst opp med å ha naturen rundt seg hele tiden, da spesielt med tanke på fjell. Gjennom alpin idrett har han vært mye på og rundt fjell. Han setter samtidig pris på det urbane liv, men bor slik til i byen at naturen er nært. Dette er viktig for ham, og natur er alt rundt ham, samtidig som han synes «... det er noe med fjell og skog og trær, da». Han føler for øvrig han er helt ute av naturen i for eksempel tunneller. Han sier det handler om utsyn.

Under turen deres unngikk de å gå på vei, og de gikk hovedsakelig i det han kaller terreng. Dette hadde med turens kvalitet å gjøre, og han mener de andre også ville vært enig i at turen ville vært underkjent av dem selv hvis de ikke hadde gått gjennom naturen. Samtidig mener Anders at man kan ha naturopplevelser langs veien også. Her nevner han for eksempel grusveien mellom Maze og Kautokeino, hvor han følte han fikk naturopplevelser. Når de gikk langs asfalt, på strekker med mye trafikk, ble for øvrig naturopplevelser forringet av trafikkbildet.

*«Men ellers er det jo natur rundt deg hele veien. Enten det er sjø eller om det er fjell eller skog eller om det er myr, eller om du går langs vei, så er du.. Jeg vil si at du er i naturen, men du kan på en måte ikke si at du har vært på tur i naturen, det kan du kanskje ikke si. Hvis du går på asfalt.»*

Det handler altså ikke nødvendigvis hva som oppfattes som natur, men om hva som oppfattes av å være på tur.

Hvor mennesket står i forhold til naturen har med hvilket samfunn du lever i, mener Anders. Folk fjerner seg fra naturen når de bor, jobber og generelt lever i byen, i motsetning til de som

dyrker, bor og lever av naturen. Dermed har du personer som liker begge deler, som han selv, som bruker naturen i det daglige. Da er du nærmere naturen enn hvis du ikke bruker den i det hele tatt.

#### *Drøfting av utsagn om naturen:*

Anders ser for meg ut til å ha et syn på naturen som «det grønne», hvor Fink (2002) sier motsetningen til natur er tekniske ting som maskiner og plastikkredskaper. Han sier alt rundt ham kan være natur og at det handler om utsyn. Anders snakker om veier og hvordan han kan ha naturopplevelser langs en vei. Her nevner han da en grusvei som eksempel. Asfaltveier med mye trafikk blir derimot noe som forringer naturopplevelsen, og dette var noe de unngikk siden de hadde et ønske om å være i naturen underveis. Dette tolker jeg til at asfalt er så teknologisk at det ikke hører hjemme i det Anders anser som natur, selv om trærne langs veien fortsatt er natur. Grusvei er derimot ikke så teknologisk at det havner innenfor kategorien natur, noe som stemmer overens med Finks (2002) beskrivelser av naturen som «det grønne». Dette handler for øvrig også om en følelse av å være på tur i naturen for Anders, noe som synes å være grunnen til at de unngikk å gå på vei: «Jeg vil si at du er i naturen, men du kan på en måte ikke si at du har vært på tur i naturen, (...) hvis du går på asfalt».

Mennesket er i utgangspunktet ikke nært eller fjernt fra naturen for Anders. Det handler om hvordan en person lever i forhold til naturen. Hvis du bor i og bruker naturen i det daglige er du nærmere naturen enn hvis du bor midt i byen og aldri har noe med den å gjøre. Dette synes for meg å stemme overens med hans natursyn da en person i et slikt syn vil være «grønn» hvis han eller hun lever i og av naturen.

#### *Utsagn om opplevelse:*

Det første Anders tenker på når det kommer til begrepet opplevelse er glede, og han mener man dyrker de gode opplevelsene. Opplevelser kan for øvrig være både positive og negative, ut i fra hvordan en bearbeider situasjonen. Det handler for han om noe som overrasker eller lever opp til en forventning, avhengig av hvilken situasjon man er i. Eksempelvis hadde de perioder med tre plussgrader, sludd og våte klær. Dette var også var en opplevelse selv om han i utgangspunktet hadde en «romantisering av det å være i naturen» og så for seg «shortsvær» hele tiden. Det er allikevel ikke sludd og regn han ser for seg når han skal ut på ny tur, da han husker de opplevelsene av sol og varme under turen best, samtidig som begge opplevelsene er verdifulle.



Opplevelsene endrer karakter etter hvert på turen, ifølge Anders:

*«Å gå en slik tur, det blir jo litt som en jobb, da, i den forstand at du står opp og du vet du skal gå hele dagen. Og så skal du gjøre det samme i morgen. (...) det gjør jo at opplevelsen endrer seg i takt med at ... På ett eller annet tidspunkt har du fått nok sanseintrykk av myr eller slette eller».*

Turen blir på en måte hverdagen hvor forventning og overraskelser justeres deretter. Samtidig gjør store endringer i landskapet at disse forventningene igjen må omjusteres, og det er andre momenter som overrasker.

*Drøfting av utsagn om opplevelse:*

Anders synes for meg å ha et syn på opplevelser som passer inn i en «pedagogisk dimensjon» (Rolland & Zoglowek, 2010). Han mener man dyrker de gode opplevelsene først og fremst. Når han skal ut på tur, tar han frem minner fra de gode dagene på turer han har vært på før. Han sier for øvrig at han også har negative opplevelser som han også utvikler seg ut i fra: «Samtidig er opplevelse av negativ og positiv karakter, om man kan si det sånn, ut i fra hvordan du opplever det». Han verdsetter altså opplevelser som gir han en økt verdi ut i fra en forventning eller overraskelse.

Opplevelsene endrer seg også for Anders etter en viss tid eller etter en viss mengde sanseintrykk. Ting han opplever i høy grad i begynnelsen, blir etter hvert hverdagslige for som han sier: «Å gå en slik tur, det blir som en jobb». Opplevelsene endrer hans syn og forståelse av ting slik at de ble mindre oppsiktsvekkende. Konteksten for opplevelsen endret seg altså ganske drastisk, noe han la merke til i løpet av turen ved at det ble hverdag for ham underveis. Dette passer inn i en «psykologisk dimensjon» av opplevelse slik Rolland og Zoglowek (2010) beskriver.

*Utsagn om opplevelser med naturen:*

Noe av det mest verdifulle Anders tok med seg etter å ha gått denne turen, er de bildene og minnene han lagret i hodet underveis og som umotivert dukker opp i hverdagen. Dette trigger også interessen for å dra på flere turer og som gjør at han gleder seg til våren og sommeren. Disse bildene han snakker om, handler om forskjellige steder de var eller hva de gjorde de forskjellige stedene.

Han snakker om forskjellige landskap og hvordan opplevelsen endrer seg etter disse:

*«Når du går i nord, så er det jo forholdsvis flatt, og du ser langt og lite stigninger i og for seg. Så kommer du lengre sør, og der er det mer spisse fjell og du kommer inn i for eksempel, vi gikk gjennom Reisadalen. Det synes vi var fantastisk, da gikk det jo fra vidde til fjell og dal og furuskog. Det var en enorm opplevelse etter bare å ha gått og tråkket på vidde og i lyng og myr. Det samme gjelder jo lengre nedover, når terrenget endrer seg igjen når du kommer lengre sør.»*

Endringer i landskapet skaper opplevelser samtidig som han setter pris på fjell og daler. Ved spørsmål om hva det er han ser etter når han er ute på tur i naturen, sier han for øvrig:

*«Jeg ser vel ikke etter noe spesielt, men det er den opplevelsen, den indre følelsen av å... Du finner roen, og du er på en måte fornøyd med livet, du er fornøyd med deg selv. Så er det bekymringsløst, da. Det er jo litt av konseptet med å gå over så lang tid. Er du på en helgetur, så er du fremdeles på jobb på mandag, eller du har en forpliktelse på mandag eller hva det måtte være. Men her har du ikke så mye annet å forholde deg til enn at du skal sove og du må ha mat. Det er vel litt det.»*

Denne roen som han beskriver, er også en viktig del av hans opplevelse med naturen.

*Drøfting av utsagn om opplevelser med naturen:*

Anders snakker spesielt om fjell og stigninger, for eksempel da de kom inn i Dividalen med spisse fjell rundt, og dette synes for meg å være estetiske opplevelser slik Sæther (1990) beskriver. At Anders snakker spesielt om fjell mener jeg kan forstås gjennom det Martin (2004) sier om personers forhold til landskap og områder. Han har gjennom oppveksten drevet med alpin skikjøring og slik hatt mye å gjøre med fjell. Han har oppholdt seg i fjellet, vurdert nedkjøringer og sett mot fjellet hele tiden gjennom oppveksten på Vestlandet. Derfor er han blitt opptatt av fjellformasjoner i sitt voksne liv også.

Det skal for øvrig sies at han også nevner furuskog som en del av opplevelsen ved å komme inn i Dividalen. Dette tilskriver jeg da forskjellen fra Finnmarksvidda hvor de tråkket gjennom myr og lyng. Både Sæther (1990) og Hågvar og Støen (1996) tilskriver naturens kontraster stor verdi, og Anders beskriver dette som en enorm opplevelse fordi de gikk fra det relativt flate terrenget på vidda til «dal og fjell og furuskog» som han sier. Slike opplevelser fikk han også lengre sør da landskapet igjen endret seg, og det synes for meg som spesielt viktige deler av opplevelsen med naturen for Anders.

Et annet aspekt av opplevelser med naturen Anders nevner, er en ro han følte på når han var ute på denne turen, og dette stemmer med det Næss (1999) mener med omstilling. Anders sier at det ble forskjellig fra en helgetur hvor han ville hatt forpliktelser mandagen etter. Derfor ble et slikt liv hvor han skulle gå, sove og spise mat, bekymringsløst. Dette skapte en ro han i utgangspunktet så etter når han skulle ut i naturen.

#### *Utsagn om opplevelser med det sosiale:*

Anders kjente som sagt en av de to han dro på tur med. Den andre personen kjente han ikke fra før. De andre to kjente derimot hverandre godt. Det sosiale «spillet», som Anders kaller det, gikk for øvrig veldig fint. Han tror dette hadde med at de håndterte flere problem og hvordan de skulle forholde seg til forskjellige problem, før turen startet. De visste at det kunne oppstå problemer med en gruppe på tre istedenfor to eller fire (noe Monsen (1998) skriver om). De avtalte også at det var greit å ha dårlige dager og at det måtte være aksept for å si ifra. Det at de var klar over disse problemene, hjalp med å holde trivselen oppe.

Underveis brukte de nødvendigvis mye tid sammen da de var avhengige av hverandre. Dermed skjer det noe med samhandlingen med de andre i gruppen. Om de ikke ble lei hverandre, nådde de et visst metningspunkt ifølge Anders. Dette ble håndtert ved at de hadde hvert sitt telt, noe Anders mener var helt avgjørende for trivselen på turen. De opplevde for øvrig nedganger i stemningen, eksempelvis i begynnelsen av turen hvor de i perioder lå på 30-35 km om dagen uten den nødvendige treningen og med en litt for tung sekk: «Sliten, lange dager, vondt i kroppen, vondt i beina. Det gir seg utslag i dårlig stemning, sånn er det jo».

De splittet som sagt opp mot slutten av turen. Dette var kun av logistiske hensyn og hadde ingenting med det sosiale å gjøre. Dermed fikk Anders en uke sammen med samboeren samt litt over en uke på egenhånd. Under den perioden merket Anders en viss forskjell, og det ga seg mest utslag i mestringsopplevelsen ved orientering og det å bevege seg i naturen. Samtidig var det godt å komme frem til en hytte og ha den for seg selv, og han opplevde en økt trivsel med det. Han bemerker at dette hadde litt med været å gjøre også, samt at han hadde noen tøffe dager med vanskelig orientering bak seg.

#### *Drøfting av utsagn om opplevelser med det sosiale:*

Anders snakker om et sosialt spill mellom han og de to andre han gikk sammen med. I utgangspunktet kan det være problematisk å dra på en så lang tur med fremmede mennesker,

men dette gikk veldig fint i denne gruppen, mener Anders. De hadde altså avtalt at det var greit å ha dårlige dager på forhånd, og de tok med hvert sitt telt. Dermed ble det ikke noen store konflikter, annet enn tidvis laber stemning på vanskelige dager. Det synes for meg som om Anders ikke ble påvirket i noen særlig grad av det sosiale. Askildsen og Løndal (2016) hevder at kjennskap og tillit til hverandre og hverandres egenskaper, gjør at man kan handle slik at konflikter unngås. Ved at Anders og de to andre gikk gjennom eventuelle problemer på forhånd samt at de tok høyde for eventuelle problemer, unngikk de konflikter underveis. Han opplevde for øvrig en viss endring de siste dagene hvor han gikk alene, men han hadde ikke egentlig tenkt noe over dette før under intervjuet. Han synes det var godt å være alene, og gjennom å ta alle avgjørelser selv, virker det på meg som at han fikk andre naturopplevelser når han kom frem og fikk være alene med hytten. Om dette kan krediteres ensomhet, høyere grad av mestring eller godt vær, er derimot vanskelig å si da han nevner alle disse faktorene. Mest sannsynlig er det en blanding av alle tre.

*Utsagn om opplevelser med seg selv:*

Tilbake til intensjonen med turen igjen, sier Anders han ville bruke tid med seg selv og finne ut hva som var viktig for han. Ved refleksjon skulle han, innen han kom frem til Lindesnes, kunne si hva meningen med livet var:

*«Jeg fikk nok ikke den 'quick fix'-løsningen som jeg ville, det gjorde jeg nok dessverre ikke. Men jeg har brukt ufattelige mange timer underveis på turen, når jeg gikk, til å tenke på ulike ting»*

Det han derimot kom frem til, var en erkjennelse av at han har det bra, både med seg selv og livet sitt. Han tenker at det er noe ved samfunnet han lever i hvor man hele tiden jager mot noe nytt og bedre basert på en materialistisk målsetning. Han merket for øvrig under hans opphold i naturen, at han har det bra og at han kan være fornøyd med det han allerede har: «Det brukte jeg veldig mye tid på, og jeg vil på mange måter påstå at jeg lærte meg selv å kjenne».

Anders opplevde også å bli et mer tålmodig menneske i løpet av turen uten at han kan si hvor lenge etter turen det varte.:

*«Jeg var nok et langt mer tålmodig menneske når jeg kom på siste, ja, kanskje siste tredjedel av turen (...) Mye mer aksept for andre. Det er helt OK at folk er ulike. Folk har*

*ulike interesser, folk tar egne valg, folk handler annerledes enn hva jeg kanskje ville gjort, men jeg ble mye mer tålmodig, mye mer tolerant for det.»*

Hans forhold til naturen var i utgangspunktet at han var veldig glad i naturen og i å være i naturen, selv om han måtte få en kontorjobb for å innse dette ordentlig. Dette forholdet har ikke endret seg under denne turen annet enn at han kanskje verdsetter bekvemmelighetene hjemme i større grad enn han gjorde før turen. Han føler heller ikke noen dyp kontakt med naturen annet enn at han liker å være i naturen, tenker på og drømmer mye om naturen og naturopplevelser.

Anders forteller også at kroppen hans ikke endret seg på et annet vis enn han hadde forventet. Han ble mer i stand til å gå langt og bære sekken, og han merket etter hvert ikke påkjenningen på kroppen i like stor grad. Når det kommer til mestring, mener han at han ikke hadde noen spesiell mestring ved turen generelt. Han var forberedt på at han ville klare turen rent fysisk og at han hadde mental kapasitet til å takle en så lang fysisk påkjennelse: «Vi var enige om at turen var for alle tre, og at alle tre skulle komme frem til Lindesnes. Det var aldri et alternativ å gi seg». Derfor ble mestringsfølelsen begrenset til enkeltopplevelser, spesielt den tiden han gikk alene, hvor han eksempelvis klarte å finne riktig vei uten å ha de to andre å støtte seg på. Han fikk en følelsesmessig reaksjon når han kom frem til Lindesnes, men ikke i den forstand han hadde forventet. Han følte ikke den mestringen han hadde forventet, men heller en følelse av å være fornøyd med å ha vært på tur.

*Drøfting av utsagn om opplevelser med seg selv:*

Refleksjon over seg selv og livet sitt var en viktig del av turen for Anders. Han fikk en erkjennelse av at han har det bra i livet sitt og at vi kanskje ikke hele tiden trenger å jage mot å få det bedre enn vi har det. Hågvar og Støen (1996) hevder at det å være i naturen gir nye perspektiver over hverdagen, noe Askildsens (2011) informanter også forteller at de fikk. Det synes som om dette stemmer veldig godt for Anders også. Han merket etter hvert at han kan være fornøyd med det han allerede har. Han opplevde også å bli mer tålmodig i løpet av turen uten at han kan si det varte lenge etter returen til hverdagen. Han følte uansett mer aksept for andre menneskers valg og handlinger underveis og i en periode etter turen, og jeg mener at det kan tilskrives dette med å få perspektiver på sitt eget liv i naturen slik Hågvar og Støen (1996) forteller om.

Anders forteller at han før turen tenkte at det ville være stort å komme frem til Lindesnes, men det ble det ikke i den forstand, da han heller enn mestring følte seg fornøyd med å ha vært på

tur. Dette kan kanskje forstås ut i fra målsetningene ved turen, altså at de gjorde turen til målet, heller enn Lindesnes, slik Leirhaug (2007) beskriver veien som målet i Faarlunds friluftsliv.

#### 4.4 Respondent 4

*Utsagn om Norge på langs:*

Lene forteller at Norge på langs var en tur hun hadde hatt lyst til å gjøre i lang tid. Etter et år med friluftsliv hvor hun begynte å utforske vinterfriluftsliv for alvor, spesielt dette med overnatting ute og hva naturen kunne gi henne. Dette førte bare til at hun ble mer nysgjerrig og ville fortsette å flytte grensene sine. Hun begynte å komme med ideer for hva hun hadde lyst til å gjøre, og endte med Norge på langs.

Hun og en annen startet dermed planleggingen, og de endte opp på Nordkapp i februar. Grunnen til dette var at det passet best med skole og jobb, men samtidig hadde hun lyst til å gjøre en del av turen på vinteren med ski. Lene synes vinteren er mer spennende enn sommeren da den er litt tøffere og det kan oppstå flere vanskelige situasjoner enn sommertid. De ville også oppleve flere årstider samtidig som det bare «... blir finere og finere, lettere og lettere.» De hadde som mål å gå mest mulig i fjellet, samtidig som de gikk sammen hele veien frem til Lindesnes i juli.

*Utsagn om naturen:*

Naturen er et stort begrep for Lene, og hun mener alt utenfor døren hennes kan være natur. Hun trenger ikke nødvendigvis komme ut av sivilisasjonen da et hyttefelt kan være natur hvor skogen eller fjellet er rett utenfor døra. Byen, biler og veier er ikke natur for henne, men i hovedsak handler det om en følelse av ensomhet og utilgjengelighet eller en følelse av å være på tur:

*«Når vi gikk på bilveien, så følte jeg ikke egentlig at jeg var på tur. Selv om jeg gikk der med 30 kg på ryggen og fjellsko og sikkert ikke lukta så veldig godt, så følte jeg ikke at jeg var ute på tur, fordi at biler suste forbi hele tiden, og folk stoppet og snakket med oss. Men jeg tenker at på en så lang tur, så må man bare akseptere at man må gjøre litt sånne ting, man kan ikke bare gå på fjellet. Så jeg var forberedt på det, da, men vi gikk mest mulig på fjell og i skog.»*

Grunnet vårløsningen underveis på turen, ble de tvunget ned på veien av store elver og råttan snø. Hun nevner også stier og traktorveier som noe annet enn «bilvei», og i forlengelsen av det, nærmere naturen.

Lene mener også at mennesket er lengre unna naturen i dag enn det var før hvor flere brukte naturen og levde i og av naturen. De hadde et nærmere forhold til naturen før enn nå. Hun mener for øvrig det er på vei å snu da folk oppsøker naturen mer og mer ved at interessen for friluftsliv øker, og folk er interesserte i hva naturen har å tilby.

#### *Drøfting av utsagn om naturen:*

Natur synes å være et bredt begrep for Lene. Det handler om en følelse av ensomhet heller enn et konkret skille slik at bilveien og byen ikke tilhører naturen. Ved å være utilgjengelig er hun i naturen. Hytten er et eksempel på hva som kan være natur, og dette peker mot et natursyn som «det hele», altså hvor Fink (2002) sier alt er en del av naturen. Dette er også forenlig med det Næss (1999) og Leirhaug (2003) skriver om den dypøkologiske bevegelsen. Hytten er for øvrig kun natur for Lene hvis det ikke er for mye folk rundt eller hytten er for nært byen. Det synes for meg som om hun har et natursyn som ligner på det Fink (2002) beskriver som «det landlige» fordi det handler om grad av menneskelig aktivitet. Samtidig ser hun ut til å ha et ideal hvor naturen er slik Fink (2002) beskriver «det ville», ved at Lene ser på mindre grad av menneskelig aktivitet som nærmere naturen.

Bilvei er altså ikke natur for Lene da det er for mange mennesker som kjører forbi, og som til og med stopper for å prate med dem. Samtidig er traktorveier og stier noe annet, altså nærmere naturen siden det ikke er like mye trafikk der. Dette synes for meg å bety at Lenes natursyn er nærmere det Fink (2002) beskriver som «det landlige».

Mennesket er heller ikke like nært naturen nå som det var før, ifølge Lene. Ved å bo i og bruke naturen er mennesket nærmere å være en del av naturen. Hun mener også folk kan være nærmere naturen ved å bedrive friluftsliv. Dette tolker jeg til å bety at jo lengre fra et samfunn du befinner deg, jo nærmere er du naturen, altså at det Fink (2002) kaller «det ville» er idealet for naturen.

### *Utsagn om opplevelse:*

Lene endret syn på hva en opplevelse er etter at hun gikk Norge på langs. Begrepet kan brukes i mange settinger, men for Lene personlig er det noe som går mer inn på henne og som det blir et minne av:

*«Det er noe du husker veldig lenge, og det er noe du reflekterer mye over og som setter seg litt, da. Hvis jeg kan si det. Altså hele turen, hele Norge på langs var jo en opplevelse i seg selv, men innenfor det hadde jeg veldig mange opplevelser som sitter veldig godt. Da tenker jeg at da har de inntrykkene gjort noe med meg. Så det er kanskje det jeg tenker på når jeg hører begrepet opplevelse, da, at det er noe som fester seg litt.»*

Hun forteller at opplevelsene under turen endret karakter:

*«Etterhvert som jeg ble litt vant til naturen, hvis jeg kan si det sånn, så ble opplevelsene mindre, men samtidig større. Jeg var jo ikke like imponert over naturen hele veien. (...) Men du klarer på en måte å se litt dypere i ting. Ja, jeg tror kanskje opplevelsene forandret seg litt underveis, de gjorde jo det. Det var liksom andre ting som gjorde inntrykk på meg i starten enn etterhvert.»*

Hun nevner nordlyset som eksempel her, hvor det uansett styrke gjorde inntrykk i starten og ble mindre og mindre imponerende, helt frem til det var veldig sterkt en kveld og det dekket hele himmelen. Det samme gjaldt med det hun beskriver som negative opplevelser, eksempelvis hva de anså som snøstormer i starten, men som etter hvert ikke lenger kvalifiserte som det.

### *Drøfting av utsagn om opplevelse:*

Begrepet opplevelse endret mening for Lene etter Norge på langs. Hun mener at inntrykk hun fikk i starten etter hvert utviklet seg til å ha mindre betydning som enkeltfenomen, og at hun reflekterte mye over de enkelte opplevelsene etter hvert. Det ser for meg ut som om hun har gått fra å ha det Rolland og Zoglówek (2010) beskriver som en opplevelsesstyrt persepsjon til en rasjonelt styrt. For det første blir opplevelsene mindre interessante etter flere sanseinntrykk, og dette kan da tolkes til at konteksten rundt opplevelsen fra hennes side endret seg ved økt erfaring med fenomenet: «Jeg var jo ikke like imponert over naturen hele veien. Det var masse inntrykk i starten, og så bli man vant til det». For det andre følte hun at opplevelsene virket dypere inn på henne etter hvert siden hun reflekterte mye over de enkelte hendelsene: «Du legger kanskje ikke merke til det du la merke til i starten. Men du klarer å se litt dypere i ting,



da.». Slik ser det for meg ut som om hun har utviklet måten hun persiperer på, altså at hun har beveget seg i retning det som, innenfor den psykologiske dimensjonen av opplevelse, kalles rasjonelt styrt persepsjonsprosess.

#### *Utsagn om opplevelser med naturen:*

Opplevelser med naturen varierer mye fra hvilket landskap Lene er i, og hun skiller mellom skog og fjell. I skogen føler hun seg mye tryggere enn på fjellet. Der har hun alltid tilgang på ly og brensel og trær å gjemme seg i, samtidig som skogen generelt ikke er like værutsatt, noe som også gjør pauser og leirliv enklere. «Opplevelse i skogen føler jeg er litt mer kos». På fjellet er du veldig værutsatt, og dette gjør det å ha pauser og å bo i telt mer krevende. Du har ikke alltid tilgang på ved eller ly, og hun føler det generelt er tøffere på fjellet enn i skogen. En viktig del av Lenes opplevelser med naturen handler akkurat om det å bli i stand til å klare seg og føle seg trygg i naturen. Det handler om å lære seg hvordan den fungerer, se tegn på uvær og hvor det er mulig å bevege seg. Hun fikk et annet syn på hvordan den fungerer, blant annet at den er uforutsigbar. Disse opplevelsene kommer ifølge henne etter å ha vært på lengre turer hvor du lever i naturen, og ikke etter en helgetur. Hun snakker også om kartet, og hvordan naturen er veldig vanskelig å lese ut i fra kartet. De brukte veldig mye tid på kartet, men innså når de faktisk kom ut i naturen hvordan de skulle bevege seg i den.

Estetiske opplevelser med naturen handler for Lene mye om enkeltfenomener hun opplever i en avgrenset situasjon. Eksempler her er nordlyset og snøstormer som Lene trakk frem flere ganger.

#### *Drøfting av utsagn om opplevelser med naturen:*

Det viktige for Lene i naturen synes for meg å være samhandling med naturen. Hun snakker mye om det å være i stand til å klare seg i naturen gjennom å lære seg hvordan den fungerer, hvordan man beveger seg i den og generelt leve i naturen. Dette trenger man ifølge henne, mer enn en helg for å lære seg, og det var da veldig viktig del av denne turen for henne. Dette kan tolkes som det Tordsson (2003) mener med naturens åpne tiltale, og at Lene da i større grad klarte å svare på denne etter hvert på turen. Lenes oppvekst synes å ha hatt veldig stor innvirkning på hvilket landskap hun trives i, slik som Martin (2004) hevder. Hun sier hun føler seg mye tryggere i skogen enn i fjellet, både med tanke på været, tilgang til ly og brensel og generell sikkerhet. Hun svarer for øvrig på naturens tiltale både på fjellet og i skogen, men det krever mer av henne på fjellet da hun generelt er mer utsatt her.

Lene snakker også om en følelse av å være på tur i naturen. Hun har gått et år på folkehøgskole og bedrevet friluftsliv her. Tordsson (2000) snakker om hvordan friluftsliv er en måte å nærme seg naturen på, noe som for meg synes å stemme med hva Lene forteller, blant annet ved hvordan stier og traktorveier er noe annet enn asfalterte bilveier med mye trafikk. Hun kobler det å være i naturen med en følelse av ensomhet og utilgjengelighet, og eksempelvis støy fra trafikken kommer i veien for hennes sansing av naturen, og dette er en viktig faktor når du gjennom friluftslivet nærmer deg naturen ifølge Tordsson (2000).

*Utsagn om opplevelser med det sosiale:*

Lene beskriver flere sider ved det å være med andre på tur. En ting er at naturopplevelsen ikke nødvendigvis blir bedre av å være med andre:

*«Jeg mener de opplevelsene du får i naturen kan være like god uten å være sosial som ved å være sosial. For min egen del, så klarer jeg å nyte naturen mer hvis jeg er alene. Jeg vet ikke, jeg tenker kanskje at fokuset blir litt borte fra naturen og de inntrykkene og opplevelsene den kan gi deg hvis du går med noen eller er med noen, for da blir det at man går og prater, og man. Ja, man tenker kanskje ikke like mye over hvor man går og hva man ser.»*

Lene mener de to var «ferdigpratet» etter rundt to-tre uker på tur, og det hun opplevde var at han andre tok mer ansvaret for navigering. Årsaken var at han er en person som liker å ha kontroll, og hun trakk seg tilbake og gikk 10-20 meter bak. Dermed følte hun mer at hun var alene, og hun kunne se og tenke på hva hun ville uten å måtte ta hensyn til den andre personen, noe hun beskriver som veldig deilig.

Hun valgte i utgangspunktet å gå sammen med en annen person, da hun ikke følte seg trygg på å gjøre turen alene. Hun mener hun ville ha utfordret seg veldig mye mer ved å gå alene, og at dette ville endret opplevelsen. Det er allikevel ting hun anser som verdifulle ved å være sammen med en annen person på tur, blant annet at hun tror ensomheten hadde blitt for mye å takle.

Samtidig:

*«Vi brukte kanskje en time hver kveld på å reflektere over dagen, og se tilbake på ting. Han hadde noen inntrykk og jeg hadde noen inntrykk, også delte vi dem. Man får gått gjennom turen, eller dagene, på en annen måte. Da sitter det litt bedre, når man går gjennom det etterpå. Hvis jeg hadde vært alene, så hadde jeg sikkert tenkt over hva som*

*hadde skjedd i løpet av dagen, men når man har noen å prate med det om og diskutere, og får litt forskjellige syn og inntrykk på ting, da blir det noe mer, da. Det fester seg kanskje litt bedre.»*

Hun presiserer for øvrig at «... akkurat det med naturopplevelsene, da er nesten så jeg tror man kan oppleve mer hvis man går alene».

#### *Drøfting av utsagn om opplevelser med det sosiale:*

Selv om Lene valgte å dra sammen med en annen person da utfordringen ved å gå alene ble ansett som for stor, mener hun allikevel at selve naturopplevelsen ikke blir større av å være sammen med andre på tur og at hun klarer å nyte naturen mer uten andre tilstede. Dette begrunner hun med at andre drar fokuset bort fra naturen, noe Sæther (1990) skriver om kan skje. Samtidig mener Lene at hun gjennom å være på tur med andre også får dypere opplevelser gjennom det Sæther (1990) kaller bytting av verdier. De snakket om og reflekterte over opplevelser sammen, og hun sier at «... da fester det seg kanskje litt bedre». Det jeg tror hun mener ved disse uttalelsene, er at hun ser mer av naturen ved å være alene, og hun forteller om hvordan hun gikk et stykke bak makkeren og hvordan dette gjorde at hun kunne rette fokuset mot naturen. Det er ikke dermed sagt at refleksjon og bytting av verdier med den andre personen ikke var verdifulle opplevelser. Jeg tolker dette til at samhandling med andre da fører til dypere opplevelser for Lene, selv om hun får med seg flere inntrykk gjennom å være alene i naturen.

Dette kan også underbygges ved hennes motstridende uttalelser hvor hun først sier de var «ferdigpratet» etter et par uker, for så å si at de brukte rundt en time hver kveld på å gå gjennom dagen. Det jeg mener her er at de ikke hadde noe behov for å snakke om uvesentligheter, eller «tomprat», underveis, men at de kunne bytte verdier, slik Sæther (1990) sier, ved dypere og mer meningsfulle samtaler på kvelden. Dermed kommer Lene nærmere det å oppnå begge delene hun verdsetter, altså både å føle på ensomheten og se mer av naturen, og reflektere over opplevelser sammen med den andre personen.

#### *Utsagn om opplevelser med seg selv:*

Etter å ha gått Norge på langs, mener Lene at hun har blitt tryggere på seg selv og på at hun kan takle vanskelige situasjoner. Rundt halvveis under turen begynte hun å reflektere mer over seg selv, og hun ble overrasket over hennes egen stahet og vilje når hun ikke har så mange å støtte seg på. Samtidig begynte hun å tenke dypere på hennes eget liv og hva som var viktig for henne:

*«Hva vil jeg få ut av livet, da? Jeg tenkte i alle fall mye på det. Hva er det jeg vil, hva vil jeg fokusere på når jeg kommer jeg, hvem er det jeg vil bruke tida mi på, vil jeg gå den utdanninga jeg har tenkt å gå, vil jeg bo der jeg bor nå og sånne ting. Så jeg tør å påstå at jeg ble mye tryggere på meg selv av å være så lenge ute i naturen, og jeg fikk et bedre innblikk i hva det er jeg vil, da, med alt egentlig. Og det var jo litt målet med turen også, at jeg skulle finne ut litt av ting.»*

Hun forteller også at naturen er en plass hun føler på en frihet hvor hun ikke trenger å ta hensyn til så mange andre, hvor det ikke er sosiale medier og hun kan være seg selv. Hun finner «... en helt annen ro» over seg som hun ikke finner noe annet sted. Hvis hun nå, i etterkant av turen, stresser over hverdagslige ting, er det naturen hun søker til for å tenke, roe ned og få orden på saker og ting. Ved spørsmål om hun føler noen kontakt med naturen, svarer hun nei, men at hun føler en frihet i naturen.

Ved spørsmål angående fysiske opplevelser, svarer hun at hun bare merket det hun anser som naturlige endringer ved at hun kom i bedre fysisk form. Hun tok dette som selvfølgeligheter, og forklarer det med mye aktivitet og endret kosthold, og sier samtidig at dette forsvant igjen når hun kom hjem igjen.

#### *Drøfting av utsagn om opplevelser med seg selv:*

Lene forteller om at hun har blitt tryggere på seg selv etter turen, både når det gjelder å være i naturen og til livet generelt. Hun reflekterte mye rundt seg selv og sitt liv, slik som Hågvar og Støen (1996) hevder folk gjør i naturen. Hun fant mer ut av hva hun vil i livet og slike ting. Hun ble samtidig mer bevisst over egen evne til å håndtere vanskelige situasjoner hvor hun ikke alltid har hjelp i nærheten. Dette ga henne også en følelse av mestring, noe som stemmer overens med hva Askildsens (2011) informanter beskriver. Det at Lene tok fysiske endringer i kroppen som selvfølgeligheter, er for øvrig ulikt Askildsens (2011) informanters beskrivelser.

Det synes for meg som Lene også gjennomgår en slik omstilling som Næss (1999) beskriver. Lene forteller om en frihetsfølelse hun ikke finner noe annet sted enn i naturen hvor hun ikke trenger å ta hensyn til andre mennesker og heller ikke normer og regler som følger med å bo i et samfunn. Hun har ingen forpliktelser til sosiale media, hun stresser ned og hun finner en ro hun ikke finner noe annet sted.

## 4.5 Samlet beskrivelse

Her vil jeg gå gjennom de forskjellige temaene og oppsummere og sammenligne respondentene. Det som kanskje er verdt å merke seg er at samtlige respondenter hadde vanskeligheter med å snakke om begrepene natur og opplevelse. De hadde derimot lettere for å fortelle om sine spesifikke opplevelser med naturen, med det sosiale og med seg selv, samt om dem selv og deres Norge på langs-tur. Dette betyr at jeg har forstått deres utsagn rundt andre tema for å kunne si noe om deres forståelse av natur og opplevelse.

### *Drøfting om naturen:*

Hva de forskjellige respondentene mente når det var snakk om natur, vet de helt klart selv, men samtlige hadde litt problemer med å fortelle meg konkret hva det innebar. Forskjellige typer landskap blir nevnt, som fjell og skog og sjø, men det krevde litt utspørring før jeg fikk litt dypere eller mer konkrete svar på hva som er natur for dem. Kategoriseringen til Fink (2002) hjalp deretter å forstå utsagn, slik at jeg kunne drøfte deres natursyn, som for meg synes å ha stor innvirkning på deres naturopplevelser.

Det som slår meg som en likhet hos alle respondentene, er at alle synes å ha et syn som ligner på det Stryken (1994) kaller et antroposentrisk natursyn. Da miljøvern ikke kom opp under intervjuene, er det vanskelig å slå fast, men alle snakker om naturen som noe de bruker, for eksempel for å stresse ned eller dra på ferie i. Naturen er et objekt de trer inn i og observerer. Mari er kanskje nærmere et biosentrisk natursyn slik Stryken (1994) beskriver det ved at hun til en viss grad føler en kontakt med naturen i enkelte tilfeller. Det virker allikevel for meg som om alle fire står utenfor naturen, kanskje i forskjellig grad.

Lene og Thomas, som begge har gått friluftsliv på folkehøgskole, snakket om at det å være i naturen ga en følelse av å være på tur i naturen. Dette forstår jeg slik at de gjennom friluftslivet nærmet seg naturen, for eksempel gjennom aktiviteten de bedrev, slik Tordsson (2000) beskriver. Mari nevner også friluftslivet og hvordan det gir muligheten for mennesket til å komme mer i kontakt med naturen. Anders nevner ikke friluftslivet i seg selv, men snakker om å være på tur i naturen. Tordsson (2003) forteller om hvordan friluftslivet er et sosiokulturelt fenomen og at det oppstår som et resultat av historiske, kulturelle og sosiale forhold. Man må lære friluftsliv, og det man opplever som friluftsliv er kulturelt skapte kategorier. Samtlige respondenter har enten studert eller praktisert friluftsliv, og/eller lest om andre som bedriver

friluftsliv. Det synes for meg som om alle respondentene forbinder naturen med noe nært knyttet til friluftsliv.

Et annet interessant funn er at alle respondentene sier hvordan enkelte menneskeskapte objekter blir en del av naturen for dem, om enn i varierende grad. Det jeg tenker på da er deres forhold til øde grusveier og merkede stier. Hågvar og Støen (1996) snakker om «historiske opplevelser» med naturen hvor det i hovedsak er snakk om naturhistorie som fossiler eller bredannelser. Kanskje dette begrepet kan utvides til å inneholde menneskelig historie og dermed inkludere grusveier og lignende hvor mennesket en gang har vært aktivt? Hvis dette i så fall kan være naturopplevelser, kan man forstå et syn på slike grusveier som natur, slik som respondentene snakker om. Dette passer inn med det Fink (2002) kaller det landlige, hvor menneskelig påvirkning ikke nødvendig utelukker at noe er natur, slik som åkrer eller plantet skog.

#### *Drøfting om opplevelse:*

Alle fire brukte begrepet i hovedsak slik som Rolland og Zoglowek (2006) kaller en hverdagslig forståelse av begrepet. Utover dette måtte jeg forstå deres beskrivelser av opplevelser de hadde underveis for å kunne si noe om hvilke dimensjoner opplevelsene deres hørte til ut i fra Rolland og Zoglowek (2010). Jeg mener da å se en sammenheng mellom de dimensjoner opplevelsene deres hører til og de opplevelsene som synes viktige for respondentene. Et eksempel på dette er opplevelsene hos Thomas hvor han synes å verdsette det Gelter (2010) kaller «slow experience» og som hører til under en «sosiologisk dimensjon» slik Rolland og Zoglowek (2010) beskriver det.

#### *Drøfting om opplevelser med naturen:*

Jeg spurte alle respondentene om hva de ser etter ute i naturen, og alle svarte at de ikke ser etter noe spesielt. Det som deretter kommer frem er at samtlige har estetiske opplevelser med forskjellige landskap slik Sæther (1990) beskriver. Hvilke landskap de forskjellige respondentene foretrekker synes å være avhengig av hvilke landskap de har oppholdt seg mye i og rundt, både i og etter oppveksten. Martin (2004) sier at en person vil danne forhold til områder og landskap de kjenner. Eksempelvis trives Lene veldig godt i skogen, og hun har gjennom hele oppveksten oppholdt seg mye i skogen i forbindelse med jakt og friluftsliv med familien. Et unntak kan for øvrig være Mari som sier hun føler seg hjemme i naturen generelt, noe jeg mener kan forstås både med Martins (2004) teori om menneskers forhold til naturen, og med hennes natursyn.

Tre av respondentene samhandlet med naturen i varierende grad, slik jeg forsto deres utsagn. Eksempel på dette er når Mari måtte lese terrenget, været og kartet nøye når hun forflyttet seg under vårløsningen. Lene og Mari forteller om opplevelser som tyder på deres svar på det Tordsson (2003) kaller naturens åpne tiltale, og Thomas snakker om nysgjerrigheten over hva som kommer videre i terrenget. Anders, derimot, sier de fulgte DNT-stier omtrent hele veien og at dette var utgangspunktet for deres navigering. Det kan for øvrig hende han hadde en grad av samhandling med naturen underveis, men det kom ikke frem for meg.

Respondentene verdsatte naturens kontraster, som både Sæther (1990) og Hågvar og Støen (1996) omtaler, men på forskjellige måter og i varierende grad. Anders forteller om hvordan kontrastene ved endring av landskapet ga store opplevelser, eksempelvis fra Finnmarksvidda til Dividalen i Troms. Thomas forteller om en nysgjerrighet i hvordan landskapet ville se ut etter at snøen hadde smeltet, og endringer i årstidene var en av grunnene til at Lene valgte å starte på vinteren og avslutte på sommeren. De merker kontrastene, og slike opplevelser synes for meg å bli ilagt mye verdi.

#### *Drøfting om opplevelser med det sosiale:*

Hva respondentene sa under denne delen varierte mye. Det ser for øvrig ut som om det stemmer for alle at sosial omgang har innvirkning på naturopplevelsen slik Sæther (1990) hevder. Mari og Lene sier det sosiale tok fokus bort fra naturopplevelsen, selv om Lene samtidig også sier det førte til dypere refleksjoner samtidig. Thomas sier han selv er mer eller mindre avhengig av sosial omgang og at opplevelsene blir sterkere for ham hvis han deler dem med andre. Anders synes å bli mindre påvirket av sosiale faktorer enn de andre, men uttalelser han kom med om de dagene han var alene, gjør at det for meg synes som om han får andre opplevelser av å være alene på tur.

Det som for øvrig er en interessant diskusjon er om det sosiale kun er en faktor som påvirker naturopplevelser, eller om det sosiale på tur skaper naturopplevelser i seg selv. Sæther (1990) skriver i sin avhandling om hvordan det sosiale miljøet på tur virker inn på naturopplevelsen ved for eksempel at fokuset på opplevelsen øker. Dette synes å skje i forskjellig grad med mine respondenter, for eksempel ved hvordan Mari sier andre folk tar fokuset vekk fra naturopplevelsen. På en annen side kan det Askildsen og Løndal (2016) skriver om samholdet i gruppene til informantene i undersøkelsen forstås som opplevelser med det sosiale, eksempelvis ved opplevelser av gjensidig tillit til hverandres evner på tur. Dette ser for meg ut

som å være opplevelser av å være sammen i naturen, og jeg mener et eksempel på dette er det Lene sier om deres refleksjoner på kveldene. Det kan også se ut som et tilfelle av en slik gjensidig sosial påvirkning som Sæther (1990) beskriver, men jeg mener det viser til en gjensidig respekt og tillit til hverandre, som skapes etter at de dro på tur. Dette kan kanskje skje i andre sammenhenger enn under ferdsel og opphold i naturen, men det kan i alle fall også skje i naturen, slik jeg ser det.

Det kan sies at respondentene mine hadde med seg et sosialt aspekt ved turen uavhengig av om de var alene eller ikke. Bigell (2017) forteller om hvordan man gjennom utøvelse av friluftsliv bidrar til en nasjonal identitet. Når respondentene mener de forlot samfunnet gjennom å gå inn i naturen trer de altså inn i det Bigell (2017, s. 6) kaller et «kulturelt tenkt sted». Det at de trer inn i naturen forutsetter at de i utgangspunktet sto utenfor. Jeg mener respondentene viser dette for eksempel ved at de alle hadde blogg underveis. De så en verdi i å fortelle andre om at de gjorde noe spesielt, altså at de gikk inn i naturen. Turen deres kan slik forstås som noe sosialt uavhengig av deres følelse av å forlate av samfunnet eller av deres følelser av ensomhet. Det kan også argumenteres for at turen også handler om selvrealisering slik Giddens (1991) er inne på med moderniteten samfunnet har gått gjennom. Ved å bruke blogg mener jeg respondentene mine viser at de er interessert i å fortelle andre at de er på tur, noe som er et bevisst valg hvor de definerer seg selv gjennom sitt Norge på langs-prosjekt.

#### *Drøfting om opplevelser med seg selv:*

Et moment jeg mener er veldig interessant, er hvordan samtlige respondenter kan sies å ha vært gjennom omstilling som Næss (1999) beskriver, hvor deres forhold til støy og bråk endres slik at de klarer å la naturens inntrykk virke i dybden og fylle sinnet. Næss (1999) mener dette tar rundt en uke å oppnå. Thomas nevner et skifte etter rundt to uker, og de andre forteller om hvordan man i alle fall ikke oppnår denne følelsen de beskriver, med forskjellige ord, etter en helgetur. Dette synes samtidig å være noe de søker når de drar ut. Anders og Mari sier dette spesifikt, mens Thomas forteller om hvordan dette var noe han diskuterte med de andre i klassen han gikk i på folkehøgskolen. Denne underveisfølelsen synes å være viktig for samtlige, noe som også stemmer overens med informantene i undersøkelsen til Askildsen (2011).

Det som jeg også ser, er at respondentene ikke ilegger en følelse av mestring spesielt høy verdi. Samtidig snakker de omtrent ikke om noen opplevelse av fysisk anstrengelse, annet enn at de selvfølgelig kom i bedre form og at håret vokste, som Anders sier. Informantene i undersøkelsen



til Askildsen (2011) legger stor vekt på mestringsopplevelsene ved eksempelvis å holde ut på tur. Hågvar og Støen (1996) mener også mestringsopplevelser er viktige, og at det er noe folk søker etter ute i naturen. Det er derfor noe overraskende at mine respondenter ikke nevner dette noe særlig. Thomas, Lene og Anders forteller om enkeltopplevelser med mestring, eksempelvis ved orientering og ved å komme til Lindesnes, men det virker på meg som om dette er selvfølgeligheter under turen og ikke spesielt store opplevelser. Lene forteller for øvrig om at det ga en mestringsfølelse å føle seg trygg i naturen, noe som synes å være viktigere enn de enkeltopplevelsene hun beskriver. Samtidig forteller Mari om en kontinuitet i mestringsopplevelsen ved at hun etter hvert på turen så at alt gikk fint og at hun klarte å fortsette i så lang tid, noe som stemmer mer overens med beskrivelsene av mestring og «stå på-følelse» hos Askildsen og Løndal (2016). Det synes for meg at denne opplevelsen var viktigere for Mari enn de andre. Samtidig la ikke Mari spesielt mye fokus på dette, og hun var mer opptatt av å faktisk være på tur. Jeg mener dette kanskje kan forklares ved forskjellen på turenes bakgrunn. Askildsens (2011) informanter var på ekspedisjoner og mine respondenter var på turer som minner mer om en vanlig friluftslivstur, slik jeg var inne på.

#### 4.6 Bifunn

Enkelte funn jeg kom over i analysen og drøftingen, som jeg mener er interessante, havner utenfor problemstillingen. Jeg vil kort nevne disse her.

Thomas sine opplevelser synes annerledes fra de andre. Han synes altså spesielt opptatt av opplevelser som passer inn i den sosiologiske dimensjonen. Flere av de andre respondentene kan også sies å ha opplevelser innenfor denne dimensjonen, men det som går igjen hos dem er opplevelser som passer inn i det Rolland og Zoglówek (2010) mener med en «psykologisk dimensjon». Ellers er det mye forskjell fra person til person, med enkelte tilfeller av likheter. Opplevelse synes for meg å være noe som varierer mye fra person til person ut i fra personlighet. Dette er interessant, men å gå inn på det vil bety mye synsing fra min side, da personlighetsanalyser i forhold til opplevelse vil være en annen diskusjon.

I denne undersøkelsen valgte jeg to kvinner og to menn til å svare på spørsmålene jeg hadde. Det kan virke som om det er en viss forskjell i svarene jeg fikk basert på kjønn. Eksempelvis synes det som om mestring er noe viktigere for kvinnene i min undersøkelse enn hos mennene. Askildsen og Løndal (2016) forteller om hvordan mestringsfølelse var viktig for kvinnene på ekspedisjon i deres undersøkelse, eksempelvis ved å holde ut på ekspedisjon, og kvinnene i min

undersøkelse synes altså å være mer opptatt av mestring enn mennene. Dette stemmer for øvrig ikke med det Thomassen og Waaler (2016) sier om konkurranse i hundekjøring, hvor menn legger mer mestringspress på seg selv. Dette ender uansett opp i en helt annen diskusjon som kunne være interessant å gå inn på.



## 5 Avslutning

Denne undersøkelsen har forsøkt å gi en bredere forståelse av begrepet naturopplevelse gjennom kvalitative, semistrukturerte livsverdensintervjuer av fire personer som har gått Norge på langs de siste tre årene. Problemstillingen lød slik: Hvordan beskriver fire utvalgte personer, som har gått Norge på langs de siste tre årene, sine naturopplevelser etter denne turen? Naturopplevelse ble delt inn i opplevelser med naturen, opplevelser med det sosiale og opplevelser med seg selv. Den teoretiske rammen, med natursynsforståelsen til Fink (2002), opplevelsedimensjonene til Rolland og Zoglowek (2010) og inndelingen av naturopplevelse fra Sæther (1990), ble brukt til å danne disse kategoriene for naturopplevelse. Resultatene fra undersøkelsen ble først beskrevet for å få innblikk i respondentenes livsverden og deretter drøftet ut i fra og forstått gjennom denne teoretiske rammen.

Slik jeg forstår mine respondenter, dro de i utgangspunktet ut på turen Norge på langs både for turens del og for selvrealisering i naturen. Et ønske om å komme ut av en hverdag med stress, anspenhet og karrierejag lå i grunnen, og målet var refleksjon, ro og enkelhet i livet. Opplevelser med naturen synes å være viktige, og handlet om vakre landskap, store kontraster og enkelthendelser som møter med dyr, nordlys og snøstormer. Samtidig opplevde samtlige deltakere det jeg forstår som omstillinger etter hvert på turene, hvor de oppnådde en ro de ikke finner andre steder i livet, noe jeg forstår til å være særdeles verdifullt for samtlige respondenter. Naturen var den avgjørende faktoren, og denne roen ble forstyrret av unaturlige ting underveis. Natursynet til respondentene hadde her stor betydning da det avgjorde hvor på turen de opplevde denne roen og hvor den ble forstyrret.

Opplevelser med det sosiale var mer variert og forskjellig fra person til person slik jeg forstår det. Andre personer på turen ble betraktet som en trygghet, men førte ikke nødvendigvis til økt naturopplevelse. De andre personene på turen kunne i noen tilfeller føre til økt grad av refleksjon rundt opplevelser. I andre tilfeller dro andre mennesker fokuset vekk fra naturen og la det inn i samtaler og konflikter, men det ble fortsatt ansett som verdifullt å ha andre personer med på turen, i hvert fall i perioder. Det kan også diskuteres hvorvidt opplevelsene med det sosiale heller handler om en faktor som påvirker naturopplevelsen enn en naturopplevelse i seg selv, noe som ikke kan sies etter denne undersøkelsen.

Respondentene hadde også opplevelser med seg selv. Samtlige respondenter forteller om følelser nært knyttet til disse følelsene av ro og frihet i naturen, og de kan kanskje beskrives

som følelser av å være på tur eller å være underveis. Sosiale normer, som eksisterer i samfunnet ellers, ble mindre viktige, og hygiene er et eksempel som gikk igjen. Samtidig forteller samtlige om hvordan refleksjon rundt eget liv og egen person ble en viktig del av turen og som de tok med seg inn i hverdagen i etterkant. Det som for øvrig er interessant, er hvordan følelser av mestring og av fysisk anstrengelse måtte dras ut av hver enkelt respondent, og de synes ikke for meg å være spesielt viktige for turen. De forteller om en viss mestringsfølelse ved å klare navigering, eller ved å være på tur i sin helhet, men det kommer ikke frem som viktige momenter ved turen i den grad jeg hadde forventet ut fra hva teorien sier angående dette.

## 5.1 Videre forskning

Når respondentene mine forteller om naturopplevelser snakker de på en måte som tyder på at det kommer forskjeller på helgeturer og lengre turer, slik som å gå Norge på langs. Videre forskning kan være med på å øke forståelsen rundt begrepet naturopplevelse, både på lengre og kortere turer. Det kan være interessant å gå enda dypere inn på de forskjellige aspektene av naturopplevelse og se på hvordan forskjeller både på turens lengde, men også turens ambisjoner eller grad av prestisje som ilegges turen, påvirker opplevelsene.

Det respondentene mine sier om natursyn i forhold til naturopplevelse mener jeg er interessant. Det kan kanskje forskes videre på hva natursyn har å si for naturopplevelse, både i forhold til tilretteleggelse av naturområder og til friluftsliv i skolen. I og med at natursyn har en slik påvirkning på naturopplevelse, kan det være at lærere og friluftslivsarbeidere rundt omkring må gå gjennom måten man arbeider med tilrettelegging for friluftsliv både i skolen og i samfunnet generelt.

Det jeg mener er spesielt interessant, er det respondentene sier om denne følte roen og friheten de fikk underveis på turene sine. Det kan være spesielt interessant for psykiatrien, og i behandlingen av utbrenthet, stressrelaterte plager eller depresjoner som følge av press. Det kan dessuten være interessant å se at personer som opplever å klare seg i veldig enkle kår i naturen, blir mindre fokusert på forbruk og materialistiske verdier. Svarene som mine respondenter ga, indikerer at denne opplevelsen gjør at de er mer fornøyd med seg selv, mer selvbevisste og har et mer reflektert forhold til livet sitt.

## 6 Litteratur

- Askildsen, C. (2011). *En lang skitur utenfor allfarvei, men hvorfor egentlig?: "Hva er drivkraften bak kvinners søken etter vinterlige friluftslivsekspedisjoner?"*. (Masteroppgave), Høgskolen i Oslo, Oslo. Hentet fra [https://oda.hioa.no/en/en-lang-skitur-utenfor-allfarvei-men-hvorfor-egentlig-hva-er-drivkraften-bak-kvinner-soken-etter-vinterlige-friluftslivsekspedisjoner/asset/dspace:7268/Marstrander\\_Askildsen.pdf](https://oda.hioa.no/en/en-lang-skitur-utenfor-allfarvei-men-hvorfor-egentlig-hva-er-drivkraften-bak-kvinner-soken-etter-vinterlige-friluftslivsekspedisjoner/asset/dspace:7268/Marstrander_Askildsen.pdf)
- Askildsen, C., & Løndal, K. (2016). En lang skitur utenfor allfarvei. I A. Horgen (Red.), *Ute! : friluftsliv : pedagogiske, historiske og sosiologiske perspektiver* (s. 235-255). Bergen: Fagbokforlaget.
- Bigell, W. (2017). *Norwegian friluftsliv ('outdoor life') as an interpassive ritual*. UiT, Norges arktiske universitet.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: HarperPerennial.
- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode* (2. utg.). Oslo: Universitetsforl.
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (5. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Ekkokammer. (2017). I *Wikipedia*. Hentet 07.05.2017 fra <https://no.wikipedia.org/wiki/Ekkokammer>
- Faarlund, N. (2003). *Friluftsliv: Hva - hvorfor - hvordan* (Digital nyutg. ved Lars Verket. utg.). Kristiansand: naturliv.no.
- Fink, H. (2002). Et mangfoldigt naturbegrep. I P. Agger, A. Reenberg, J. Læssøe & H. P. Hansen (Red.), *Naturens verdi: Vinkler på danskernes forhold til naturen* (s. 29-40). København: Gads forlag.
- Frilufsloven. (1957). *Lov om friluftslivet*. Hentet 02.05.2017 fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1957-06-28-16>
- Gelter, H. (2005). Genuine friluftsliv as a way to great natural experiences and professional experience production. I M. Kylänen (Red.), *Articles on experiences 2* (s. 10-29). Rovaniemi: University of Lapland Press.
- Gelter, H. (2010). Friluftsliv as slow and peak experiences in the transmodern society. *Norwegian Journal Of Friluftsliv*.
- Giddens, A. (1991). *Modernity and self-identity: self and society in the late modern age*. Cambridge: Polity Press.
- Hegge, H. (1993). *Mennesket og naturen: Naturforståelsen gjennom tidene, med særlig henblikk på vår tids miljøkrise* (2. utg.). Oslo: Antropos.
- Hessen, D. O. (2008). *Natur: Hva skal vi med den?* Oslo: Gyldendal.
- Hågvar, S., & Støen, H. A. (1996). *Grønn velferd: Vårt behov for naturkontakt - Fra bypark til villmarksopplevelse*. Oslo: Kommuneforl.
- Jacobsen, D. I. (2015). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? : innføring i samfunnsvitenskapelig metode* (3. utg.). Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Karlsen, G. (2015). Natur og danning. I G. Karlsen & B. O. Hallås (Red.), *Natur og danning: Profesjonsutøvelse, barnehage og skole* (s. 21-35). Bergen: Fagbokforlaget.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg. Interviews learning the craft of qualitative research interviewing). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Leirhaug, P. E. (2003). Økosofi - Helhetssyn på barns friluftsliv. I T. E. Bagøien (Red.), *Barn i friluft* (s. 35-59). Oslo: SEBU Forlag.
- Leirhaug, P. E. (2007). *Friluftsliv i Nils Faarlunds tekster: En fortolkende gjennomgang, strukturering og drøfting av friluftsliv i Nils Faarlunds skrifter 1967-2006*.

- (Masteroppgave), Norges Idrettshøgskole, Oslo. Hentet fra [http://www.naturliv.no/leirhaug/ho\\_faarlund.pdf](http://www.naturliv.no/leirhaug/ho_faarlund.pdf)
- Martin, P. (2004). *Outdoor education for human/nature relationships*. Hentet 08.05.2017 fra [http://www.latrobe.edu.au/education/downloads/martin\\_p\\_human\\_nature\\_relationships.pdf](http://www.latrobe.edu.au/education/downloads/martin_p_human_nature_relationships.pdf)
- Meld. st. 18 (2015-2016). (2016). *Friluftsliv - Natur som kilde til helse og livskvalitet*. Oslo: Klima- og miljødepartementet. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/9147361515a74ec8822c8dac5f43a95a/no/pdfs/stm201520160018000dddpdfs.pdf>.
- Miljødirektoratet. (2016). *Hva er allemannsretten?* Hentet 02.05.2017 fra <http://www.miljodirektoratet.no/no/Tema/Friluftsliv/Allemannsretten/>
- Monsen, L. (1998). *Villmarksboka: en håndbok i friluftsliv*. Oslo: Gyldendal fakta.
- Norgepaalangs. (2017). *Norge på langs-lista*. Hentet 20.01.2017 fra [www.http://norgepaalangs.info/](http://norgepaalangs.info/)
- Næss, A. (1999). *Økologi, samfunn og livsstil : utkast til en økosofi* (5. omarb. utg. Bokklubbens kulturbibliotek). Oslo: Bokklubben dagens bøker.
- Odden, A., & Aas, Ø. (2003). Motiver for friluftslivsutøvelse. *Rapport fra konferansen Forskning i friluft*.
- Postholm, M. B. (2010). *Kvalitativ metode: En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Reuch, M. (2017). Friluftsløven. I *Store Norske Leksikon*. Hentet 02.05.2017 fra <https://snl.no/friluftsløven>
- Rolland, C., & Zoglowek, H. (2006). Opplevelse - et gjenoppdaget begrep i dagens pedagogikk. I P. Nielsen (Red.), *Innovation og avlæring* (s. 272-288). Torshavn: Føroya Læraraskuli.
- Rolland, C., & Zoglowek, H. (2010). Første gangs, andre gangs - eller hva slags opplevelser finnes i friluftsliv? *Kroppsøving, nr. 1*, 10-14.
- Roverstafetten 1951. (2016). I *Norsk speidermuseum*. Hentet 02.05.2017 fra [http://leksikon.speidermuseet.no/wiki/Roverstafetten\\_1951](http://leksikon.speidermuseet.no/wiki/Roverstafetten_1951)
- Skogen, K. (2017). Ragnarok i villrein fjellet. *Jakt og fiske, nr. 5*, 12-13.
- St.meld. nr. 39 (2000-2001). (2001). *Friluftsliv - En veg til høgare livskvalitet*. Oslo: Klima- og miljødepartementet. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-39-2000-2001-/id194963/>.
- Stryken, A. C. (1994). *Er fjellene våre - : Om naturens egenverdi i historisk, politisk og etisk perspektiv*. Hentet fra <http://www.nb.no/nbsok/nb/8f37c41c68dee29f3fadb7bc065b5959?lang=no#43>
- Sæther, E. (1990). *Erfaringsbasert friluftsliv, naturopplevelse, ansvar for natur*. Levanger: HIL.
- Thomassen, T. O., & Waaler, R. (2016). *Hvorfor kvinner vinner*. Hentet 10.05.2017 fra <http://www.finnmarkslopet.no/article.jsp?lang=no&id=7104>
- Tordsson, B. (2000). Om friluftsliv som naturforståelse og om friluftslivets egenart. I H. Kolstad (Red.), *Har fjellet ansikt?* (s. 177-192). Skien: Naturfilosofisk seminar.
- Tordsson, B. (2003). *Å svare på naturens åpne tiltale: En undersøkelse av meningsdimensjoner i norsk friluftsliv på 1900-tallet og en drøftelse av friluftsliv som sosiokulturelt fenomen*. Norges idrettshøgskole, Institutt for samfunnsfag, Oslo.
- Turistforeningen, D. n. (2013). *Europas nye langrute E1 åpnet*. Hentet 05.05.2017 fra <https://www.dnt.no/artikler/nyheter/180-europas-nye-langrute-e1-apnet/>

## Vedlegg

- Vedlegg 1: Undersøkelsens godkjenning fra NSD
- Vedlegg 2: Informasjonsskriv utsendt til respondentene
- Vedlegg 3: Samtykkeerklæring for deltakelse i undersøkelsen
- Vedlegg 4: Intervjuguide





Rune Waaler  
Idrettshøgskolen UiT Norges arktiske universitet  
Follumsvei 31  
9510 ALTA

Vår dato: 07.02.2017

Vår ref: 52381 / 3 / KH

Deres dato:

Deres ref:

## TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 20.01.2017. Meldingen gjelder prosjektet:

52381	<i>I ett med naturen - Opplevelse på lange turer i naturen</i>
Behandlingsansvarlig	<i>UiT Norges arktiske universitet, ved institusjonens øverste leder</i>
Daglig ansvarlig	<i>Rune Waaler</i>
Student	<i>Erlend Marø</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstillende kravene i personopplysningsloven.

Personvernombudets vurdering forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 31.12.2017, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Kjersti Haugstvedt

Kontaktperson: Kjersti Haugstvedt tlf. 55 58 29 53

Vedlegg: Prosjektvurdering

*Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.*



Informasjonsskrivet til utvalget er tilfredsstillende utformet.

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger UiT Norges arktiske universitet sine retningslinjer for datasikkerhet.

Data anonymiseres/slettes ved prosjektslutt.

Vedlegg 2: Informasjonsskriv utsendt til respondentene

## Forespørsel om deltakelse i intervju om naturopplevelse i forbindelse med masteroppgave

Jeg er student i idrettsvitenskap ved UiT- Norges arktiske universitet, campus Alta, og holder på med den avsluttende masteroppgaven om friluftsliv. Temaet for oppgaven er naturopplevelse. Jeg skal undersøke hvordan personer som er lenge på tur beskriver opplevelser og erfaringer de får under disse lange turene i naturen.

For å få svar på mine spørsmål skal jeg intervju 3-5 personer om deres opplevelser og erfaringer. Spørsmålene kommer til å dreie seg om lange turer, om betydningen av natur og opplevelse, om personlige opplevelser og erfaringer rundt naturen, det sosiale aspektet og om deg selv. I etterkant vil jeg sammenstille svarene for å kunne si noe om hva som ansees som viktig.

Jeg vil benytte meg av et lite strukturert forskningsintervju, hvor det er åpent for personlige og utfyllende svar. Jeg vil benytte meg av opptaker mens vi snakker, og ta notater under og etter intervjuet, som vil vare rundt en time, og foregå over skype. Vi blir sammen enige om tid.

Det er frivillig å være med og du har mulighet til å trekke deg når som helst underveis eller i etterkant, uten å måtte begrunne dette nærmere. Opplysningene vil bli behandlet konfidensielt, og ingen enkeltpersoner vil kunne gjenkjennes i den ferdige oppgaven. Det er kun jeg som vil ha tilgang til intervjuene og jeg har taushetsplikt. Opplysningene anonymiseres og opptakene slettes når oppgaven er ferdig, innen utgangen av 2017. Jeg håper du kunne tenkt deg å være med på intervjuet, og det er fint om ser på den vedlagte samtykkeerklæringen, som må underskrives i forkant av intervjuet. Hvis du har noen spørsmål, kan du ta kontakt med meg på telefon, +47 932 44 452, eller på epost [ema040@post.uit.no](mailto:ema040@post.uit.no), eventuelt med min veileder Rune Waaler på epost [rune.waaler@uit.no](mailto:rune.waaler@uit.no).

Mvh Erlend Marø.

Vedlegg 3: Samtykkeerklæring for deltakelse i undersøkelsen

## Samtykkeerklæring for deltakelse i innsamling av data til prosjekt

Institusjon: UiT, Norges arktiske universitet, campus Alta

Prosjekt: Mastergradsoppgave «I ett med naturen»

Student: Erlend Marø

Veileder: Rune Waaler

Jeg har lest informasjonsskrivet om prosjektet og samtykker til å delta i undersøkelsen. Jeg samtykker om at opplysninger fra intervjuet kan brukes i masteroppgaven.

Min deltakelse i prosjektet er frivillig, og jeg har fått opplyst at jeg kan trekke med når som helst uten begrunnelse.

.....

Sted

.....

Dato

.....

Underskrift

## Intervjuguide

Det informeres først om hensikten og rammene for intervjuet, om hvordan informasjonen blir behandlet i etterkant, og om det er noe respondenten lurer på i forbindelse med intervjuet.

Problemstillingen i oppgaven handler om hvordan personer beskriver opplevelser de har på turer i naturen, og hensikten med intervjuet er å gå inn i de forskjellige respondentenes livsverden, slik at problemstillingen blir belyst. Ved å først gå inn på turen de har gjennomført, samt om deres forhold til naturen selv, får vi på plass rammene for de eventuelle opplevelsene de deretter beskriver. Hvem de er, og hvilke erfaringer de har kommer etter selve intervjuet, da de potensielt kan svare som den personen de beskriver seg selv om, heller enn den de egentlig er (f.eks. en naturguide vil svare som en naturguide, heller enn den personen de er, hvis vi får på plass disse rammene). Til slutt går vi gjennom respondentenes egen følelse av intervjuet, og om det er noe de følte de ikke fikk sagt. Det informeres om muligheten for kontakt i ettertid, hvis det skulle være noe uklart, eller hvis det skulle være behov for mer informasjon.

1. Turen
  - Hvor, når, hvor lang tid
  - Hvorfor denne turen? Og evt. hvorfor andre turer?
  - Er/var denne turen målet? Evt. Hvilken tur er målet?
  - Hvilke turer har du vært på før?
2. Om natur
  - Hva er natur?
  - Hva er ikke natur?
  - Hvor står mennesket i forhold til naturen?
3. Om Opplevelse
  - Hva er opplevelse?
  - Får du opplevelser? Hvilke?
  - Endrer opplevelsene seg underveis?
4. Om opplevelser med naturen
  - Opplever du? (under aktivitet, pauser?)

- Hva ser du etter?
  - Endrer dette seg underveis?
  - Endrer dette seg etter landskapet?
5. Om opplevelser av det sosiale
- Hvorfor reiser du alene/sammen med andre
  - Innvirker det sosiale på turen, evt. Fraværet av det sosiale?
  - Er disse opplevelsene verdifulle?
6. Om opplevelser av seg selv
- Opplever du deg selv på tur? Hvordan?
  - Endres noen sider av deg når du er på tur? Psykisk og/eller fysisk?
  - Hva er ditt forhold til naturen? Endres dette når du er på tur?
  - Føler du noen kontakt med naturen?
7. Avslutningsvis
- Hvordan gikk intervjuet?
  - Er det noe du ikke fikk sagt?