

Fakultetet for helse- og sosialvitenskap

Ine Lunner

Masteroppgave

Menneskers opplevelse av samhandling i natur og friluftsliv: en casestudie av en topptur med medlemmer i Den Norske Turistforening

The human experience of interaction in nature: a case study of members in The
Norwegian Trekking Association during a hike to the summit

Master i folkehelsevitenskap med vekt på endring av livsstilsvaner

2020

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage

JA NEI

ii. Forord

Årene ved høyskolen i Innlandet har vært både spennende og lærerike, og det er med blandede følelser jeg takker for meg og begynner på neste kapittel i livet. Her har jeg fått muligheten til å fordype meg i mine egne interessefelt, friluftsliv og psykisk helse. Med kunnskap og motivasjon håper jeg nå å kunne bidra med å utgjøre en forskjell.

Arbeidet med masteroppgaven har vært en lang og tidkrevende prosess, men jeg ville ikke vært foruten ansvaret og utviklingen det har gitt meg. Jeg vil benytte anledningen til å takke et knippe mennesker som har bidratt med å gjøre denne prosessen mer overkommelig.

Først og fremst vil jeg gi en stor takk til deltakerne mine. Uten de hadde ikke denne studien vært mulig. De stilte opp etter en lang dag på toppetur, rett før hjemreise og på telefon i ettertid, og jeg er svært takknemlig for deres bidrag.

Jeg vil også takke veilederen min Børge Baklien, for konstruktiv veiledning gjennomgående i prosessen. Han har stilt opp på kort varsel, motivert og beroliget meg når jeg har trengt det, og vært en god sparringspartner.

Jeg vil også takke Norsk Friluftsliv for å støtte meg med et stipend. Dette har vært til stor hjelp for meg som student med begrensede økonomiske midler.

Til slutt vil jeg rette en takk til familie og gode venner for motivasjon, hjelp og støtte fra start til slutt i arbeidet med oppgaven.

Elverum, november 2020

Ine Lunner

iii. Innhold

IV. SAMMENDRAG	6
V. ABSTRACT	7
1. INTRODUKSJON	8
1.1 FORSKNINGSSPØRSMÅL.....	10
1.2 BEGREPSAVKLARING	10
2. LITTERATURGJENNOMGANG	14
2.1 NATUR, FRILUFTSLIV OG PSYKISK HELSE.....	14
2.2 SOSIALE RELASJONER OG PSYKISK HELSE	16
2.3 SAMHANDLING I NATUR OG FRILUFTSLIV	17
2.3.1 I Norge.....	18
2.4 FORSKNINGSGAP OG RELEVANS FOR VALG AV TEMA	21
3. TEORI	22
3.1 FRILUFTSLIV SOM ET SOSIALT KONSTRUERT FENOMEN	22
3.2 PROTESTANTISK ETIKK I ET FRILUFTSPERSPEKTIV	24
3.3 SOSIOLOGI, SYMBOLSK INTERAKSJONISME OG SAMHANDLING.....	25
3.3.1 Rollespill – Å være den andre forventer.....	27
3.3.2 Rollespill i gruppe.....	28
4. METODE	29
4.1 TILNÆRMING TIL FORSKNINGSSPØRSMÅL.....	29
4.1.1 Kvalitativ metode.....	29
4.1.2 Casestudiedesign	30
4.2 GJENNOMFØRING	31
4.2.1 Utvalgsstrategi og rekruttering av deltakere	31
4.2.2 Datainnsamling.....	33
4.3 DATAANALYSE	37
4.3.1 Transkribering	37
4.3.2 Etablering av temaer.....	38
4.3.3 Observasjoner	40
4.4 METODISKE REFLEKSJONER	40
4.4.1 Reliabilitet og validitet.....	40
4.4.2 Etske utfordringer	42
4.4.3 Egne refleksjoner.....	43

5.	PRESENTASJON AV FUNN	45
5.1	FUNN OBSERVASJON	45
5.1.1	<i>Ventetiden – En gryende fellesskapsfølelse</i>	46
5.1.2	<i>På vei mot toppen – Å skape et fellesskap gjennom å gjøre noe sammen</i>	46
5.1.3	<i>Toppen – Fokus på nødvendigheter og spent forberedelse</i>	47
5.1.4	<i>Nedkjøringen – Seg selv og fjellet</i>	48
5.1.5	<i>Etter turen – Glede og refleksjon i fellesskap</i>	49
5.2	FUNN INTERVJU	49
5.2.1	<i>Bli kjent fasen</i>	50
5.2.2	<i>Bli trygg fasen</i>	52
5.2.3	<i>Vedlikeholdsfasen</i>	55
6.	DRØFTING AV FUNN	59
6.1	FELLES SITUASJONSDEFINISJON.....	59
6.1.1	<i>En gryende fellesskapsfølelse</i>	61
6.2	Å SKAPE ET FELLESKAP.....	62
6.2.1	<i>Å prosessere med andre</i>	62
6.2.2	<i>Samarbeid</i>	64
6.3	VEDLIKEHOLD AV FELLESKAPET.....	66
6.3.1	<i>Målet og den påfølgende belønningen</i>	66
6.3.2	<i>Fellesskap i delte opplevelser</i>	68
6.4	DNT-TUREN I ET FOLKEHELSEPERSPEKTIV	69
6.4.1	<i>En tur i trygge rammer</i>	70
6.4.2	<i>En arena for helsefremming</i>	71
7.	KONKLUSJON	73
7.1	STUDIENS BEGRENSNINGER OG FORSLAG TIL VIDERE FORSKNING	74
	REFERANSER	77
	VEDLEGG 1	84
	VEDLEGG 2	88
	VEDLEGG 3	93
	VEDLEGG 4	96
	VEDLEGG 5	98

iv. Sammendrag

Bakgrunn og hensikt med studien: Psykiske plager og lidelser er en folkehelseutfordring i Norge, og medikamentell behandling står sentralt. Det er derimot ikke tilstrekkelig å tilby et medikament dersom viktige deler av helseproblemene er forårsaket av en persons sosiale miljø. Natur og friluftsliv har vist seg å ha et stort potensial i det helsefremmende arbeidet, men hvordan det oppleves å være sammen i natur og friluftsliv har fått lite oppmerksomhet i forskningen som foreligger. Dette er viktig kunnskap i forbindelse med tilrettelegging av folkehelseiltak rettet mot helsefremmende og forebyggende arbeid. Hensikten med denne studien har derfor vært å bidra med kunnskap om opplevelsen av samhandling i natur og friluftsliv, som kan anvendes i tilrettelegging av folkehelseiltak rettet mot psykisk helse.

Metode: En kvalitativ casestudie av en topptur med medlemmer i Den Norske Turistforening. Studien har inkludert (i) observasjoner fra toppturen, (ii) to semistrukturerte gruppeintervjuer og (iii) to semistrukturerte én-til-én intervjuer, og samtlige intervjuer har blitt tematisk analysert. Datamaterialet har blitt induktivt analysert og drøftet i lys av eksisterende forskning og sosiologisk teori.

Resultater og konklusjon: Funn fra både observasjoner og intervju viser at samhandling i natur og friluftsliv oppleves som en prosess. I denne prosessen konstruerte deltakerne sitt eget sosiale fellesskap, og flere aspekter som er viktige i relasjon til positiv psykisk helse utviklet seg. Dette inkluderte følelser som: tillit, tilhørighet, trygghet, sosial støtte og fellesskap. Turen var i tillegg en kilde til refleksjon og prosessering av tanker og følelser. Dette er faktorer som kan dempe den skadelige påvirkningen av stress og forebygge sosial ensomhet. Som det fremgår av funnene kan turer i lignende rammer være en egnet arena for helsefremming og forebyggende arbeid, og kunnskapen tilegnet i denne studien kan være nyttig ved tilrettelegging for dette. At natur og friluftsliv oppfattes som typisk norsk kan derimot ha implikasjoner for beslutningstakere, og det vil være feil å anta at alle vil oppleve samhandling på samme måte, selv om rammene rundt turen er tilnærmet like.

v. Abstract

Background and purpose of the study: In Norway, mental health disorders are a public health challenge, and is largely treated with medication. However, depending solely on medication is not sufficient as treatment to certain health problems caused by a person's social environment. Nature and outdoor life have proven to have great potential in health-promoting work, but how people experience being together in nature have received little attention in the field of research. This can be of great importance in relation to facilitation of public health measures aiming at health-promoting work and preventive measures for mental health. The purpose of this study has therefore been to contribute with knowledge regarding interaction in nature and outdoor life, that can be useful in the facilitation of preventive measures and health-promoting work.

Method: A qualitative case study with members of the Norwegian Trekking Association during a hike to a summit. This study included (i) observations from the hike, (ii) two semi-structured group interviews and (iii) two semi-structured one-to-one interviews. All interviews were then thematically analyzed. The data material has been inductively analyzed and discussed in light of existing research and sociological theory.

Results and conclusion: Findings from both observations and interviews show that interaction in nature is experienced as a process. In this process, the participants constructed their own social community, where several aspects that are important in relation to positive mental health was developed. This included feeling emotions such as: trust, security, social support and a sense of community. The hike was also a source of reflection and processing of thoughts and feelings. These are factors that can curb the harmful effects of stress and prevent social loneliness. As the findings show, hikes in a similar setting can be a suitable arena for health promotion and preventive work, and the knowledge acquired in this study can be useful in the facilitation for this. The fact that nature and outdoor life are perceived as typically Norwegian can have implications for decision-makers, and it is not appropriate to assume that everyone will experience interaction this way, even if the framework around the hike is more or less the same.

1. Introduksjon

Psykiske helseproblemer er blant våre største globale folkehelseutfordringer (Frankish, Boyce & Horton, 2018), og gapet mellom behovet for behandling og tilbud fra helsesystemer er stort (World Health Organization, 2013). I land med høy inntekt mottar 35-50% av menneskene ingen behandling, og i land med lav- og mellominntekt er tallene helt oppe i 76-85%. Psykiske lidelser fører i mange tilfeller til økt sårbarhet, hjemløshet, diskriminering og krenkelse. Mange opplever å bli fratatt rettigheter både økonomisk, sosialt og kulturelt, i tillegg til restriksjoner i forbindelse med både utdanning og arbeid (World Health Organization, 2013).

Også i Norge er psykiske plager og lidelser en stor folkehelseutfordring (Helse- og omsorgsdepartementet, 2014), og er i tillegg til belastningslidelser den vanligste årsaken til arbeidsuførhet (Miljøverndepartementet, 2009). Så mye som halvparten av befolkningen får en psykisk lidelse i løpet av livet, og alle mennesker vil i ulik grad komme i berøring av dette, enten ved å selv bli syk eller ved at personer i nær relasjon blir rammet (Miljøverndepartementet, 2009). Medikamentell behandling står sentralt i forskningen rundt psykiske problemer og lidelser, men dersom viktige deler av helseproblemene er forårsaket av en persons sosiale miljø, er det ikke tilstrekkelig å tilby et medikament (Miljøverndepartementet, 2009).

At natur og friluftsliv har helsefremmende effekt for vår psykiske helse er godt dokumentert internasjonalt (Bischoff, Marcussen & Reiten, 2007; Miljøverndepartementet, 2009; Kurtze, Eikemo & Hem, 2009). Det har også vist seg å ha et stort potensial i det helsefremmende arbeidet, og kan være et supplement eller et alternativ til den medikamentelle behandlingen (Karjalainen, Sarjala & Raitio, 2010). I Norge fremstilles naturen som om den nærmest har en medisinsk effekt både fysisk og psykisk, og at vi i naturen finner helsefremming i både motgang og medgang, i uvær og finvær (Fugelli & Ingstad, 2014). Natur

og friluftsliv er en identitetsskapende arena for nordmenn, og noe de aller fleste har en form for tilknytning til (Gurholt & Broch, 2011; Mytting & Bischoff, 2008; Henriksen, Levang, Skaar & Tjora, 2017). I naturen kan vi slappe av og hente krefter, og komme bort fra det stresset vi opplever i hverdagen (Karjalainen et al., 2010). I lys av nordmenns historiske og kulturelle forhold til natur og friluftsliv er det derimot mangelfullt med forskning om det å være sammen på tur (Gurholt & Broch, 2011; Miljøverndepartementet, 2009).

I miljøverndepartementets rapport *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse*, vektlegger de behovet for mer forskning rundt psykiske og sosiale kjedelenker og ressurser, og hvordan friluftslivet kan bidra med å dyrke frem og styrke disse (Miljøverndepartementet, 2009). De understreker også viktigheten av både naturvitenskapelige og fenomenologiske innfallsvinkler, og mener ulike perspektiver kan gi et mer helhetlig bilde og en annen forståelse av det som studeres (Miljøverndepartementet, 2009; Nyléhn & Biseth, 2015). Det er i tillegg et behov for forskning i et helsefremmende perspektiv, som studerer mennesker uavhengig av sykdom og diagnoser (Miljøverndepartementet, 2009). Ved å ha den generelle folkehelse som omdreiningspunkt, studerer man perspektiver som relaterer seg til en større del av befolkningen og forebyggende helsearbeid generelt (Miljøverndepartementet, 2009).

Med dette i betraktning har det oppstått en motivasjon for å bidra med videreutvikling av dette feltet. Da stadig flere benytter seg av opplevelser og aktiviteter i natur som folkehelseiltak, særlig gjennom turer og ekskursjoner i grupper, er det også hensiktsmessig å studere dette nærmere (Miljøverndepartementet, 2009). Tema for oppgaven er menneskers opplevelse av samhandling i natur og friluftsliv. Dette er valgt på bakgrunn av de omfattende folkehelseutfordringene i tilknytning til psykiske plager og lidelser (Helse- og omsorgsdepartementet, 2014), og potensialet natur og friluftsliv har vist seg å ha i det helsefremmende arbeidet (Karjalainen et al., 2010). For å undersøke dette temaet har jeg gjennomført en casestudie av en topptur med medlemmer fra Den Norske Turistforening

(heretter omtalt som DNT). Siden DNT ble stiftet i 1868, har det gjennom over 750.000 dugnadstimer blitt 1 million T-varder fordelt på 22.000 kilometer med stier. Med over 300.000 medlemmer og 57 medlemsforeninger er DNT i dag Norges største frilufsorganisasjon. Fra å være forbeholdt en liten elite, har DNT blitt en folkebevegelse med fokus på det enkle friluftslivet. Målet er at flest mulig tar i bruk naturen, og i dag gjelder det folk fra alle samfunnslag (Den Norske Turistforening, u.å.).

1.1 Forskningsspørsmål

Hensikten med denne studien er å bidra med kunnskap om samhandling i natur og friluftsliv som kan anvendes i tilrettelegging av folkehelseiltak rettet mot psykisk helse. Det er derimot viktig å understreke at studien *ikke* retter seg mot folkehelseiltak rettet mot behandling i relasjon til sykdom eller ulike diagnoser, men mot helsefremming og forebyggende arbeid. Følgende forskningsspørsmål har blitt formulert:

Hvordan oppleves samhandling i natur og friluftsliv?

Da forskningsspørsmålet er såpass vidt og lite avgrenset, har det blitt formulert to tilleggsspørsmål. Dette for å få en tydeligere oversikt over hva forskningsspørsmålet vil dekke:

Hvordan oppleves samhandling som betydningsfullt?

Kan aspekter ved samhandling relateres til positiv psykisk helse, i så fall hvilke?

1.2 Begrepsavklaring

Begrepene benyttet i denne studien kan defineres på ulike måter. Hensikten med begrepsavklaringen er derfor å gi en beskrivelse av begrepene slik de forstås i denne studien.

Nedenfor følger aktuelle definisjoner på følgende begreper: positiv psykisk helse, samhandling, intersubjektivitet, friluftsliv, naturopplevelse, natur og kultur.

De fleste forbinder begrepet psykisk helse med psykopatologi, som angst og depresjoner, og begrepet er i stor grad assosiert med psykiske problemer (Lamers, 2012). Det er derfor nødvendig å tilsette *positiv* foran psykisk helse når det er snakk om hva som kan bidra med å fremme god psykisk helse. I denne oppgaven er det aspektene ved samhandling som kan relateres til **positiv psykisk helse** som er av interesse. «God psykisk helse betoner trivsel og opplevelse av god livskvalitet, mening med tilværelsen, og evne til å mestre hverdagens utfordringer, samt fravær av alvorlige psykiske plager og lidelser» (Departementene, 2022, s. 9).

Samhandling forstås i denne studien innenfor et symbolsk interaksjonistisk perspektiv, «...som er egnet for å forstå menneskelig atferd og menneskets følelser» (Levin & Trost, 2005, s. 11). Begrepet forstås som «...den gjensidige relasjonelle deltakelsen og engasjementet i den kontinuerlige dialogen mellom personene som arbeider sammen for å oppnå et felles mål» (Anderson, Karlsson & Borg, Strong, Sutherland & Ness, Roschelle & Teasley, referert i Ness, 2016). Samhandling består altså av en gjensidig interaksjon mellom to eller flere aktører (personer, grupper, fellesskap eller samfunn). I motsetning til samarbeid, krever samhandling «...en aktiv *felles* deltakelse *mens* en arbeider sammen» (Ness, 2016). Samhandling utarter seg ikke kun verbalt, men kan også bestå av kroppsspråk og håndbevegelser (Levin & Trost, 2005).

Begrepet **intersubjektivitet** er et sentralt begrep innenfor sosiologi og sosialiseringsprosessen, og vil bli grundigere beskrevet senere i oppgaven (Vaage, 1998). Her vil jeg kort definere intersubjektivitet som «...samspillet mellom to ulike subjektive verdener»

(Benjamin, referert i Hustad, 2018). «Når to mennesker møtes, oppstår det noe nytt mellom dem, som er samskapt og noe mer enn individene hver for seg» (Hustad, 2018).

Begrepet **friluftsliv** forstås i denne studien i tråd med definisjonen i St. Meld nr. 39, som ble lagt til grunn allerede i 1987. Her blir friluftsliv definert som «Opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse» (Klima- og miljøverndepartementet, 2015, s. 10). Det er her viktig å understreke at friluftsliv oppleves på ulike måter, og at dette synet også er i kontinuerlig endring, da meningen vi ilegger friluftslivet dannes og formes på bakgrunn av våre erfaringer (Skår, 2009).

Begrepet ***naturopplevelse*** er ifølge Gurholt og Broch (2011) blant våre tids kjernebegreper, men få har satt seg inn i hva det faktisk betyr. Naturopplevelser slik det er anvendt i denne studien støtter seg derfor på deres definisjon av begrepet, hvor «...*opplevelser* uttrykker noe vesentlig ved menneskers forhold til seg selv og sine omgivelser» (Gurholt & Broch, 2011, s. 205). De forklarer videre at begrepet uttrykker «...selvopplevde intense øyeblikk av sterke og meningsfulle følelser knyttet til naturens storhet, vidsyn og mektighet...» (Gurholt & Broch, 2011, s. 205).

Begrepet **natur** kan oppfattes som mindre *flytende* enn friluftsliv, og vil i denne oppgaven forstås slik: «Natur er i sin videste forstand en del av virkeligheten som i liten grad er bearbeidet av mennesket, men hovedsakelig er blitt til ved geologisk og organisk utvikling» (Næss & Hansen, 2012, s. 407). I denne oppgaven forstås derfor natur som noe som eksisterer uavhengig av mennesket, og friluftsliv som noe som utføres avhengig av mennesket.

Selv om begrepet **kultur** ikke inngår i forskningsspørsmålene, spiller de en vesentlig rolle i studien. Her forstås kultur som noe vi lærer gjennom deltakelse i en virkelighet som er sosial og kulturell (Tordsson, 2010). Kultur konstrueres av menneskene som inngår i den, og de kulturelle mønstrene endres over tid. Kulturer er allikevel identifiserbare, og lar seg både

beskrive og sammenligne (Klausen, 1984). Nordmenns friluftskultur vil bli grundigere beskrevet i kapittel 3.

2. Litteraturgjennomgang

Til tross for at fenomenet (samhandling) studeres i lys av konteksten (natur og friluftsliv), er det et godt utgangspunkt å kunne trekke grenser mellom disse. I dette tilfellet er derfor tilgang på et rikt, mangfoldig datagrunnlag om både samhandling og natur og friluftsliv avgjørende (Andersen, 2013).

I følgende kapittel presenteres eksisterende forskningslitteratur rundt temaene. Kapittelet tar først for seg forskningslitteratur rundt natur, friluftsliv og psykisk helse. Videre i kapittelet presenteres forskningslitteratur med fokus på sammenhengen mellom sosiale relasjoner og psykisk helse. Deretter blir disse sett i sammenheng med hverandre, hvor forskningslitteratur rundt samhandling i natur og friluftsliv presenteres. Da forskningsspørsmålene er avgrenset til å gjelde Norge og medlemmer i DNT, presenteres nasjonal forskningslitteratur rundt samhandling i natur og friluftsliv som den mest omfattende delen til slutt. Avslutningsvis i kapittelet presenteres forskningsgapet og bakgrunn for valg av tema.

2.1 Natur, friluftsliv og psykisk helse

Det er et bredt spekter av internasjonal forskning rundt ulike effekter av å oppholde seg i natur. Store deler av forskningen er kvantitativ, og er opptatt av å utvikle måleinstrumenter for positive effekter av kontakt med naturen (McMahran & Estes, 2015; Harper, Mott & Obee, 2019; Howell, Dopko, Passmore & Buro, 2011). Stigsdotter et al., (2010) viser i sin studie en sammenheng mellom psykisk helse og avstanden til nærmeste grøntområde. Deltakerne som bodde lengst unna grøntområde opplevde mer stress enn de som bodde nærmere (Stigsdotter et al., 2010). Dette er i tråd med Choe, Jorgensen og Sheffield (2020) sin studie om mental helse og velvære knyttet til natur. Ved å fordele deltakerne tilfeldig i tre ulike miljøer, et

naturlig utendørsmiljø, bygd utendørsmiljø og innendørsmiljø, kunne de studere den mentale effekten av de ulike miljøene (Choe et al., 2020). De fant at deltakerne i alle tre gruppene opplevde en positiv effekt av programmet, i henhold til blant annet opplevd stressreduksjon og evne til å reflektere (Choe et al., 2020). Videre fant de at deltakerne som i størst grad opplevde stressreduksjon også ved oppfølgingen, var deltakerne som tilhørte det naturlige utendørsmiljøet (Choe et al., 2020). Vujcic, Tomicevic-Dubljevic, Zivojinovic og Toskovic (2019) fant i sin studie en sammenheng mellom opphold i urbane grønne områder og psykisk helse, ved at nervøsitet ble redusert ved opphold i grønne områder, og at opphold i grønne områder kan redusere medisinbruk. Lignende resultater fant også Martyn og Brymer (2016) i sin studie om forholdet mellom natur og angst. De fant i sin studie en positiv relasjon mellom kontakt til naturen og kognitive trekk ved angst (Martyn & Brymer, 2016).

Lignende resultater er også å se i flere kvalitative studier. Harper et al., (2019) fant i sin studie om villmarksterapi for ungdom med avhengighet og psykiske helseutfordringer, at deltakerne oppnådde bedre kontroll over egen angst i etterkant av villmarksterapien. De fant også at deltakerne fikk en økt interesse i å spise sunt og være mer aktiv, og satt mer pris på seg selv (Harper et al., 2019). Gabrielsen, Føreland, Rommetveit og Olsen (2016) gjennomførte i 2013 en vinterkryssing av Hardangervidda, og fremstiller i deres studie refleksjoner, tanker, meninger og følelser fra én av deltakerne, Helge. Av resultatene kommer det frem at Helge i begynnelsen av turen ble gående i sin egen «hule», hvor det dukket opp handlinger og ord han angret på å ha gjort/sagt, og som han hadde båret lenge på. Helge beskriver dette selv som et nødvendig mentalt oppgjør med ting han har angret på. Han opplevde at livet stadig ble bedre foran pulken. Selv i de tunge stundene «...var det et apparat som fungerte veldig godt inni hodet...som begynte å omkonstruere...» (Gabrielsen et al., 2016, s. 39). «Du skaper trygghet. Trygghet i deg sjøl. Du er ikke trygg fordi det er folk rundt deg som gjør bestemte ting riktig sånn at du får det godt, men du gjør tinga dine sjøl» (Gabrielsen

et al., 2016, s. 39). Ifølge Helge har denne ekspedisjonen hjulpet han å ta tilbake sitt eget liv, og han har i etterkant av studien ikke mottatt psykisk helsehjelp (Gabrielsen et al., 2016).

2.2 Sosiale relasjoner og psykisk helse

De siste tiårene har forskning vist en sammenheng mellom sosial støtte og sosiale bånd, og hvorfor dette er viktig for vår psykiske helse (Berkman, 1995; Ertel, Glymour & Berkman, 2009; Umberson & Montez, 2010; Thoits, 2011). Forskning viser at sosial støtte blant annet kan dempe den skadelige mentale påvirkningen stress kan gi, og dermed fungere som en slags buffer (Thoits, 2011).

Ifølge Halvorsen (2008) er ensomhet en allmennmenneskelig følelse, og ikke en sykdom. Ensomhet er likevel personlig, og «dets grunnbetydning refererer seg til refleksjon over den enes forhold til den andre» (Halvorsen, 2008, s. 258). Ensomhet er subjektivt, og oppfattes som en negativ følelse når det ikke er slik en *ønsker* å ha det. Begrepet skilles mellom ulike dimensjoner, men det er i denne sammenhengen relevant å ta for seg sosial ensomhet, et uønsket fravær av sosiale relasjoner (Halvorsen, 2008). Når dette fraværet varer over lenger tid kan ensomhet gi et opphav til sykdom, og går ofte sammen med depresjon. Frykten for å bli avvist kan gi kroppslige utslag, og ofte forbindes denne svekkede livskvaliteten med en lavere forventet levealder (Halvorsen, 2008). Dette samsvarer med Dalgard (2008) sin studie om psykisk helse og sosial ulikhet, hvor han fant en sammenheng mellom manglende sosial støtte og forekomst av psykiske plager. Videre fant han at opplevd maktløshet og manglende tro på seg selv også var viktige forklaringsfaktorer (Dalgard, 2008).

I sin studie om sosiale bånd, sosial støtte og psykisk helse fant Thoits (2011) at menneskers primære gruppemedlemmer, som familie og venner, har en emosjonell nærhet og forpliktelse som kan redusere sannsynligheten for psykisk lidelse. Den type hjelp som ser ut

til å i størst grad lindre de skadelige mentale påvirkningene av stress, er hjelp med praktiske oppgaver eller økonomisk støtte (Thoits, 2011). Thomas (2016) fant også i sin studie helsefremmende effekt av sosial støtte, da denne formen for støtte blant annet kan øke presset for å ha en sunnere livsstil. Sosial støtte kan også styrke menneskets følelse av mening. Videre fant Thomas (2016) at familieforhold er de sosiale relasjonene av størst betydning for voksnes psykiske helse, da mye av tiden i denne alderen brukes på barn og arbeid.

2.3 Samhandling i natur og friluftsliv

Når det gjelder samhandling i natur og friluftsliv er det som nevnt i kapittel 1 og innledningsvis i dette kapitlet, få studier som har tatt for seg dette. Noen studier har undersøkt turer og ekskursjoner i grupper, men det sosiale aspektet og opplevelsen av samhandling fremstår som mindre viktig og kortfattet (Gabrielsen et al., 2016; Harper et al., 2019; Vikene, 2012).

Til tross for at det ikke omfatter en stor del av studien, er sosial dynamikk et av punktene som diskuteres i Harper et al., (2019) sin studie. Deres resultater viser at ungdommene fungerte som en kilde til støtte blant hverandre, og hjalp hverandre gjennom tynge stunder (Harper et al., 2019). De fant også at forholdet mellom ungdommene i natur og friluftsliv blant annet opprettholdt motivasjonen (Harper et al., 2019). Morris, Guell og Pollard (2019) fant i sin studie om gåturer i grupper for kvinner at samhandlingen utendørs var høyt verdsatt av deltakerne. De faste gåturene ble en betydningsfull kilde til nye vennskap og sosiale rutiner, og ga sosiale fordeler som å kunne ha samtaler underveis og kjøpe kaffe sammen etter gåturene. Ifølge én av kvinnene hjalp gå-gruppa henne også med å få livet tilbake etter å ha mistet ektemannen sin som pensjonist. Hun hadde gode venner ellers også, men det var noe helt spesielt ved å komme seg ut med gruppa. Det var ikke gå-gruppa som måtte passe inn med dagliglivet hennes, det var dagliglivet som måtte passe inn med gå-gruppa. En av de yngre deltakerne trosset sine egne grenser for å kunne være med i gå-gruppa, da hun også ble

med når det regnet. Dette gjorde hun blant annet fordi det betød mye å kunne være sosial ute (Morris et al., 2019).

2..3.1 I Norge

Ettersom studien avgrenses til Norge og hvordan en gruppe medlemmer i DNT opplever samhandling i natur og friluftsliv, er det hensiktsmessig å trekke frem eksisterende forskningslitteratur om samhandling i natur og friluftsliv i Norge. Følgende tekst rommer ikke like mange studier, men de som trekkes frem her beskrives i større grad enn de tidligere.

I sin studie om psykisk helse og deltakelse i friluftsliv, fant Vikene (2012) at deltakerne i friluftsopplegget fikk muligheten til å oppdage/lære verdien av å oppleve noe med andre på nytt. Én av deltakerne i studien forbinder delte opplevelser med individuell glede og tilfredshet, og mener opplevelser med andre *gir henne noe* (Vikene, 2012). Riese og Vorkinn (2010) fant i sin studie om produksjonen av mening i friluftsliv at nordmenn anses å ha et spesielt bånd til naturen, som også har dannet et nasjonalt kjennetegn. På bakgrunn av nordmenns tradisjon for friluftsliv, trekker de også linjene mellom den norske kulturen og den protestantiske etikken, hvor arbeid vektlegges og lekenhet avvises. Dette perspektivet kan bidra med å forklare hvorfor nytelse i natur og friluftsliv kan oppleves som et resultat av motgang, for eksempel opplevelsen av vakker natur (Riese & Vorkinn, 2010). Ifølge Riese og Vorkinn (2010) handler natur og friluftsliv for nordmenn om å nyte naturen og dens enkelhet, og finne fred og ro, ideelt sett på en fottur. Friluftsidealet i Norge inkluderer selvsagt også eksponeringen av de naturlige omgivelsene. Det er nettopp denne samhandlingen med det fysiske miljøet de mener gir oss en type ro vi ikke kan finne andre steder (Riese & Vorkinn, 2010). Riese og Vorkinn (2010) tar også opp meningsdannelse i sin studie, og mener at kulturelle modeller er distribuert. Dette kan gi ulike aktører (personer, grupper, samfunn osv.) forskjellige versjoner av en modell, for eksempel norsk friluftskultur. En ung enslig

toppturjager har for eksempel en annen mening enn familiefaren som liker å gå i fjellene. Ifølge Riese og Vorkinn (2010) er våre kulturelle modeller i kontinuerlig endring, da mennesket samhandler på grunnlag av både personlige erfaringer og deres versjon av kulturelle modeller. Det er dette samspillet som former og omformer menneskets syn på verden (Riese & Vorkinn, 2010).

Riese og Vorkinn (2010) utførte i sin studie flere kvalitative intervjuer om dimensjoner av meningskonstruksjon, hvor det sosiale aspektet og samhandling kommer frem i et par av fortellingene. For Ann var det opplevelsene med vennegjengen på denne tiden som la grunnlaget for tiltrekningen til friluftsliv også senere i livet. Ann understreker også hvordan kontakten med andre og de felles opplevelsene har gitt stadig mer erfaring og kunnskap (Riese & Vorkinn, 2010). For William er det jakt og fiske som står i fokus, og til tross for at rypebestanden har blitt drastisk redusert drar fortsatt William på rypejakt med vennene sine, uten våpen. Selve opplevelsen av å være sosial i den naturlige settingen er viktigere for William og vennene enn utbyttet av jakta. Rypejakt uten fangst har derfor blitt en tradisjon for denne vennegjengen (Riese & Vorkinn, 2010).

Longva (2003) fant i sin studie om *Nordmenn, høflighet og kunsten og omgås fremmede* at nordmenn er svært mistenksomme når det gjelder høflige omgangsformer. I motsetning til blant annet briter, amerikanere og franskmenn ber vi sjeldent om unnskyldning hvis vi dulter borti noen i rulletrappa. Vi småsnakker sjeldent med fremmede, og praten ville i tilfelle vært en smule anstrengt (Longva, 2003). Ifølge Longva (2003) opplever nordmenn høflighet som falskhet, ord og handlinger personen det gjelder ikke mener. Det er med andre ord innholdet nordmenn er opptatt av, ikke høflighetens funksjon med å opprette og vedlikeholde sosial harmoni (Longva, 2003). At nordmenn i så stor grad verdsetter taushet sammenligner Longva med vårt forhold til natur, og sier at «nettopp fordi naturen er taus, er den også ekte» (2003, s. 23). Naturen ser ut til å kunne tilfredsstille den norske søken etter

autentisitet, og blir med det den ideelle samtalepartner. Det er i denne samhandlingen nordmenn finner svar på livets gåter og får ro i sjela (Longva, 2003).

Det virker som om nordmenn, atskilt fra naturen, søker å gjenopprette en opphavlig tilstand preget av autentisitet ved å omforme sine sosiale relasjoner etter den arketyperiske relasjonen med naturen, der taushet er det beste og kanskje det eneste middelet til nærhet. (Longva, 2003, s. 24)

Til tross for at vi er preget av bestemte ideer om hva friluftsliv bør være og se ut, forsøker Skår (2009) i sin studie å finne svar på hva friluftsliv er og betyr for mennesker. Ifølge Skår (2009) bruker vi naturen på bakgrunn av våre erfaringer, og disse erfaringene vinnes i en sosial kontekst. Friluftslivet er derfor sosialt konstruert (Skår, 2009). Skår skriver også om et genuint relasjonelt forhold mellom menneske og natur, og hvordan naturen gjennom et gjensidig påvirkningsforhold er åpen for meningsskaping (Tordsson, referert i Skår, 2009). Natur og friluftsliv i Norge er derfor både kulturelt og sosialt konstruert gjennom ulike læringsprosesser og tilegnet erfaring (Broch, referert i Skår, 2009). Skår (2009) knytter samspillet mellom forsker og samtalepartner i natur og friluftsliv intersubjektivt (se begrepsavklaring), hvor vi skaper kunnskap gjennom samhandling. Denne kunnskapen skapes gjennom samhandling både med samtalepartner og miljøet rundt. Ifølge en av samtalepartnerne i studien, tenker en de samme tankene på en annen måte ute. Det kom frem at det også er lettere å snakke sammen ute enn inne, også om de vanskelige tingene. En av samtalepartnerne sa også at «det er fint å dele naturopplevelsen med noen», og bekrefter hvordan det «å dele naturopplevelsene ute utløser en intersubjektiv dannelse av mening» (Skår, 2009, s. 176).

2.4 Forskningsgap og relevans for valg av tema

Litteraturgjennomgangen viser til et bredt spekter av forskning rundt ulike helsegevinster i relasjon til natur og friluftsliv (Harper et al., 2019; Gabrielsen et al., 2016), og vi vet at opphold i natur og friluftsliv har helsefremmende effekt både for vår fysiske og psykiske helse (Stigsdotter et al., 2010). Store deler av forskningen baserer seg på biophilia-hypotesen, som vektlegger menneskets biologiske og medfødte tilknytning til naturen (Jiang, Song, Li, Lau, Lei, 2020; Harvey, Montgomery, Harvey, Hall, Gange & Watling, 2020; Gabrielsen et al., 2016). Ifølge Harvey et al., (2020) mangler derimot biophilia-hypotesen en sterk empirisk forankring.

Til tross for at flere av studiene er utført gjennom turer og ekskursionsjoner i grupper, nevnes det sosiale aspektet og opplevelsen av å være sammen i natur og friluftsliv i korte trekk (Gabrielsen et al., 2016; Harper et al., 2019; Vikene, 2012). De gir derfor liten forståelse av hvordan samhandling oppleves. Da vi i Norge har en kulturell plattform innenfor natur og friluftsliv, har vi spesielt gode forutsetninger for å drive helsefremmende arbeid utendørs (Gabrielsen & Fernee, 2014).

Det som fremkommer som mangelfullt i litteraturgjennomgangen er også i tråd med miljøverndepartementets ønsker for fokus i videre forskning. Dette innebærer både behovet for flere kvalitative undersøkelser, studier av friluftsliv som en arena for styrking av sosiale ressurser, og studier av mennesker uavhengig av sykdom/diagnoser (Miljøverndepartementet, 2009). Det er på bakgrunn av dette denne studiens tema fremstår som relevant, da jeg gjennom en kvalitativ undersøkelse av samhandling i natur og friluftsliv, søker å bidra med kunnskap som kan anvendes i tilrettelegging av folkehelseiltak rettet mot psykisk helse. Dette gjøres uavhengig av deltakernes sykdommer/diagnoser, og relaterer seg dermed til en større del av befolkningen (Miljøverndepartementet, 2009).

3. Teori

«I forskning bruker vi teori til å tenke klart, og til å gjøre klart rede for hvordan vi har tenkt» (Johannessen, Rafoss & Rasmussen, 2018, s. 31). Følgende kapittel belyser først friluftsliv som et sosialt konstruert fenomen. Deretter presenteres Max Webers protestantiske etikk i et friluftsperspektiv. Til slutt i kapittelet presenteres sosiologi, symbolsk interaksjonisme og samhandling, hvor også roller og rollespill i grupper er relevant.

Et sosiologisk perspektiv ble valgt på bakgrunn av nordmenns forhold til natur og friluftsliv. Det har en plass i våre folkeeventyr, vår kultur og identitet, og kan «tolkes som et nøkkelsymbol for hva som oppfattes som *typisk norsk...*» (Gurholt & Broch, 2011, s. 202). Ikke minst er symbolsk interaksjonisme relevant da fokuset i studien er samhandling mellom mennesker. Det er en prosessorientert teori, hvor forskeren får innsikt i menneskers sosiale realitet. Dette er mulig dersom forskeren først forstår den symbolske meningen i hva vi sier og gjør med andre. Det er derfor viktig å forstå omverdenen til de vi studerer, og hvordan de oppfatter den (Thagaard, 2013).

3.1 Friluftsliv som et sosialt konstruert fenomen

Som nevnt i begrepsavklaringen i kapittel 1, forstås begrepene natur og friluftsliv ulikt i denne studien. Natur forstås som noe som eksisterer *uavhengig av mennesket*, og som «...har blitt til ved geologisk og organisk utvikling» (Næss & Hansen, 2012, s. 407). Friluftsliv forstås som noe som utføres *avhengig av mennesket*, og som er formet og konstruert gjennom sosiale prosesser. Det er på bakgrunn av disse sosiale eller kollektive prosessene at de ulike aktørene (personer, grupper, fellesskap og samfunn) utvikler en forståelse av virkeligheten. Det er derimot viktig å understreke at en sosialt definert mening varierer på bakgrunn av generasjon

og kultur. Friluftsliv har for eksempel ikke den samme kollektive meningen for tyrkere som for nordmenn (Henriksen et al., 2017).

Du forestiller deg at du er på tur, da har du snudd ryggen til veien, bilen – ja, samfunnet, kulturen og alle etablerte måter å forstå verden på, og du går for å møte verden slik den er i seg selv. Du har markert skillet mellom verdenene – naturens og samfunnslivets – gjennom å ta på deg andre klær og bruke annet utstyr enn i hverdagen. Du gjør det sågar i en annen *type* tid enn den vanlige, i noe vi kaller fritid, og som du ønsker skal være det motsatte av hverdagsjaget. (Tordsson, 2010, s. 49-50)

Til tross for at personen i sitatet ovenfor selv mente han forlot kulturen ved bilen, er grensen mellom natur og kultur et idealeksempel på kulturelle konstruksjoner. Ifølge Bjørn Tordsson (2010) er våre egne opplevelser dannet av kulturskapt forestillinger og fortolkningsmåter. Hvordan vi erfarer, fortolker eller ordner virkeligheten deler vi derfor med andre med samme kultur. Mennesker bærer «kulturelle briller», og vi opplever det som er dypt forankret i oss som selvfølgelig. Brillene lar oss se virkeligheten på bestemte måter, og til grunn for opplevelsene ligger de kulturelle konstruksjonene. Det er disse brillene som skaper orden, sammenheng og mening, og uten de ville alt vært konturløst (Tordsson, 2010). Sitatet nedenfor tilhører en norsk-malaysier som ikke har lært de norske kulturelle konstruksjonene enda, og som ikke bærer nordmenns «kulturelle briller»:

Jeg syntes også det var rart at alle gikk for seg selv, og at det ble sagt svært lite under hele turen. Det lille som ble sagt, virket knapt og selvsagt; hvor klar luften var, hvor vakkert fjellet var på den tiden av året m.m. Det var med andre ord ingen stor sosial begivenhet, men alle virket likevel fornøyde. (Tordsson, 2010, s. 51)

Kultur læres, ikke gjennom undervisningsformer vi vanligvis forbinder med læring, men gjennom deltakelse i en virkelighet som er sosial og kulturell (Tordsson, 2010). Kultur

læres derfor ved å lese kroppsspråk, etterlignende handlinger og ved å overta måter å reagere på. Vi vokser inn i et språk, og dette språket innebærer en oppskrift på å ordne virkeligheten. Vi skaper ikke språket, men overtar det fra andre, for deretter å bruke det for å forstå vår egen tilstedeværelse (Tordsson, 2010). Vi lærer altså også friluftsliv, det er kulturelt formidlet og tilegnet, og blir videreført gjennom generasjoner. Friluftstradisjonen blir reproduisert, og de tradisjonsgitte mønstrene som verdier, idealer, holdninger, kategorier og handlingsmønstre gjenspeiler en sosiokulturell virkeligheten (Tordsson, 2003). Friluftsliv i Norge har med andre ord blitt tilskrevet en sosialt definert mening med nasjonal betydning (Henriksen et al., 2017). På lik linje som at mennesker er et produkt av samfunnet vi lever i, er kulturen et produkt av menneskene (Wadel, 1990). Friluftskulturen, som vokser seg stadig større, har derfor blitt en identitetsskapende arena for nordmenn (Henriksen et al., 2017; Wadel, 1990; Giddens & Sutton, 2013; Miljøverndepartementet, 2009).

3.2 Protestantisk etikk i et friluftsperspektiv

I tillegg til en identitetsskapende arena, kan det norske friluftslivet forstås i syn av den protestantiske etikk, som også ble nevnt i litteraturgjennomgangen. Her vil Max Webers teori om den protestantiske etikken presenteres, og hvordan dette kan overføres til friluftslivet i Norge.

I sin bok *Den protestantiske etikk og kapitalismens ånd* (1995) har Max Weber lagt frem sin teori om hvordan protestantismen fikk sitt gjennombrudd i Nord-Europa. Dette gjorde han ved å knytte det økonomiske systemet opp mot religion. Prestskapet og kirkens autoritet var avgjørende for katolikkenes frelse i himmelen helt til starten av 1500-tallet. På denne tiden kom reformatorer som Martin Luther og Jean Calvin med en annen rettesnor for kristenfolket, at deres individuelle opplevelse av Guds ord burde være veiledende, ikke presteskapets tolkning (Weber, 1995). Uten presteskapets retningslinjer var det nå opp til hver enkelt

protestant å finne ut om nettopp de var blant Guds utvalgte. Kalvinistene la vekt på (og gjør det den dag i dag) læren om predestinasjonen, hvor utvelgelsen til frelse eller fortapelse allerede er gjort av vår Herre (Weber, 1995). Det ble dermed opp til hver enkelt protestant å overbevise både seg selv og andre om at han var blant de utvalgte. Middelet for å oppnå overbevisning var gode gjerninger, og fremgangsmåten var å arbeide hardt og opparbeide seg velstand. Hardt arbeid og produktivitet ble med dette sentralt for protestantene, og en ny arbeidsmoral vokste frem (Weber, 1995).

Så hvordan kan dette overføres til friluftslivet i Norge? Det var i 1920-årene friluftslivet blomstret opp i Norge, som følge av kortere arbeidstid, ferie og ikke minst som et resultat av industrialiseringen (Mytting & Bischoff, 2008). På denne tiden hadde altså friluftslivet gått fra overlevelse og nytteverdi, til opplevelser i naturen (Mytting & Bischoff, 2008). På samme tid ble Arbeidernes Idrettsforbund stiftet, og Rolf Hofmo mente ansvaret for å tilrettelegge for idrett tilhørte staten, og at en gjennom idretten «...kunde hente kraft og helse til produktivitet og samfunnsnyttig arbeid» (Hofmo, 1937, s. 79-80). Denne holdningen førte til at mennesker overførte arbeidsmoralen også til fritiden sin, som i større grad innebar aktiviteter i friluft (Hofmo, 1937). Nytelse av utsikt, nedkjøringen fra et fjell eller en kopp kaffe på tur, kommer derfor som en form for belønning etter å ha jobbet hardt for å komme på toppen. I dag betraktes dette som noe en har gjort seg fortjent til (Riese & Vorkinn, 2010).

3.3 Sosiologi, symbolsk interaksjonisme og samhandling

Symbolsk interaksjonisme springer ut fra sosiologien som en måte å forstå vår sosiale virkelighet og dens betydning (Aakvaag, 2008). Selv om hvert menneske er et unikt vesen, formes både individ og samfunn av sosialiseringprosessen (Levin & Trost, 2005). Ifølge sosiologen Vilhelm Aubert (1972) er det samspillet mellom mennesker som er det virkelige emnet for sosiologien, hvordan vi oppfatter andre, har forventninger til andre, former normer

og spiller ulike roller. Som sosiale vesener kan vi lære mye om oss selv ved å studere hvordan vi samhandler med hverandre (Giddens & Sutton, 2013). Oppfatningen av andre begynner allerede ved fødselen, ved barnets første kontakt med mor. Fra dette øyeblikket begynner læringsprosessen med å forstå mennesket, med alle sine bevegelser, former, lyder og fargenyanser (Aubert, 1972).

Mennesker legger mening i andres fremtreden og atferd, og det finnes regler for hvordan vi skal oppfatte andre. Dette varierer noe basert på kultur, men innad i samme kulturfellesskap deles også samme mening. At rødt lys betyr stopp og grønt lys betyr gå/kjør er «bevisst utformet og uttrykkelig anerkjent» (Aubert, 1972, s. 10), men vi har også regler som ikke er nedskrevet og som mennesker handler mer eller mindre ubevisst til. Her kommer blant annet kroppsspråk inn, og hvordan de fleste vil respondere positivt dersom noen foretrekker munnen på en bestemt måte, for eksempel et smil. Dersom Ego responderer positivt på at Alter smiler, og handler deretter, har ikke Alter noen *rett* til å bli fornærmet. I så fall vil Alter bryte med de sosiale normene og den mening mennesket har tilegnet denne bevegelsen (Aubert, 1972).

Ettersom sosialt samspill innebærer en utveksling av ytelser og sanksjoner, kan det også betraktes som et bytteforhold (Aubert, 1972). Forventninger og normer står altså sterkt i hverdagslivets samhandling, da vi hele tiden møter på kjente og ukjente, enten det er på bussen, i matbutikken, på jobb eller ute på skogstur (Aubert, 1972). Forklart på en annen måte foregår samhandling altså mellom to eller flere aktører (enkeltpersoner, grupper, fellesskap eller samfunn). I enhver samtale (ikke kun via tale) må de aktuelle aktørene samordne sine handlingsprosjekter, nå en felles situasjonsdefinisjon og opprettholde sosial orden. Koordineringsproblemet som oppstår løses av vårt språk (ikke kun muntlig), som gjør det mulig å stille spørsmål, komme med innvendinger, konstatere og formulere. Det er gjennom utveksling av disse signifikante gestene vi evner å koordinere videre samhandling. Blumer

fremhever også *rolleovertakelse* som en viktig koordineringsmekanisme i samhandling med andre. Dette innebærer å ta den andres rolle og simulere hvordan han/hun vil reagere på sin egen handling (Aakvaag, 2008).

3.3.1 Rollespill – Å være den andre forventer

Den canadiske sosiologen Erving Goffman (1922-1982) er kjent for sitt arbeid med samhandling som grunnleggende trekk ved samfunn (Aakvaag, 2008; Henriksen et al., 2017; Goffman, 1992). Goffman mente at rollespill, inntrykksmanipulering og selvpresentasjon er prosesser som er med på å gi samfunn den formen de har (Goffman, 1992). Han benyttet begreper fra teateret i sine studier, hvor blant annet begrepet *sosial rolle* stammer fra. I sosiologien er roller sosialt definerte forventninger som en person med en gitt status eller sosial posisjon følger. En lærer vil for eksempel oppføre seg annerledes ovenfor sine elever enn ovenfor sine kollegaer. Når læreren kommer hjem, inntar han/hun mest sannsynlig en helt annen rolle (Giddens & Sutton, 2013). Videre deler Goffman menneskets sosiale liv inn i frontstage (på scenen) og backstage (bak scenen), hvor mennesket hele tiden befinner seg i én av de. Vi spiller med andre ord alltid roller, og bruker ulike masker basert på rollenes forventninger. Rollene på scenen handler om vår opptreden for andre, og er tydelig iscenesatt og fasadepreget (Goffman, 1992). Her brukes alt fra klær og frisyre til kroppsspråk og stemmevolum aktivt, for å oppfylle forventningene til rollen og for å overbevise publikum om at den er troverdig. Rollene bak scenen er derimot lukket for andre uten invitasjon (Henriksen et al., 2017). På tur, hvor det ikke finnes vegger og tak på samme måte, kan slike rom allikevel oppstå. Til tross for at de forventer å tilbringe store deler av tiden sammen, er dobesøk et eksempel på et lukket og intimt rom, eller at to turkompanjonger har hvert sitt telt.

3.3.2 Rollespill i gruppe

Forventninger og normer er også å se i grupper, hvor et visst antall mennesker «...opplever sitt eget og andres medlemskap i en kollektiv enhet» (Aubert, 1972, s. 35). At 15 mennesker har en felles interesse for friluftsliv er ikke tilstrekkelig for å konstruere en gruppe, men dersom disse 15 drar på fjelltur sammen og havner i et kontaktforhold med hverandre, betegnes de som en gruppe (Aubert, 1972). Her vil gruppemedlemmene påta seg ulike roller for å skape en fortrolig presentasjon (Goffman, 1992). Personer som opptrer på samme lag vil stå i et spesielt forhold til hverandre, og er preget av tillit til de andre (Goffman, 1992). Begrepet tillit er ifølge Grimen (2009) vanskelig å definere, men er klart for mange når en ikke tenker på det. Å vurdere om man kan stole på noen er derfor ikke tillit. «Noen mener at tillit bare finnes når det ikke er nødvendig å tenke på om det gjør det» (Grimen, 2009, s. 12). Forskning rundt begrepet er derfor også uoversiktlig, og «...full av utsagn om tillitens sære oppførsel...» (Grimen, 2009, s. 12). Til tross for dette sies tillit å være både grunnmuren, limet og smøremiddelet i samfunnet, og ifølge sosiologen Niklas Luhmann skaper tillit både bedre samarbeid, mer toleranse, kreativitet, og risikovillighet (Grimen, 2009). Moderne samfunn er derimot like avhengig av samhandling uten tillit, da samarbeid med blant annet forbrytere kan ha farlige konsekvenser (Grimen, 2009).

Det foreligger også «...et bånd av gjensidig avhengighet...» (Goffman, 1992, s. 74) i grupper hvor personer opptrer på samme lag, og samarbeid er avgjørende for å opprettholde definisjonen av situasjonen. Én i turfølge kan ha ansvar for å holde kursen med kart og kompass, og resten av turfølget må stole på at dette gjøres riktig. Det samme gjelder personen med førstehjelpsutstyr og personen ansvarlig for middagen. En person kan også ha rollen som mest omsorgsfull, eller skøyeren i gruppa (Goffman, 1992). En kan si en at turgruppe som dette skaper en sosial verden på tur, hvor de tar på seg ulike roller, har tillit til hverandre og opplever gruppa som en kollektiv enhet (Goffman, 1992; Aubert, 1972).

4. Metode

Metodekapittelet er delt inn i fire deler, og gir en detaljert beskrivelse av forskningsprosessen. I den første delen beskrives tilnærmingen til forskningsspørsmålene, og innebærer valg av forskningsmetode -og design. Deretter presenteres gjennomføringen, som innebærer utvalgsstrategi og rekruttering av deltakere, og datainnsamling med intervju og deltakende observasjon. I den tredje delen presenteres dataanalysen, med beskrivelse av transkriberingsprosessen og etablering av temaer. Til slutt i kapittelet presenteres metodiske refleksjoner i tilknytning til studiens gyldighet og pålitelighet, etiske utfordringer og egne refleksjoner.

4.1 Tilnærming til forskningsspørsmål

Metodiske tilnærminger avhenger i stor grad av målet og hensikten med studien. Det handler blant annet om hvorvidt forskeren ønsker å gå i dybden i forsøk på å oppnå forståelse av et sosialt fenomen, eller om forskeren søker utbredelse og antall med større avstand til de som studeres (Thagaard, 2013).

4.1.1 Kvalitativ metode

Med en problemstilling som vektlegger hvordan noe oppleves, og et ønske om å oppnå forståelse av en dypere mening, var det mest hensiktsmessig å utføre studien kvalitativt. Metoden gjør det mulig å samle mer informasjon om menneskene en studerer, og det blir enklere å forstå deres egne tolkninger av den sosiale verden (Thagaard, 2013; Bryman, 2015). Metodeforløpet i kvalitative studier er også mer fleksibelt enn i kvantitative studier, og åpner for muligheter til å tilpasse erfaringer og utfordringer underveis i prosessen (Thagaard, 2013). Kvalitativ forskning preges oftest av induktive forskningstilnærminger, hvor analysen er empiridrevet, og forskeren er opptatt av å utforske meningsinnholdet i datamaterialet

(Bryman, 2015). En induktiv tilnærming brukes altså når forskeren jobber fra datamaterialet til utvikling av teori (Thagaard, 2013). Da hensikten med denne studien er å oppnå en dypere forståelse av menneskers opplevelse med samhandling i natur og friluftsliv, og det er meningsinnholdet i datamaterialet som står sentralt, har denne studien en induktiv tilnærming.

4.1.2 Casestudiedesign

I denne studien har det blitt benyttet et casestudiedesign. Case er å foretrekke når forskeren har liten grad av kontroll, men også når forskningsspørsmål innledet med blant annet *hvordan* skal besvares (Yin, 2014). Casestudier som forskningstilnærming er i tillegg utbredt på flere fagområder, blant annet psykologi, sosialt arbeid, sosiologi og folkehelse (Yin, 2014). I casestudier kan forskeren ha fokus på pågående hendelser, en topptur i dette tilfelle, som kan være hensiktsmessig i studier av komplekse sosiale fenomener (Yin, 2014). En styrke ved casestudier er at det kan brukes flere datainnsamlingsmetoder, i dette tilfelle intervju og observasjon (Andersen, 2013; Yin, 2014). Flere datainnsamlingsmetoder gir flere kilder av informasjon, og øker sannsynligheten for å fange sosial kompleksitet enn ved bruk av bare én metode (Andersen, 2013; Yin, 2014). Til tross for at det ikke foreligger et fasitsvar på hva et case er, skal det ifølge Yin være «...et real-life fenomen med en konkret manifestasjon» (Yin, 2014, s. 34), ikke en påstand eller en krangel.

Da dette studiet ikke har som mål å sammenligne, for eksempel opplevelser basert på alder eller kjønn, blir caset et enkeltcase, opptatt av det unike. Det er flere hovedtyper av design innenfor enkeltcase med muligheter varierende fra beskrivelser, til utvikling av teorier og begreper (Yin, 2014). Denne studien er empiridrevet, og søker å forstå caset på bakgrunn av de involverte aktørenes subjektive opplevelser. Funnene vil derimot tolkes og forklares i lys av teori og etablerte begreper, og caset blir med det teoretisk fortolkende (Yin, 2014; Andersen, 2013). Det er også viktig å skille mellom undersøkelsesenheten (caset),

undersøkelseskonteksten, analyseenheter og informanter. Da det er aktørenes subjektive opplevelser av samhandling som er sentralt, blir studiens case samhandling. Natur og friluftsliv er undersøkelseskonteksten, da det er samhandlingen i denne konteksten som er av interesse (Andersen, 2013). Konteksten, natur og friluftsliv, blir med andre ord rammen som samspiller med fenomenet, samhandling. Hensikten med studien er derfor å forstå fenomenet, samhandling, i undersøkelseskonteksten, en topptur i regi av DNT (Andersen, 2013). Studiens analyseenheter er gruppa med DNT-medlemmer, bestående av åtte informanter for intervjuene og 15 for observasjonene (Andersen, 2013).

4.2 Gjennomføring

Det er ikke alltid like enkelt, særlig i kvalitativ forskning, å forstå nøyaktig hva forskeren har gjort for å få de resultatene som fremkommer (Bryman, 2015). Da kvalitative studier ofte er mer fleksible enn kvantitative studier, og i større grad baseres på forskerens egne forståelser og tolkninger, kan de også være vanskelig å gjenskape (Thagaard, 2013; Bryman, 2015). Det er derfor viktig med åpenhet/gjennomsiktighet om hele forskningsprosessen fra start til slutt (Bryman, 2015). Nedenfor presenteres fremgangsmåte og gjennomføring av rekruttering av deltakere, samtlige intervju og deltakende observasjon.

4.2.1 Utvalgsstrategi og rekruttering av deltakere

Kvalitative studier baserer seg ofte på strategiske utvalg (Thagaard, 2013). Det er da en forutsetning å velge informanter som har de egenskaper og/eller kvalifikasjoner som er strategiske for å besvare forskningsspørsmålene (Bryman, 2015), at deltakerne egner seg til å utføre omfattende analyser (Thagaard, 2013). Ifølge Bryman (2015) øker også behovet for antall deltakere og intervjuer når det utføres sammenligninger i en studie, enten det er mellom kjønn, aldersgrupper eller deltakere, fordi studien utelukkende blir mer omfattende. Da denne

studien ikke søker å sammenligne, men heller utforske opplevelsen av sosiale prosesser i sin helhet, stilles det heller ikke like store krav til utvalgets størrelse (Andersen, 2013). Casestudier omtales i tillegg som «...intensive kvalitative studier av en eller noen få undersøkelsesenheter» (Andersen, 2013, s. 14). Antall deltakere var også avhengig av antall påmeldte til turen, og det var ikke mulig å bestemme et antall på forhånd.

Rekruttering av deltakere viste seg å være en mer tidkrevende prosess enn først antatt. I utgangspunktet var planen å være med DNT Finnskogen og Omegn - Elverum på flere kortere turer i nærområdet, men de aktuelle gruppene gjennomførte ikke fellesturer før i april. Muligheten åpnet seg derimot for å bli med en av DNTs fjellsportgrupper på en randonee-tur (topptur på ski m/feller) til Bessheim. Det ble i første omgang opprettet kontakt med ett av styremedlemmene i fjellsportgruppa, som fikk høre om studiens hensikt og ønske om å gjennomføre intervjuer på tur. Hun sendte meg videre til et annet styremedlem og én av turlederne på den aktuelle turen. Dialogen med han var positiv og han mente dette skulle være mulig å få til, da vi ville få god tid til intervju lørdag ettermiddag etter tur. Han introduserte meg videre for de påmeldte til turen gjennom e-post, slik at jeg også fikk tilgang til deres e-postadresser. Deretter sendte jeg en e-post til alle påmeldte med en kort introduksjon av meg selv, studien og mitt mål for turen. Jeg opplyste også om bevaring av personopplysninger, informert samtykke og anonymitet.

Rekruttering gjennom e-post resulterte i fire deltakere, men på dette tidspunktet var det kun 10-11 påmeldte. Det var planlagt et fellesmøte med alle påmeldte deltakere og turledere i peisestua på Bessheim fredag kveld. Et informasjonsskriv til deltakerne ble skrevet før avreise, da jeg skulle få noen minutter på fellesmøte for å nå ut til flere. Her var det flere som viste interesse, som ikke var påmeldt da mailen ble utsendt i første omgang. Vi ble enige om at jeg skulle legge informasjonsskriv- og samtykkeskjemaer i resepsjonen, slik at alle visste hvor de lå. De fikk også beskjed om å komme til meg hvis de ville høre mer om studien eller hadde

noen spørsmål. De fire resterende deltakerne meldte seg derfor på underveis på turen. Aldersspennet på de tilsammen åtte deltakerne i intervjuene var fra sent i 20-årene til midten av 50-årene, og besto av fire kvinner og fire menn. Medlemskapet i DNT varierte fra bare et par måneder til flere tiår, og deltakerne hadde svært ulike erfaringer og kunnskaper i forbindelse med natur og friluftsliv.

4.2.2 Datainnsamling

I denne studien ble semistrukturerte fokusgruppeintervju, én-til-én intervjuer og deltakende observasjon benyttet som datainnsamling. Som nevnt tidligere er en av styrkene ved casestudier at det kan brukes flere datainnsamlingsmetoder, og at dette øker sannsynligheten for å fange sosial kompleksitet enn ved bruk av bare én metode (Andersen, 2013; Yin, 2014).

Intervju

Intervju er den dominerende formen for datainnsamling innenfor kvalitativ forskning, og gir et godt grunnlag for å få fylldig og omfattende informasjon om personers erfaringer, følelser, tanker, meninger og holdninger, som var nødvendig for å utforske et dypere meningsaspekt (Patton, 2015). Intervju baseres i størst grad på en dialog mellom forsker og informanter, og gjør det mulig å få frem kompleksiteten i samhandling relatert til denne studien. Her vil informantene ha større frihet til å uttrykke seg, og det kan være enklere å følge opp interessante svar underveis (Thagaard, 2013; Bryman, 2015). Fokusgruppeintervju ble valgt som den mest hensiktsmessige formen for intervju, da studiens tema er sentrert rundt samhandling mellom mennesker. Dette åpnet for atter en mulighet til å observere deltakernes samhandling og deres interaksjon, som for eksempel hvordan de responderte på hverandres utsagn (Bryman, 2015). Semistrukturerte intervjuer ble valgt da de er svært fleksible, og gir forskeren mulighet til å bevege seg rundt i intervjuguiden, legge til spørsmål underveis og

vektlegge noen spørsmål mer enn andre (Bryman, 2015). Spørsmålene og rekkefølgen slapp derfor å bli «låst», og lot oss utforske det sosiale fenomenet som ble studert i den rekkefølgen det følte naturlig.

På Bessheim fikk deltakere god tid i forkant av intervjuene til å lese gjennom og signere skjema med informert samtykke (se vedlegg 1). Innledende i hvert intervju ble det i tillegg informert om intervjuprosessen, deres anonymitet og rett til å trekke seg fra studien når som helst. Intervjuene ble spilt inn på en mobiltelefon med appen «diktafon». Intervjuguiden (se vedlegg 2) besto av tre overordnede temaer, natur og friluftsliv, natur og friluftsliv alene og samhandling i natur og friluftsliv. Den bestod av til sammen 15 spørsmål, med to tilleggsspørsmål fordelt på to av spørsmålene. Det var i tillegg lagt inn to spørsmål i begynnelsen, med hensikt i å «bryte isen», slik at barrieren for å snakke ble brutt tidlig i hvert intervju. Her opplyste jeg om at vi tok runden rundt, med spørsmålene «hvor lenge har dere vært medlemmer i DNT?» og «hva er den fineste turen dere har vært på, og hva gjorde den så fin eller spesiell?».

Under det første intervjuet ble intervjuguiden mer eller mindre fulgt, men rekkefølgen på spørsmålene varierte noe avhengig av deltakernes svar. De besvarte ofte spørsmål lenger ned på intervjuguiden i forbindelse med et annet spørsmål, så det var nyttig med rom for fleksibilitet. Flexibiliteten i intervjuene åpnet også for både hyppige oppfølgingsspørsmål og presiserings spørsmål innledet med «kan du si litt mer om...», «hva mener du når du sier...» eller «kan du utdype...» (Thagaard, 2013, s. 101; Kvale & Brinkmann, 2015). Under det første intervjuet ble det også tydelig at flere av spørsmålene i intervjuguiden hadde et stort fokus på aspekter som ikke var like relevant. Noen fokuserte på turer alene, og andre på turer med venner og bekjente. Jeg gikk derfor litt vekk fra intervjuguiden, og fokuserte mer på samhandlingen som foregikk under turen på Bessheim. Spørsmålene rundt opplevelsen av å være på tur alene viste seg derimot å være nyttige, og det virket som om deltakerne fikk

sammenlignet erfaringene med å være alene med opplevelsene på Bessheim. De fikk kastet et annet lys på det aktuelle tema (Johannessen et al., 2018).

Samtlige intervjuer hadde ulik varighet, hvor det korteste varte i kun 22 minutter og det lengste i 1 time og 16 minutter. Planen for helgens intervjuer gikk derimot ikke som planlagt, med tre intervjuer, og med fire deltakere pr. intervju. Det planlagte antall intervjuer ble gjennomført, men antall deltakere varierte med fire deltakere i det første intervjuet og kun to deltakere i intervju to og tre. Etter turen fant jeg derimot ut at det tredje intervjuet var borte. Etter å ha tilbrakt timevis på høyskolens IT-avdeling, og vært i dialog med de ansvarlige for «diktafon»-appen, ble det bekreftet forsvunnet. Jeg tok deretter kontakt med de to deltakerne fra intervjuet, og vi ble enige om å ta intervjuet på nytt én-og-én over telefon. Under disse intervjuene ble både diktafonappen og en manuell båndopptaker fra høyskolens bibliotek benyttet. Det kunne tenkes at følelsen av samhold deltakerne opplevde på Bessheim, også påvirket utfallet av intervjuene. Jeg fikk derimot samme inntrykk av intervjuene over telefon, og det virket som om vi var tilbake på Bessheim. Intervjuene var latterfylt og preget av god stemning, og deltakerne kom med detaljerte beskrivelser fra turen. Disse intervjuene hadde en varighet på 33 og 42 minutter.

Deltakende observasjon

Deltakende observasjon refererer til de fremgangsmåtene forskeren anvender underveis i feltarbeidet, og gjør det mulig å fokusere på deltakerne i sosiale situasjoner, men også i omgivelser relevant for denne studien (Thagaard, 2013). Det er meningene mennesker har gitt ulike opplevelser som lar seg studere gjennom blant annet observasjon (Patton, 2015), og som gjør det mulig å forstå de sosiale omstendighetene bak ulike meninger (Thagaard, 2013). På bakgrunn av dette er metoden særlig godt egnet til å studere mellommenneskelige relasjoner (Thagaard, 2013). Feltnotater er også et viktig virkemiddel i studier hvor data skapes

gjennom intervju, da det kan fange opp inntrykk og ettertanker som ikke fremkommer i intervjudataen (Malterud, 2011). I casestudier kan samme observasjonssett også tolkes på ulike måter, da «...styrken ligger i forståelse og forklaring av handlinger og prosesser» (Andersen, 2013, s. 25-26). Det er dermed ikke antall observasjoner som er avgjørende, men forutsetningene og rammene rundt (Andersen, 2013).

Under fellesmøte i peisestua fredag kveld fikk deltakerne beskjed om at jeg skulle være med på turen på lørdag, og at jeg skulle observere underveis. De ble også informert om studiens tema, og kort om bakgrunnen for studien. Da dette var en randonee-tur og gruppa skulle forflytte seg over lengre avstander, var det ikke mulig å observere uten å delta. Jeg forsøkte derimot å gjøre meg så lite bemerket som mulig for å unngå å påvirke undersøkelsessituasjonen (Thagaard, 2013), og ble gående bakerst store deler av turen, enten alene eller i samtale med en av turlederne. Dette ga et godt overblikk over samtlige deltakere, og gode muligheter til å observere hvordan de forholdt seg til hverandre gjennomgående på turen.

Wadel påpeker viktigheten i å også kunne være sosiolog på seg selv, og dermed bli sin egen informant (Wadel, 2016). Jeg tok derfor del i samtaler og handlinger i de situasjoner det følte naturlig, og fikk «brukt» meg selv som et middel for å få ytterligere informasjon, i tillegg til å få et innblikk i hvordan deltakerrollen følte for de andre (Wadel, 2016). Det kan derimot være vanskelig å gjøre feltarbeid i sin egen kultur, da mange forhold tas for gitt (Wadel, 2016). Dette er i større grad beskrevet nedenfor under *begrensninger ved studien*. De deler av observasjonene som benyttes i denne studien er fra før avmarsj lørdag morgen til etter middag samme kveld. Fullstendig beskrivelse av observasjonene gjort denne dagen presenteres i kapittel 5.

4.3 Dataanalyse

En analyse er en spørsmålsdrevet prosess, da prosessen drives av spørsmålene forskeren stiller. Å analysere er derfor å lete etter svar på spørsmål i datamaterialet (Johannessen et al., 2018). For å analysere datamaterialet fra de fire intervjuene, uten å ha gjort noe liknende tidligere, var det nødvendig med en trinnvis fremgangsmåte. Da Braun og Clarkes (2006) tematiske analyse gir nettopp det, i tillegg til å være i tråd med det sosialkonstruktivistiske ståstedet i oppgaven, ble deres fremgangsmåte valgt. Nedenfor presenteres analyseprosessen med denne tilnærmingen, som tar for seg transkribering av intervju og etablering av temaer og subtemaer.

4.3.1 Transkribering

Da det første intervjuet ble utført sent på kvelden på Bessheim, og de to andre påfølgende morgen/formiddag, var det ikke mulighet til å starte transkriberingen før etter turen. Da det siste intervjuet ble bekreftet forsvunnet av de ansvarlige for diktafonappen, satt jeg kun igjen med to intervjuer å transkribere etter helgen. Det ble fort tydelig at det første intervjuet ble holdt i et mindre gunstig rom med mye bakgrunnsstøy. Mobilen hadde ikke klart å skille lydene fra hverandre, og det ble lagt ned mye arbeid i å rette opp i dette. For å forsikre meg om at jeg hørte alt som ble sagt ordrett, ble dette intervjuet gjennomgått opptil 5-6 ganger i ulikt tempo. Da det andre intervjuet ble holdt nærmest alene i peisestua, var det ikke nødvendig med like mange gjennomganger. For å skape et helhetlig bilde av hvert intervju og samhandlingen i de, ble alt av datamaterialet transkribert, også bekreftelser som «mhm» og «ja» fra samtlige tilstede, dette til tross for at kun deler av datamaterialet er relevant. Intervjuene ble også lest minst én gang etter transkribering, og det ble tatt notater ved siden av med tilhørende fiktivt navn. Notatene kunne være ideer som dukket opp underveis eller noe jeg var redd for å glemme ved en senere anledning. Braun og Clarke (2006) understreker også i sin artikkel om tematisk analyse viktigheten av å bli kjent med datamaterialet i fase 1 av

analysen, og anbefaler blant annet å aktivt lese gjennom dataen flere ganger. Da det et par uker senere var tid for å transkribere de to siste intervjuene, følte jeg meg tryggere på fremgangsmåten, og hadde god oversikt over de ulike fasene i prosessen. Samtlige intervju ble transkribert i hvert sitt word-dokument, og deltakerne ble gitt fiktive navn markert med ulike farger. Dette ga god oversikt over hvem som sa hva, og hvem som tilhørte de ulike intervjuene.

4.3.2 Etablering av temaer

Etter å ha transkribert hvert intervju i et eget dokument, og tildelt alle deltakerne fiktive navn markert med ulike farger, var det tid for å gå videre til kodingen (Braun & Clarke, 2006). Kodingen ble utført manuelt på PC, og det ble opprettet et nytt dokument for samtlige intervjuer for dette med to kolonner, én for meningsenheter til venstre i dokumentet, og én for de kondenserte kodene til høyre i dokumentet. Derfra innebar kodingen å induktivt trekke ut deler av rådata fra transkriberingen og inn i den venstre kolonnen. Fargekoder ble ikke benyttet her, men de fiktive navnene ble notert over hver enkelt meningsenhet i venstre kolonne. I høyre kolonne ble en kondensert kode tildelt hver meningsenhet, og besto av stikkord eller en kort setning basert på meningsenheten. For å unngå å dele opp meningsenheter som fremstod som viktige, ble noen lenger enn andre. Noen av de kondenserte kodene bestod derfor også av flere koder, og ble delt inn i kronologisk rekkefølge markert med 1), 2), 3) osv. horisontalt i tabellen. Kodingen foregikk semantisk, hvor de kondenserte kodene kun var forkortelser og stikkord med samme mening som den tilhørende meningsenheten (Braun & Clarke, 2006).

Etter koding av alle intervjuene, innebar neste fase å søke etter temaer. De fire dokumentene med koder og tilhørende meningsenheter, ble alle skrevet ut på papir og klippet ut hver for seg. Dette var en tidkrevende prosess, men ifølge Braun og Clarke (2006) kan det være enklere å sortere kodene inn i temaer dersom de presenteres visuelt. Dette viste seg å gi

et mer oversiktlig bilde, og kodene kunne enkelt flyttes rundt etter behov. Innledende i denne fasen ble alle koder lest gjennom igjen, og de gangene det dukket opp koder med lignende tema, ble temaet skrevet ned på fremsiden av en konvolutt, og den utklippte koden med meningsenhet og fiktivt navn ble plassert rett under konvolutten. Dette endte med et stort antall konvolutter med ulikt antall tilhørende koder. Deretter ble alle temaene notert på et ark og sortert i et tankekart ut ifra hvilke koder som kunne plasseres innenfor hverandre. Dette handlet i hovedsak om forholdet mellom de ulike kodene, og hvorvidt de omhandlet samme tema. Konvoluttene ble også flyttet på, og kodene byttet plass flere ganger før de aktuelle temaene og subtemaene ble bestemt for denne fasen. Selv om mange koder fremstod som mindre viktig i relasjon til studiens tema, ble ingenting forkastet på dette stadiet, men lagt i en konvolutt markert med *diverse* (Braun & Clarke, 2006). Braun og Clarke (2006) understreker at det ikke er antall koder eller hvor stor del av datamaterialet som avgjør om de skal forme et tema, men hvorvidt «...det fanger noe viktig i relasjon til forskningsspørsmålene» (Braun & Clarke, 2006, s. 82).

I den neste fasen handlet det om å gjennomgå temaene igjen for å omforme de til bestemte temaer og subtemaer. Her ble flere temaer slått sammen eller omgjort til subtemaer. Koder fra konvolutten med *diverse* ble nøye gjennomgått igjen, og enten lagt i bestemte temaer eller fjernet. Denne fasen var mer tidkrevende enn forventet, da første gjennomgang endte med for vide temaer uten en innlysende meningsfull sammenheng. Når dette ble oppdaget, ble fasen gjennomført like detaljert igjen, og både temaer og subtemaer endte med å presentere en mer eller mindre kronologisk rekkefølge av tema for studiet, samt en mer meningsfull sammenheng (Braun & Clarke, 2006). Ved slutten av denne fasen satt jeg derfor igjen med en god forståelse av hva dataene handlet om, hvordan de hang sammen og den helhetlige «fortellingen» i innholdet (Braun & Clarke, 2006). Da tematisk analyse er en fleksibel metode i sin natur, er det også viktig at forskeren opprettholder en viss grad av fleksibilitet (Braun & Clarke, 2006).

4.3.3 Observasjoner

Jeg har valgt å presentere observasjonene fra turen som funn på lik linje med intervjudataen, til tross for at de ikke har gjennomgått en lignende analyse. Dette er fordi observasjonene belyser flere aspekter deltakerne snakker om under intervjuene, og gir et mer helhetlig bilde av turen. Hvor godt observasjonene står i relasjon til intervjudataen ble derimot ikke tydelig før observasjonene var skrevet ned og gjennomgått flere ganger.

En grovfortelling av dagen med inntrykk og tanker jeg muligens kunne glemme ble notert allerede lørdag kveld. Søndag, da jeg ventet i hovedhytta mens deltakerne var på ulike turer i nærområdet, begynte jeg å skrive ned observasjonene i sin helhet. Disse formet seg umiddelbart som en kronologisk fortelling av dagen på tur, med ventetiden før avmarsj, veien opp mot toppen, toppen av fjellet, nedkjøringen og tiden etter turen. Jeg arbeidet med observasjonsdataene i god tid etter turen, og hadde flere gjennomganger med å trekke ut delene som var relevant i forbindelse med samhandling. Observasjonene har altså blitt utført og beskrevet uavhengig av intervjudataen, og har vist seg i ettertid å belyse flere aspekter deltakerne snakker om under intervjuene.

4.4 Metodiske refleksjoner

Nedenfor presenteres metodiske refleksjoner gjort i henhold til studien. Dette innebærer refleksjoner rundt reliabilitet og validitet, begrensinger til studien og mine egne refleksjoner og erfaringer.

4.4.1 Reliabilitet og validitet

Reliabilitet og validitet er viktige kriterier når forskningens kvalitet skal vurderes. Begrepene knyttes derimot i større grad til kvantitativ forskning, da de anses som målbare, noe en sjeldent gjør i kvalitativ forskning. Noen forskere er usikre på relevansen av begrepene

i kvalitativ forskning, mens andre mener begrepene burde endres (Bryman, 2015). I kvalitativ forskning er det derfor vanligere å benytte seg av begrepene pålitelighet om reliabilitet og gyldighet om validitet (Thagaard, 2013).

Reliabilitet sier noe om hvorvidt «...prosjektet gir inntrykk av at forskningen er utført på en pålitelig og tillitsvekkende måte» (Thagaard, 2013, s. 201), og om forskningens resultater er repeterbare (Bryman, 2015). Til tross for at replikasjon er uvanlig i samfunnsvitenskapen, har det i denne studien blitt gitt nøye beskrivelser av forskningsprosessen for å øke graden av gjennomsiktighet (Thagaard, 2013; Bryman, 2015). Dette innebærer en beskrivelse av studiens teoretiske ståsted, som er sentralt i tolkningen av resultatene (Thagaard, 2013), bakgrunn for valg av metoder og detaljerte beskrivelser av gjennomføringen i henhold til både rekruttering, intervjuforløpet og observasjonen. Det er med andre ord blitt redegjort for både hva som var planlagt, hvorfor disse fremgangsmåtene ble valgt, og hvordan det ble gjennomført. En gjennomgående gjennomsiktighet øker sannsynligheten for at resultatene ville blitt tilnærmet like dersom studien hadde blitt utført igjen (Bryman, 2015).

Validitet er knyttet til tolkninger av datamaterialet, og gyldigheten av disse (Thagaard, 2013). Her er det hensiktsmessig å trekke frem både intern validitet (årsakssammenheng) og ekstern validitet (generalisering) (Thagaard, 2013; Bryman, 2015; Andersen, 2013). Med tilsammen åtte deltakere i intervjuene, har denne studien en tilsynelatende svak ekstern validitet (Andersen, 2013). Det blir feil å påstå at resultatene fra Bessheim kan være representative for en større del av befolkningen, men det kan tenkes at de kan være representative for turer i lignende rammer. Den interne validiteten kan derimot tenkes å være sterkere, da fortroligheten som kreves ved ulike typer data gir god innsikt i de aktuelle tilfellene (Andersen, 2013). Jeg har samlet data fra hver av deltakerne gjennom intervju, og som en helhetlig gruppe gjennom observasjonene. Her er også gjennomsiktighet et viktig

begrep, da «fortolkningens styrke er avhengig av hvor grundig forskeren redegjør for fortolkningene» (Thagaard, 2013, s. 205). For å etterstrebe gjennomsiktighet ble det i første omgang utført en grundig jobb med transkribering av intervjuene. Etter å ha lyttet flere ganger og tatt notater underveis, ble hvert eneste ord skrevet ned under transkriberingen, også bekreftelser som «ja» og «mhm». Dette for å skape et helhetlig bilde av settingen og hva som ble sagt. Det er i tillegg gitt en detaljert beskrivelse av hvordan analysen har blitt utført og hvordan de gir grunnlag for undersøkelsens konklusjoner.

4.4.2 Etske utfordringer

I all vitenskapelig virksomhet er det viktig at forskeren forholder seg til visse etiske retningslinjer. I et prosjekt som dette, med nær kontakt mellom forsker og deltakere, gjelder særskilte etiske forhåndsregler for å beskytte og verne om deltakernes helse og privatliv (Thagaard, 2013). Disse kan deles inn i følgende hovedpunkter: skade deltakerne, mangel på samtykke, invasjon av privatliv og bedrag (Bryman, 2015).

I denne studien var ikke temaene i intervjuene sensitive av natur, men det var nødvendig med både navn, lydopptak og telefonnumre fra samtlige deltakere. Da dette er opplysninger som kan spores til de det gjelder, måtte også prosjektet meldes til Norsk senter for forskningsdata (NSD, u.å.). For å deretter kunne ta kontakt med eventuelle deltakere, var det en forutsetning at meldeskjemaet var behandlet og godkjent. Meldeskjema ble sendt inn 20/11/19, og godkjent allerede følgende dag, 21/11/19 (se vedlegg 3). Da innlevering av masteroppgaven ble utsatt, måtte det søkes om forlengelse av prosjektet, og dette måtte igjen godkjennes av NSD (se vedlegg 4).

I forkant av turen ga både turleder og jeg informasjon om prosjektet via e-post til alle påmeldte. Etter å ha introdusert meg selv og prosjektet for de påmeldte via e-post, sendte jeg et dokument med en detaljert beskrivelse av etiske hensyn som informert samtykke,

anonymisering og muligheten til å trekke seg når som helst (se vedlegg 1). Denne informasjonen ble gjengitt muntlig av meg fredag kveld på Bessheim, og skriftlige dokumenter med samme innhold ble lagt frem for de deltakerne som var interessert. På denne måten fikk de tid til å tenke og reflektere, og eventuelt komme med spørsmål eller tilbakemeldinger til meg før en avgjørelse ble tatt (Bryman, 2015). Én deltaker signerte informert samtykke før avreise og sendte det via e-post, og de resterende deltakerne signerte før intervjuene på Bessheim.

For å bevare deltakernes anonymitet nevnes hverken navn, alder, yrke eller bosted i denne studien. Hver deltaker refereres til med fiktive navn, slik at de ikke skal kunne bli identifisert av andre (Bryman, 2015). Lydopptak og deltakernes kontaktinformasjon har blitt trygt oppbevart gjennom høyskolens dataløsninger for innsamling av såkalte *gule data*, som kun jeg har tilgang til, og vil bli destruert ved endt prosjekt (Innafor, 2019).

4.4.3 Egne refleksjoner

Erfaringsmessig har denne studien vært verdifull på flere måter. Å tilegne seg kunnskap på feltet gjennom tidligere forskning har vært både nyttig og lærerikt. Dette ga et godt overblikk i hva som er gjort tidligere, og hva som fremstår som mangelfullt, men også hvilken fremgangsmåte som er mest hensiktsmessig med tanke på både søkeord, databaser og kvaliteten på ulike forskningsartikler (se vedlegg 5 for systematisk litteratursøk).

Gjennomføring, transkribering og analyse av intervjuene ga både en god helhetsforståelse av datamaterialet, og en forståelse av viktige detaljer fra hver av deltakerne. Intervjuguiden har derimot mangler, og opplevelsen av samhandling fikk mindre plass enn det skulle hatt. Jeg fulgte derfor intervjuguiden i mindre grad enn planlagt, og vekslet mer mellom temaene enn nødvendig. Dersom jeg skulle gjentatt studien, ville jeg viet mer tid til utforming av intervjuguiden. Jeg ville også valgt et rom for intervju uten bakgrunnsstøy, da dette gjorde

prosessen med transkribering unødvendig lang. Jeg ville i tillegg unngått verbale bekreftelser som «ja» og «mhm», og heller nikket bekreftende.

Til tross for dette fremstår de metodiske valgene for intervjuene som de mest hensiktsmessige. Ved at intervjuene ble gjennomført i kort tid etter toppturen, og fortsatt på tur sammen, satt inntrykk, opplevelser og følelser friskt i minne. Fokusgruppeintervjuene skapte et godt samspill med flere av deltakerne, og i flere tilfeller bidro de med å utdype hverandres tanker. Dette samspillet vurderes derfor også som verdifullt for datamaterialet. At jeg deltok på turen virket å skape en form for tilhørighet med deltakerne jeg ikke tror jeg hadde fått ellers, men min forforståelse kan ha virket inn på studien. Som nevnt ovenfor kan vår gjensidige felleskunnskap ha fått meg til å overse viktige forhold i egen kultur. Mine egne erfaringer med samhandling i natur og friluftsliv kan ha generert antakelser om funnene, og dermed preget tolkningene. Jeg har derimot forsøkt å være så åpen og tydelig som mulig om hva, hvorfor og hvordan i valg og gjennomføring av metodiske fremgangsmåter, slik at denne type påvirkning skal være enklere å identifisere (Bryman, 2015).

5. Presentasjon av funn

I dette kapittelet presenteres studiens funn, både fra observasjonene fra toppturen og intervjuene med tilsammen åtte deltakere. Observasjonene presenteres først, og tar for seg tidsrommet 08.15 lørdag morgen til middag lørdag kveld. Som nevnt i kapittel 4 presenteres observasjonene fra turen som funn på lik linje med intervjudataen, til tross for at de ikke har gjennomgått en lignende analyse. Dette er fordi observasjonene belyser flere aspekter deltakerne snakker om under intervjuene, og gir et mer helhetlig bilde av turen.

Funnene fra intervjuene presenteres deretter i tre hovedtemaer og tilsammen fire undertemaer. *Bli kjent fasen* tar for seg hvordan deltakerne gikk frem for å knytte kontakt med de andre, og hvordan de opplevde dette ulikt. *Bli trygg fasen* innebærer ulike hendelser, opplevelser og følelser deltakerne opplevde som skapte trygghet innad i gruppa. Til slutt presenteres hovedtemaet *vedlikeholdsfasen*, som tar for seg gruppa som en samlet enhet og hva som bidro med å holde den samlet. Her forklares med andre ord fellesskapet som har oppstått og de faktorene som bidro med å bevare dette fellesskapet.

5.1 Funn observasjon

Til tross for at observasjonen kun varte én dag, ga både ventingen i forkant, toppturen og påfølgende kveld gode muligheter for å observere samspill deltakerne i ulike situasjoner. For å tydeliggjøre dette, presenteres observasjonene i fem ulike faser. *Ventetiden* tar for seg observasjoner fra før avmarsj tidlig om morgenen. *På vei opp* handler om de ulike samtalene mens de gikk, hvordan de ventet på de som hang bak, og hvordan flere hjalp hverandre med praktiske oppgaver underveis. *Toppen* tar for seg tiden de tilbrakte på toppen fra de ankom, til de var klare til å kjøre ned igjen. *Nedkjøringen* handler om turen ned igjen til Bessheim, og

hvordan gruppa gradvis splittet seg. Til slutt presenteres *etter turen*, som tar for seg observasjonene fra de kom tilbake til hyttene til etter middag.

5.1.1 Ventetiden – En gryende fellesskapsfølelse

Lørdag 08/02/20 kvart over åtte var det oppmøte utenfor hovedhuset, ferdig pakket og klare for tur. Det ble en god del venting før vi kom oss av gårde, som åpnet for muligheten til å observere samtaler og relasjoner blant deltakerne. Innad i gruppa var det noen få som kjente hverandre fra før, men praten gikk løst og ledig blant de fleste, spesielt da solen kom frem. De var alle enig i at soloppgangen var nærmest magisk, og flere snakket om de fine fargene som bredte seg utover himmelen. Mange tok bilder, og det ble fort et felles samtaletema. Da vi etterhvert begynte å gå, var sporet bredt nok til at to og to kunne gå ved siden av hverandre. Det fungerte nærmest som et flettesystem, og det så ut til at de fleste begynte å prate med sin «sidemann» etterhvert som rekken ble formert.

5.1.2 På vei mot toppen – Å skape et fellesskap gjennom å gjøre noe sammen

Praten oppover handlet mye om hvilke turer og fjelltopper andre hadde vært på tidligere, og det ble utvekslet erfaringer og opplevelser i natur og friluftsliv. Det så ut til at alle var blide, og stemningen bar preg av munterhet. Til tross for det ulendte terrenget og ski å holde styr på, var det flere som ofte forsøkte å se sidemannen i øynene under samtalene. Selv ble jeg hengende litt bak, og hadde vanskeligheter med å engasjere meg i lengre samtaler, men dette ga enda større rom for observasjon.

Det ble fort tydelig at mange var opptatt av å holde gruppa samlet, og flere stoppet og ventet på hverandre. Det virket som at noen, med jevne mellomrom, tittet seg kjapt rundt for å forsikre seg om at alle var med. Dersom noen hang etter, ble det enten gitt tydelig beskjed til alle om at de skulle vente, eller så stoppet de som la merke til at noen hang etter. Dersom

kun én eller to stoppet, gikk det ikke lang tid før én til stoppet, og det oppsto nærmest en dominoeffekt. Flere hjalp også andre underveis, enten med å holde andres votter eller putte noe tilbake i sekken. Noen hadde vannflasker på yttersiden av sekken, så for at den det gjaldt skulle slippe å ta av seg sekken, var det enklere at en annen puttet den nedi. Det virket derfor som at alle var opptatt av at andre hadde det bra, og ville at andre også skulle få en fin opplevelse opp til toppen. Det var også mange øyeblikk det var helt stille, selv om folk gikk ved siden av hverandre, og det ble påpekt at flere ble gående i sin egen hule eller boble. Der gikk det meste på automatikk, og stillheten ble helt naturlig.

Det hyppige værskifte på turen, med tykk tåke som kom og gikk med korte mellomrom, ga oss til tider bare noen meters sikt. De gangene tåken forsvant, bredte utsikten seg frem foran deltakerne. Dette var antakeligvis det største samtaleemne på hele turen, og en glede og begeistring de alle så ut til å dele. Her var det flere som pekte mot fjellene og sa «se så fint», slik at de rundt også fikk med seg disse øyeblikkene. Til tross for at de fleste var fremmede for hverandre, så de fleste ut til å bry seg om at andre også fikk det med seg. Noen utvekslet også telefoner, og stilte seg opp på fjellkanten slik at andre kunne ta bilder av de, og dette gikk på rundgang. Når den ene var ferdig, byttet de slik at den andre kunne ta bilde. De hjalp hverandre derfor med å forevige disse øyeblikkene som kom og gikk. For å nå toppen, måtte deltakerne først ned en bakke. Her diskuterte hele gruppa sammen om det lønte seg å beholde fellene på, ettersom det gikk oppover siste stykket, eller om det var best å ta av fellene og heller bære skiene det siste stykket. De fleste endte med å beholde fellene på, og heller skli saktere ned bakken.

5.1.3 Toppen – Fokus på nødvendigheter og spent forberedelse

Da de ankom toppen ga de fleste uttrykk for glede. Etter å ha gått flere timer i varierende vær, var det godt å komme frem. På toppen var det også en stor varde, og mange valgte å klatre opp på den for å ta bilde før de skiftet til tørre klær. Igjen hjalp de hverandre og

byttet på å ta bilder. Én av turlederne informerte om at en kunne se Eggen, et parti på vei opp mot fjellet Besseggen, ved å gå et lite stykke videre, og at dette ikke tok altfor lang tid. Dette var ønskelig for flere, og de var raske med å skifte til tørre klær og småløpe bortover. For de som ble igjen gjaldt det nå å få av seg de svette klærne, og på med tørr ull og dunjakke. Deretter fant de fleste et fint sted å sitte og spise, i ly fra den verste vinden. Noen ble sittende og prate med andre, og noen satt for seg selv. Det virket som at mange var slitne og sultne etter turen opp, og at det på dette tidspunktet var mer viktig å få gjort det som var nødvendig. De ville heller ikke tilbringe mer tid her oppe enn nødvendig, ettersom turen ned i varierende vær kunne ta litt tid. Skift, mat, klargjøring av ski og pakking av sekk var i fokus for de fleste. Allerede etter en halvtimes tid var de klare for nedkjøringen.

5.1.4 Nedkjøringen – Seg selv og fjellet

Her ble det fort tydelig at de med fjellski hadde en mer utfordrende nedkjøring enn de med randonee-ski, da disse er mye smalere. Gruppen delte seg fort i to, hvor de med fjellski ble hengende etter. Her ble nok mange, spesielt de på randonee litt utålmodige, og avstanden mellom gruppene ble større enn det turlederne var komfortable med. Det ble også små splittelser innad i disse gruppene, og det virket som om de fleste var mer opptatt av å ha det morsomt og teste ut svinger på vei ned. Selv om mange stoppet og ventet flere ganger, var det sjeldent lenge nok til at alle rakk å samles. De gangene gruppa ble samlet, virket det som at det var fordi noen var usikre på rutevalget videre. Når de kom ned igjen til Bessheim, valgte de fleste å bare skli videre til sin egen hytte. Det fellesskapet de skapte på vei opp forandret seg i stor grad fra de nådde toppen. Det var nesten som at det ikke lenger var *nødvendig* at de holdt sammen på vei ned. Dette var heller ikke etter planen, da turlederne hadde ment å samle alle og avslutte turen som én felles gruppe, hvilket de i utgangspunktet var.

5.1.5 Etter turen – Glede og refleksjon i fellesskap

Vel nede ved hytta var det rett på sofaen for de fleste. Samtaletema var dagens tur, som de med én gang begynte å evaluere sammen. De pratet om det hyppige værskiftet, utsikten og helhetsperspektivet av turen. En av deltakerne serverte også en liten dram, og det virket som at alle var enig om at den hadde de i hvert fall fortjent. Én og én dusjet mens de andre pratet i stua, og slik fortsatte det til alle var ferdig. Klokken 19.00 var det tid for gourmetbuffé i hovedhuset. Her var det booket et langbord til hele gruppa, og stemningen bar preg av glede og samhold. Det ble bestilt øl og vin om hverandre, og både praten og latteren hang løst blant de fleste. Det var nesten som om denne ene dagen og denne ene turen veide opp for bekjentskap over lang tid. Nå hadde de delt denne spesielle og delvis krevende opplevelsen sammen, og det brakte alle nærmere hverandre enn forventet. Igjen gikk praten rundt dagens tur, men de havnet også over på andres turer, andres interesser og prat om bosted og jobb. De pratet mye om maten som ble servert også, da denne imponerte de fleste. Her var *hjemmelaget* og *lokalprodusert* nøkkelordene, og besto i alt fra reinsdyrtartar, and og rømmegrøt, til småretter som eggerøre og gravet laks. Dessertbordet var minst like imponerende, og flere ble sittende i et par timer å prate etter maten.

5.2 Funn intervju

Nedenfor presenteres funnene fra samtlige intervju på og etter Bessheim. Det var tydelig fra intervjuene at på turer hvor de fleste er ukjente for hverandre, opplever mange ulike faser med de andre deltakerne både før, under og etter turen. Den første fasen dreier seg i hovedsak om å bli kjent med de andre, og hvordan dette utarter seg i forkant av turen. I neste fase handler det om å bli trygg på de andre deltakerne på tur, og til slutt hvordan vedlikeholdsfasen oppstår som et resultat av delte opplevelser og en følelse av samhold. Her presenteres funnene derfor

som en prosess, i likhet med observasjonene. Som nevnt tidligere presenteres deltakerne med ulike fiktive navn.

Lise: Det er sånn vi hele tida jobber for å knytte forbindelser da, og det er det du gjør veldig mye den første tida på en tur. Også er det avhengig av hvor lang den turen er. Men kanskje det første døgnet går veldig mye med til sånt. Så går vi inn i en annen fase. Da begynner vi å kjenne hverandre litt, også begynner internhumoren å utvikle seg...da får gruppa sin egen indre dynamikk. Også begynner det kanskje å gå mot slutten, og da løses jo gruppa opp igjen.

5.2.1 Bli kjent fasen

Til tross for at deltakerne opplevde denne fasen ulikt, var det enighet om hvor viktig det var å bli kjent med de andre og skape en god dynamikk i gruppa. Her var flere av deltakerne enig i at gruppedynamikken hadde mye å si for hvordan turen oppleves, men også at dynamikken som skapes i slike settinger ikke nødvendigvis fungerer i hverdagslivet. Noen mente også det er lettere å få god flyt i større grupper, og at dette ikke ville være et problem denne gangen. Det var i tillegg en sikkerhet å ha turledere, da hovedansvaret for å holde gruppa samlet ble lagt på de.

Prosessen med å bli kjent med de andre deltakerne utartet seg ulikt for noen av deltakerne. Noen snakket om at man melder seg på slike turer positivt innstilt, og med samme mål for turen. Slik ble det nok også enklere å ta initiativ til å snakke med de andre og bli litt kjent. Anette beskriver denne fasen som forholdsvis enkel, og snakket blant annet om hvordan de ble husvarme på hytta de delte etter bare en time eller to. Anette så også på slike turer som en mulighet til å teste ulike versjoner av seg selv. Etersom ingen kjente henne fra før kunne hun velge hvem hun ville være og hvilken rolle hun ville spille. Dette forbinder hun selv med frihet, og Anette gir inntrykk av å være trygg, både på seg selv og omgivelsene sine.

For andre var det mer utfordrende å bli kjent med nye mennesker. Per nevnte flere ganger at han opplever det som stressende, selv om han vet at det løsner etter kort tid. Dette gjør at han tenker mer over hva han sier og gjør, og er redd noen skal misforstå. For å vise en god side av seg selv er han mer påpasselig med hva han sier. Han føler også at samtalene blir mer overfladiske, da det er vanskelig å ha en dypere samtale med noen han ikke kjenner. I motsetning til venner og familie, er ikke deltakerne på DNT-turene kjent med hans personlige følelsesliv, så de har ingen forutsetninger for å forstå når noe er galt. Når Per blir spurt om noe skilte seg ut som positivt eller negativt med helgen på Bessheim, er det bli kjent fasen han trekker frem som positiv, og hvordan den ble til med småprat innimellom. Det virker som om Per fikk et større utbytte av de små øyeblikkene «mellom slaga», enn når en større gruppe var samlet.

Per: Ja, det var en hyggelig helg da. Det var liksom, vi kosa oss og var på hytta og småprata og. Ja, kanskje den tiden på hytta, og bare mellom slaga liksom, sitte og småprate litt om løst og fast, og bli litt kjent.

Ved oppmøte lørdag morgen var de fortsatt ikke forbi prosessen med å bli kjent, selv om denne på én måte aldri gikk over. Her virket det som at de fleste fortsatt var litt usikre på hvordan denne turen ville utarte seg, og hvor effektiv den skulle være. Selv om de hadde fellesmøte med informasjon om turen kvelden før, med utdeling av nødvendig utstyr, er det vanskelig å blant annet definere et tempo. Noen vil anse marsjfart som for sakte, andre som for fort. Dette var Vilde også inne på, hvordan noen anser seg selv som turvante ved å gå tre runder rundt kvartalet i uka, mens en som går 1000 høydemeter tre ganger i uka kanskje ville sagt det samme. Det virket som at de første 10-15 minuttene av turen derfor gikk med på å definere dette, og ifølge Anette brukte noen «...litt energi på å akseptere at det ikke var deres selvvalgte rytme på det». Under intervjuene ble deltakerne også spurt om de snakket med andre på vei opp fjellet, og hva de samtalene i så fall handlet om. Anette sa at de enten var

turrelatert eller personrelatert, men at de alle var «...sånne bli kjent samtaler som danna grunnlaget for de bildene jeg har av folka». Dette kunne være hvor de andre kom fra, hva de jobbet med og erfaringer med friluftsliv, men hun var tydelig på at det var lite om politikk og religion. Både Amalie og Bjørn snakket om hvordan samtalen for å bli kjent med de andre var knyttet til erfaringsdeling. De anså dette som en mulighet til å blant annet lære av andre når de fortalte hvor de hadde vært og hva de hadde opplevd. Da dette er en tur for mennesker med felles interesser innenfor friluftsliv, ble nok dette også et naturlig samtaletema for mange. Denne felles interessen, som innebar et bredt spekter av muligheter, gjorde det kanskje enklere for deltakerne å finne fellespunkter, og disse fellespunktene så ut til å gjøre bli kjent fasen enklere.

Lise: ...det er jo noen faser du skal gjennom ikke sant. Generell introduksjon, erfaring, altså, dele liksom overordnet erfaring i forhold til friluftsliv. Kanskje finner du en annen med en felles interesse eller felles bekjent. Norge er jo kjempelite ikke sant...et eller annet jobbrelatert. Så det er på en måte å prøve å finne felles punkter, hva er det som kan knytte meg og deg sammen?

5.2.2 Bli trygg fasen

Det er begrenset hvor kjent en blir med andre på bare én helg, i tillegg til at de mest sannsynlig har ulike oppfatninger av hva det vil si å faktisk kjenne hverandre. Den utviklet seg derimot til å også bli litt trygge på hverandre, ved å forsterke samholdet de hadde jobbet med å skape siden de møttes fredag kveld. Fasen for å bli kjent gikk derfor aldri over, men utviklet seg til å også omhandle noe mer. Denne utviklingen ble ikke markert med et tydelig skille i snøen, men syntes å komme etter å ha gått oppover mot fjellet i et par timer. Det virket som om samtalen i bli kjent fasen nevnt overfor ble til noe mer betydningsfullt. De gikk fra å prøve å finne fellespunkter hos hverandre til å også involvere hverandres følelser og behov.

Undertemaene som beskriver denne utviklingen er presentert som *å prosessere med andre* og *samarbeid* nedenfor.

Å prosessere med andre

Flere av deltakerne var enige om at en har mer tid til å prate på tur enn en har til vanlig, da det ofte skal tilbakelegges en viss distanse. Dette var også tilfelle her, og det virket som at samtalene ble mer betydningsfulle etterhvert som tiden gikk. Når Per ble spurt om hva han husker best fra turen på Bessheim, var samtalene oppover mot fjellet noe av det han husket best. Han forklarer det selv som «...litt sånne små passiarer», som handlet om alt fra vær og vind til dagens tur og tidligere randonee-turer. Per snakket også om vekslingen mellom prating og gåing, som «bølget seg» oppover fjellet, og hvordan veien fra å tenke på det til å prate om det er veldig kort. Han mener «...det er en anledning for å snakke om ting som er, kanskje om ting man ikke er bevisst på, men at liksom, man blir oppmerksom på andres følelser da». På slike turer fikk han luftet tankene sine og sett sin egen hverdagssituasjon fra et annet perspektiv. Han trekker også inn de andre deltakernes følelsesliv, og går videre fra de mer overfladiske bli kjent samtalene han snakket om tidligere.

Anette hadde en tilnærmet lik oppfattelse av dette, og mente det faller seg helt naturlig å veksle mellom prating og gåing. Noen ganger kunne det være så enkelt som at man har overskudd til å finne ut hvem de andre er, men noen ganger kunne man også ha behov for å finne et nytt tema å tenke på, og dermed oppsøke noen å prate med. Hun snakket også om behovet for å bli fysisk sliten på tur alene, spesielt hvis hun var «i et litt mørkt hjørne». Det hjalp som regel å slite seg ut, men det var også fare for at hun fortsatte å være der. Hun mente derimot at det var enklere å prosessere sammen med andre, da hun kunne få utløp for tanker og følelser på en annen måte enn ved å slite seg ut. Her snakket Anette om et behov for å

oppsøke andre å prate med. Ikke nødvendigvis for å bli kjent, men for å få prosessert sine egne tanker og følelser.

Samarbeid

Samarbeid var et gjennomgående tema i intervjuene, men utartet seg på ulike måter. På én måte kan det tenkes at hele turen var et stort samarbeidsprosjekt, da de som en samlet gruppe hadde som mål å gå denne topturen på ski. For Per var, ikke bare evnen, men også behovet for å samarbeide verdifullt. Selv beskrev han det som *morsomt* å måtte håndtere uforutsigbarheten og de utfordringene som fulgte med på tur, sammen med turfølget. Dette snakket Anette også om, hvordan turfølget må påta seg ulike roller for å dekke de nødvendige behovene. Her kreves det samarbeid om hvem som henter vann, hvem som henter ved og hvem som begynner med maten. Bjørn trakk linjene mellom samarbeid og samhold på tur, og hvordan vi også ønsker noe for mennesker vi ikke har noen særlig kjennskap til. Han snakket blant annet om hvordan vi som en felles gruppe deler på byrden, og hjelper hverandre oppover. For at alle skal kunne ha en god opplevelse av turen er det nødvendig at alle bidrar. Når Bjørn snakket om hva han sitter igjen med av tanker og følelser etter en slik tur, er det også dette han refererer til, hvor viktig det er å oppleve mestring som en gruppe.

Bjørn: Alle har jo en positiv input, og hjelper hverandre og drar litt av lasset i samme retning da. Alle vil jo at alle skal oppleve det samme og ha en god opplevelse av den turen man er på.

Hvordan deltakerne jobbet både alene og sammen for å gi andre deltakere den samme opplevelsen ble trukket frem flere ganger i intervjuene. Det virket som om deltakerne samhandlet om å bevisstgjøre de andre på at det var noe å se. Dette kunne være et glimt utsikt, at sola tittet frem eller at tåka forsvant et lite øyeblikk. Selv om det bare dreide seg om små øyeblikk som kom og gikk, var det som Anette sa «...dårlig gjort å holde det for seg selv...det

er noe av det som gjør turen, og det må man liksom dele med de andre. Å liksom få gleden av å se det». Det var som om bevisstgjøringen av disse små øyeblikkene nærmest fungerte som en liten klapp på skulderen. At de fem sekundene med utsikt, sol eller uten tåke ga et påfyll av motivasjon oppover fjellet.

Anette:...man får litt sånn hjelp av andre til å oppleve øyeblikket også. Sånn at jeg som person vil kanskje få hjelp til å formulere meg, og dermed bevisstgjøre meg da. Sånn at, for eksempel når det letner da, så sier man ifra til andre, også blir det et øyeblikk man deler da. Istedenfor at man...at man da gjerne, ja, hjelper hverandre med å på en måte definere at det er noe fint der, om du skjønner?

For Amalie forsterket de andre deltakernes reaksjoner også hennes egne følelser om akkurat det samme. Hun beskriver de andres reaksjoner som vakkert, og påvirkes også psykisk av dette. Her dreier det seg ikke lenger om bevisstgjøring kun ved bruk av tale, men også hvordan de samhandler med hverandre gjennom blick og kroppsspråk.

Amalie:...og den reaksjonen fra alle, når skyene forsvant, å se blickene til folk da, den gleden, liksom WOW! Det er også noe som gjør noe med meg psykisk. Å dele den opplevelsen. Jeg blir også påvirket av de andres reaksjoner. Reaksjonen til de andre. Det er så vakkert. Det forsterker også mine egne følelser om akkurat det samme.

5.2.3 Vedlikeholdsfasen

Analysen av resultatene ovenfor viser flere aspekter av hvordan deltakerne ble mer trygge på hverandre etter å ha gått oppover fjellet et par timer. De gikk fra å bli kjent med nye mennesker, til å komme til et punkt hvor de også kunne prosessere tanker og følelser med hverandre, og bevisstgjøre øyeblikk og opplevelser for andre enn seg selv. De kom med andre ord til et punkt hvor de også brydde seg om hverandre. Vedlikeholdsfasen forklarer gjennom

temaene å *vise seg selv sårbar* og *felleskap i turen* hvordan deltakerne vedlikeholdt samholdet de skapte før og under turen.

Å vise seg selv sårbar

Som Trond nevnte i sitt intervju opplevde han hele gruppa som én organisme med ett felles mål. De gikk samlet opp til fjellet, og hvis noen hadde behov for å stoppe, ventet alle. Turen utartet seg ulikt for deltakerne. Noen ble mer slitne av å gå opp enn andre, og noen syntes det var vanskeligere og skumlere å kjøre ned igjen enn andre. Ifølge Trond blir samholdet i slike situasjoner viktigere enn noe annet. At noen er teknisk flinkere enn andre er ikke så nøye i slike situasjoner, men samholdet blir avgjørende for sikkerheten. Her snakket Vilde om hvordan man i grupper også var flinkere til å følge med på hverandre, og ta litt hensyn. Det virket derimot som om de fleste prøvde å unngå å gi uttrykk for disse følelsene, om det var sinne, utmattelse, frustrasjon eller oppgitthet. Det var nesten som om dette var å sette samholdet i risiko. At dette var noe deltakerne kjempet for å holde for seg selv. Vilde snakket blant annet om hvordan man pusher seg selv når man er sliten, selv om man egentlig har mest lyst til å snu og gå ned igjen. Lise snakket også om hvor hardt hun jobber med seg selv i slike situasjoner, og hvor selvopptatt man blir når man er sliten. I slike situasjoner har hun ikke overskudd til noen andre, og syntes det var vanskelig å vise seg selv som sårbar på vei ned igjen til Bessheim.

Lise: Og det er ikke alltid like lett å vise. I hvert fall ikke sånn som for min del i nedoverbakken, når jeg følte meg sånn, eh ja, ganske klumsete person blant veldig mange flinke. Og det å stå i det, det kan koste litt...du føler liksom at din verden er viktigst, det er jo ditt eget liv ikke sant. Da blir det veldig stort, også tenker du at alle andre bryr seg om det. Også, de fleste har jo mer enn nok med seg sjæl...når jeg kommer til hytta etterpå, er jeg så sliten atte. Du kommer deg jo fram, men du prøver

selvfølgelig å ta deg sammen. Også har du litt sånne, okay, du har bare lyst å legge deg ned som et lite barn og bare “wææ”, dø ikke sant, og bare “hjælp meg”. Men jeg tror du tar deg sammen litt mer.

Felleskap

Det var tydelig fra intervjuene at det ligger verdi i å ha opplevd noe sammen, og at disse opplevelsene skaper en felles historie mellom de involverte. De la særlig vekt på historien, og det å kunne snakke om turen i etterkant virket vel så viktig som turen i seg selv. Med å snakke mente de derimot ikke med andre enn de som var med. Det var ikke en historie de var ivrige etter å fortelle videre, men dele med hverandre. For Sindre var dette en del av selve opplevelsen, og han så frem til å snakke om gruppas felles historie etter turen. For Trond var det hyggelig å ha de samme tingene å snakke om uten at noen nødvendigvis ble rangert som a, b eller c. Ettersom de hadde det samme opplevelsen, var ingen bedre enn andre. Selv om de kunne trukket frem hvem som var minst sliten, hvem som kjørte forrest eller hvem som hadde den fineste kjørestilen, virket ikke dette interessant for noen. For Lise handlet nok dette mer om et behov. Her trakk hun frem erfaring fra tidligere turer alene, og snakket om hvordan hun om kvelden savnet å snakke om hva hun hadde opplevd. For henne handlet det om å «...redesigne, eller fortelle fortellinger om reisen du har vært på...». Både Lise og Amalie var enige om behovet for å ha en slags sparringspartner, og hvordan denne dialogen også kan forsterke opplevelsene de allerede har hatt.

Amalie: Det at du, at du kanskje vil dele opplevelsene med noen. Ja, ikke bare dele. Det blir også en slags evaluering av hva du har opplevd, for du gjentar liksom det du har opplevd da, med den andre...og da kan man også tenke at man forsterker også ting for seg selv, som kommer opp der og da, i den dialogen med en annen person da.

Dette fellesskapet strekte seg altså forbi selve turen. Det virket også som at fellesskapet deltakerne kjente på ble så sterkt delvis fordi de også hadde *opplevd hverandre* gjennom en fysisk belastning. Dette snakket Anette om i sitt intervju, hvordan de hadde blitt bedre kjent gjennom toppturen enn hva de kanskje ville blitt uten det fysiske aspektet. Hun trakk også fellesskapet ett hakk videre, og snakket om hvordan de også hadde fellesskap i måltidet de ble servert senere samme dag. På dette tidspunktet var toppturen friskt i minne, og ga atter igjen en god anledning til historier og erfaringsdeling. Per snakket også om hvordan en gruppe blir mer sammensveiset av å dele opplevelser ute, og refererer til en enklere verden. Her er de fri fra byens støy og digitale verktøy, og må forholde seg til hverandre på en helt annen måte. Dette legger han også til grunn for den gode stemningen rundt middagsbordet senere samme kveld, at dette er et resultat av det de har gjort sammen.

Anette: Det er ett eller annet som skjer når man kommer inn fra kulda og man har overlevd eller noe sånt noe... at man har opplevd hverandre gjennom litt sånn til dels, altså, blitt bedre kjent da enn man ville blitt hvis man ikke var utsatt for en fysisk belastning på en måte. Så innen man kommer til maten, så er det så...ja, har man så mye felles på en måte. Man har både fellesskapet i måltidet og fellesskapet i dagen som har vært. Og da er det egentlig nok til å føle at man har kjent hverandre lenge.

6. Drøfting av funn

Som nevnt i kapittel 1 er hensikten med denne studien å bidra med kunnskap om samhandling i natur og friluftsliv, som kan anvendes i tilrettelegging av folkehelse tiltak rettet mot psykisk helse. I følgende kapittel vil funnene presentert i forrige kapittel bli drøftet opp mot tidligere forskning rundt temaet samhandling i natur og friluftsliv (se kapittel 2). Som nevnt innledningsvis er derimot litteraturen på feltet begrenset, som blant annet forklarer behovet for flere kvalitative studier med helsefremmende tilnæringer i Norden (Miljøverndepartementet, 2009). Det er også her sosiologien og et teoretisk perspektiv rundt samhandling gjør seg gjeldende, da den ligger til grunn for forståelsen av datamaterialet (Thagaard, 2013).

Funnene viser at topturen på Bessheim utartet seg som en prosess som skapte positive følelser, sosial tilhørighet og tillit. I dette kapittelet vil jeg derfor drøfte hvordan deltakerne konstruerte et sosialt fellesskap. Følgende kapittel følger samme rekkefølge som resultatkapittelet (med andre overskrifter), fra da ankom Bessheim fredag kveld til middagen etter turen lørdag kveld.

6.1 Felles situasjonsdefinisjon

Som vi har sett i funndelen visste deltakerne om én felles interesse før de møtte hverandre, interessen for friluftsliv. Det var denne delte interessen som gjorde at akkurat disse menneskene meldte seg på den samme turen denne helgen. Noen valgte å samkjøre, og hadde snakket sammen i flere timer før de ankom Bessheim. Noen var tidlig ute, og hadde tilbrakt tid på den tildelte hytta med de andre tilhørende samme hytte. For resten av deltakerne var det først under fellesmøte fredag kveld at de møtte de andre. Det var en tilsynelatende avslappende stemning, men de fleste var forberedt på å knytte bekjenskaper med de andre deltakerne, og

responderte derfor meningsfullt til dette. Ifølge Tordsson (2010) opplever vi det som er kulturelt forankret i oss som selvfølgelig, og det kan tenkes at deltakerne på Bessheim derfor bar «kulturelle briller» som gjorde at de så virkeligheten på bestemte måter. Da deltakerne befant seg i samme kulturfellesskap, hadde de nok forventninger til at de andre opplevde virkeligheten på samme måte allerede før de hadde møttes (Aubert, 1972; Tordsson, 2010). Sett i et sosiologisk perspektiv kan en derfor si at deltakerne opplevde en begynnende situasjonsdefinisjon på Bessheim fredag kveld (Aakvaag, 2008).

Deltakerne var enig i viktigheten av å bli kjent med turfølget, men under intervjuene kom det frem at de opplevde prosessen med å bli kjent annerledes. Én av deltakerne betraktet slike turer som en mulighet til å teste ulike versjoner av seg selv. Ettersom ingen kjente henne fra før, knyttet de heller ingen forventninger til hennes rolle, og dette ga henne muligheten til å selv velge den rollen hun ville spille. Det kan derimot tenkes at hun valgte roller som utelukkende oppfylte de forventningene hennes status som turdeltaker ga (Giddens & Sutton, 2013). Hun påtok seg ikke rollen som turleder eller bestyrer på Bessheim, men testet heller ulike roller innenfor det rollesettet en turgruppe forventes å ha. Som Goffman refererer til når han beskriver rollespill i grupper kan dette være rollen som middagsansvarlig eller rollen som orienteringsansvarlig (Goffman, 2014). For denne deltakeren innbar prosessen med å bli kjent derfor å finne sin rolle, en prosess hun selv forbandt med frihet.

En annen deltaker opplevde denne prosessen som mer utfordrende og stressende, og tenkte mer over hva han sa og gjorde i frykt for at noen skulle misforstå. Han syntes derimot det falt seg mer naturlig de gangene det oppstod småprat, ofte «mellom slaga» som han selv beskrev det. I et sosiologisk perspektiv kan en si at denne deltakeren opplevde samhandlingen som tryggere med færre aktører tilstede. At koordineringen ble enklere med færre roller og forventninger å ta hensyn til på samme tid (Aakvaag, 2008; Aubert, 1972). Hans oppfatning av prosessen med å bli kjent relaterer i stor grad til funnene i studien til Longva (2003), hvor

nordmenn er mer mistenksomme når det gjelder høflige omgangsformer. Det er uvanlig for nordmenn å småsnakke med fremmede, og som Longva (2003) sier ville denne småpraten i så fall vært en smule anstrengt. At han også oppfatter bli-kjent-praten som overfladisk er kanskje ikke så rart, da det ifølge Longva (2003) er selve innholdet nordmenn er opptatt av, ikke høflighetens funksjon med å opprette og vedlikeholde sosial harmoni. Høfligheten fremmede ofte har ovenfor hverandre oppleves derfor som falskhet (Longva, 2003), og gir en bedre forståelse av denne deltakeren mente når han snakket om at venner og familie er bedre kjent med hans følelsesliv og derfor forstår han bedre.

6.1.1 En gryende fellesskapsfølelse

Tidlig dagen etter var det felles oppmøte utenfor hovedhuset. Her ble soloppgangen fort et samtaletema, og flere snakket om alle fargene som bredte seg utover himmelen. Det tok ikke lang tid før dette ble en slags felles referanse. Flere tok bilder, og ble stående ved siden av hverandre og titte bort på soloppgangen. På én måte var soloppgangen den første delte opplevelsen den lørdagen, og som bidro med å skape en slags fellesskapsfølelse allerede før de begynte å gå. Nå hadde deltakerne denne ene lille opplevelsen til felles, den første av mange. De første 10-15 minuttene av turen brukte de ifølge en av deltakerne «...litt energi på å akseptere at det ikke var deres selvvalgte rytme på det». Til tross for fellesmøte med informasjon kvelden før og informasjon før avmarsj lørdag morgen, tok det litt tid før deltakerne fant *sin* plass i gruppa. Her måtte deltakerne observere og oppfatte hverandre, og sammen finne et tempo alle var fortrolig med (Giddens & Sutton, 2013). Ifølge Aubert (1972) er det i slike situasjoner det oppstår et kontaktforhold mellom deltakerne. Når de forlot Bessheim og vandret ut i det ukjente oppsto det «...et bånd av gjensidig avhengighet...» (Goffman, 2014, s. 74), hvor samarbeid ble avgjørende for å opprettholde definisjonen av situasjonen (Goffman, 2014).

Til tross for ulendt terreng og ski å holde styr på var det flere som forsøkte å ha øyekontakt med samtalepartnerne på vei oppover. På den måten jobbet deltakerne aktivt for å vise sidemannen at han/hun var interessert i hva som ble sagt. De lyttet til hverandre, og hadde respekt for hverandres tanker og meninger. I et sosiologisk perspektiv kan dette også tolkes som et middel for å få frem meningen i den andres fremtreden, og ved å se hverandre i øynene ble bevegelser og lyder mer tydelige (Aubert, 1972). For å forstå hverandre var det derfor et behov for å også se hverandre.

6.2 Å skape et fellesskap

Hva det vil si å bli kjent eller å kunne *være seg selv* med andre kan diskuteres, da vi ifølge Goffman (2014) alltid spiller roller, men med ulike masker. Vi er med andre ord alltid del av et teater, og befinner oss enten på eller av scenen (Goffman, 2014). Det blir derfor feil å påstå at fasen med å bli kjent på et tidspunkt gikk over, den utviklet seg derimot til å inkludere noe mer betydningsfullt. Deltakerne bevegde seg fra å prøve å finne fellespunkter hos hverandre, til å også involvere hverandres følelser og behov. Som nevnt i forrige kapittel ble ikke denne utviklingen markert med et tydelig skille i snøen, men utviklet seg underveis på turen opp fjellet.

6.2.1 Å prosessere med andre

En følelse av trygghet til hverandre så ut til å utvikle seg på vei opp fjellet, og ble tydelig gjennom dybden i samtalene. Her gikk de fra å ha mer eller mindre overfladiske samtaler for å finne fellespunkter å bygge bekjenskaper på, til å også evne å prosessere egne tanker og følelser med de andre deltakerne. De ble mer oppmerksomme på hverandres følelser, og for flere var dette en anledning til å se sin egen hverdagssituasjon i et annet perspektiv. Dette er også Skår (2009) inne på i sin studie, hvor hun fant at en tenker de samme tankene

ute, men på en annen måte. Det kan være enklere å snakke sammen i naturen enn innendørs, også om de tingene som kan være vanskelig å snakke om (Skår, 2009). Dette er også i tråd med intersubjektivitet nevnt i begrepsavklaringen innledningsvis i oppgaven. Akkurat som i Skår sin studie, havnet deltakerne på Bessheim i en aktiv samhandling både med miljøet rundt og andre deltakere (Skår, 2009; Hustad, 2018). Denne prosessen skapte rom for refleksjon for begge de involverte aktørene (Skår, 2009), som ifølge en av deltakerne bølget seg oppover fjellet som «...litt sånne små passiarer». I intersubjektiv kunnskaping evnet deltakerne å sette til side sine egne forventninger, og heller tolke samtalepartneren ut ifra hans/hennes forutsetninger (Skår, 2009).

At miljøet gjør det enklere å snakke om temaer som er vanskelige kan også relateres til Longva (2003) sin studie, og det kan tenkes at deltakerne opplevde samhandlingen som mer autentisk fordi miljøet rundt også var det. Dette naturlige rommet som deltakerne befant seg i, gående ved siden av hverandre i timevis oppover fjellet, ga både tid og stillhet til å tenke en tanke helt ut. Her kunne prosesseringen av tanker og følelser ta den tiden det tok, for det var ingen forstyrrelser rundt som kunne avslutte det slik det gjør ellers i hverdagslivet. Prosessering av tanker og følelser som kan være vanskelig å snakke om, fant også Harper et al., (2019) i sin studie om villmarksterapi for ungdom. De fant blant annet at ungdommene fungerte som en kilde til støtte blant hverandre, og hjalp hverandre gjennom tyngre stunder (Harper et al., 2019). Hvor godt noen kjenner hverandre synes derfor å være mindre viktig i situasjoner hvor et knippe mennesker avgrenses fra andre i naturen.

Deltakerne beskrev turen opp som en fin veksling mellom å snakke med andre eller å gå stille for seg selv. Tiden for seg selv beskrev flere som å gå *i sin egen hule*. Dette refererer Gabrielsen et al., (2016) også til i sin studie, hvor deltakeren Helge opplevde tiden tilbrakt i sin egen hule som en anledning for et mentalt oppgjør. Stillhet på gruppeturer er heller ikke en ukjent norsk kulturell konstruksjon (Tordsson, 2010). Samtalene norsk-malaysieren

opplevde på tur (se kapittel 3) beskriver han selv som «...knappt og selvsagt; hvor klar luften var, hvor vakkert fjellet var på den tiden av året...» (Tordsson, 2010, 51), men for deltakerne på Bessheim ble liknende samtaler beskrevet som samtaler for å bli bedre kjent.

6.2.2 Samarbeid

På vei oppover ble det fort tydelig at mange var opptatt av å holde gruppa samlet, og stoppet derfor for å vente på de som hang litt bak. Her oppsto det ofte en dominoeffekt, og til slutt hadde alle fått det med seg og stoppet. Her var naturligvis turlederne strenge med å holde gruppa samlet, men det virket som at de fleste deltakerne også var det. Det ble et slags *kollektivt ansvar*. I tillegg til å vente på hverandre, var også flere av deltakerne behjelpelige ovenfor hverandre, enten med å fange en vott i vinden eller å putte vannflasken tilbake i sidelommen på sidemannens sekk. Deltakerne påtok seg her roller som hjelpsomme turkompanjonger, hvor samarbeid var nødvendig for å opprettholde definisjonen av situasjonen (Goffman, 2014). Her kan det tenkes at deltaker A på Bessheim oppfattet en situasjon som enklere for han/henne å løse, og valgte å gjøre dette for deltaker B. Da sosiologien også anser sosialt samspill som et bytteforhold, forventet sannsynligvis deltaker A at denne tjenesten ville bli gjengjeldt dersom situasjonen skulle bli omvendt ved en senere anledning (Aubert, 1972). Med andre ord tjener begge deltakerne på å hjelpe hverandre.

Dette kan også betraktes som rolleoveratakelse, som er en viktig koordineringsmekanisme i samhandling med andre, hvor deltaker A i denne situasjonen simulerer hvordan deltaker B vil reagere på hans/hennes handling med å være behjelpelig (Aakvaag, 2008). Utfallet vil mest sannsynlig være positivt, at deltaker B ser på deltaker A som en snill og omsorgsfull person. Deltakerne delte altså på byrden som én samlet gruppe, og hjalp hverandre oppover. Viktigheten av at alle bidrar snakket også en av deltakerne om i sitt intervju, og hvordan dette er nødvendig for at alle skal få en fin opplevelse. Til tross for at

de hadde kjent hverandre i under ett døgn *ønsket de noe for hverandre*. Det var ikke bare et delt ansvar å få alle opp på toppen, men også at de hadde en fin opplevelse på veien dit. Denne type støtte fant også Harper et al., (2019) i sin studie, som også viste seg å bidra med å opprettholde motivasjonen hos hver enkelt deltaker. Denne typen for støtte kan ifølge Thomas (2016) styrke menneskets følelse av mening og ha helsefremmende effekt.

Dette samarbeidet var også å se videre på turen de gangene tåka forsvant og utsikten bredte seg ut. I disse øyeblikkene samarbeidet deltakerne med å definere at det var et øyeblikk verdt å ta bilde av, og bevisstgjorde hverandre på utsikten. Deltakerne utvekslet mobil med den de pratet med, og byttet på å ta bilder av hverandre. Slike øyeblikk var det *dårlig gjort* å holde for seg selv. Dette var ikke bare et lite øyeblikk med fin utsikt, det betød så mye mer. Her handlet deltakerne ut ifra den mening de har tillagt natur og friluftsliv, som i dette tilfelle innebar å verdsette den storslåtte og majestetiske naturen gjennom å ta bilder av seg selv i den (Wadel, 1990; Henriksen et al., 2017). Mennesket befinner seg i en kontinuerlig sirkel med samfunn og kultur, og er et produkt av det samfunnet og den kulturen vi selv skaper (Wadel, 1990). Hvert øyeblikk var derfor verdt å få med seg for alle som delte den samme kulturelle forståelsen.

Da deltakerne erfarer, fortolker og ordner virkeligheten på samme måte, er det forståelig at deltaker A fikk behov for å bevisstgjøre deltaker B på at utsikten var fin, da han/henne sannsynligvis ville mene det samme (Tordsson, 2010). Ved å bevisstgjøre de rundt på at utsikten var fin, gikk dette fra å være en individuell opplevelse til en *delt opplevelse*, noe de fleste la trykk på viktigheten av. Dette samsvarer i stor grad til Vikene (2012) sin studie av pasienter ved et distriktspsykiatrisk senter på seks varierte friluftsturer. Under intervjuene kom det frem at en av deltakerne forbandt delte opplevelser med individuell glede og tilfredshet (Vikene, 2012). Dette relaterer til en av deltakerne på Bessheim, som også ble påvirket av å

dele opplevelsene med de andre. Det er tydelig at deltakerne opplevde øyeblikkene som sterkere for seg selv når de ble delt, og at de på den måten opplevde noe *mer*.

6.3 Vedlikehold av fellesskapet

Deltakerne samhandler nå som en kollektiv enhet preget av både tillit og avhengighet til hverandre (Aubert, 1972; Goffman, 2014). Samhandlingen så langt har gått fra å knytte fellespunkter og bekjenskaper med hverandre til å føle en trygghet til de andre og glede av å dele naturopplevelser. Så langt har deltakerne opplevd *å komme sammen som én gruppe med et felles mål for turen*. Fra det punktet gruppa ankom toppen utartet turen seg derimot annerledes.

6.3.1 Målet og den påfølgende belønningen

Som nevnt i forrige kapittel, under *funn observasjon*, valgte noen av deltakerne å gå et stykke videre for å se Eggen (et parti på vei mot fjellet Besseggen) etter at vi ankom toppen. For de som ble igjen var det derimot tid for å gjøre det som var nødvendig før nedkjøringen. Her forandret fokuset seg fra å rusle ved siden av hverandre og prate, til å få fortgang i det som skulle gjøres. Våte klær av, tørre klær på, finne ly fra vinden, få i seg litt mat og drikke, rive av fellene på skiene og pakke sekken. Til tross for at målet med dagens tur synes å være toppen av fjellet, tilbrakte de altså kortest mulig tid her. Gruppa hadde et felles mål med å nå toppen, men opplevelsene deltakerne opplevde sammen underveis var det som ble høyest verdsatt. Det samme fant Reise og Vorkinn (2010) sin studie om William på rypejakt med venner. For han var det ikke utbyttet av jakta, det å komme hjem med en fangst som var viktig, det var opplevelsen av å være med andre i natur og friluftsliv. Faktisk var disse opplevelsene med andre i natur og friluftsliv så viktig at de sluttet å ha med våpen på jakt (Riese & Vorkinn, 2010).

Det fellesskapet og fellesskapsfølelsen turgruppa hadde skapt på vei opp forandret seg da det var tid før å kjøre ned igjen. Det tok lenger tid å bli enig om rutevalg ned fra toppen, og små splittelser oppsto jevnlig i gruppa. At de med fjellski hadde større vanskeligheter med å kjøre fort enn de med toppturski er forståelig, da disse skiene er mye smalere, men etter hvert rakk ikke gruppa å samle seg før noen fortsatte nedover. Siste etappe ned stoppet noen kun for å forhøre seg om riktig rute nedover, ikke for å samle gruppa igjen. Dynamikken og fellesskapsfølelsen på vei opp fjellet forsvant gradvis under nedkjøringen, og ventingen handlet mer om nødvendighet enn ønsket om å holde sammen. Her valgte noen å kjøre fortere enn andre og teste ut svinger nedover fjellet, og deltakerne gikk over til å samhandle med naturen og terrenget fremfor turfølget.

Den er denne typen for samhandling, samhandlingen med det fysiske miljøet, Riese og Vorkinn (2010) mener gir oss en type ro vi ikke finner andre steder. Dette nevner Longva (2003) også i sin studie, og mener det er i samhandlingen med naturen nordmenn finner svar på livets gåter og får ro i sjela. Vel nede ved hovedhuset ble det heller ingen felles samling med oppsummering og avslutning av turen, da flere av deltakerne valgte å skli videre til sin egen hytte. Det virket som at deltakerne betraktet samhandlingen med turgruppa som ferdig i det de nådde toppen. I et sosiologisk perspektiv kan prosessen fra turgruppa nådde toppen til de var nede ved hyttene betraktes opp mot den protestantiske etikken. Turgruppa var ikke i søken etter tegn på at de var Guds utvalgte, men anså muligens nedkjøringen som noe de hadde gjort seg fortjent til etter det harde arbeidet på vei opp (Weber, 1995). Denne tankegangen samsvarer også med Riese og Vorkinn (2010), som også trekker linjene mellom den norske kulturen og den protestantiske etikken. De mener dette synet kan bidra med å forklare hvorfor nytelse i natur og friluftsliv kan oppleves som et resultat av motgang (Riese & Vorkinn, 2010). Nytelse er også det begrepet som passer best for å beskrive observasjonene fra nedkjøringen,

da flere av deltakerne synes å være mest opptatt av å ha det morsomt og teste egne skiferdigheter.

Det var ikke alle som opplevde nedkjøringen som nevnt ovenfor. For noen var den mer utfordrende. Sammenlignet med de andre deltakerne følte Lise seg klumsete på vei ned, og snakket i sitt intervju om hvordan hun i slike situasjoner jobber med seg selv for å ikke vise seg som sårbar. Følelser som sinne, frustrasjon og oppgitthet virket det som de fleste prøvde å unngå, og som deltakerne heller jobbet hardt for å holde for seg selv. Prosesseringen av tanker og følelser deltakerne opplevde med hverandre på vei opp var derfor ikke lenger et tema. Dette ville være å sette samholdet i risiko, dette til tross for at samholdet allerede hadde blitt redusert fra de begynte på nedkjøringen. Sett i et sosiologisk perspektiv er dette i tråd med Goffmans (2014) synspunkt om hvordan gruppelemmene jobber for å skape en fortrolig presentasjon. Som nevnt tidligere er turgruppa preget av både tillit og avhengighet til hverandre (Goffman, 2014). Å vise følelser som sinne, frustrasjon eller oppgitthet kan dermed tenkes å svekke dette gjensidige båndet av tillit og avhengighet, men det ville også ødelagt selve presentasjonen av en topptur i regi av DNT (Goffman, 2014). Ifølge Riese og Vorkinn (2010) innebærer natur og friluftsliv for nordmenn opplevelser, nytelse av vakker natur, naturens enkelhet og fred og ro. Det kan derfor tenkes at deltakerne holdt disse følelsene for seg selv for å ikke ødelegge presentasjonen for andre.

6.3.2 Fellesskap i delte opplevelser

Det som kommer frem som mest betydningsfullt for deltakerne er å dele opplevelsene på tur med andre. Fellesskapet og fellesskapsfølelsen som forsvant på vei ned ble gjenopprettet på hyttene rett etter turen, hvor deltakerne atter igjen prosesserte tanker og følelser med hverandre. Det virket vel så viktig å kunne snakke om hva de hadde opplevd i etterkant som det var å oppleve det. I tillegg til å oppleve noe sammen hadde de, som en av deltakerne nevnte

nå *opplevd hverandre* også gjennom fysisk belastning. Å dele en også delvis krevende opplevelse brakte deltakerne nærmere hverandre enn forventet. På en av hyttene ble det utdelt et lite glass med dram til alle som bodde der, og de var alle enige i at den var vel fortjent. Igjen kan den protestantiske etikken trekkes frem, og hvordan motgang i dagens tur ble belønnet med å hvile på sofaen med en dram i hånda og hyggelige samtaler med turfølget (Weber, 1995). I motsetning til nedkjøringen fra fjellet ble derimot denne belønningen delt med de andre. Ettersom den mening mennesker tillegger friluftsliv formes på bakgrunn av våre erfaringer, kan det tenkes at deltakerne som nå hadde gjort det samme også ville finne ut om de hadde erfart det samme...om de hadde en felles situasjonsdefinisjon (Skår, 2009; Aakvaag, 2008). Ifølge Goffman (2014) er samarbeid i grupper avgjørende for å opprettholde definisjonen av situasjonen, og det kan tenkes at samtale deltakerne hadde i etterkant av turen, var et samarbeid om å konstruere en felles historie.

6.4 DNT-turen i et folkehelseperspektiv

Som nevnt innledningsvis omtales naturopplevelser og aktiviteter i natur som viktige folkehelse tiltak i dagens forebyggende- og behandlende arbeid (Miljøverndepartementet, 2009). Det er et bredt spekter av forskning rundt ulike effekter av å oppholde seg i natur og friluftsliv, men store deler av forskningen er opptatt av å utvikle måleinstrumenter for positive effekter av kontakt med naturen (McMahran & Estes, 2015; Harper, Mott & Obee, 2019; Howell, Dopko, Passmore & Buro, 2011). Til tross for at resultatene i denne studien drøftes i et sosiologisk perspektiv, er det viktig å trekke frem flere sentrale funn som relaterer til studiens folkehelseperspektiv, menneskers psykiske helse. Teksten ovenfor og de sosiologiske «brillene» har gjort det mulig å forstå hvordan det oppleves å være sammen med andre på tur, og bidrar med å forstå et fenomen fra ulike perspektiver (Miljøverndepartementet, 2009; Nyléhn & Biseth, 2015).

6.4.1 En tur i trygge rammer

Denne turen var ikke bare en mulighet til å knytte nye bekjentskaper. Det kommer tydelig frem hvordan deltakerne også opplevde turen innenfor trygge rammer, og hvordan dette åpnet for muligheter til å teste ut ulike roller og versjoner av seg selv. Deltakerne beskrev dette som en frihetsfølelse, og opplevde å kunne være den de selv ville. Her var de distansert fra samfunnet de ellers tilbrakte tiden sin i, og over i ett selvvalgt samfunn med mennesker med en felles interesse for friluftsliv. Her brukte de andre klær og et helt annet sett med utstyr (Tordsson, 2010). Tiden går i samme tempo som før, men tiden tilbrakt på Bessheim var for deltakerne noe de hadde lyst til å bruke tid på. «...Du gjør det sågar i en annen *type* tid enn den vanlige, i noe vi kaller fritid, og som du ønsker skal være det motsatte av hverdagsjaget» (Tordsson, 2010, s. 49-50). Selv om turen kan betegnes som fysisk krevende, oppleves ikke hverdagsjaget deltakerne kanskje finner seg i ellers. Dette var en arena med rom for å trekke seg tilbake, møte nye mennesker og bruke tiden slik de selv ville.

Tilliten deltakerne skapte og vedlikeholdt innad i turgruppa kan også tolkes som et resultat av denne distansen fra det øvrige samfunnet. Denne ble tilsynelatende skapt på bakgrunn av et behov, hvor miljøet rundt gjorde det nødvendig at alle stolte på hverandre. Dette samsvarer også med Grimens tanker om at «...tillit bare finnes når det ikke er nødvendig å tenke på om det gjør det» (Grimen, 2009, s. 12). Her befant deltakerne seg langt unna både andre mennesker og hjelp, og for å unngå å havne i situasjoner hvor hjelp var nødvendig, delte samtlige på å dra deler av lasset. De delte på arbeidsoppgavene og stolte på at alle gjorde det de skulle. Dette skapte også en omsorg for hverandre, og kom tydelig frem i måten deltakerne hjalp hverandre underveis, både med å fange en vott i vinden og bevisstgjøring av fine øyeblikk. *De ville alle noe godt for hverandre*, og dette skapte et verdifullt fellesskap og en delt fellesskapsfølelse. På den måten knyttet de sosiale bånd til hverandre og fungerte som et støtteapparat helt til toppen av fjellet. Dette er faktorer som ifølge Thoits (2011) er viktig for

vår psykiske helse, og som kan dempe den skadelige mentale påvirkningen stress kan gi. På den måten kan den sosiale støtten og de sosiale båndene fra turen på Bessheim fungere som en slags buffer for stress for deltakerne (Thoits, 2011).

Innenfor denne trygge rammen opplevde deltakerne også en trygghet til hverandre. Denne tryggheten kom til syne i form av samhandling, hvor deltakerne i samarbeid med andre evnet å prosessere egne tanker og følelser. Dette innebar også det de selv anså som vanskelige temaer, som de nå fikk sett fra et annet perspektiv. Dette er i tråd med Choe et al., (2020) sin studie om mental helse og velvære knyttet til natur, hvor deltakerne opplevde en positiv effekt av programmet i henhold til blant annet opplevd stressreduksjon og evne til å reflektere. Denne tryggheten til hverandre utartet seg også i form av å gå alene i sin egen *hule*, hvor begge virket å være av betydning for refleksjon. Dette sammenfaller med Helge i studien til Gabrielsen et al., (2016), som fant tiden tilbrakt i denne hulen som verdifull for refleksjon og prosessering av tanker og følelser.

6.4.2 En arena for helsefremming

I et helhetsperspektiv fremstår denne turen som en arena hvor mennesker, uten å nødvendigvis være bevisst på det, opplever flere viktige aspekter for god psykisk helse innenfor trygge rammer. Frihet, tillit, støtte, tilhørighet, omsorg, samarbeid og refleksjon er følelser og prosesser som utviklet seg gjennom ulike faser for deltakerne på Bessheim, og har vist seg å være vesentlig for å ha en vellykket tur. Disse følelsene og prosessene er også viktige aspekter som demper den mentale påvirkningen vi ellers kan føle på, og som kan føre til det vi i dag omtaler som en folkehelseutfordring, psykiske plager og lidelser (Thoits, 2011; Thomas, 2016; Dalgard, 2008; Harper et al., 2019; Helse- og omsorgsdepartementet, 2014).

Avgrensningen fra hverdagslivet gjorde det enklere å prosessere tanker og følelser både med andre og seg selv, og de fikk sett sin egen hverdagssituasjon fra et annet perspektiv

enn de vanligvis gjør. Som Halvorsen viser til i sin studie, refererer ensomhet seg også til «...refleksjon over den enes forhold til den andre» (Halvorsen, 2008, s. 258). Ensomheten deltakerne kjente på inne i hver sin *hule* var derimot ikke i negativ forstand, det var en ønsket ensomhet i kortere perioder. På bakgrunn av dette kan turen på Bessheim og lignende turer innenfor samme rammer være en velegnet arena både for forebyggende og helsefremmende arbeid, da det som synes å være mest sentralt fra turen på Bessheim nettopp var samhandlingen, fellesskapet og de delte opplevelsene mellom deltakerne.

7. Konklusjon

Hensikten med denne studien har vært å bidra med kunnskap om samhandling i natur og friluftsliv, som kan anvendes i tilrettelegging av folkehelseiltak rettet mot psykisk helse. For å bidra med denne kunnskapen, har i første omgang datamaterialet fra fire intervjuer og én dag observasjon på tur blitt systematisk innhentet (se kapittel 4), analysert og presentert (se kapittel 5). Gjennom tidligere forskning (se kapittel 2) og et sosiologisk perspektiv rettet mot samhandling og rollespill (se kapittel 3), har resultatene blitt drøftet (se kapittel 6), og vil nå presenteres i en konklusjon basert på de innledende forskningsspørsmålene (se kapittel 1).

Som fremstillingen i både *presentasjon av funn* og *drøfting av funn* viser til, opplevdes samhandling i natur og friluftsliv først og fremst som en prosess. Denne prosessen utviklet seg gradvis fra å knytte bekjenskaper ved å finne felles interesser, til utvikling av følelser som tillit, trygghet og felleskap. Fellesskapet de skapte på vei opp ble både vedlikeholdt og forsterket gjennom opplevelsene de delte underveis. Den verbale samhandlingen var en kilde til refleksjon og prosessering av tanker og følelser, og en mulighet til å se sin egen hverdagssituasjon fra et annet perspektiv. Det er derimot den fysiske samhandlingen som fremstår som den av størst betydning, og hvordan deltakerne opplevde noe *mer* og inntrykkene som sterkere ved å oppleve det/de med andre. Deltakerne formet sin egen historie i felleskap med andre, og andres opplevelser forsterket deres egne.

Som nevnt innledningsvis står medikamentell behandling sentralt i forskningen rundt psykiske problemer og lidelser (Miljøverndepartementet, 2009). Dersom viktige deler av helseproblemene er forårsaket av en persons sosiale miljø, er det derimot ikke tilstrekkelig å tilby et medikament (Miljøverndepartementet, 2009). I sin helhet er det flere viktige aspekter å trekke frem fra denne studien i relasjon til helsefremming og psykisk helse. Funnene viser at samhandlingen deltakerne opplevde var en kilde til både tillit, støtte, sosiale bånd,

tilhørighet, frihetsfølelse, opplevelser, omsorg, samarbeid og refleksjon, både alene og med andre. Dette er faktorer som blant annet kan dempe den skadelige påvirkningen av stress (Thoits, 2011), styrke menneskers følelse av mening (Thomas, 2016), og forebygge sosial ensomhet (Halvorsen, 2008). Som det fremgår av funnene kan turer i lignende rammer derfor være en egnet arena for helsefremming.

At studiens resultater har blitt belyst og drøftet sosiologisk, betraktes som positivt med bakgrunn i blant annet nordmenns friluftskultur. Det kan være hensiktsmessig å studere folkehelse fra ulike perspektiver for å skape en bedre forståelse av de bakenforliggende prosessene for valgene vi tar, og hvordan de oppleves, både for enkeltindividet og i grupper (Nyléhn & Biseth, 2015). Den protestantiske etikken bidrar med én forståelse av hvordan vi opplever belønning for hardt arbeid i naturen (Weber, 1995; Mytting & Bischoff, 2008; Hofmo, 1937), og rollespill én forståelse av hvordan vi legger mening i vår egen og andres atferd, og handler deretter (Aubert, 1972; Goffman, 1992). Til sammen kan ulike forståelser av samme fenomen gi bred og omfattende kunnskap (Nyléhn & Biseth, 2015), og gjøre prosessen med tilrettelegging både bedre og enklere for de den gjelder. Ved å vektlegge de positive opplevelsene av samhandling i naturen, kan tilrettelegging av tiltak gjøres med en dypere forståelse av hvilke prosesser som kan oppstå i samhandling med andre i natur og friluftsliv.

7.1 Studiens begrensninger og forslag til videre forskning

I denne studien er det flere mulige begrensninger som er verdt å trekke frem, både metodiske og ved studien i sin helhet. Blant de metodiske begrensningene kritiseres kvalitativ forskning blant annet for å være for subjektiv (Bryman, 2015). Da studiens hensikt er å bidra med mer kunnskap på bakgrunn av deltakernes subjektive opplevelser, blir gjennomsiktighet i forskningsprosessen derfor et viktig aspekt (Bryman, 2015). Dette var fokus å fremheve i

metodekapittelet, med bakgrunn for metodiske tilnæringer og detaljerte beskrivelser av gjennomføringen.

I henhold til ekstern validitet (generalisering) stiller også denne studien svakere, da casestudier går i dybden på kun noen få undersøkelsesenheter (Andersen, 2013). Flere informanter kunne derfor gitt mer data rundt fenomenet som studeres (Kvale & Brinkmann, 2015). Det må derimot understrekes at antall deltakere ikke har vært fokus, men deres forutsetninger for å besvare forskningsspørsmålene (Bryman, 2015; Thagaard, 2013). Deltakerne måtte derfor ha vært med på den samme turen for å være blant studiens informanter. Empirisk representativitet til en større populasjon er derfor utfordrende, men studiens resultater kan fremdeles ha overføringsverdi til lignende kontekster og turer i samme rammer (Andersen, 2013; Yin, 2014).

Det er også verdt å trekke frem mulige begrensninger ved å ha feltarbeid i egen kultur, da en gjensidig felleskunnskap kan ha fått meg til å ta viktige forhold både i observasjon og intervju for gitt (Wadel, 2014). Å skille på hva som er verdt å fokusere på kan derfor bli vanskeligere enn i en fremmed kultur. For å unngå dette i størst mulig grad ble observasjonene i første omgang beskrevet i sin helhet, ikke oppdelt i temaer. Her var fokuset å notere observasjoner fra avmarsj til hjemkomst, for deretter å trekke ut elementer i relasjon til samhandling. Det samme gjaldt for transkribering av intervju, hvor hvert intervju ble transkribert og gjennomgått i sin helhet før deler ble trukket ut i etablering av temaene.

Da denne studien er utført på en gruppe mennesker uten kjennskap til hverandre, gir den liten til ingen forståelse av hvordan det oppleves å være i natur og friluftsliv med bekjente, venner eller familie. Til tross for at bakgrunnen for valg av tema i stor grad rettes mot psykiske plager og lidelser, må det også nevnes at dette ikke var blant utvalgskriteriene for deltakerne på Bessheim. Psykiske plager og lidelser var heller ikke et tema under verken observasjon

eller intervju. Datamaterialet viser derimot til flere viktige aspekter for hva som former og vedlikeholder god psykisk helse, og kan på den måten bidra med tilrettelegging av forebyggende og helsefremmende tiltak i grupper, men ikke tiltak rettet mot behandling.

Dette viser til behovet for mer forskning rundt tema, også blant deltakere med psykiske utfordringer av ulik grad. Til tross for at begrepet *natur* inngår i nordmenns forståelse av hva god helse er (Fugelli & Ingstad, 2014), vil det være hensiktsmessig med dyperegående studier blant ulike grupper i befolkningen. Dette vil bidra med et bredere spenn av data, og folkehelseiltak vil kunne treffe flere innenfor ulike former for helsefremmende arbeid i natur og friluftsliv i grupper. Både studiens tema og de metodiske tilnærmingene imøtekommer Miljøverndepartementets (2009) ønsker for videre forskning, men ytterligere forskning rundt samhandling i natur og friluftsliv er nødvendig. Denne studien bidrar altså med, men dekker ikke behovet for flere kvalitative undersøkelser rundt dyrking av psykiske og sosiale ressurser i friluftsliv (Miljøverndepartementet, 2009).

Referanser

Aakvaag, G. C. (2008). *Moderne sosiologisk teori*. Oslo: Abstrakt forlag.

Andersen, S. S. (2013). *Casestudier - Forskningsstrategi, generalisering og forklaring* (2. Utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

Aubert, H. (1972). *Sosiologi* (5. Utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Berkman, L. F. (1995). The Role of Social Relations in Health Promotion. *Journal of Biobehavioral Medicine*, 57(3), 245-254. <https://doi.org/10.1097/00006842-199505000-00006>

Bischoff, A., Marcussen, J. & Reiten, T. (2007). *Friluftsliv og helse. En kunnskapsoversikt*. Høgskolen i Telemark, Bø. Hentet fra <https://openarchive.usn.no/usn-xmlui/bitstream/handle/11250/2437827/Friluftslivoghelse.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Journal of Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Bryman, A. (2015). *Social research methods* (5. Utg.). Oxford, UK: Oxford University Press.

Choe, E. Y., Jorgensen, A. & Sheffield, D. (2020). Does a natural environment enhance the effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)? Examining the mental health and wellbeing, and nature connectedness benefits. *Landscape and Urban Planning*, 202(2020), 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2020.103886>

Dalgard, O. S. (2008). Psykisk helse og sosial ulikhet. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 5(3), 247-257. Hentet fra https://www-idunn-no.ezproxy.inn.no/tph/2008/03/psykisk_helse_og_sosial_ulikhet

Den Norske Turistforening. (u.å.). 150 år med turglede. Hentet fra <https://www.dnt.no/historikk/>

-
- Departementene. (2022). *Mestre hele livet - Regjeringens strategi for god psykisk helse (2017-2022)*. Hentet fra https://www.regjeringen.no/contentassets/f53f98fa3d3e476b84b6e36438f5f7af/strategi_for_god_psykisk-helse_250817.pdf
- Ertel, K. A., Glymour, M. & Berkman, L. F. (2009). Social networks and health: A life course perspective integrating observational and experimental evidence. *Journal of Social and Personal Relationships*, 26(1), 73-92. <https://doi.org/10.1177/0265407509105523>
- Frankish, H., Boyce, N. & Horton, R. (2018). Mental health for all: a global goal. *The Lancet*, 392(10157), 1493-1494. [http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)32271-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0140-6736(18)32271-2)
- Fugelli, P. & Ingstad, B. (2014). *Helse på norsk - god helse slik folk ser det*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Gabrielsen, L. E. & Fernee, C. R. (2014). Psykisk helsearbeid i naturen – friluftsliv inspirert av vår historie og identitet. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 11(4), 358-367. Hentet fra https://www-idunn-no.ezproxy.inn.no/tph/2014/04/psykisk_helsearbeid_i_naturen_-_friluftsliv_inspirert_av_vaa
- Gabrielsen, L. E., Føreland, J., Rommetveit, J. & Olsen, I. A. (2016). Personlig utvikling i minus 20 grader. Psykiske helsearbeid på Hardangervidda – en casestudie. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 13(1-2), 34-44. <https://doi.org/10.18261/issn.1504-3010-2016-01-02-05>
- Giddens, A. & Sutton, P. W. (2013). *Sociology* (7. Utg.). Cambridge, UK: Polity Press.
- Goffman, E. (1992). *Vårt rollespill til daglig*. Oslo: Pax Forlag.
- Grimen, H. (2009). *Hva er tillit*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Gurholt, K. P. & Broch, T. B. (2011). «En gave til folket» - om markaloven, makt og medier. *Norsk Antropologisk Tidsskrift*, 22(3-4), 194-207. Hentet fra <https://www-idunn-no.ezproxy.inn.no/sok#?q=Friluftsliv%20og%20identitet&yf=2011&yt=2019>

-
- Halvorsen, K. (2008). Veier inn i og ut av ensomhet. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 5(3), 258-267. Hentet fra [https://www-idunn-no.ezproxy.inn.no/tph/2008/03/veier_inn_i_og_ut_av_ensomhet](https://www-idunn.no.ezproxy.inn.no/tph/2008/03/veier_inn_i_og_ut_av_ensomhet)
- Harper, N. J., Mott, A. J. & Obee, P. (2019). Client perspectives on wilderness therapy as a component of adolescent residential treatment for problematic substance use and mental health issues. *Children and Youth Services Review*, 105(2019), 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.104450>
- Harvey, D. J., Montgomery, L. N., Harvey, H., Hall, F., Gange, A. C. & Watling, D. (2020). Psychological benefits of a biodiversity-focussed outdoor learning program for primary school children. *Journal of Environmental Psychology*, 67(2020), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2019.101381>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2015). *Folkehelsemeldingen – Mestring og muligheter*. (St.meld. nr. 19 (2014-2015)). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/7fe0d990020b4e0fb61f35e1e05c84fe/no/pdfs/stm201420150019000dddpdfs.pdf>
- Henriksen, I. M., Levang, L. E., Skaar, M. & Tjora, A. (2017). *Vår sosiale virkelighet: En introduksjon til hverdagslivets sosiologi*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Hofmo, R. (1937). *Folkeidrett: Arbeideridrett, Borgerlig idrett*. Oslo: Tiden Norsk Forlag.
- Howell, A. J., Dopko, R. L., Passmore, H. & Buro, K. (2011). Nature connectedness: Associations with well-being and mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 51(2011), 166-171. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.03.037>
- Hustad, G. S. (2018, 4. januar). Det blir til mellom oss. Hentet fra <https://psykologtidsskriftet.no/fra-praksis/2018/01/det-blir-til-mellom-oss>
- Innafor. (2019, 22. oktober). Samle inn og lagre data. Hentet fra <https://innafor.inn.no/ekstern/Forskning/forskningsportal/samle-inn-og-lagre-data>
- Jiang, B., Song, Y., Li, H. X., Lau, S. S. & Lei, Q. (2020). Incorporating biophilic criteria into green building rating tools: Case study of Green Mark and LEED. *Environmental Impact Assessment Review*, 82(2020), 1-17. <https://doi.org/10.1016/j.eiar.2020.106380>

- Johannessen, L. E. F., Rafoss, T. W. & Rasmussen, E. B. (2018). *Hvordan bruke teori? Nyttige verktøy i kvalitativ analyse*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Karjalainen, E., Sarjala, T. & Raitio, H. (2010). Promoting human health through forests: overview and major challenges. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 15(1), 1-8. <https://doi.org/10.1007/s12199-008-0069-2>
- Klausen, A. M. (Red.). (1984). *Den norske væremåten*. Oslo: Cappelen.
- Klima- og miljødepartementet. (2016). *Friluftsliv - Natur som kilde til helse og livskvalitet*. (St.meld. nr. 18 (2015-2016)). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/9147361515a74ec8822c8dac5f43a95a/no/pdfs/stm201520160018000dddpdfs.pdf>
- Kurtze, N., Eikemo, T. & Hem, K.-G. (2009). *Analyse og dokumentasjon av friluftslivets effekt på folkehelse og livskvalitet* (SINTEF rapport A11851). Hentet fra https://www.norskfriluftsliv.no/wp-content/uploads/2016/02/sinfet_rapport_analyse_og_dokumentasjon_av.pdf
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. Utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Lamers, S. M. A. (2012). *Positive mental health: measurement, relevance and implications* (Doktoravhandling, University of Twente). Hentet fra https://www.researchgate.net/publication/254860923_Positive_mental_health_measurement_relevance_and_implications
- Levin, I. & Trost, J. (2005). *Hverdagsliv og samhandling - Med et symbolsk interaksjonistisk perspektiv*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Longva, A. H. (2003). Nordmenn, høflighet og kunsten å omgås fremmede. *Norsk Antropologisk Tidsskrift*, 14(1), 16-26. Hentet fra https://www-idunn-no.ezproxy.inn.no/nat/2003/01/nordmenn_hofflighet_og_kunsten_a_omgas_fremmede
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning - Ei innføring* (3. Utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

-
- Martyn, P. & Brymer, E. (2016). The relationship between nature relatedness and anxiety. *Journal of Health Psychology*, 21(7), 1436-1445. <https://doi.org/10.1177/1359105314555169>
- McMahran, E. A. & Estes, D. (2015). The effect of contact with natural environments on positive and negative affect: A meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, 10(6), 507-519. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.994224>
- Miljøverndepartementet. (2009). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse* (Rapport fra det nordiske miljøprosjektet «Friluftsliv og psykisk helse»). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/md/vedlegg/rapporter/t-1474.pdf>
- Morris, S., Guell, C. & Pollard, T. M. (2019). Group walking as a «lifeline»: Understanding the place of outdoor walking groups in women's lives. *Social Science and Medicine*, 238(2019), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2019.112489>
- Mytting, I. & Bischoff, A. (2008). *Friluftsliv* (2. Utg.). Oslo: Gyldendal Undervisning.
- Ness, O. (2016, 26. april). Samarbeid eller samhandling? Er det noen forskjell? Hentet fra <https://www.napha.no/content/14929/Samarbeid-eller-samhandling-Er-det-noen-forskjell>.
- Norsk Senter For Forskningsdata. (u.å.). Hvilke personopplysninger skal du behandle? Hentet fra <https://meldeskjema.nsd.no/test/>
- Nyléhn, J. & Biseth, H. (2015). En utvidelse av begrepet «mangfold». *Norsk Pedagogisk Tidsskrift*, 99(2015), 307-318. Hentet fra https://www-idunn-no.ezproxy.inn.no/npt/2015/03-04/en_utvidelse_av_begrepet_mangfold
- Næss, S. & Hansen, T. (2012). Naturelskere og naturbrukere. *Tidsskrift for samfunnsforskning*, 53(4), 405-427. Hentet fra https://www-idunn-no.ezproxy.inn.no/tfs/2012/04/naturelskere_og_naturbrukere
- Patton, M. Q. (2015). *Qualitative research & Evaluation Methods* (4. Utg.). London: Sage Publications.
- Riese, H. & Vorkinn, M. (2010). The production of meaning in outdoor recreation: A study of Norwegian practice. *Norwegian Journal of Geography*, 56(3), 199-206. <https://doi.org/10.1080/00291950260293020>

- Skår, M. (2009). Min, din og vår friluftshistorie: Hva har forskningsmetoder å si for produksjonen av kunnskap om friluftsliv? *Norsk Antropologisk Tidsskrift*, 20(3), 167-178. Hentet fra <https://www-idunn-no.ezproxy.inn.no/nat/2009/03/art04>
- Stigsdotter, U. K., Ekholm, O., Schipperijn, J., Toftager, M., Kamper-Jørgensen, F. & Randrup, T. B. (2010). Health promoting outdoor environments – Associations between green space, and health, health-related quality of life and stress based on a Danish national representative survey. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38(2010), 411-417. <https://doi.org/10.1177/1403494810367468>
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161. <https://doi.org/10.1177/0022146510395592>
- Thomas, P. A. (2016). The Impact of Relationship-Specific Support and Strain on Depressive Symptoms Across the Life Course. *Journal of Aging and Health*, 28(2), 363-382. <https://doi.org/10.1177/0898264315591004>
- Tordsson, B. (2010). *Friluftsliv, kultur og samfunn*. Kristiansand, Høyskoleforlaget.
- Tordsson, B. (2003). *Å svare på naturens åpne tiltale: A study of dimensions of meaning in friluftsliv and a discussion of friluftsliv as a socio-cultural phenomenon* (Doktoravhandling). The Norwegian University of Sports and Physical Education, Oslo.
- Umberson, D. & Montez, J. K. (2010). Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(S), 54-66. <https://doi.org/10.1177/0022146510383501>
- Vaage, S. (Red.). (1998). *Å ta andres perspektiv: Grunnlag for sosialisering og identitet George Herbert Mead i utvalg*. Oslo: Abstrakt forlag.

-
- Vikene, O. L. (2012). Psykisk helse og opplevelsen av deltakelse i friluftsliv. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 9(4), 345-354. Hentet fra https://www-idunn-no.ezproxy2.inn.no/tph/2012/04/psykisk_helse_og_opplevelsen_av_deltakelse_i_friluftsliv
- Vujcic, M., Tomicevic-Dubljevic, J., Zivojinovic, I. & Toskovic, O. (2019). Connection between urban green areas and visitors' physical and mental well-being. *Urban Forestry & Urban Greening*, 40(2019), 299-307. <https://doi.org/10.1016/j.ufug.2018.01.028>
- Wadel, C. (1990). *Den samfunnsvitenskapelige konstruksjon av virkeligheten* (2. Utg.). Flekkefjord: Hegland Trykkeri.
- Wadel, C. (2014). *Feltarbeid i egen kultur*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Weber, M. (1995). *Den protestantiske etikk og kapitalismens ånd*. Oslo: Pax Forlag.
- World Health Organization (2020). Mental Health Action Plan (2013-2020). Hentet fra https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/89966/9789241506021_eng.pdf;jsessionid=B67E0585CEDE9CCC2587640AA7E63448?sequence=1
- Yin, R. K. (2014). *Case Study Research: Design and Methods* (5. Utg.). California: Sage Publications.

Vedlegg 1

Informert samtykke

Vil du delta i forskningsprosjektet ”Samhandling i natur- og friluftsliv”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt om samhandling i naturen. I dette skrevet gir jeg deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Hensikten med prosjektet er å få en dypere forståelse rundt menneskers opplevelse av samhandling i natur- og friluftsliv, for å bidra med kunnskap om hvordan friluftsliv kan brukes i behandlingstilbud for mennesker med helseutfordringer.

Dette vil gjøres gjennom tre gruppeintervjuer med ulike deltakere. Intervjuene vil bli analysert, og resultatene vil fremstilles i en masteroppgave. Masteroppgaven vil være ferdig i midten av mai 2020.

Gjennom intervjuer ønsker jeg å finne svar på problemstillingen: *Hvordan oppleves samhandling i natur- og friluftsliv?*

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Høyskolen i Innlandet

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Da prosjektet handler om samhandling i natur- og friluftsliv, er det vesentlig at utvalget har en tilknytning til naturen. Da DNT er Norges største friluftsansjon med fellesskap i fokus, falt det naturlig å intervjuer deg som medlem i DNT.

Til sammen 12 personer vil motta denne henvendelsen, da det skal gjennomføres tre gruppeintervjuer med fire nye deltakere til hvert intervju.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta innebærer det at du blir med på ett gruppeintervju med tre andre deltakere. Intervjuet vil gjennomføres som en samtale rundt noen temaer jeg vil presentere. Intervjuet vil registreres på lydopptaker, slik at det blir mulig å skrive ned det som blir sagt i etterkant. Det er ikke bestemt hvor lenge intervjuet skal vare, da det vil avhenge av samtalen rundt tema, men en times tid er å forvente.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrevet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Ved behandlingsansvarlig institusjon vil student og veileder ha tilgang til disse opplysningene.
- Personopplysninger vil lagres gjennom høyskolens OneDrive konto, en beskyttet server med innlogging. Denne vil være nedlåst underveis i prosjektet. I tillegg vil navn erstattes med koder, og lagres atskilt fra øvrige data.

Deltakerne i denne studien vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjonen. Navn vil ikke bli brukt, og annen identifiserbar informasjon vil forandres.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 15/05/2020. Ved prosjektslutt vil både personopplysninger og lydopptak slettes.

Dine rettigheter

Så lenge du kan identifiseres i datamaterialet, har du rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Høyskolen i Innlandet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

- Høyskolen i Innlandet ved Børge Baklien, epost (borge.baklien@inn.no) eller telefon: 62430355.
- Ine Lunner, epost (inelunn23@gmail.com) eller telefon: 924 44 992.
- Vårt personvernombud: Hans Petter Nyberg.
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlige:

Forsker/student

Veileder

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet samhandling i natur- og friluftsliv, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- å delta i intervju

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, 15.05.2020

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2

Intervjuguide m/plan, introduksjon og spørsmål

Plan for fokusgruppeintervju**Intervju Nr:****Dato:****Tid:****Sted:**

Deltakerinformasjon:

Navn	Alder	M/K

Intervjuets varighet: _____ min**Nødvendig utstyr:** Mobil m/diktafon-appen, notatbok og penn.

- Deltakerne skal helst sitte i en sirkel/samlet rundt et bord
- Ønsk alle velkommen
- Registrer hvem som er der
- Sjekk at alle har tid, at ingen må gå underveis
- Har jeg informert samtykke (for navn og lydopptak)?

Introduksjon

Takk for at dere er her, det setter jeg stor pris på. Jeg vil begynne med å minne dere på et par ting.

Først må jeg gjenta at all informasjon fra dette gruppeintervjuet er konfidensielt. Det er bare de som er involvert i prosjektet som har tilgang til informasjonen – meg og min veileder. Vi følger de samme etiske retningslinjene og har begge taushetsplikt. Alt som blir publisert fra denne undersøkelsen vil også bli anonymisert.

Dere kan også trekke dere fra både intervjuet og fra undersøkelsen når som helst, og uten å oppgi noen grunn. Da vil all informasjon fra dere bli slettet.

Så, over til intervjuet. Dette er en undersøkelse om menneskers opplevelse av samhandling i natur- og friluftsliv. Altså, hvordan dere opplever å være sammen ute. Jeg har en del spørsmål jeg håper vi kan diskutere, noen mer enn andre. Hvis det er spørsmål dere ikke forstår eller vil jeg skal forklare på en annen måte, må dere bare si ifra. Hvis dere trenger at jeg stopper opptaket en kort periode, er det også bare å si ifra.

Har noen av dere spørsmål før vi begynner?

Den er grei, da setter vi i gang....

Intervjuguide «samhandling i natur- og friluftsliv»

Oppvarmingsspørsmål

Før at jeg skal kunne gjenkjenne dere i opptaket senere, hadde det vært fint om dere kunne sagt navnet deres og hvor lenge dere har vært medlem i DNT først. Første spørsmål med navn, f.eks hei, jeg heter Ine og ble DNT-medlem først nå i januar.

1. Hvor lenge har dere vært medlemmer i DNT? (gå runden)
2. Kan dere fortelle litt om den fineste turen dere kan huske, og hva som gjorde den så fin eller spesiell?

Natur- og friluftsliv

3. Hva betyr natur- og friluftsliv for dere?
4. Hva betyr mest for dere når dere oppholder dere i naturen?
5. Hva tenker dere på når dere tenker tilbake til turene dere har vært på?

Natur- og friluftsliv alene (Hvis noen har vært på tur alene)

6. Hvordan opplever dere å være på tur alene?
7. Opplevs noe annerledes når dere er alene i naturen?
8. Hvordan ser en tur alene ut for dere?
9. Hva tenker dere på når dere er alene på tur?

Samhandling i natur- og friluftsliv

10. Hvordan opplever dere å være på tur med andre?
11. Hvordan opplever dere å være på tur med noen dere ikke kjenner så godt?
 - Hvordan er stemningen?
12. Hvordan opplever dere å være på tur med venner eller familie?
 - Hvordan er stemningen?
 - Hvordan ser en tur med familie eller venner ut for dere?
 - Hva tenker dere på når dere er på tur med familie eller venner? Hvor vandrer tankene?
13. Hvordan føler dere dere når dere er på tur med andre?
14. Hva opplever dere som det beste med å være på tur sammen?
15. Hva var det beste med turen i dag? Utsikt, samtale, øyeblikk?

Vedlegg 3

Godkjent meldeskjema for behandling av personopplysninger

Vurdering (1)

21.11.2019 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg 21.11.2019. Behandlingen kan starte.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

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

https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 15.05.2020.

LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

PERSONVERNPRINSIPPER

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

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

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1 f) og sikkerhet (art. 32).

Dersom du benytter en databehandler i prosjektet må behandlingen oppfylle kravene til bruk av databehandler, jf. art 28 og 29.

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og/eller rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

Lykke til med prosjektet!

Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

Vedlegg 4

Meldeskjema for behandling av personopplysninger – ny godkjenning etter utsatt innlevering

NSD Personvern

11.06.2020 08:50

Det innsendte meldeskjemaet med referansekode 779097 er nå vurdert av NSD.

Følgende vurdering er gitt:

NSD har vurdert endringen registrert 10.06.2020.

Vi har nå registrert 30.11.2020 som ny sluttdato for forskningsperioden.

I tilfelle det skulle bli aktuelt med ytterligere forlengelse av forskningsperioden, vil vi gjøre oppmerksom på at forlengelse på mer enn ett år utover den opprinnelige sluttdatoen (15.05.2020) ikke kan påregnes uten at det vurderes å gi informasjon til utvalget.

NSD vil følge opp ved ny sluttdato for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til videre med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Jørgen Wincentsen
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

Vedlegg 5

Systematisk litteratursøk

Til tross for at forskningen rundt samhandling i natur og friluftsliv fremstår som mangelfull (Gurholt & Broch, 2011, s. 196-204; Miljøverndepartementet, 2009, s. 124-125), har det vært en tidkrevende prosess å finne eksisterende forskning. Arbeidet med å innhente relevant forskningslitteratur startet september 2019, og har vært en pågående prosess fra start til slutt. Litteratursøkene ble utført systematisk i en tabell med følgende punkter:

<i>Dato</i>	<i>Database</i>	<i>Søkeord</i>	<i>Filter</i>	<i>Totale resultater</i>	<i>Relevant etter lest abstrakt</i>	<i>Relevant etter lest artikkel</i>	<i>Ekskludert</i>	<i>Inkludert</i>	<i>Forfatter(e)</i>
-------------	-----------------	----------------	---------------	--------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------	------------------	---------------------

Artiklene benyttet i denne studien er innhentet fra følgende databaser: Oria, Idunn, ScienceDirect, Sage, Taylor & Francis og Google Scholar. Følgende søkeord har vært benyttet: Natur, friluftsliv, samhandling, psykisk helse, mental helse, nature, outdoor life, mental health, social support, social interaction, social network og social ties. Artiklene som ble vurdert hadde følgende inklusjonskriterier: 1) relevant i henhold til tema om samhandling i natur og friluftsliv, 2) forskningsartikler og 3) fagfellevurdert. I tillegg ble artiklene med nyeste utgivelsesdato valgt der de overnevnte inklusjonskriteriene ble møtt. Artikler har også blitt funnet via andre artikler og deres referanser, samt anbefalinger fra medstudenter og veileder.