

Mastergradsoppgave

Erik Skauen

Ungdoms opplevelse av natur.
Påvirker mindfulness opplevelsen?

En kvalitativ og kvantitativ undersøkelse.



Høgskolen i Telemark

Fakultet for allmennvitenskapelige fag

Mastergradsavhandling
i idretts- og friluftslivsfag 2014

Erik Skauen

Ungdoms opplevelse av natur. Påvirker
mindfulness opplevelsen?

En kvalitativ og kvantitativ undersøkelse.

Høgskolen i Telemark 2014
Fakultet for allmennvitenskaplige fag
Institutt for idretts- og friluftslivsfag
Hallvard Eikas plass
3800 Bø

<http://www.hit.no>

Denne avhandlingen representerer 60 studiepoeng.

© Rettigheter etter lov om åndsverk: Erik Skauen

Trykket ved Høgskolens kopisenter i Bø

Omslagsfoto/-illustrasjon: Erik Skauen

Sammendrag

I denne oppgaven har jeg undersøkt problemstillingen *Ungdoms opplevelse av natur. Påvirker mindfulness opplevelsen?*

På bakgrunn av flere faktorer ser det ut til at naturopplevelse forutsetter endring av modus. Slike endringer kan virke spesielt vanskelig for ungdom fordi deres hverdag er karakterisert av høyt tempo og stadig nye sensasjoner. Kan en endring av modus til en takt nærmere naturens eget tempo læres? Og hvilken betydning vil i så fall dette ha for ungdommens opplevelse av naturen?

Gjennom en periode på fire uker fikk åtte ungdommer (intervensjonsgruppen), av totalt 16 elever, opplæring i mindfulness som bestod av meditasjonsøvelser, kroppsskanning og forelesninger. De andre åtte ungdommene (kontrollgruppen) fikk ikke en slik opplæring. Deretter dro alle 16 ut i villmarken hvor vi bedrev enkelt friluftsliv i tre hele dager. Etter endt tur ble det gjennomført kvantitative og kvalitative undersøkelser.

De kvantitative resultatene viser at det er signifikant forskjell i dimensjonen *ikke reagere*. Dette kan indikere at intervensjonsdeltagerne har betydelig større evne til å akseptere indre sinnstemninger. De fire andre dimensjonene ga ikke signifikante forskjeller, men totalt sett tenderer det til forskjell mellom kontroll- og intervensjonsgruppen.

De kvalitative undersøkelsene viser at alle deltagerne opplever hverdagen som stressende og det virker å være en tydelig tendens til at alle deltagerne også opplever sin egen kropp som stresset. Når intervensjonsdeltagerne kommer ut i naturen opplever de stillheten, noe kontrolldeltagerne ikke har lagt merke til i samme grad. Denne stillheten gjør noe med intervensjonsdeltagerne, de synes i større grad å være oppmerksomme på hendelsene i naturen. Kontrolldeltagerne virker på sin side å være mer opptatt av det som foregår i relasjon til de andre deltakerne. Forholdet intervensjonsdeltagerne har til naturen har endret seg og deres opplevelser av naturen synes nå i sterkere grad å være fundert i et helhetlig syn på naturen hvor de selv også inngår som en naturlig del av forholdet. Denne opplevelsen av helhet kommer ikke til uttrykk blant kontrolldeltagerne. Det kan virke som om praktisering av mindfulness-meditasjon samt undervisningen om dette har gitt intervensjonsdeltagerne bedre innsikt i sin indre natur. Ringvirkningene av dette synes å være at de i sterkere grad er i stand til å oppleve den ytre naturen slik den er. Først og fremst får de denne opplevelsen når de er i naturlige omgivelser og kjenner en harmonisk synkronisering med sin indre natur.

Forord

Dette har vært en reise. For 15 år siden avsluttet jeg min cand. scient. grad ved NLH (NMBU), og det *var* en reise. Ny perspektiver og ny kunnskap ble forankret i min kropp den gang. Og det samme skjedde igjen! Bare sterkere i den forstand at denne gangen føler jeg at jeg i større grad har fått språkliggjort og forstått mye jeg har grublet på som friluftsmann og biolog. Flere nye perspektiver har kommet til meg. Det har rett og slett vært fantastisk.

Mye av dette må jeg takke førsteamanuensis Bjørn Tordsson som har vært min veileder. Uten hans «kjapphet», kunnskap og velvilje ville jeg på ingen måte klart dette like godt. Det samme må jeg også berømme min gode venn Ivar Vehler for. Gjennom sin raushet og faglig tyngde har han hjulpet meg slik at dette ble mulig. For meg oppleves dette vennskapet som unikt.

De 16 elevene som deltok i dette arbeidet må også takkes. Først og fremst fordi vi sammen har opplevd mye fint, men også fordi de gikk inn i dette med et *beginners mind*! Min gode venn Egil Hammes har bidratt godt gjennom gode diskusjoner, korrektur og tydelige tilbakemeldinger.

Det er også godt å se tilbake på hvordan denne prosessen har fungert hjemme, hvor jeg har sittet på kjøkkenet stor sett hver kveld og jobbet med dette, og min samboer og barns mor - Anne Sofie - alltid har gitt meg en god følelse. Tusen takk!

Mine to barn, Iver på 5 år og Ada på 3 år har nok ikke synes dette har vært best i verden, men jeg håper at flere av de perspektivene som har kommet til meg gjennom dette, vil også komme dem til gode.

Erik Skauen

Torsnes, 24. april 2014

Innhold

Sammendrag	i
Forord	ii
1.0 Innledning	1
1.1 Mindfulness og naturen	3
1.2 Bakgrunn for valg av tema	3
1.3 Forskningsspørsmål	4
1.4 Oppgavens struktur	4
2.0 Teori	6
2.1 Opplevelser	6
2.2 Opplevelsens fenomenologi	8
2.3 Faktorer som påvirker muligheten til å oppleve dypere	12
2.4 Mindfulness – et verktøy til å ta innover seg opplevelsene slik de kommer	15
2.5 Forskning på mindfulness: foreløpige funn	18
2.6 Naturen som arena for mindfulness med teoretisk støtte av fenomenologien – noen oppsummerende betraktninger	19
3.0 Metode	22
3.1 Valg av metodisk tilnærming	22
3.2 Rekruttering og utvalg av informanter	23
3.3 Kursing i mindfulness	24
3.4. Villmarken	28
3.5 Samspillet mellom lærer, elever og natur – lærerens rolle på turen	29
3.6 Kvantitativ metode	31
3.6.1 Prosedyre og instrument	31
3.6.2 Statistiske analyser	32
3.7 Kvalitativ metode	32
3.7.1 Intervju som metode	32
3.7.2 Hvorfor kvalitativ metode?	33
3.7.3 Utarbeidelse av intervjuguide	33
3.7.4 Gjennomføringen av intervjuene	33
3.7.5 Transkribering og analyse	34
3.8. Etikk	35
3.9 Metodiske betraktninger	36

4.0 Empiri	38
4.1 Statistiske analyser	38
4.2 Analysering og tolkning av de kvalitative intervjuene.....	38
4.2.1 Opplevelse i hverdagsarenaen	39
4.2.1.1 Forventninger	39
4.2.1.2 Stress – ”den derre stressende hverdagen med mye mas”	41
4.2.1.3 Tid og tempo	43
4.2.1.4 Relasjoner i hverdagsarenaen	44
4.2.1.5 Opplevelse av egen natur i hverdagsarenaen	45
4.2.2 Opplevelse av natur.....	46
4.2.2.1 Fravær av noe skaper nærvær av noe annet	46
4.2.2.2 Ulike relasjoner: Hvordan opplever de ulike gruppene naturens hendelser?	48
4.2.2.3 Hverdagsarenaen som sniker seg inn i naturen	50
4.2.2.4 Opplevelse av egen natur.....	52
4.2.2.5 Endring av egen natur	55
4.2.2.6 Opplevelse av å være del av en større natur	57
4.3 Oppsummering av funn.....	58
5.0 Diskusjon	61
5.1 Diskusjon av metode	61
5.2 Pålitelighet og troverdighet.....	61
5.3 Evnen til å forstå og uttrykke det vi opplever	63
5.4 Elevenes forkunnskaper	66
5.5 MBSR og denne intervensjonen	68
5.6 Kvantitative resultater.....	69
5.7 Endring av egen natur	70
5.8 Sanselighet i naturen.....	72
5.9 Synkronisering og opplevelsen av helhet	75
6.0 Konklusjon	81
Referanser	85
Vedlegg 1	91
Vedlegg 2	93

1.0 Innledning

Når jeg ser på stjernehimmelen, når jeg ser på fjellet, kan vi føle oss meget små. Men dette er bare et overgangsstadium, for etter hvert som vi lærer fjellet å kjenne, så identifiserer vi oss med det. Fra å føle oss meget små, føler vi oss mye større. Vi blir slik vi opplever fjellet: Stabil, sikker i det vi gjør (Filosofien og fjellklatreren Arne Næss).

Å være i naturen synes å ha mange positive effekter for oss mennesker så vel fysisk, psykisk som sosialt (Nilsson et al.: 2007). Det er mange forskjellige teorier som underbygger disse påstandene. Abram (2005) mener at naturen stimulerer og fremmer bruken av ens sanser og er med å aktivisere hele mennesket på en positiv måte. Videre beskriver Edlev (2008) naturen som en viktig kilde til opplevelser, læring og utvikling. Miljøpsykologiene Kaplan & Kaplan (1989) belyser naturens betydning for stressreduksjon og derigjennom rehabilitering for mennesker som lider av nettopp stressrelaterte plager. Teoriene til Kaplan & Kaplan tar utgangspunkt i to typer oppmerksomhet – rettet konsentrasjon og spontan oppmerksomhet. Med rettet konsentrasjon menes at oppmerksomheten konstant bearbeider, avviser forstyrrende elementer og sorterer. Dette har vi begrenset kapasitet til og det sliter derfor på kroppen. Den spontane oppmerksomheten virker motsatt ved at den fremmer avkopling og rekreasjon og krever ingen energi eller anstrengelser.

Disse perspektiver legger, om enn i skiftende grad, vekt på at menneskets sanseapparat er resultatet av en evolusjon, hvor mennesket er blitt tilpasset det miljø som den frie naturen utgjør (Wilson: 1984). Naturen byr på inntrykk som våre sanser er laget for å motta i den takt de melder seg. Den moderne tilværelsen, derimot, og ikke minst moderne media, innebærer en overstimulering av sanseapparatet, blir det hevdet. Hvis vi venner oss til høyt tempo, stadig nye sensasjoner, en flimrende «virtuell» virkelighet, betyr dette på den ene siden en overbelastning av våre sanser og vår livsrytme, som kan nedfelle seg i form av stress og andre livsstilssykdommer. På den andre siden blir resultatet også at vi ikke fullt ut evner å ta til oss av de inntrykk som naturen kan gi (Tordsson: 2010, kap. 7 og 10). Naturen blir noe i retning av et sted hvor den enkelte kan hvile ut i tomheten på inntrykk – «fred og ro» – men i mindre grad et sted hvor vi kan få påfyll av oppbyggende opplevelser og erfaringer gjennom våre

sanser. Er vi vant til sterke stimuli, savner vi beredskap til å ta imot det nyanserte, subtile og vage (ibid). Spørsmålet er hva dette betyr for barn og unge. Generelt er det dette jeg ønsker å rette oppmerksomheten mot i denne oppgaven: *Hvordan ungdom opplever natur.*

I de senere år har det blitt hevdet at barn og ungdoms naturkontakt er truet (Louv: 2009) fordi deres hverdagsliv har blitt mer bilbasert, voksenorganisert, sittestillende, hjemmesentrert og skjermorientert (Karsten: 2005 og Frønes: 2007). Samtidig må den enkelte forholde seg til et informasjonsrikt samfunn som krever mye rettet oppmerksomhet (Tønnessen: 2007), og kan lede til psykisk slitasje (Kaplan & Kaplan: 1989). I naturen derimot benytter vi i større grad vår spontane oppmerksomhet som ikke krever noen anstrengelser.

Forskning viser samtidig at den tiden barn og unge tilbringer i naturen er annerledes nå enn tidligere (Odden: 2008). Aktiviteten virker å være mer tilrettelagt, utstyrspreget og prestasjonsrettet. I denne sammenhengen kan man undre om det er den rettede konsentrasjonen eller den spontane oppmerksomheten som er i bruk hos ungdom i deres friluftslivsaktiviteter. Videre er det også et spørsmål om ungdom i hele tatt er i arenaer hvor den spontane oppmerksomheten er gjeldende i en slik grad at de opplever rekreasjon og avkopling. Eller er ungdommer på vei til å miste disse erfaringene fordi de ikke har opplevelser med naturen i et slikt henseende?

Når barn og unge er ute i naturen – uten noe mål, uten noen spesielle hensikter, hvor alt ligger til rette for den «nære» naturkontakten, med økt sanselighet, spontan oppmerksomhet og avkopling – er de da i stand til å oppleve og føle naturen? Er kontakten med naturen så sterk i seg selv at deres kropp tar innover seg de gode effektene forskerne mener naturen gir? Eller er det slik at fraværet av naturkontakt og deres økte tilstedeværelse i arenaer som er kontrastfylte til naturen påvirker barn og unges evne til å ta innover seg naturens kvaliteter når de er i naturen? Kan det tenkes at barn og unge trenger «hjelp» til å sanse naturen og få innpass i det naturen evner å gi?

For selv om våre sanser er tilpasset naturen, handler friluftsliv og naturmøte om å stille seg åpen for det sanselig direkte, spontane og umiddelbare. Da trengs en overgang, et skifte av modus, fra en væremåte til en annen. Mye taler for at denne overgangen er noe den enkelte

må lære (Tordsson: 2010, kap. 2). Enten på egen hånd gjennom personlig erfaring, gjennom å bli sosialisert i en levende friluftslivskultur, eller kanskje med hjelp av spesifikk trening i å bruke sin oppmerksomhet?

1.1 Mindfulness og naturen

Mindfulness kan være en slik «hjelp» som kan bidra til at barn og unge får større mulighet til å oppleve det som faktisk *er*, når de bare *er* ute i naturen. Jon Kabat-Zinn (1990) som etablerte mindfulness i en vestlig kontekst fra østlig buddhistisk filosofi hevder at oppmerksomheten spiller en avgjørende rolle for våre sanseopplevelser, ettersom en sanseopplevelse kan påvirkes ved at oppmerksomheten rettes mot sansen som sanser – og derigjennom mot det som sanses. Mindfulness er en livsførsel og en utviklingsmetodikk som har til hensikt å skape dype opplevelser av virkeligheten. Kabat-Zinn definerer mindfulness som: “Paying attention in a particular way, in the moment, on purpose and nonjudgementally” (Kabat-Zinn: 1994: 2). Å være oppmerksom på en spesiell måte handler om oppmerksomhetens forhold til sansene, og om hvordan vi velger å forholde oss til det vi sanser. Våre sansemessige opplevelser vil kunne forsterkes når vi retter vår oppmerksomhet mot dem ”...in a particular way” i øyeblikket og med hensikt. Kjernen i mindfulness handler om å søke en værenstilstand hvor vi er til stede med alle sanser i det som skjer i øyeblikket.

Tordsson (2003) beskriver at friluftslivets prosjekter handler om at vi ”...innretter oss slik at vi skaper store og intense kontaktflater mellom oss og naturen” (Tordsson: 2003: 45). Da kan naturen virke direkte på vår kropp med alle dens sanser, alle våre erkjennelsesveier blir virksomme, vi kan bruke oss selv helhetlig og integrert; både fysisk, tankemessig og følelsesmessig (ibid). Og det er kanskje også her mindfulnessmetodikken kan hjelpe barn og unge til skape store og intense kontaktflater med naturen. Og som tidligere nevnt gjennom å hjelpe til med en endring av modus hvor man nærmer seg naturens eget.

1.2 Bakgrunn for valg av tema

I løpet av mine 41 år har jeg jobbet med friluftsliv i over 20 av dem, både på fjellet, skogen og havet. Min erfaring gjennom dette arbeidet er at spesielt ungdom virker å evne dårlig det å være tilstede i en naturkontekst som ikke er preget av prestasjon og høyt tempo. Med *tilstede* i

denne sammenheng mener jeg evnen til å «roe ned», være oppmerksom på det som *er* og ikke la seg distrahere av f. eks. andre personer eller teknologiske hjelpemidler. Min erfaring er at det høye tempoet og de teknologiskapte inntrykkene ser ut til å slippe gjennom, mens det å være tilstede i og med naturens egne inntrykk oppleves som kjedelig og vanskelig.

En slik tolkning kan se ut til å være i tråd med Tordssons (2007 i Departementene: 2009) beskrivelse av at jo mer tettepakket av inntrykk vår livssituasjon er, desto mer informasjon må vi la være å ta innover oss: ”For å holde ut, må vi senke ned våre åndelige visir, skjule oss bak mentale harnisk, gjøre oss selv tonedøve, fargeblinde, ufølsomme ovenfor dufter, former, farger, uttrykk”(ibid: 66).

Kanskje er det slik at naturen oppleves som kjedelig for ungdommen ved at den ikke oppleves å inneha like oppmerksomhetskrevende inntrykk som de ellers utsettes for? Med dette som utgangspunkt ønsker jeg å se om deres relasjon og opplevelser til naturen endres ved bevisstgjøringer og ny kunnskap gjennom mindfulness.

1.3 Forskningsspørsmål

Oppgavens problemstilling er: *Ungdoms opplevelse av natur. Påvirker mindfulness opplevelsen?* Samtidig ønsker jeg å finne ut hvordan hverdagsarenaer som skole, fritidsaktiviteter og hjem oppleves for ungdommene og om disse opplevelsene er annerledes enn opplevelsene i naturen. På bakgrunn av intervensjonen ønsker jeg å se om ungdommene som har fått en opplæring i mindfulness opplever annerledes, og evt. mer, enn de andre ungdommene (kontrollgruppen) i løpet av en flere dagers tur inn i villmarken.

1.4 Oppgavens struktur

I kapittel 2 redegjøres det for oppgavens teori. Først belyses hvilke opplevelser vi søker i denne oppgaven for deretter å se på sentrale aspekter innen opplevelsens filosofi, nemlig fenomenologien, hvor de spontane opplevelsene søkes. Så tar jeg for meg ulike faktorer som påvirker muligheten til å oppleve dypere. Videre gis det en innføring i mindfulness og avslutningsvis noen oppsummerende betraktninger om fenomenologi, mindfulness og naturen. I kapittel 3 vil jeg presentere den metodiske tilnærmingen for oppgaven, hvor jeg

redegjør for oppgavens metodetriangulering ved bruk av både kvantitativ- og kvalitativ metode og hvordan disse har blitt brukt. Videre belyser jeg rammene og innholdet for intervensjonen og turen inn i villmarken, og der beskriver jeg også Vehlers og min rolle på denne turen. Avslutningsvis tar jeg for meg noen metodiske betraktninger. I kapittel 4 presenterer jeg oppgavens empiri. Først presenteres den statistiske analysen av FFMQ (The Five Factor Mindfulness Questionnaire). Deretter presenterer jeg funnene i de kvalitative intervjuene. Dette materialet har jeg delt inn i to deler, hvor del en omhandler opplevelser i hverdagsarenaen og del to omhandler opplevelser av natur og opplevelser av egen natur. Avslutningsvis oppsummerer jeg de mest sentrale funnene i empirien. I kapittel 5 diskuteres hovedfunnene fra empirien på bakgrunn av mindfulness og teori. Først redegjøres det for oppgavens metodevalg for deretter å diskuteres funnene fra empirien. Siden empirien er meget omfattende har jeg valgt i hovedsak å diskutere det som ligger under oppgavens tittel: «Ungdoms opplevelse av natur. Påvirker mindfulness opplevelsen?», og lagt mindre vekt på opplevelser i hverdagsarenaen. I kapittel 6 oppsummerer jeg oppgaven som helhet og presenterer noen konkluderende betraktninger.

2.0 Teori

I dette kapittelet vil jeg redegjøre for sentral teori knyttet til temaet for oppgaven: *Ungdoms opplevelse av natur. Påvirker mindfulness opplevelsen?* Først vil jeg ta for meg det å oppleve generelt. Deretter vil jeg gjøre rede for opplevelser fra et fenomenologisk perspektiv, før jeg tar for meg ulike faktorer som påvirker muligheten til å oppleve dypere. Så vil jeg gi en teoretisk innføring i mindfulness og avslutningsvis noen oppsummerende betraktninger om fenomenologi, mindfulness og natur.

2.1 Opplevelser

Vi mennesker søker mening i vår tilværelse, en tilværelse som blir mer og mer komplisert og mangfoldig. Sterke krefter, ikke minst de kommersielle, hevder at de meningsfulle erfaringene er de som også krever kompliserte og dyrbare midler. Men det er også en motbevegelse til dette jaget etter eksklusive erfaringer. Denne motbevegelsen hevder at vi i stedet trenger å styrke vår evne til å oppleve – eller snarere: å *ta inn over oss* det vi opplever. Hverdagen er full av kilder til meningsopplevelse, hvis vi evner å være nærværende i våre liv. Det er innenfor denne motbevegelse jeg ønsker å utforske dels naturmøtets betydning for opplevelse av livskvalitet og mening, og dels mindfulness sin betydning for evnen til å oppleve natur.

Opplevelser henger for mange sterkt sammen med *prestasjoner*. En vanlig oppfatning er at det kreves ekstreme prestasjoner for å få de dype, sterke opplevelsene. Her søker man aktivt og med hensikt de situasjonene der man må utøve fysisk mestring, og gjerne er dette aktiviteter som krever lang trening og mye forberedelser. De sterke, meningsbærende opplevelsene blir da få, men til gjengjeld svært intense. Mihaly Csikszentmihalyi har i sin bok «Flow – den optimale opplevelsens psykologi» beskrevet hvordan det er å oppleve når vi er fullt og helt tilstede og «absorbent» i opplevelsen (Csikszentmihalyi: 1996).

Csikszentmihalyi utviklet begrepet «Flow» gjennom utforskning av det han kaller *optimale opplevelser* (Csikszentmihalyi: 1996). «Flow» er en sinnstilstand hvor mennesker er så oppslukt av hva de gjør at ingenting annet betyr noe. Opplevelsen er i seg selv så tilfredsstillende at man vil fortsette selv om prisen er høy. Han kaller dette for flytopplevelser.

Csikszentmihalyi beskriver den optimale opplevelsen og mener den har ni kjennetegn: Samsvar mellom evner og utfordringer, opplevelse av å gå i ett med bevegelsen, klare mestringsmål, umiddelbar tilbakemelding på egen mestring, intens konsentrasjon, følelse av full kontroll, tap av selvbevissthet (selvdistansering), endret tidsfølelse, og lykkefølelse (ibid).

Umiddelbart vil nok mange forbinde flytopplevelser med de kjennetegn som er beskrevet over, med de nevnte ekstreme prestasjonene. Men dette er en snever tolkning av begrepet. De sterke opplevelsene av dybde og mening kommer også når prestasjonsfokuset er lagt til side (Csikszentmihalyi: 1998). Dette kan være opplevelsen av å gå i en vakker skog og kjenne tilhørighet til naturen, eller kjenne gleden ved å bake et godt brød. De hverdagslige tingene vi opplever kan dermed også gi oss sterke, meningsbærende opplevelser.

Her mener imidlertid Csikszentmihalyi at slike opplevelser ikke kommer av seg selv (Csikszentmihalyi: 1998). Det må ligge en grunnleggende målrettethet i bunn for å oppnå flyt, uansett i hvilken sammenheng det er. Skal man kunne oppleve flyt når man er ute og går i skogen, må man sette seg som mål at man skal gå en tur. Det må ligge en intensjon bak de situasjonene man setter seg i. Først når målet er nådd og man utøver en eller annen handling, vil flyt kunne oppnås. Målrettethet sees derfor på som en forutsetning for å oppnå flyt.

Noe av det samme finner vi for eksempel hos Eckhart Tolle hvor det beskrives (om enn ikke direkte) idealtilstander for tilstedeværelse, noe som kan skape et indre ønske om å oppnå spesielle tilstander (Tolle: 2008).

Med tanke på Csikszentmihalyis fokus på målrettethet og til dels prestasjoner, kan man trygt si at dette er tanker som også gir gjenklang i vårt moderne samfunn. Det moderne menneske skal yte på høyt nivå og være målrettet i sine handlinger, gjerne uten stopp.

Dette er noe annet enn de tanker som blant annet ligger til grunn for den moderne forståelsen av begrepet «mindfulness». Her dreier det seg snarere å gi slipp på prestasjonsjaget og målrettetheten. Her ønsker man ikke å streve etter opplevelser, men heller la opplevelsene og tankene komme som de er, og akseptere det som kommer – slik det er. På denne måten blir

det lettere å ta inn over seg de opplevelseskvaliteter som vi spontant opplever i hverdagens mange situasjoner, og la de bunnfelle seg i vårt indre (Kabat-Zinn: 1990). Det er ut fra dette perspektivet jeg skriver.

I denne oppgaven ønsker jeg derfor å se på opplevelsene som kommer til oss *uten* at man har et prestasjonsrettet perspektiv. Derfor søker jeg ikke primært etter flytopplevelser i denne oppgaven. Jeg søker å undersøke opplevelser i seg selv, og ikke spesifikt se på opplevelser som har å gjøre med prestasjoner. Jeg har heller ikke til hensikt å klassifisere opplevelsene som «optimale» eller ikke. Her søker jeg snarere å undersøke opplevelser slik de ter seg for oss spontant og direkte, uten at vi nødvendigvis streber etter noe helt eksklusivt eller optimalt. Da er det naturlig å ta utgangspunkt i den vitenskapstradisjon og metode som kalles fenomenologi.

2.2 Opplevelsens fenomenologi

Fenomenologi betyr ”læren om det som viser seg” (Kvarv: 2010: 85). En er opptatt av møtet mellom det vi vanligvis kaller «objekt» og «subjekt». I det fenomenologiske perspektivet er ikke dette to ting, men en enhet, et *fenomen*: noe viser seg, og det viser seg for noen.

Fenomenologien er opptatt av verden slik den ter seg ut fra et førstepersonsperspektiv. En bortser dermed – i hvert fall i utgangspunktet – fra bakenforliggende årsaker til fenomenene, og ønsker ikke å si noe om hvordan verden er i seg selv. Det er den spontane, forvitenskapelige erfaringen som er fenomenologiens studieobjekt.

I denne oppgaven er jeg interessert i deltageres beskrivelser av den konkrete virkeligheten som de erfarer gjennom deres sanser. Denne konkrete, erfarte virkeligheten kalles innen fenomenologien for *livsverden* (Kvarv: 2010). Livsverden er et sentralt begrep som benyttes når man taler om verden vi spontant lever i – med språklige uttrykk, aktører og gjenstander: tingene slik de ter seg for oss, slik de oppfattes av mottageren. Med livsverden mener Husserl (fenomenologiens moderne grunnlegger) her de umiddelbare opplevelser vi har, uten noen form for fortolkning eller abstraksjon. Vi er til stede i tilværelsen slik den ter seg for oss, og er ikke opptatt av vitenskapelige og andre forklaringer om bakenforliggende årsaker til tingene slik de ter seg. I livsverden er det den umiddelbare erfaringen av omgivelsene vi er på jakt etter. Viktigst er derfor ikke hva vi er fortalt eller hvordan vi på forhånd kunne tenke oss kaffe

laget på bålet kunne smake, men hvordan den smaker akkurat i det øyeblikket vi kjenner kaffen varme ganen og svelget.

”Det er undersøkelsen og beskrivelsen av verden slik vi erfarer den direkte og umiddelbart, som er forsøkt realisert i en fenomenologisk vitenskapsteoretisk retning” (Kvarv: 2010: 85). Videre sier Kvarv (2010) at det er en betraktning av fenomener i et første erfaringsperspektiv med så få fordommer, vaner og forbehold som mulig, som søkes oppnådd i en slik måte å betrakte verden på. Hele det menneskelige erfaringsområdet tas i bruk for slik å beskrive fenomener slik de fremstår i ulike sammenhenger. Dette er det dype siktemålet i fenomenologien. Hensikten er å ”...beskrive hendelser og handlinger slik de ter seg” (Skirbekk og Gilje: 2000: 579 i Kvarv 2010: 86). Bengtsson (2001) sier at fenomenologien forsøker, i motsetning til empirismen og kantianismen, ”...att både utgå från och göra den *naturliga* erfarenheten rättvisa” (ibid: 27).

Ut fra dette grunnperspektivet rommer fenomenologien ulike retninger og teorier, som går tilbake til dens forgrunnsskikkelser (Schaanning: 2000). Vi kan med Edmund Husserl snakket om en bevissthetsanalyse, hvor fenomenene fremstår som ”...noe sanselig direkte, konkret og samtidig `uspesifisert`, åpent” (Tordsson: 2010: 299).

Dermed fremstår den menneskelige bevisstheten som noe grunnleggende rettet ut mot omverden, noe intensjonelt (eller intensjonalt), og selve poenget med en slik undersøkelse er nettopp å undersøke bevissthetens strukturer, for dermed å undersøke forutsetningene for å vinne sann, vitenskapelig kunnskap (Kvarv: 2010).

Litt annerledes er det med Husserls etterfølgere som Heidegger, Sartre og Merleau-Ponty. Særlig de førstnevnte har, ut fra det skisserte utgangspunktet, ambisjoner om å gå dypt inn i undersøkelsen av den menneskelige eksistens; hva det er å være menneske, og dermed våre fundamentale livsvilkår (Schaanning: 2000). Dette er tema som i hovedsak faller utenfor min fremstilling her.

Derimot vil jeg ta med en tanke som ligger nært mitt ærend. Sartre mener at bevisstheten er en intethet, den kan ikke sees på som et eget objekt, samtidig som han (liksom Husserl og Heidegger) hevder at bevisstheten alltid er rettet mot et annet objekt (Schaanning: 2000). Bevissthet er alltid bevissthet *om* noe. Samtidig hevder Sartre at man ikke må betrakte bevisstheten som en «beholder» som fenomenet framtrer i. Bevisstheten er snarere en relasjon, noe har et forhold til noe annet.

Denne tanke er kanskje mest tydelig utarbeidet hos Merleau-Ponty (Merleau-Ponty: 1994). Han mener at selve det forhold at vi er kroppslige skikkelser er utgangspunktet for vår «væren i verden». Kroppen er selve vår tilstedeværelse i verden, det er kroppen som lar oss erfare og inngå forhold til andre vesener, og kroppen er dermed opplevelsens sanne subjekt. Han identifiserer derfor subjektet, det erfarende selvet, med den kroppslige organismen. Den levende kroppen er, i følge Merleau-Ponty, selve muligheten for kontakt, både med andre og med seg selv.

Merleau-Pontys skille mellom prerefleksiv og refleksiv bevissthet er betydningsfullt her (Merleau-Ponty: 1994). Kroppen med dens sanser står i stadig rapport med sine omgivelser, mottar stadig inntrykk, og utgjør en prereflektert bevissthet. Først sekundært bearbeider vi disse inntrykk med vår reflekterte bevissthet. Vi opplever inntrykkene *som* noe. Vi kategoriserer, vurderer; og de kroppslige inntrykkene så å si stivner til gjenstander, hendelser, skjeender, kvaliteter.

Hos Merleau-Ponty er kroppen i seg selv en form for bevissthet (Merleau-Ponty: 1994). Vi erfarer i hvert øyeblikk mye mer av inntrykk enn de vi evner å være oss refleksivt bevisst. Men disse prereflekterte inntrykkene blir ikke sløset vekk eller går tapt. De lagrer seg i kroppen i form av beredskaper, kroppsskjema, vaner og tilbøyeligheter. Kroppen kan handle selv, direkte og presist, uten at tanken hele tiden må styre og kontrollere. Og denne kroppslig-sanselige forbindelse med verden er selve fundamentet for vår forankring i så vel oss selv, som i den verden vi lever i.

Han overskrider dermed oppfatningen om at vår *reflekterte bevissthet* er en slags ”innerste essens” som er adskilt fra kroppen, og sier med dette at all bevissthet er avhengig av kroppen

(Merleau-Ponty: 1994). Kroppen kan dermed gi muligheten for kontakt med seg selv og hendelser ved at sansene sanser det sansbare ved en intensjonelt rettet bevissthet.

Disse perspektivene har betydning for min tilnærming til naturmøtets betydning for å vinne gode opplevelser og oppmerksomhetstreningens betydning for å oppleve natur. Jeg har dermed valgt ikke å gi en mer fullstendig eller presis presentasjon av fenomenologiens lære som sådanne, men begrenset meg til det jeg ønsker å føre videre i min undersøkelse:

Husserl påpeker at bevisstheten er relasjonell og intensjonell; den er rettet mot noe, og han er opptatt av verden slik den spontant ter seg for den som erfarer noe (Schaanning: 2000). Dette er også mitt undersøkelsesperspektiv. Heller ikke jeg er opptatt av noe annet enn den enkeltes spontane opplevelse, og hvordan denne kan styrkes.

Sartres uttrykker det fenomenologiske perspektivet som at bevisstheten er en «intethet» (Kvarv: 2010). Dette har slektskap med bestrebelsene innen oppmerksomhetstreningen om å «nullstille seg» (beginners mind), å rette fokus mot det som skjer her og nå, og ikke haste videre mot det som skal komme eller henge ved det som har vært.

Merleau-Pontys vektlegging av kroppens stadige korrespondanse med omgivelsene dreier seg om sanselighetens betydning (Merleau-Ponty: 1994). Gjennom sansene er vi forbundet med verden. Det er verden som via våre sanser gir vår bevissthet dens innhold. Og i denne sanseligheten ligger en kilde til harmoni, glede og mening. En vei til å styrke og bekrefte denne «fundamentalglede» handler om å styrke sanseligheten, men ikke minst å bevisstgjøre – ta inn også i sin *reflekterte bevissthet* – de kvaliteter vi faktisk prerefleksivt erfarer. Samtidig er det også mulig å bli bevisst det vi prerefleksivt erfarer og dvele i sanseligheten. På denne måten kan vi integrere opplevelsene og la de forme seg til en større helhet. Dette krever imidlertid at den sanselige åpenheten dyrkes, noe som er nødvendig for å fange inn rikdommen til sanseintrykkene. Her vil jeg tilføye: Dette er ikke minst av betydning hvis vi – i en stresset hverdag – har vant oss ved det motsatte: å undertrykke sanseintrykk, eller å haste fra den ene sensasjonen til den andre, uten dypere å ta inn over seg deres kvaliteter, til å dvele i opplevelsen.

Er fenomenologien en metode eller en filosofisk anskuelse? Selv svarer Husserl *både-og* på dette spørsmålet (Kvarv: 2010). Han definerer denne retningen som en vitenskapelig tilnærming til de essensielle strukturene i bevisstheten. Jeg velger å følge Husserl i denne betraktningen – og ser dermed fenomenologien som både en filosofisk anskuelse og som en vitenskapelig metode, selv om hans forståelse av bevisstheten synes å omhandle en form for innerste essens. I den sammenhengen mener jeg Merleau-Ponty utfyller forståelsen av bevisstheten ved at kroppen også trekkes inn som et opplevende subjekt.

2.3 Faktorer som påvirker muligheten til å oppleve dypere

En kan stille spørsmålsteget ved om det er mulig å oppleve fritt og spontant, slik som for eksempel Husserl kan synes å hevde. Er ikke alle våre opplevelser farget av våre tidligere erfaringer – og ikke minst av den kultur, det samfunn, det språk og den tid vi tilhører?

Tordsson (2010) skriver at "...seiling handler om en måte å være menneske på (...) bortenfor språkets og den språkliggjorte tankens analytiske tilnærming" (Tordsson: 2010: 69). Han mener da noe i retning av det Merleau-Ponty påpeker: Kroppen kan ofte mer enn det tanken vet, og mange av våre mest meningsfulle opplevelser forblir på det prerefleksive planet (Merleau-Ponty: 1994). Er det da nødvendig å bevisstgjøre de refleksive opplevelsene? Vil da den enkeltes arbeid med å skape mening gjennom det en gjør være å reprodusere selve opplevelsene i et analytisk og språkliggjort lys?

Samtidig som de kulturelle mønstrene setter grenser for oss og våre umiddelbare opplevelser, bidrar våre kulturelle erfaringer til vår evne til å oppleve (Tordsson: 2010, kap. 2). De kulturelle meningsmønstrene er mange, forskjellige og rike og gir oss mangfoldige måter og perspektiver til å oppleve natur. Vårt blikk for virkelighetens mangfold åpnes for hvert kulturinntrykk og gir oss muligheten til å avdekke nye, og til nå ukjente nyanser, ved virkeligheten. Heller enn å søke etter forutsetningsløse opplevelser av natur, mener Tordsson at evnen til naturopplevelser utvides ved å "...øve inn et mangfold av kulturelt bestemte mønstre og opplevelsesmåter" (Tordsson: 2010: 70). Selve kjernen i den sosiale konstruksjonen av virkeligheten, er at vi tolker våre opplevelser (Berger & Luckmann: 1989). De sanselig direkte og konkrete opplevelser fortolkes *som* noe (Tordsson: 2010, kap. 2). Våre erfaringer som mennesker i en bestemt kultur og i en bestemt tid, våre lærte erfaringer fra et

levd liv i samspill med andre mennesker og deres meninger, gjør at vi ordner våre enkelte opplevelser inn i lærte mønstre. Å gi opplevelsene mening, tale om dem og analysere dem, synliggjør hvordan vi aktivt og sosialt betinget konstruerer vår virkelighet.

Men kan det også være slik at våre lærte erfaringer og våre meninger om dette og hint fungerer som hindre for virkelig å oppleve det vi opplever? Eldre mennesker sier ofte at tiden går raskere jo eldre de blir. Kan dette ha å gjøre med at de i liten grad opplever det som skjer, men i all hovedsak sammenligner det de opplever med noe de har opplevd tidligere?

Brown, Ryan og Cresswell beskriver raske perseptuelle reaksjoner som har betydning for vår opplevelse av virkeligheten (Brown et al.: 2007). For det første har vår persepsjon en diskriminerende natur, hvor det foregår en primær vurdering av det vi opplever som enten «positivt», «negativt» eller «nøytralt» med utgangspunkt i individet selv. For det andre blir det vi opplever sett i forhold til tidligere erfaringer av sanseobjektet eller av andre objekter med en opplevd likhet, noe som skaper en assosiasjon til det vi nå opplever. Til sist blir den perseptuelle opplevelsen integrert inn i eksisterende kognitive skjema, enten direkte eller gjennom ytterligere kognitive operasjoner om objektet. Konsekvensen av en slik prosessering er at "...concepts, labels, ideas, and judgements are often imposed, often automatically, on everything that is encountered" (e.g. Bargh & Chartrand: 1999 i Brown et al.: 2007: 212).

Kan disse perseptuelle operasjonene betraktes som et indre språk som har betydning for hvordan vi opplever virkeligheten?

I «Kroppens fenomenologi» hevder Merleau-Ponty at besittelsen av et språk først og fremst oppfattes som den simple faktiske eksistens av «ordbilder» (Merleau-Ponty: 1994). Med dette mener han spor som «...udtalte eller hørte ord har etterlatt i os» (ibid: 137) . Han mener også at kommunikativ og språklig mening er rotfestet i en sanselig erfaringsdimensjon som fødes i kroppens evne til å være i samklang med andre mennesker og med landskapet som helhet. Som en kuriositet kan det nevnes at Platon i «Kratylos» mente at saklig sannhet ikke kan oppnås i språket, men at det værende (det som er) kun kan erkjennes ut fra det værende selv (Gadamer: 2010). Med dette mener Platon at erkjennelse av saken går forut for ordet og at ordet ikke gir tilgang til sannheten. Det betyr ikke at han mener at det finnes en erkjennelse

uten ord, men at ordets relevans kommer i andre rekke.

Gadamer hevder at «...vår vilje og evne til forståelse stadig overskrider ethvert utsagn», og at dette gjør at språket framstår som dårlig egnet til å uttrykke det vi føler (Gadamer: 2010: 441). Han bruker et kunstverk som eksempel: «Stilt overfor kunstverkenes overveldende nærvær, framstår oppgaven med å uttrykke i ord det de sier oss, som et uendelig og håpløst prosjekt» (ibid: 441). Gadamer hevder også at våre muligheter til å erkjenne framstår som langt mer individuelle enn de muligheter vi har til å uttrykke oss gjennom språket. Kan vi betrakte det å oppleve naturen som tilsvarende det å oppleve et kunstverk? I så tilfelle vil våre muligheter til å erkjenne og oppleve kunstverket overgå våre evner til gjennom språket å beskrive det vi opplever.

Det synes som at vi har å gjøre med to grunnleggende perspektiver. Husserl synes å peke på et før-språklig, direkte og spontant nivå i vår bevissthet, hvor fenomenene framstår spontant og direkte for oss (Schaanning: 2000). Det «kulturalistiske» perspektivet hevder at vi alltid fortolker våre erfaringer i lyset av de kategorier, vurderinger, og holdninger som vi er en del av, og som særlig språket vårt uttrykker. Et slikt perspektiv synes å benekte at vi kan oppleve noe direkte og spontant.

Men – så vel Merleau-Ponty som Gadamer, og Platon – kan brukes for å vise at det finnes forbindelser mellom disse nivåer. Refleksjon og italesettelse kan bevisstgjøre det som finnes i våre (prereflekterte) opplevelser og løfte frem aspekter i disse som vi ellers ikke hadde reflektert adgang til. Å øve inn nye ord, begreper og betegnelser innebærer at vi får bevisst adgang til opplevelseskvaliteter som ellers hadde vært ordløse og dermed lite gripbare.

Det finnes så vel likheter som forskjeller mellom distinksjonen prereflektert/reflektert bevissthet og det klassiske freudianske skillet mellom det ubevisste og det bevisste (Dybvig: 1996). Merleau-Ponty snakker ikke om kroppens erfaringer som noe «ubevisst», men tvert imot som en bevissthet. Men i likhet med Freud hevder han at det vi ikke er (reflektert) oss bevisst, er avgjørende for vår psykiske (Freud)/eksistensielle (Merleau-Ponty) helse. Og Freuds terapeutiske grunntanke er, som kjent, at gjennom å bevisstgjøre det vi ikke er oss bevisst, så kan vi komme til rette med våre psykiske plager og vinne selvinnsikt. Kanskje er

dette med «oppmerksomhetstrening» en slags fenomenologisk variant av en slik helende bevisstgjøringsprosess? Det dreier seg gjennom øvelser, og bevisst streben, å styrke sansningen, og gjennom å bevisstgjørende refleksjon å bekrefte det vi sanselig erfarer. Til sammen vil dette bidra til å finne en «modus» hvor opplevelsen får anledning til å virke på oss med hele dens potensial.

I dette delkapittelet har vi tatt for oss ulike aspekter ved kulturelle erfaringer, persepsjon, og språklige forhold og deres påvirkning på vår evne til å oppleve virkeligheten og til å beskrive denne.

Er det her i den kulturelle, språklige og erfaringsbaserte konstruksjonen av virkeligheten at vår opplevelse av virkeligheten går fra å være direkte og sansebasert til å være basert på kognitive og erfaringsbaserte tolkninger av det vi opplever? Og finnes det tilnærminger som søker en direkte opplevelse av virkeligheten slik den er? Buddhistisk filosofi og buddhistisk psykologi kan være en slik tilnærming, og i neste delkapittel vil vi redegjøre for sentrale elementer i denne tilnærmingen.

2.4 Mindfulness – et verktøy til å ta innover seg opplevelsene slik de kommer

Mindfulness, slik vi kjenner til det i vestlig kontekst, er en utviklingsmetodikk som er hentet fra østlig buddhistisk filosofi (Kabat-Zinn: 1990). Selv om mindfulness har sitt utspring i buddhismen, så har det ikke et religiøst buddhistisk innhold. Hvorfor kalles metoden «mindfulness»?

«Jeg måtte jo kalle det noe», var svaret Jon Kabat-Zinn ga på dette spørsmålet under Angstseminaret 2011 på Rikshospitalet (Kabat-Zinn: 2011b). Kabat-Zinn er en amerikansk professor i medisin som i 1979 etablerte en stressklinikk ved University of Massachusetts Hospital (Kabat-Zinn: 2011). Han utviklet et program, Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), som går over åtte uker hvor deltagerne møtes to timer per uke under veiledning av en instruktør (Gran et al.: 2012). I tillegg praktiserer deltagerne mindfulness-øvelser (jfr. Metode kap) 45 minutter daglig. Mindfulness er en del av Vipassana-tradisjonen, som betyr

«innsikt i naturens realiteter» (Vehler: 2010: 94), eller «*mind development*» for å skape forutsetninger for å se dypere inn i naturen slik den er (Buddhadassa Bhikkhu: 1987). Så mindfulness er en praktisk tilnærming til livet som handler om å få en dypere innsikt i det som foregår, i øyeblikk for øyeblikk (Vehler: 2010). For å kunne se dypere inn i naturens realiteter er det fire verktøy som må trenes, i følge Vipassana-tradisjonen. Det er *sati* (pali) som kan oversettes til mindfulness, *sampajanna* (visdom i praksis eller rett forståelse), *samadhi* (konsentrasjon) og *panna* som kan oversettes med visdom (Buddhadassa Bhikkhu: 1987).

Mindfulness er altså ett av fire verktøy som søkes utviklet i Vipassana-tradisjonen. I den moderne og vestlige mindfulness-formen utviklet av Jon Kabat-Zinn fokuseres det implisitt på alle de fire verktøyene, men de vektlegges i ulik grad (samtale med Ivar Vehler).

Etter sin spede begynnelse i 1979 har det mindfulness-baserte stressreduksjonsprogrammet til Kabat-Zinn blitt gjennomført av over 50 000 deltagere (Kabat-Zinn: 2011). I starten var deltagerne ofte pasienter, men etter hvert har alle typer yrkesgrupper deltatt – ofte for å forebygge negativt stress og utbrenthet. MBSR-programmet oppleves som gullstandarden som andre metoder og program sammenlignes med (Gran et al.: 2012). Chiesa & Serretti (2010) har gjennom en metastudie gjennomgått over 700 forskningstudier av meditasjon. De konkluderte med at MBSR er den behandlingsformen som har påvist flest positive helsegevinster blant annet reduksjon av depresjon og ulike fysiologiske mål på stress.

Kabat-Zinns definisjon på mindfulness er: "*Paying attention in a particular way; on purpose, in the present moment, and non-judgmentally*" (Kabat-Zinn: 1994: 2). Denne definisjonen berører flere avgjørende sider ved metodikken. Først og fremst peker definisjonen mot det å være oppmerksom på en spesiell måte – at oppmerksomheten kan styres med viljen og rettes mot det som anses som viktig med hensikt, og med en intensjon. Det siste leddet i definisjonen, ikke-dømmende, peker mot måten mindfulness praktiseres på for å møte alle hendelser, det være seg tanker, følelser, kroppsfornelemelser eller situasjoner, med en holdning som gir mulighet for å forholde seg til virkeligheten uten å vurdere, kategorisere eller dømme det vi opplever. Det er dette som menes med å være oppmerksom «...*på en spesiell måte*» (Kabat-Zinn: 1990: 18).

I en artikkel av Bishop et al. (2004) gjør ti forskere et forsøk på å skape en operasjonell definisjon av mindfulness slik at forskningsmiljøene kunne enes om noen spesifikke parametere de kunne undersøke. De foreslår en modell bestående av to komponenter: Den første komponenten handler om selvregulering av oppmerksomheten slik at denne kan holdes på ett objekt direkte og derigjennom gi økt tilgang til å legge merke til mentale hendelser i øyeblikket. Den andre komponenten handler om å tilføre en spesiell måte å forholde seg til det som oppleves i øyeblikket, særlig preget av åpenhet, nysgjerrighet, og aksept.

Mindfulness handler om å observere – og forholde seg til tanker, følelser og sensasjoner som er i kontinuerlig endring fra øyeblikk til øyeblikk (Bishop et al.: 2004). Dette forutsetter en bevissthet på hendelser som utfolder seg *nå*, og medfører en opplevelse av våkenhet som ofte beskrives som en følelse av fullstendig tilstedeværelse i øyeblikket. Evnen til å holde en vedvarende oppmerksomhet på erfaringer i øyeblikket er nødvendig – og kan trenes (jfr. metodekap. side 24-27). Selvreguleringen av oppmerksomheten bidrar også til at vi ikke fanges i tankespinn om det vi opplever og dets opphav, implikasjoner og assosieringer. Mindfulness handler om direkte erfaring av hendelser i kropp og sinn (Teasdale, Segal, Williams, & Mark: 1995).

Oppmerksomheten har begrenset kapasitet (Schneider & Shiffrin: 1977 i Bishop et al.: 2004) og når den frigjøres fra tenkning så gjøres oppmerksomhetsressurser tilgjengelige til å legge merke til det som foregår akkurat nå. Heller enn å observere erfaringer gjennom: «... *the filter of our beliefs, assumptions, expectations, and desires, mindfulness involves a direct observation of various objects as if for the first time...*” (Schneider & Shiffrin: 1977 i Bishop et al.: 2004: 233). Denne kvaliteten refereres ofte til som å forholde seg til virkeligheten med en nybegynners sinn.

Så langt i denne delen har jeg nevnt holdninger som *åpenhet*, *aksept*, *nysgjerrighet* og nå til sist det å forholde seg til virkeligheten med et *nybegynners sinn*. Kabat-Zinn vektlegger også *tålmodighet*, *tillit* til indre observasjoner og *ikke-streven* (Kabat-Zinn: 1990) (i diskusjonskapitlet refereres disse som de syv holdningene). Min oppfatning er særlig at holdningen om *ikke-streven* (ikke-prestasjon) er et vesentlig bidrag som gjør at den moderne,

vestlige mindfulness-tilnærmingen virker frigjørende for de som praktiserer mindfulness. Da åpnes det opp for å observere det som *er* akkurat slik som det *er* (Vehler: 2010).

2.5 Forskning på mindfulness: foreløpige funn

Den danske psykologen Christian Gaden Jensen har gjennom sitt arbeid sammenfattet meditasjonsforskningens effekter i et historisk perspektiv (Jensen: 2013). Fra 1920- til 1950-tallet begynte man å forske på effektene av meditasjon flere steder rundt i verden, blant annet ved Yale University. Og man begynte å interessere seg for de fysiologiske virkningene av meditasjon. Det meste av forskningen var *single cases*-forskning, dvs. man jobbet med enkeltindivider. Forskerne fant at mindfulness har gode effekter, men det er liten validitet på disse forskningsarbeidene pga metodebruk og små utvalg. På 1960 tallet kom de første publikasjoner fra Harvard University (Benson et al.: 1985), blant annet i det prestisjetunge tidsskriftet *Nature*. En av artiklene omhandlet positive effekter på blodtrykk og respirasjon ved meditasjon (Jensen: 2013). Dette skapte mye interesse i forskningsmiljøene for å se på meditasjon og eventuelt andre fysiske effekter. På 1990-tallet ble *Mind and Life Institute* opprettet av blant annet Dalai Lama, Mathieu Richard og Jon Kabat-Zinn. Dette var et institutt hvor man både jobbet klinisk med meditasjon som metode samtidig som det ble bedrevet forskning. Mange oppsiktsvekkende resultater ble publisert spesielt på pasienter med stress-, angst- og depresjonsproblematikk. Men det var først på 2000-tallet at forskningen fikk en kvalitet som forskningsverden etterspurte og som ga resultater som bekreftet hvilke effekter meditasjon faktisk har. Metodebruken ble mer optimalisert og det har blitt jobbet mye med skanningstudier, immunologi og genetikk.

Hvilke effekter viser så disse meditasjonsbaserte metodene i praksis? Greeson (2009) har sammenfattet 52 selvstendige studier og oppsummerte med at mindfulness reduserer det følelsesmessige stresset, man får en mer positiv sinnstilstand og en bedre livskvalitet. Studiene viser også at mindfulness påvirker hjernen, det autonome nervesystemet, stresshormonene, immunsystemet og sunnhetsatferden som kost og søvn. Videre sier Greeson (2009) at mindfulness gir oss ny kunnskap om hvordan oppmerksomhet, aksept og medfølelse kan fremme den optimale balanse i kroppen, i sosiale forhold og i ånden. Forskningsmiljøene var enige om at mindfulness fungerer, og for å finne ut om hva som faktisk skjer har det blant annet blitt jobbet med hjerneforskning. Områder i hjernen som har å gjøre med regulering av

oppmerksomhet og evnen til å legge merke til det som foregår, blir mer aktivisert av slik treningen, i likhet med områder som bidrar til å regulere følelser, som f.eks. følelser av empati. Forskerne har blant annet funnet ut at mindfulness-meditasjon styrker området for selvobservasjon (monitorering) (Hölzel et al.: 2007). Cresswell et al. (2007) viser til resultater at høyere grad av mindfulness er sammenfallende med monitorering av følelser. Videre viser forskningen i «The MIA-project» i København 2011-12 at personer som tar et kurs i mindfulness opplever mindre selvoppfattet stress som et resultat av mindre produksjon av stresshormonet kortisol (Jensen et al.: 2012). Dette prosjektet viser til signifikante forskjeller mellom intervensjon- og kontrollgruppen. Funn som har stor relevans til denne oppgaven er forskningen som er gjort av blant annet Semple et al. (2010) som viser at graden av mindfulness hadde sammenheng med persepsjonen. Ved praktisering av mindfulness kunne man påvise økt hastighet i sansingen.

2.6 Naturen som arena for mindfulness med teoretisk støtte av fenomenologien – noen oppsummerende betraktninger

I dette delkapittelet vil jeg belyse noen likheter mellom fenomenologien og mindfulness fordi jeg mener fenomenologien gir god støtte for – og økt forståelse av – mindfulnessmetodikken. Avslutningsvis vil jeg gjøre rede for hvilke muligheter naturen gir for praktisering av mindfulness.

Fenomenologien som vitenskapelig retning ønsker å undersøke og beskrive verden slik vi erfarer den direkte og umiddelbart, og slike undersøkelser krever at vi bryter ned vaner i måten vi ser og tenker på (Kvarv: 2010). Hvis mindfulness skal være en kraftfull metodikk kreves noe av det samme. Kabat-Zinns definisjon av mindfulness er: *“Paying attention in a particular way; on purpose, in the present moment, and non-judgementally”* (Kabat-Zinn: 1994: 2), som jeg tolker dithen at gjennom å være oppmerksom på en bestemt måte, med hensikt, i øyeblikket og med en ikke-dømmende holdning overfor de tanker, følelser og kroppsformennelser som kommer, unngår man at den perseptuelle opplevelsen integreres inn i et allerede eksisterende kognitivt skjema. Dette kan føre til: *«...concepts, labels, ideas, and judgements are often imposed, often automatically, on everything that is encountered»* (e.g. Bargh & Chartrand: 1999 i Brown et al.: 2007: 212). Både mindfulness og fenomenologien bryter ned etablerte vanemønstre slik at vår sanselighet evner å oppleve det som faktisk er i

øyeblikket.

Mindfulness og fenomenologien bygger på at vi er kroppslige skikkelser som gjennom kroppen gis mulighet til væren i verden. Og det er gjennom den levende kroppen vi har mulighet til kontakt med oss selv og verden. Merleau-Ponty (1994) mener at kroppen er i stadig korrespondanse med omgivelsene gjennom dens sanselighet, og det er gjennom dette vi er forbundet med verden som gir vår bevissthet dens innhold. Ved å ta innover seg denne sanseligheten med en bevissthet, hvor man ikke skal være forutinntatt eller dømmende, vil man med stor sannsynlighet oppleve noe annet eller mer enn hva en opplever med en annen innstilling. Dette samsvarer også med muligheten av å være tilstedeværende i et mindfulnessperspektiv.

Fenomenologien mener at bevisstheten er rettet mot noe bestemt, som et objekt av et eller annet slag (Kvarv: 2010). Med dette kan man si at individets mulighet til å oppleve allerede er avdekket gjennom fenomenologiens teorier. Hva trenger man perspektivene fra mindfulness til da? Jo, fordi den moderne hverdagen sliter på vår sanselige finstemthet, fordi stresset og tempoet reduserer dens åpenhet og trekker vår oppmerksomhet i alle retninger konstant (Tordsson: 2010, kap. 10). Intellektet tar over og undertrykker våre sanser og følelser. Dermed mister vi muligheten til å oppleve det som *er*. Vi blir blaserte. Mindfulness er en metodikk hvor man retter oppmerksomheten mot noe for å kunne oppleve den tilstedeværelsen som ønskes oppnådd (Kabat-Zinn: 1990). Ved bruk av denne metodikken kan en igjen åpne ens sanser for det som er i nuet og ta tilbake det man har «mistet» av sanselig finstemthet. Dermed vil fenomenologiens teorier om at bevisstheten alltid er rettet mot noe, igjen gi mulighet for å oppleve det som *er*. Dette gjennom bruk av mindfulness sine «verktøy» for å rette oppmerksomheten mot det en ønsker å oppleve.

*

Denne oppgaven har til hensikt å se om opplæring i mindfulness gjør noe med evnen til å oppleve naturen, og i den sammenheng benytter jeg fenomenologiens filosofi og metode til å prøve å støtte og forklare mulige funn. Er det noe som ligger til grunn for at nettopp naturmøtet er en velegnet arena for mindfulness? Som tidligere nevnt er mindfulness en del av Vipassana-tradisjonen som betyr «*innsikt i naturens realiteter*», hvor det i hovedsak menes innsikt i vår *indre* naturs realiteter (Vehler: 2010). Samtidig bygger mindfulnessfilosofien på

helhetsperspektiver som mener at vi er en del av en helhet, og ved målrettet arbeid vil vi få større innsikt i denne helheten (Kabat-Zinn: 1990). Kabat-Zinn sin definisjon av mindfulness mener blant annet at oppmerksomheten kan styres med viljen mot det som anses som viktig. Ved praktisering av mindfulness i naturen vil man ved å styre oppmerksomheten mot fenomener i naturen ha større mulighet til å oppleve mer og annet enn hvis man ikke praktiserte denne metodikken. Samtidig handler mindfulness om å «fange øyeblikket», fordi det er i øyeblikket vi lever og i øyeblikket er det stillhet (Kroese: 2013). Gjennom å være, vil man ha større mulighet til å oppleve. Noen omgivelser vil være mer fordelaktige for praktisering av mindfulness enn andre. Omgivelser som gir rom for en *være-modus* vil kunne virke mer kraftfullt for den som praktiserer. Naturen har i den sammenheng noen kvaliteter som vi ikke finner i våre menneskeskapte arenaer, fordi de menneskeskapte arenaene ofte har en hensikt og forventning til deltagerne. Derimot er naturen en arena hvor man *spontant* kan være det man er, fordi vår menneskeskapte arena er fraværende (Tordsson: 2003). Naturen har ikke noen mening om oss, den har *ingen hensikter* eller formål med vår tilstedeværelse der. Samtidig forteller ikke naturen hvordan den skal forstås; friheten ligger i den enkeltes disposisjon og naturen gir mulighet for allsidig og *helhetlig* utfoldelse, noe Kabat-Zinn mener vi kan oppnå med målrettet arbeid (Kabat-Zinn: 1990). Naturen er en sanselig verden som er synkron med våre medfødte sansekvaliteter (Wilson: 1984), en *synkronisering* mindfulness kan være med å gjenskape. En slik synkronisering kan oppstå om vi ser naturen som en del av oss selv, noe Spinoza kaller å være «enig med naturen» (Spinoza: 2009). Som i mindfulness er naturen en arena for mestring *uten prestasjonsfokus*. Med dette som utgangspunkt vil deltagerne omgi seg med omgivelser som antageligvis vil gi dem lettere tilgang til *naturens realiteter*.

3.0 Metode

Jeg vil i dette kapittelet skildre det metodiske opplegget for oppgaven, det vil si hvordan jeg gikk fram for å samle inn data og eventuelle problemstillinger og utfordringer i denne sammenheng.

3.1 Valg av metodisk tilnærming

Det snakkes ofte om henholdsvis kvalitative og kvantitative metoder i samfunnsforskningen, og «kvalitativ»/«kvantitativ» refererer til egenskaper ved de data som samles inn og analyseres. Grovt og enkelt karakteriseres data som *kvantitative* dersom de kan uttrykkes i form av rene tall eller andre mengdetermer, og som *kvalitative* de som ikke kan uttrykkes på denne måten (Grønmo: 1996).

Ved bruk av kvalitative data ønskes en dypere forståelse av en kompleks sosial virkelighet ved å belyse og analysere meninger, sosiale sammenhenger og verdier (Postholm: 2010 og Kvale: 1997). Den kvalitative tilnærmingen går i dybden og har som formål å avdekke individets opplevelser og kvaliteten av disse. På denne måten kan man forstå den enkeltes livsverden og individets tolkning av situasjoner og forhold. Oftest har man her tilgang til få undersøkelsesenheter, og disse benyttes til å gå dypere i problemene og skaffe mange opplysninger. I kvalitative studier utvikles ofte problemstillingen underveis i prosessen, og de ulike trinnene i forskningsprosessen er ikke like klare som ved kvantitativ forskning, hvor en ofte i forveien er nødt til å bestemme seg hva som er «avhengig» og «uavhengig» variabel. Det er i kvalitative undersøkelser heller ikke noe ønske om å kunne generalisere til populasjonen (Holme & Solvang: 1993). Hvis en allikevel ønsker å få frem mer generelt gyldige konklusjoner, må disse formuleres som hypoteser som må være åpne for seinere prøving.

Kvantitative tilnærminger kjennetegnes ved problemstillinger som ofte omhandler ulike typer statistiske generaliseringer. Formålet er å gi en oversikt over større populasjoner. Kvantitative analyser tar sikte på å oppnå en mest mulig representativ oversikt over generelle forhold, ved å gi brede framstillinger av noen begrensede fenomener. De omfatter ofte mange enheter, men konsentrerer seg til gjengjeld om et begrenset antall egenskaper ved disse enhetene (Grønmo:

1982).

Valg av metode må tas ut fra det målet en har for forskningen og det det kan være hensiktsmessig å benytte en kombinasjon av kvalitative og kvantitative metoder (Thagaard: 2006). Dette fordi en slik *metodetriangulering* kan gi et mer helhetlig bilde av problemområdet. Det finnes ikke bare en enkelt kvalitativ eller kvantitativ metode, eller noe entydig skille mellom dem. Den ene metoden utelukker ikke den andre, og i mange praktiske studier vil man med fordel kunne kombinere begge hovedtilnærmingene. Svakheter ved kvantitative data kan i stor grad oppveies av de sterke sidene til kvalitative data, og omvendt (Grønmo: 1982).

Med bakgrunn i min problemstilling har jeg valgt å triangulere, og samle inn både kvalitative og kvantitative data.

Den kvantitative tilnærmingen i mitt prosjekt har jeg valgt å gjøre i form av et spørreskjema. Valget begrunnes med at jeg ønsker å måle mulige forskjeller på oppmerksomt nærvær på deltagerne i intervensjon- og kontrollgruppen. Med intervensjonsgruppe menes her de elevene som hatt opplæring i og har praktisert mindfulness. Kontrollgruppen bestod av de øvrige elevene i gruppa som ikke fikk opplæring i mindfulness.

De kvalitative dataene vil bli innhentet via et semistrukturert intervju for å kunne få en dypere innsikt og forståelse av det som de kvantitative dataene skisserer, men også for å se mer til helheten i problemområdet.

3.2 Rekruttering og utvalg av informanter

Informantene var elever som hadde faget friluftsliv 2 på Kalnes videregående skole, skoleåret 2012-2013. Klassen bestod av 16 elever. Alle elevene ble informert om hva intervensjonen innebar i detalj og hvilke forpliktelser den enkelte ville ha som deltager i intervensjonsgruppen. Ved tilfeldig trekk ble åtte elever trukket til intervensjonsgruppen, mens de resterende åtte ble kontrollgruppen. Etter at trekket var gjennomført, ble alle spurt direkte om de ønsket å delta i intervensjonen. En av elevene ønsket ikke deltagelse i

intervensjonsgruppen, dermed ble det tilfeldig trukket en ny elev fra kontrollgruppen som byttet plass med denne eleven.

De neste fire ukene hadde intervensjonsgruppen en opplæring av mindfulness med Ivar Vehler fra firmaet Co-Create. Denne opplæringen bestod av to kursdager med 14 dagers mellomrom, og to samlinger under selve turen i villmarken (innholdet i samlingene er beskrevet i kap. 3.5)

I tillegg til disse kursdagene hadde alle intervensjonsdeltagerne egenpraktisering. Denne egenpraktiseringen hadde et omfang på daglig meditasjon enten alene eller sammen med andre intervensjonsdeltagere. Den daglige tidsrammen skulle de to første ukene være på minimum 15 minutter og de neste to ukene skulle det være på minimum 20 minutter. Dette ble totalt fire uker med egenpraktisering før vi dro på tur inn i villmarken. Denne egenpraktiseringen skulle dokumenteres ved tilbakemelding til undertegnede daglig gjennom SMS eller via epost. Tilbakemeldingen skulle inneholde varighet, hvilken meditasjonsform som var benyttet og opplevelser med dagens meditasjon. Informasjonen ble loggført av undertegnede for mulig senere bruk. Alle deltagerne i intervensjonsgruppen måtte ved oppstart av første kursdag skrive under på en kontrakt hvor de forpliktet seg til å gjøre daglig meditasjon samt sende daglig dokumentasjon til undertegnede.

Kontrollgruppedeltagerne hadde «ordinær» friluftslivsundervisning med undertegnede de to kursdagene, samt at de hadde andre aktiviteter under turen i villmarken mens intervensjonselevne hadde samling med Vehler.

3.3 Kursing i mindfulness

Den praktiske metoden som ligger til grunn i Vipassana-tradisjonen (se teorikap.), er *Anapannasati* (pali), som kan oversettes med oppmerksomhet på innpust og utpust, *annapana* betyr innpust og utpust og *sati* betyr mindfulness, eller det å ha en våken bevissthet (Vehler: 2010). I mindfulness-metoden ligger også *Anapannasati* til grunn for den praktiske tilnærming, selv om det i begge tilnærminger også benyttes andre objekter enn pusten som

utøverne kan trene på for å utvikle sin mindfulness.

Kroppen er et objekt som brukes til å forankre oppmerksomheten, samtidig som objekter i den «ytre verden» også kan benyttes som forankringsobjekter for oppmerksomheten (Kabat-Zinn: 1990). Eksempler på ytre objekter kan være et bål, et punkt på en vegg, objekter i naturen, en lyd eller et ord eller setning som gjentas. I vår praktiske tilnærming i forbindelse med intervensjonen i denne oppgaven benyttet vi både pust, kropp, et bål og objekter i naturen.

Enkelt forklart handler øvelsene i mindfulness om å være oppmerksom på de nevnte objekter, samtidig som det åpnes opp for alle hendelser som framtrer for ens bevissthet. Alle hendelser er en del av virkeligheten og vi forholder oss til disse hendelsene med holdninger som *aksept, ikke-dømming, åpenhet, tillit, nysgjerrighet og med et nybegynners sinn*. Treningen går på å monitorere, det vil si legge merke til det som skjer akkurat som det skjer, for så å trene på regulering av oppmerksomheten ved bevisst å flytte oppmerksomheten tilbake til det valgte objektet for øvelsen, for eksempel pusten. Elevene ble gjort kjent med «pusteankeret» (Gran et al.: 2012).

«Pusteankeret» er et begrep som benyttes i oppmerksomhetstrening, der pusten anses som en viktig nøkkel til tilstedeværelse i øyeblikket (Gran et al.: 2012). Når man drives bort fra denne tilstedeværelsen gjennom å bli oppslukt av tanker eller andre distraksjoner, fungerer pusten som et oppmerksomhetspunkt som vi kan fokusere på og dermed oppnå full tilstedeværelse. Pusten *ankrer* oss på denne måten i øyeblikket. Tilsvarende kan kroppsdeler også fungere som «ankre» for vår oppmerksomhet.

Treningen i mindfulness består av formell og uformell del. Den formelle mindfulness-treningen er konkrete øvelser som trenes på en spesifikk måte. Her benyttes fire ulike øvelser: Sittende mindfulness-meditasjon, kroppsskanning, oppmerksomhet på bevegelse og gå-meditasjon (Gran et al.: 2012 og Vehler: 2010). I denne intervensjonen benyttet vi sittende mindfulness-meditasjon og kroppsskanning.

Den uformelle mindfulness-treningen handler om å tilføre en bevisst og åpen oppmerksomhet i alle livets gjøremål, for eksempel under et måltid eller i samtaler med andre.

Sittende meditasjon

Under praksisøktene med elevene ble det mediteret med økende lengde etter hvert som elevenes praktiske erfaring med metodikken økte gjennom trening på egenhånd. Rent praktisk satt elevene på hver sin stol, lukket øynene og fokuserte på pusten med en intensjon om å være våkne. Når de la merke til tanker, følelser eller kroppslige fornemmelser var instruksjonen at de skulle forholde seg til dette med en rommende og vennlig holdning, for deretter mildt og bestemt å vende sin oppmerksomhet tilbake til å observere pustens naturlige flyt inn og ut av kroppen. I begynnelsen instruerte Vehler med hyppig bruk av ord. Etter hvert som erfaringen tiltok hos deltagerne ble de overlatt mer og mer til seg selv ved at Vehler tilførte mer og mer stillhet og lengde på øvelsen. Hensikten med denne øvelsen er både en trening av oppmerksomheten, samt en endring av forholdet til hendelsene de legger merke til ved tilførsel av bevisste holdninger (som nevnt over). Den tenkte konsekvensen av dette er frigjøring av kapasitet til å kunne se dypere inn i virkeligheten og derigjennom få innsikt i naturens realiteter slik de er.

Kroppsskanning

Kroppsskanning er en øvelse som ofte benyttes mye i starten på treningsperioder i mindfulness, da kroppsskanning fungerer som en hensiktsmessig metode til å styrke utøvernes evne til å vedholde oppmerksomheten på valgte objekter (Gran et al.: 2012). Med et fenomenologisk språk dreier det seg om å rette *intensjonen* (den refleksive bevisstheten) mot det som foregår i kroppen, og det som kroppen allerede «vet». I en kroppsskanning blir deltagerne ledet gjennom kroppen ved å undersøke ulike kroppsdelene som om de observerer dem innenfra. Ved at de blir «guidet» fra kroppsdel til kroppsdel trenes evnen til å flytte oppmerksomheten fra objekt til objekt, for så å holde oppmerksomheten fast i det valgte objektet. Kroppsskanning kan gjøres både sittende, stående og liggende. Vi startet med å gjøre relativt korte kroppsskanninger sittende (20 min) for så å øke lengden til 40 minutter liggende. Under liggende kroppsskanning opplevde noen av elevene problemer med å holde seg våkne, noe som er vanlig ettersom de fort kan «oppnå en dyp tilstand» gjennom stor grad av konsentrasjon på en kroppsdel (Vehler: 2010). Kroppsskanning er også en øvelse hvor vi både trener oppmerksomhetens evne til å vedvare ved et objekt, samt å flytte denne fra objekt til

objekt, i tillegg til at det er en øvelse for å få kjennskap til og kontakt med forhold i kroppen. Under praktisering av kroppsskanning kan deltagerne oppleve avspenning, samtidig som de kan oppleve følelsesmessig – og fysisk – krevende tilstander.

Teoretisk undervisning

I teoriundervisningen la Vehler vekt på de praktiske implikasjonene ved sin definisjon av mindfulness: bevisst oppmerksomhet (Vehler: 2010). Denne undervisningen startet med å legge merke til at sansene er det vi benytter for å legge merke til noe, samtidig som det kan være hendelser (for eksempel bilkjøring) som foregår uten at vi legger merke til hva vi gjør. Derfor må oppmerksomhet tilføres sansene. Samtidig er det noe i oss som legger merke til om oppmerksomheten er «bortreist», for eksempel i fortid eller framtid. Det i oss som legger merke til dette, er bevisstheten. Her ble det redegjort for at mindfulness handler om et forhold mellom det i elevene som legger merke til, og det som blir lagt merke til av hendelser.

Dessuten underviste Vehler i perspektiver og modeller som bidro til å gjøre treningen relevant for elevene, så som «Orkanens Øye» (se Vehler: 2010), samt fysiologiske effekter av å være både tilstede og bortreist i oppmerksomheten. I tillegg fikk elevene kjennskap til viktigheten av å innse at de er gode nok som de er.

Undervisningen var i stor grad dialogbasert og fokusert på en felles utforskning av sentrale temaer som nevnt ovenfor, samt undersøkelser av egen natur som en naturlig del av en større natur.

Ut fra et fenomenologisk perspektiv kan de nevnte teknikkene sies å dreie seg om å oppøve relasjonen mellom den prerefleksive og den refleksive bevisstheten. Med hjelp av øvelsene streber en etter bevisst å skjerpe sansing og kroppsbevissthet, samtidig som en streber etter å bevisstgjøre disse – i utgangspunktet – prerefleksive opplevelsene. Hensikten er å oppøve en tilstand hvor den enkelte «hviler i seg selv» på en slik måte at en fordomsfritt, men følsomt er i stand til å ta imot de inntrykk fra omverdenen som utgjør bevissthetens innhold.

3.4. Villmarken

Etter en intervensjonsperiode på fire uker dro kontroll- og intervensjonsgruppen samlet inn i villmarken. Dette skjedde i uke 41 i 2012. Med villmark menes her et mest mulig uberørt naturområde hvor sannsynligheten for kontakt med andre mennesker var minimal, samt at området utgjør et mest mulig intakt økosystem. Området vi reiste inn i var områdene rundt Nordre Boksjø i Østfold, et stort sammenhengende skogsområde i Østfold-sammenheng. Området er et typisk Østfoldlandskap med sprekkdaler, myrer og blandingsskog med furu og gran. I perioden vi var på tur, var det en ulveflokk på 5-8 dyr i området.

Friluftslivsmålsetningene med turen var at vi skulle bedrive tradisjonelt friluftsliv. All varm mat skulle lages på bål, overnattingen skulle skje under åpen himmel eller under tarp (modifisert utgave av presenning) og orientering skulle skje ved hjelp av kart og kompass. Med tradisjonelt friluftsliv menes i denne sammenheng friluftsliv hvor fokuset på utstyr er minimalt. På denne måten skal fokuset på natur være dominerende, mens de medbrakte tingene ikke får mer oppmerksomhet enn nødvendig.

Samtidig vil en slik friluftslivpraktisering skape større nærhet til omgivelsene, siden kunnskap og kjennskap til omgivelsene er helt sentralt for å oppnå de målene man hadde satt seg i forkant. Dette innebærer blant annet å finne ved til bålet, fyre bål, se etter spor og sportegn, finne en god liggegrop til soveposen osv.

Elevene skulle også veilede hverandre i forskjellige basisferdigheter i løpet av turen. Deltagerne hadde i forkant av turen laget gruppevis turplaner med målsettinger, forventninger, turplan A, turplan B og kriseplan. Gruppestørrelsen var på to og tre deltagere, altså tre grupper med kun intervensjonsdeltagere og tre grupper med kontrolldeltagere. Alle leverte inn sine mobiltelefoner ved avreise og de ble levert tilbake etter endt tur. Undertegnede deltok på denne turen som lærer og Vehler ble med som veileder og hjelpemann. Rollefordelingen var avklart i forkant. I løpet av tre hele dager skulle gruppen bevege seg gjennom villmarken og målsettingen var å gå rundt Nordre Boksjø. Været på turen var godt med sol og det var forholdsvis varmt.

3.5 Samspillet mellom lærer, elever og natur – lærerens rolle på turen

Hiim og Hippe (2009) mener at lærerens egen atferd og væremåte i mange situasjoner vil påvirke elevene. Dette stemmer overens med mine egne erfaringer som friluftslivlærer, ved at elevene ofte har fokuset mer rettet mot meg som lærer enn mot landskapet og naturen. På bakgrunn av dette var det viktig å ha en klar formening om hvilken rolle jeg skulle ha på denne turen. Derfor ble det praktisert en triangulering mellom rollen som den aktive og passive læreren.

Som aktiv lærer var jeg sansende og undersøkende, aktiv og direkte, og brukte de situasjoner som oppsto i naturen til å se, lytte, kjenne og smake på det som inntraff underveis (Tordsson: 2006). I denne rollen påvirker jeg elevene, både aktivt og passivt, til å være deltagende: aktivt ved at jeg forventer deres deltagelse, og passivt ved at rollen som lærer er kraftfull og at jeg derfor har stor påvirkningskraft. Denne rollen ble benyttet i mindre grad enn den passive læreren. I situasjoner hvor elevene skulle lære nye basisferdigheter i friluftsliv, eller forbedre de eksisterende ferdighetene, samt i situasjoner hvor det følte riktig å bemerke naturens mangfold, ble rollen som aktiv lærer benyttet.

Den passive lærerrollen bestod i at jeg var tilbaketrukket, enten ved at jeg gikk bakerst under vandringene eller at jeg holdt meg for meg selv ved leirplassene. På bakgrunn av dette var min rolle anonym og ikke dominerende store deler av turen. Dette ga elevene rom til å oppleve alene og sammen med andre elever. Turens ramme var av en slik karakter at det var tid til å oppleve og det ble skapt rom for sanseopplevelser. *Jeg var bevisst på at jeg skulle være den samme pedagogen og ha den samme rollen for både intervensjons- og kontrollgruppedeltagerne.*

Ivar Vehler var enda mer tilbaketrukket i utøvelsen av sin rolle. I løpet av turen var han først og fremst deltager, selv om han gjennom sin alder og gjennom sin posisjon som mindfulnesslærer ble betraktet som en del av lærerstaben. Vehler kunne få spørsmål om opplegget, for eksempel om orienteringen elevene måtte gjennom, men hans dominerende rolle var som mindfulnesslærer. Ettersom han hadde undervist intervensjonsgruppen i mindfulness, så var det naturlig at det var denne gruppen han hadde sterkest kontakt med.

Fokus på øyeblikkets muligheter var Vehlers grunnleggende pedagogiske innfallsvinkel. Mindfulness-undervisning er i seg selv en undersøkende prosess hvor også læreren er en deltager som er med på undersøkelsen. Det vil si at det ikke etableres et asymmetrisk forhold mellom lærer og elev utover det som kan oppstå naturlig i kraft av alder, kunnskap og erfaring. Likevel var Vehler klar over sin posisjon som rollemodell og utøvde denne rollen ved selv å fokusere synlig og tydelig på tilstedeværelse, både i naturen og med elevene når det oppstod møter med dem. I de praktiske treningsøktene under turen bar øvelsene preg av en utforskning av øyeblikket og valg av øvelser ble tatt på bakgrunn av de kontekstene elevene befant seg i når tiden var inne for undervisning. To økter ble avsatt til spesifikk utforskning av mindfulness under turen og de to øktene kan benevnes med henholdsvis ”*bålmeditasjon*” og ”*naturopplevelse*”.

Bålmeditasjonen ble gjennomført da elevene og Vehler satt rundt bålet. Tidligere i treningen hadde objektet for oppmerksomheten vært pustens naturlige flyt ut og inn av kroppen, mens i denne øvelsen var objektet for oppmerksomheten bålet. Elevene og Vehler satt rundt bålet og observerte flammene og undersøkte alle nyanser i den prosessen som foregikk i bålet. Etter en meditasjon på ca. 20 minutter reflekterte de sammen om opplevelsen og så denne øvelsen i relasjon av det elevene tidligere hadde lært om mindfulness. Fokuset i denne øvelsen rettet seg altså hovedsakelig utover, samtidig som de indre opplevelsene også ble undersøkt.

Naturopplevelsen bestod av en detaljert og fri observasjon av valgfrie elementer i naturen. Her var fokuset å bruke sansene til å erfare alle nyanser ved det elevene valgte å undersøke. Objektene for oppmerksomheten var altså valgfrie elementer i naturen, og rollen Vehler tok var som deltagende observatør på lik linje med elevene. Refleksjonen etter øvelsen ble ledet av Vehler i samspill med elevene, og gjennom denne ledelsen synliggjorde naturligvis ekspertrollen seg gjennom hans autoritet, kunnskap og erfaring. Likevel var det en felles undersøkende holdning som preget øvelsen og dette var måten Vehler utøvde sin rolle under praksisen på turen.

3.6 Kvantitativ metode

3.6.1 Prosedyre og instrument

Elevene fikk utdelt et FFMQ (The Five Factor Mindfulness Questionnaire) skjema etter endt tur i villmarken. Alle satte seg ned forskjellige steder i skogen i nærheten av minibussen og fikk den tiden de trengte til å fylle ut skjemaet. Hvis noen trengte hjelp til å forstå enkelte spørsmål var vi tilstede for å veilede. Alle elevene startet med å skrive på skjemaet om de var intervensjon- eller kontroldeltager. (Grunnet opphavsrettslige forhold er spørreskjemaene ikke vedlagt i denne avhandlingen.)

Bear et al. (2006) utviklet FFMQ som har til hensikt å måle grad av oppmerksomt nærvær. Spørreskjemaet består av 39 ledd hvor fem dimensjoner skåres ved hjelp av en fem punkts likertskala. Den går fra «aldri eller veldig sjelden sant» til «veldig ofte eller alltid sant».

Bear og hans forskerteam fant ut gjennom faktoranalyser hvilke faktorer som fanger opp hva det vil si å være oppmerksomt nærværende (ibid). Disse faktorene er: *observerende, beskrive, nærværende handling, ikke-dømme og ikke-reagere*.

Den første dimensjonen i FFMQ er «*observere*», og referer til å legge merke til hva som skjer utenfor og inne i kroppen, og måles av åtte ledd. Høy skåre indikerer høy grad av oppmerksomt nærvær, og eksempel på utsagnet som skal måle denne dimensjonen er: *Når jeg dusjer eller bader legger jeg merke til hvordan vannet føles på kroppen*.

Den andre dimensjonen i FFMQ er «*beskrive*». Som går ut på å kunne beskrive den indre og ytre tilstanden man befinner seg i på et gitt tidspunkt og måles av åtte ledd. Høy skåre indikerer høy grad av oppmerksomt nærvær. Ett eksempel som måler «*beskrive*» dimensjonen er: *Jeg kan lett sette ord på oppfatninger, meninger og forventninger*.

Den tredje dimensjonen i FFMQ er «*nærværende handling*». Denne dimensjonen innbefatter å ha et bevisst forhold i det man utfører en aktivitet og måles av åtte ledd. Høy skåre indikerer lav grad av oppmerksomt nærvær og eksempel på et ledd som måler denne dimensjonen er:

Jeg blir lett distraheret.

Den fjerde dimensjonen i FFMQ er «*ikke-dømme*», som inkluderer aksepterende holdning og tanker og følelser, og måles av åtte ledd. Høy skåre indikerer lav grad av oppmerksomt nærvær og eksempel på ledd som måler denne dimensjonen er: *Jeg sier til meg selv at jeg ikke burde føle det jeg føler.*

Den femte dimensjonen er «*ikke-reagere*». Dette handler om å akseptere ulike indre sinnsstemninger uten å respondere på dem, og måles med syv ledd. Høy skåre indikerer høy grad av oppmerksomt nærvær, og eksempel på ledd som skal fange opp dette er utsagn som: *Jeg observerer følelsene mine uten å bli fanget av dem.*

Bear et al. (2006) har i sin forskning funnet støtte for en konseptualisering av oppmerksomt nærvær fra disse fem ulike, men relaterte dimensjonene. Videre viser funn at FFMQ er signifikant korrelert med andre verktøy som måler nærvær og har god støtte for at oppmerksomt nærvær er et flerdimensjonalt konstrukt.

3.6.2 Statistiske analyser

Det ble gjort en t-test for å undersøke om intervensjon- og kontrollgruppen skåret signifikant ulikt på spørreskjemaet, både samlet for alle dimensjonene totalt og for en og en dimensjon.

3.7 Kvalitativ metode

3.7.1 Intervju som metode

For best å kunne få en forståelse av deltagerens naturopplevelser valgte jeg også å gjennomføre et kvalitativt, semistrukturert forskningsintervju. Fenomenologiske perspektiver ligger som bakgrunn for metoden, hvor jeg ønsker å få frem informantens opplevelser (Kvale & Brinkmann: 2009), samt refleksjoner informanten gjør rundt disse: slik som tanker, følelser og holdninger. En ønsker å få frem informantens livsverden (Kvale: 1997) Gjennom bruk av semistrukturert intervju vil spørsmålene være relativt åpne, noe som gir mulighet for å gå i

dybden der informanten har mye å fortelle (Tjora: 2010). Dette kan også føre til at temaer som ikke var åpenbare i forkant kan bli belyst.

3.7.2 Hvorfor kvalitativ metode?

Oppgavens problemstilling, *Ungdoms opplevelse av natur. Påvirker mindfulness opplevelsen?* ønsker blant annet å få et innblikk i ungdoms livsverden. For å få innpass i denne kunnskapen vil kvalitativ metode med semistrukturerte intervjuer være velegnet (Postholm: 2010).

3.7.3 Utarbeidelse av intervjuguide

En intervjuguide er et hjelpemiddel i et kvalitativt forskningsintervju (Kvale & Brinkmann: 2009), som utformes på bakgrunn av problemstillingens ordlyd og intervjuobjektens mulige tanker, følelser og holdninger i denne sammenheng (Launsø & Reiper: 2005). Intervjuguiden skal gi en oversikt over temaer som det ønskes mer kunnskap om, og forslag til spørsmål som skal stilles (Kvale & Brinkmann: 2009).

Semistrukturerte forskningsintervjuer kan utformes på mange forskjellige måter, men har ofte en tre-fase regel (Tjora: 2010). Med dette menes oppvarmingsspørsmål, refleksjonsspørsmål og avrundings spørsmål som omhandler ulike typer spørsmål med ulik grad av forventet refleksjon. Min intervjuguide har en slik oppbygging, samtidig som den er strukturert med hovedspørsmål, delspørsmål og støttespørsmål (vedlegg 1). Intervjuguiden er delt inn i 4 temaer: bakgrunnsinformasjon, skolen vs. naturen, tur i villmarken (tanker, hva man la merke til, følelser), avrundings spørsmål/avslutningsspørsmål (blant annet opplevelser av intervusjonen). Oppdelingen er gjort for å holde orden for både intervjuer og informant, samt for å kvalitetssikre intervjuene (Tjora: 2010).

3.7.4 Gjennomføringen av intervjuene

Intervjuene ble gjennomført uken etter turen i villmarken. Jeg gjennomførte først de individuelle intervjuene for deretter å intervju intervusjon- og kontrollgruppen. Totalt ble det gjennomført åtte individuelle intervjuer og to gruppeintervjuer. Valget av intervjudeltagere var tilfeldig valgt gjennom trekning innad i de to gruppene. Tidspunkt for intervjuene ble avtalt i forkant med hver enkelt informant eller gruppe. Intervjuene ble

gjennomført på et grupperom på skolen, som er kjente omgivelser for informantene, noe som kan være hensiktsmessig (Tjora: 2010). Intervjuene hadde en tidsramme på ca. 60 minutter. Det ble benyttet båndopptager på intervjuene for at man senere kunne transkribere disse som utgangspunkt for analyseprosessen. Samtidig er bruk av båndopptager fordelaktig fordi dette gir større mulighet til å konsentrere seg om selve intervjusituasjonen (Rubin & Rubin: 2005). I tillegg ble notater gjort underveis av intervjuer for å ha oversikt i prosessen og som sikkerhet ved feil på båndopptager.

I innledningsfasen startet vi å samtale litt om rammene for intervjuet, dvs. tidsbruk, om bruk av båndopptager og om anonymitet. Deretter fortalte jeg litt om hensikten med intervjuet og påpekte at alle svar var gode. Det ble presisert at dette ikke var en vurderingssituasjon og at det ikke var noen prestasjonsarena.

De første oppvarmingsspørsmålene omhandlet konkrete og enkle spørsmål og utviklet seg snart mot opplevelser og naturopplevelser generelt (McCracken: 1988). Dette var spørsmål som ikke krevde stor grad av refleksjon. Når vi jobbet videre med kjernen av intervjuet, refleksjonsspørsmålene, gikk jeg mer i dybden og hadde mer spesifikke spørsmål som var i samsvar med problemstillingen. I de tilfellene hvor svarene ikke opplevdes som tilstrekkelige, brukte vi god tid, samt at jeg omformulerte spørsmål og repeterte det som tidligere var sagt i intervjuet. Etter at avslutningsspørsmålene var gjennomgått, gikk jeg gjennom hele intervjuet i kortversjon og spurte om informanten hadde noe mer å tilføre. Dette ga også informanten mulighet til å avkrefte eller bekrefte mine tolkninger (Kvale og Brinkmann: 2009). Da intervjuprosessen var avsluttet skrev jeg ned hovedmomentene fra intervjuet.

3.7.5 Transkribering og analyse

Med transkribering menes at man overfører muntlig tale til skriftlig tekst og man klargjør materialet for analysering (Johannessen et al.: 2004). Som tidligere nevnt ble alle intervjuer tatt opp på en diktafon og jeg hadde dem derfor som lydfiler. Lydfilene ble skrevet ned ordrett. Hvert intervju ble på ca. 20 nedskrevne sider som totalt ga 200 sider med produkt. Så begynte analyseringen gjennom meningstolkninger, meningsfortetting og meningskategorisering av materialet (Kvale & Brinkmann: 2009).

Det første jeg gjorde i dette arbeidet var å lese gjennom alle intervjuene, slik at jeg fikk en forståelse av helheten. Deretter kategoriserte jeg materialet ut i fra meningsinnhold. Hovedkategoriene var: natur vs. skole og villmarken. I praksis ble dette gjort gjennom å gi kategoriene forskjellige farge. Deretter tok jeg for meg en hovedkategori av gangen og kategoriserte dette blant annet etter: hva de følte, hva de tenkte, hva de la merke til og hvordan de opplevde forskjellige arenaer. Deretter ble dette gradert etter omfang av følelser, tanker og hva de la merke til. Avslutningsvis kategoriserte jeg materialet etter grad av relasjon med omgivelsene, dvs. menneske-menneske-relasjon eller menneske-natur-relasjon.

De individuelle intervjuene ble kategorisert for seg og gruppeintervjuene for seg. Dette for å kunne sammenligne intervensjon og kontroll på best mulig måte. Sitater som utmerket seg spesielt, skrev jeg opp i et nytt dokument slik at de skulle bli lette å finne for senere bruk.

3.8. Etikk

I FFMQ-skjemaet som elevene fylte ut ble ikke noen personlige data påført, de var med andre ord helt anonyme. Ved bruk av kvalitativ metode og intervjuer kan vi komme veldig nær informantene vi intervjuer (Tjora: 2010). Det er derfor viktig at man har et bevisst forhold til de etiske problemstillingene som kan oppstå (Johannessen et al.: 2004). Ved at jeg oppfyller de kravene som ligger i min profesjon med tanke på taushetsplikt, vil dette bli riktig ivaretatt, siden jeg jobber som lærer og informantene allerede er mine elever.

I tillegg er jeg bevisst de forskningsetiske prinsippene som ligger i Helsinkideklarasjonen (2008). Med det menes at alle mine innsamlede data har blitt behandlet konfidensielt og at alle informanter er anonymisert slik at det ikke vil være mulig å gjenkjenne informantene i oppgaven. Dette er blitt gjort ved at alle opplysninger ble behandlet uten fødselsnummer eller navn. Alle informantene hadde en kode isteden for eget navn og navnelisten med koder ble makulert etter endt forskningsarbeid. Prosjektet har heller ikke hentet inn sensitive opplysninger.

3.9 Metodiske betraktninger

I dette arbeidet har hovedmålet vært å beskrive deltageres spontane opplevelser i deres livsverden. Samtidig ønsket jeg å se om opplæringen i mindfulness har påvirket intervensjonsdeltageres evne til å oppleve naturen. Flere tiltak har blitt gjennomført for å gi mest mulig redelige funn. Deltagerne ble tilfeldig trukket ut til å være kontroll- eller intervensjonsdeltagere. Alle deltagerne har mer eller mindre den samme friluftslivskompetansen, de er jevngamle og likt fordelt mellom kjønnene. Jeg har benyttet metodetriangulering for å se overordnede tendenser og samtidig hatt muligheten til å gå mer inngående inn i enkelte funn. Både gruppe- og individuelle intervjuer ble gjennomført, for at de individuelle intervjuenes innhold skulle bli bekreftet eller avkreftet i gruppeintervjuene i etterkant, og for å se om beskrivelsene var individuelle meninger eller mer gruppevise betraktninger. Det har blitt praktisert en triangulering i lærerroller, hvor den «passive læreren» har vært den fremtredende, slik at deltagerne fikk mulighet til å oppleve uten ytre føringer store deler av turen.

Selv om mange av rammene og den metodiske bruken tilsier at dette arbeidet gir mulighet til overførbare betraktninger, er det alltid flere svake sider i slik type forskning. Når man forsker på «psykologisk» endring (her gjennom implementering av mindfulness) vil alltid de såkalte «uspesifikke» faktorene spille en stor rolle, og man kommer ofte til kort når man prøver å isolere den spesifikke effekten (Gran et al.: 2012). Uansett hvor «lik» man er mot alle sine elever/deltagere, er det stor sannsynlighet for at den relasjonen man har til elevene er noe forskjellig fra elev til elev, noe som kan påvirke elevene og deres opplevelser av min tilstedeværelse i villmarken og under intervjuene. Intervensjonsdeltagerne bedrev daglig en aktivitet gjennom praktisering av mindfulness, noe som antageligvis vil påvirke dem til å vite hva det riktige «svaret» er både når de er ute i skogen, men også når de skal intervjues. At de også tilhører en gruppe bestående av andre intervensjonsdeltagere, som er preget av samhold og gjensidige bekreftelser, kan også være med å farge denne oppgavens empiri, og at de har en lærer som de opphøyer til å være en «guru» som de ikke ønsker å skuffe.

Samtidig er det stor sannsynlighet for en placeboeffekt, ved at intervensjonsdeltagerne har blitt «instruert» til å rette oppmerksomheten mot et forventet resultat, for å frembringe akkurat dette resultatet. Siden selve hensikten med mindfulness og denne intervensjonen er å få deltagerne til å oppleve dypere og erfare nuet, blir det ikke feil å rette oppmerksomheten mot

at en ønsker et slikt resultat. Siden oppgaven har en pedagogisk tilnærming, og ikke er en «blindtest», vil resultatene være det de er, og placebo kan være en av effektene som skaper disse resultatene hos intervensjonsdeltagerne.

Sannsynligvis betyr alle disse faktorene mye, og det er ikke utenkelig at alle disse «sideeffektene» har vel så mye å si som «hovedeffekten» av denne intervensjonen og mindfulnessstreningen.

4.0 Empiri

I denne studien er det samlet inn både kvantitative og kvalitative data. De kvantitative dataene er hentet fra et spørreskjema, mens intervju er brukt som metode for å hente kvalitative data.

Dette kapittelet består av to deler, hvor del en er statistiske analyser fra FFMQ-skjemaet og del to omhandler de kvalitative intervjuene. Videre er de kvalitative intervjuene delt inn i; opplevelse i hverdagsarenaen og opplevelse av natur, både opplevelser i naturen og opplevelser av egen natur. Avslutningsvis oppsummerer jeg de mest sentrale funnene.

4.1 Statistiske analyser

Det ble sett på om det var forskjeller mellom kontroll- og intervensjonsgruppen på skårene i FFMQ. Resultatene viser at deltagerne i intervensjonsgruppen har høyere FFMQ skår ($M = 132.9$, $SE = 5.60$) enn kontrollgruppen ($M = 125.0$, $SE = 3.56$) i gjennomsnitt. Forskjellen er ikke signifikant $t(14) = 1.187$, $p > .05$, men det viser en klar tendens, $r = 0.30$. Dette viser at det er en forskjell, men at denne forskjellen ikke er sterk nok til at vi kan hevde at det er en stor og tydelig forskjell når vi ser på alle dimensjonene i FFMQ samlet. Resultatene som helhet foreligger i vedlegg 2.

Når vi tar for oss en og en dimensjon, ser vi at dimensjonen «*ikke reagere*» viser signifikant forskjell mellom intervensjon- og kontrollgruppen, $t(14) = 5.486$, $p < .05$. Dette kan vise at deltagerne i intervensjonsgruppen i mindre grad reagerer på hendelser som tanker, følelser, og ytre stimuli enn kontrollgruppen. For de fire andre dimensjonene: «*observere*», «*beskrive*», «*nærværende handling*» og «*ikke dømmende*» er det ingen signifikante forskjeller mellom kontroll- og intervensjonsgruppen. Resultatene viser at de subjektive opplevelsene av disse fire dimensjonene har mindre forskjeller mellom kontroll- og intervensjonsgruppen.

4.2 Analysering og tolkning av de kvalitative intervjuene

Det er mange måter å analysere intervjuer på, og det er opp til forskeren å velge den metoden som han/hun mener gir den mest sannferdige og beste fremstillingen. Jeg har valgt å legge vekt på to hovedtemaer, *opplevelser i hverdagsarenaen* og *opplevelse av natur*. Under

opplevelser i hverdagsarenaen tar jeg utgangspunkt i hva ungdommene er opptatt av og oppmerksomme på og påvirket av i deres typiske hverdag. Hovedtemaet *opplevelser av natur* deler jeg inn i to underkategorier; *opplevelser av natur i naturen* hvor jeg ser på hva ungdommene opplever når de er i naturen, hva de er opptatt av og hva de blir påvirket av. I underkategorien *opplevelser av egen natur* ser jeg på hva elevene tenker, føler, og opplever av kroppsforfølelser og perspektiver som de benytter i sitt møte med verden når de er i naturen. Jeg vil under begge de to hovedtemaene framheve kvaliteter ved utsagnene fra intervjupersonene i undersøkelsen og se om det framtrer noen forskjeller i datamaterialet. Med en slik beskrivende framstilling av det kvalitative materialet søker jeg å framheve subjektive og dype kvaliteter ved intervjupersonenes opplevelser, samt potensielle likheter og forskjeller mellom intervensjonsgruppen og kontrollgruppen.

4.2.1 Opplevelse i hverdagsarenaen

Med *hverdagsarenaen* mener jeg hverdagen hvor den ”naturlige naturen” i stor grad er fraværende, og hvor vi er preget av menneskeskapte omgivelser. For deltagerne i denne oppgaven handler dette i stor grad om de arenaene de befinner seg i til daglig, som skole, i hjemmet, med venner, i jobbsituasjonen og i ulike sosiale arenaer, herunder også bruk av sosiale medier.

Jeg vil nå belyse ulike aspekter som kan virke inn på ungdommenes opplevelser i hverdagsarenaen. Det første aspektet som vil belyses, er forventninger som ungdommene forholder seg til. Deretter vil andre tilstøtende aspekter beskrives, som stress, tid og tempo, relasjoner og opplevelse av egen natur i hverdagsarenaen. Jeg starter undersøkelsen ved å gå inn i forventninger ungdommen opplever i hverdagsarenaen. Dette fordi forventningene synes å være en faktor som kan ha påvirkning på de andre aspektene som skal beskrives senere.

4.2.1.1 Forventninger

Ungdommenes beskrivelse av hvordan forventninger virker på dem, er både direkte og indirekte. Opplevde forventninger, både på hjemmebane og i skolehverdagen, berøres av alle intervjupersonene og framtrer blant annet gjennom utsagn som: ”(...) *innleveringer og prøver og presset, liksom*” og at det ”(...) *er så mange andre rundt meg som skaper stresset*”,

som "(...) *mas fra mamma, alt det der liksom*". Jeg lar her en av intervjupersonene selv uttrykke hvem han opplever forventninger fra: "(...) *alle andre, liksom*". Det synes her at forventningene i all hovedsak starter som ytre forventninger, og at de ytre forventningene senere blir til ungdommens egne forventninger til seg selv. Samtidig er det ikke nødvendigvis slik at det er spesifikt andre som framfører forventningene, men at ungdommenes livssituasjon med skolehverdag og andre tilknyttede forventninger preger deres opplevelser i hverdagsarenaen de lever i. Opplevelsene preges av kontinuerlige forpliktelser og anspenhet:

Jeg er mest anspent på skolen der det er plikter hele tiden – du har arbeid døgnet rundt sånn sett. Det er mas rundt deg hele tiden, det er forpliktelser egentlig, som du må holde deg til. Med tanke på lekser og alt da.

Videre beskriver en elev forventningene som en belastning ved at de opplever forventninger om å etterstrebe det perfekte:

(...) her er det sånn at det er mange idealer som rår hele tiden, som vi hele tiden prøver å etterstrebe... det er en slags tøyle det å hele tiden å skulle etterstrebe det du ser på som perfekt.

Opplevelsen av en kontinuerlig strøm av forventninger synes også å kunne gi andre opplevelser, for eksempel at det alltid er noe annet som skulle vært gjort og andre som skulle vært oppsøkt, og at dette kan gi en opplevelse av selvkritikk og kjedsomhet:

For du føler at du har – at du skal ha noe å gjøre, forpliktelser for eksempel, det er noe du skal gjøre lissom. Ahh, nå skulle jeg vært ute og besøkt han kompisen der eller nå burde jeg ringt han der. Det blir veldig mye selvkritikk når du er hjemme på en måte. Som du tenker på atter «nå kunne jeg kanskje gjort den greia der», men du gidder ikke, du vil helst slappe av. Du føler at du alltid må noe. Jeg tror faktisk det gjør at du kjeder deg og. For du kan ikke gjøre noe, sånn sett fordi du ikke gidder. Men for at du er der du er, så må du gjøre noe...

Her synes det som om de ytre forventningene har blitt til indre forventninger som preger opplevelsene ungdommene har i hverdagen, og at forventningene fører til stress og mas fordi

de hele tiden opplever å skulle tilfredsstille forventninger: *”Ehhh, mas og stress – må være på et høyt nivå da vet du”*. Samtidig synes det å være slik at antallet forventninger påvirker deres opplevelser i hverdagsarenaen, særlig *«(...) på skolen fordi det er så mye mas, så mye forventninger, det er så mye.»* og fordi alle forventninger ønskes tilfredsstilt *«Ønsker å gjøre det bra på alt på skolen.»* og at også andre arenaer spiller inn *«(...) det som skjer hjemme (...) kan jeg lett dra med meg videre (...) går og gnager inne i meg (...)»* og *”Hjemme er det alltid noe som skal gjøre, må gjøres, burde gjøres”*. I tillegg hevder flere at de må forholde seg til forventningene hele tiden og at forventningene fra en arena kommer til syne også på andre arenaer *«(...) på skolen er det plikter hele tiden – du har arbeid døgnet rundt sånn sett. Det er mas rundt deg hele tiden”*. En annen av intervjupersonene gir uttrykk for hvordan opplevelsene av forventninger på en arena påvirker opplevelsen:

Jeg er ganske avslappet på skolen for det som forventes av meg her er det jeg har valgt. Men det som skjer hjemme, hvis det skjer noe spesielt hjemme, kan jeg lett dra det med meg videre, går og gnager inne i meg.

Noen uttaler seg i retning av at de er preget av et kontinuerlig prestasjonsfokus: *«(...) blir stressa av lekser som burde gjøres bedre (...) må prestere godt hele tiden for å nå målene mine»*.

Nå vil jeg gå videre og utforske andre aspekter ved ungdommenes opplevelser i hverdagsarenaen. Forventningstrykket synes å ligge til grunn for disse aspektene. Derfor vil jeg nå utforske intervjupersonenes opplevelser av stress.

4.2.1.2 Stress – ”den derre stressende hverdagen med mye mas”

Alle deltagerne opplever tiden på skolen og den generelle hverdagen som stressende og alle intervjupersonene bruker benevnelsen ”stress” om en opplevelse de har i hverdagen. Det virker som dette påvirker dem alle i negativ forstand. Slik som når en av deltagerne forteller om hverdagen i skolesituasjonen: *«Det er stress og mas fra en kommer fram, sitter på en stol i flere timer... man blir sliten og man blir mer negativ”*.

Samtidig hevder flere at det generelt er mye stress i hverdagen, og at dette kan ha noe å gjøre med at de må forholde seg til "(...) masse stress, mas, mye å tenke på", og at de må "være oppdatert på ting hele tiden, masse tidspunkter". Generelt kan det synes at det er mengden av forventninger som skaper stresset og en følelse av slitenhet: "Er ikke så morsomt å være hjemme, på skolen, det er mye mas og oppstyr og man blir generelt mye mer sliten i hodet da", noe en av ungdommene presiserer ved å nevne at deres forventning om og generelt gjøre det bra bidrar til en opplevelse av stress: "Du blir jo stressa da. For du vil jo liksom gjøre det bra på alt".

Videre hevder noen at selve hverdagsarenaen i seg selv preges av forhold som kan skape stress og at det er: "(...) der du kan få de tankene og stresset og maset, der det er masse hjelpemidler og styr og ordning" og at hjemmearenaen får konsekvenser for evnen til å tenke og for graden av opplevd stress:

Her hjemme så kobler du liksom hodet fra kroppen på en måte. For du går rundt og tenker på ting som er stressende, som du tenker skikkelig mye på og du må rekke det, og du må få ordnet det.

Det kan også synes som om omgivelsene, både representert ved andre mennesker og ved alt som skjer rundt ungdommene, kan føre til opplevelser av stress: «Jeg blir stresset av alt stresset rundt meg». Dette forsterkes av en annen intervjuperson som utdyper at: "... det er det rundt meg (...) det er stresset rundt meg som blir masete, uten at jeg direkte maser".

Enkelte nevner direkte konsekvenser av dette stresset: "Dem kan få meg til å føle meg lei meg, stresset, sliten, ehh opprørt, ehh, ja". Her vektlegges i sterkere grad det direkte relasjonelle stresset, at det er andre som oppleves som direkte årsaker til ungdommens egen opplevelse av stress og at det er «(...) mange andre rundt meg som skaper stresset sånn at når dem er her oppe kommer jeg opp på samme nivå».

En av flere mulige konsekvenser av opplevd stress, kan være at det blir «Vanskelig å bygge seg sjæl når man er stressa og liksom har andre oppgaver å gjøre». Dette sitatet peker også

mot at forventninger er en vesentlig årsak til stress, både med tanke på antall oppgaver og med tanke på stress som kan komme fra det sosiale samspillet med andre mennesker og med annet de må forholde seg til i hverdagen. Nå vil jeg se nærmere på et annet aspekt ved ungdommens opplevelser i hverdagsarenaen, nærmere bestemt på deres opplevelser av tid og tempo.

4.2.1.3 Tid og tempo

Deltagerne oppholder seg for det meste i hverdagsarenaen og i lys av forrige delkapittel kan det virke som at de befinner seg i et konstant gjøremodus – hvor det oppleves at det nærmest alltid er noe som skal, bør eller må gjøres. Slik beskriver en av deltagerne hvordan hun opplever sin hjemmearena:

Her hjemme er det alltid noe å gjøre, jeg vet at det er der. Det kan være å henge opp en vask eller nå bør jeg trene eller nå har jeg de leksene jeg bør få gjort nå. Det er alltid noe som burde, skulle nå (...).

Alle intervjupersonene gir uttrykk for at de alltid må forholde seg til mange oppgaver de skulle ha gjort, og mange forventninger de opplever – hva enten det er reelle eller forestilte forventninger. Dette gir dem opplevelser som at de alltid må forholde seg til et tidspress: «*Det vanlige maset med klokka, alt som skal gjøres, alt du skal rekke*». Antall oppgaver de må forholde seg til i kombinasjon med tiden de har til rådighet, kan samtidig føre til at de splitter sin oppmerksomhet ”i tid” ved at de både knytter sin oppmerksomhet til det som tidligere har skjedd – og til det som kan komme til å skje i framtiden. Dette gir dem opplevelser av å være preget av høyt tempo – og at de styres av sine vaner og automatiske handlingsmønstre som flere av deltagerne beskrives som autopiloten:

Enten forover eller bakover i tid da. Enten tenker jeg på hva som kommer og så jobber jeg mot det eller så tenker jeg på noe som har skjedd. Det er stort sett det ... da går det så fort ... da er det kanskje mer autopiloten som rår.

Det kan se ut som deltagerne lever i stor grad i fortid eller fremtid i hverdagsarenaen, de lever lineært. I kombinasjon med et stort antall fragmenterte hendelser, ting som skal nås eller oppgaver som skal gjøres, så virker det som om de aller flest av deltagerne har en opplevelse av at de har lite tid og at de preges av et høyt tempo. Ut ifra det intervjuene sier er det bare i korte tidssekvenser og på helt bestemte arenaer at de klarer å være tilstede her og nå i hverdagsarenaen. Deltagernes relasjoner til alle fragmentene de må forholde seg til preges av at de i stor grad styres av ytre faktorer. Nå skal jeg gå videre inn i andre vesentlige relasjoner intervjupersonene opplever i hverdagsarenaen.

4.2.1.4 Relasjoner i hverdagsarenaen

Det synes å være en tydelig tendens til at deltageres relasjonelle forhold i hverdagsarenaen er relasjonen til andre mennesker og relasjoner til menneskeskapt hjelpemidler (pc, telefon, tv-spill etc.). Det synes også å virke som om det relasjonelle bildet reflekterer deres eget høye indre tempo og preges av flimmerimpulser. Impulstrykket er høyt og preges av diskontinuitet ved at det mottas nye impulser hele tiden. Samtidig skaper det relasjonelle forholdet til andre trygghet. Tryggheten i den forbindelse virker å bygge på blant annet at relasjonen har kontinuitet og at det som er «*Fint på skolen er helt klart fellesskapet*».

Samtidig er dette relasjonelle forholdet ambivalent ved at det også er her en stor del av usikkerheten: «*Da er det stort sett relasjonelt. 'hvis jeg sier det- hvorfor sa han det'. Det kan være i timen og – usikkerhet. Det er høyt. Det er ikke den grunnleggende usikkerhet*».

Denne usikkerheten opplever deltagerne som vesentlig, men ikke grunnleggende. Dette kan være fordi de har erfaringer utenfor “høytempohverdagen” med friluftslivets kontraster og utfordringer. Det kan virke som om intervensjonsdeltagerne opplever det mest slik som beskrevet over, mens kontrolldeltagerne ikke har det samme relasjonelle, kontrastgivende forholdet til noe annet, verken i hverdagsarenaen eller i naturen. Dette kommer jeg mer tilbake til senere i kapittelet. Nå vil jeg se nærmere på hvilke opplevelser ungdommene beskriver omkring sin egen natur i dagliglivet.

4.2.1.5 Opplevelse av egen natur i hverdagsarenaen

Det er en tydelig tendens til at alle deltagerne opplever sin egen kropp som stresset og ofte i en tilstand som i liten grad er oppmerksom på hva som skjer her og nå. Som en av deltagerne uttrykker det: «*Jeg går i transe*». Samtidig knytter noen av deltagerne i studien sin opplevelse av egen natur til skolehverdagen – og til alle aktivitetene som de skal løse i løpet av denne hverdagen: «*(...) på skolen er det mer som en transe – bare sitter der og går fra time til en annen*».

Ved at de er uten å oppleve en aktiv deltagelse med hva som skjer, virker det å gjøre noe med deres tilstand i hverdagen. Som tidligere nevnt føler de selv at de er stresset, men de føler også mer. Flere uttrykker at de ofte føler seg nedstemte, og denne opplevelsen av egen natur knytter de til totalopplevelsen av egen hverdag. Som en av dem hevder: «*Her hjemme er det lettere å bli trist*». En annen sier videre at: «*Tankene som er her på skolen er ofte mer negative*».

Det at deltagerne føler et stort ytre press og opplever et høyt tempo i hverdagen ser ut til å gjøre at de lettere blir triste. Samtidig kan det virke som om graden av en tilrettelagt og komfortabel hverdag kan ha en påvirkning på hvordan de opplever sin egen natur:

Ikke i nærheten av så mye. Det tror jeg også har med det jeg sa i stad at i den sammenhengen er alt så tilrettelagt – senga er laget for at du skal ligge så godt i den, temperaturen er tilpasset kroppen din – akkurat sånn som du vil ha, veiene er pløyd sånn at du skal gå. Jeg føler at det ikke er tilrettelagt for at du skal stoppe opp og kjenne på det fordi det er lagd for at det skal gå fortest mulig, være enklest mulig. Men jeg kjenner selvfølgelig på ting da og – at jeg kan føle meg sliten og tung i kroppen etter en lang påkjønning selvfølgelig. Men i større grad når jeg er ute og ikke alt er så tilrettelagt på en måte.

Videre sier en deltager noe om sin opplevelse av kjedsommelighet i hverdagsarenaen: «*Jeg kan kjede meg ofte jeg lissom. Man blir litt sånn rådvill, vet liksom ikke hvor man skal gjøre av seg. Og, ja når jeg er hjemme eller på skolen blir jeg helt sløva av det*». Flere av deltagerne vektlegger at de har slike opplevelser i hverdagsarenaen. Det kan synes som om opplevelsen av kjedsomhet har sammenheng med fravær av noe konkret å ta seg til, at det er mangel på oppgaver. Samtidig synes det som om opplevelsen av egen natur som kjedelig også

har å gjøre med en lineær opplevelse av tid og at tiden ikke fylles med aktivitet, her representert gjennom mangel på oppdateringer på sosiale medier:

Kjedelig for meg er å ikke ha en dritt å gjøre. Rett og slett at du har lest ferdig Dagbladet og NA 24, VG og alt som er av nyheter – det er lissom det siste sted før du kjeder deg, og du bare sitter i stolen og hakke, det skjer ikke en dritt på Facebook. Det er ti minutter siden siste oppdatering – det har ikke kommet noe nytt fra folk, det er da du ikke har en dritt å gjøre da. Jeg kan kjede meg sånn sammen med en kompis og at lissom, jeg drar til en kompis – det er mange ganger jeg sitter foran pc 'en og tenker at nå kunne jeg dratt til en kompis, men hvorfor gjøre det? Da sitter vi jo egentlig bare to par som kjeder seg og da blir det – ja kjede seg og ikke ha noen ting å gjøre sånn sett da.

Gjennom disse intervjuene viser det en tydelig tendens til at deltagerne opplever hverdagen som masete og preget av forventninger. Det kan også virke som om deres tidsopplevelse er lineær og at de meget sjelden er tilstede her og nå. Hverdagen er preget av stress, som et resultat av stressende omgivelser med et høyt tempo og fragmentert impulstrykk. Dette gir den enkelte opplevelser av stress og fravær av tilstedeværelse.

4.2.2 Opplevelse av natur

Med færre ytre forventninger, færre oppgaver og lavere tempo (temporalitet/fragmenter) gis det mulighet for fravær av gjøremodus og en splittet oppmerksomhet. Fraværet av dette skaper forutsetninger for tilstedeværelse i det som er og til det som skjer i nuet. Tilstedeværelsen i nuet skaper forutsetninger for væren, som igjen bidrar til et helhetlig perspektiv på den som opplever (dem selv) og det som oppleves (natur i ulike former). I det påfølgende kapittelet skal jeg gå nærmere inn på hvordan intervjupersonene opplever naturen. Deretter vil jeg belyse hvordan de to gruppene opplevde naturen; både de som deltok i mindfulness-treningen (intervensjonsgruppen) og kontrollgruppen som ikke deltok i mindfulness-treningen. Som tidligere beskrevet deltok sistnevnte gruppe i andre friluftslivsrelaterte aktiviteter i treningsperioden.

4.2.2.1 Fravær av noe skaper nærvær av noe annet

Alle intervensjonsdeltagerne opplever *stillheten* når de er ute i naturen. Dette er noe alle har

lagt merke til og mange har reflektert over. Dette oppleves som en stillhet de ikke finner i hverdagen. Derimot har flesteparten av kontrolldeltagerne ikke bevisst lagt merke til denne stillheten og dermed heller ikke reflektert særlig over dette. Flere av intervjupersonene, og alle i intervensjonsgruppen, vektlegger at fraværet av det daglige maset i hverdagsarenaen gjør at de får andre opplevelser i naturen. Når det gjelder opplevelse av stillhet så er det tydelige forskjeller mellom de to gruppene. Deltagerne i intervensjonsgruppen påpeker forskjellene mellom å være i naturen kontra det å være i hverdagsarenaen, og at fraværet av alt som skjer hjemme skaper en annen tilstedeværelse i naturen. En av deltagerne forteller hvorfor hun er mer avslappet i naturen:

Det er sikkert pga. at det er mye stille rundt deg. Det er ikke det vanlige maset med klokka og alle andre som stresser rundt deg og. Folk maser ikke like mye som dem gjør på skolen. Du får ikke gjort alt du skal gjøre hjemme. «for da er du der». Da får du ikke «dratt på trening» lissom. For du er jo ute i skauen.

Her ser vi at fravær av daglige gjøremål, fravær av ytre forventninger fra andre, fravær av andre personers stress, fravær av klokkeid og fravær av fysisk tilstedeværelse i hjemlige omgivelser bidrar til nærvær av stillhet. En annen deltager fra intervensjonsgruppen sier det slik:

Ehhh, for det er ikke det støyet rundt hele tiden som alle andre steder og det er ikke mange oppgaver du skulle ha gjort og samtidig så er det mer stille og du får slappet mer av da. Hvis du går unna alle andre så er jo – du kan jo bare være der lissom.

Her poengteres støy og antall forventede oppgaver som skulle vært løst som en kontrast til stillheten i naturen. Samtidig nevnes det å gå vekk fra alle de andre som en nøkkel for bare å være. Kontrasten mellom hjemmearenaen og naturen påpekes også av en annen intervensjonsdeltager: «Ehh, og så veldig klare kontraster da ifht hvor stille det var, ifht når du kom hjem og ja». Fraværet av den vanlige hjemlige støyen gir opplevelse av stillhet og ro, samtidig som det gir rom for opplevelse av andre hendelser, som lyder fra naturen: «Helt stille, rolig – ikke sånn som vi har det hjemme lissom. Der hører vi veldig mye bråk hele tiden. Der var lissom vinden og fuglekvisper lissom. Det var ikke så mye mer».

I dette delkapittelet har jeg fokusert på intervensjonsdeltagernes beskrivelser av hvordan de opplever stillheten i relasjon til fraværet av hverdagens rammer og innhold. Ingen fra kontrollgruppen synes å være bevisst stillheten, derfor finnes det ingen beskrivelser fra denne gruppen i dette delkapittelet. Det kan virke som om evnen til legge merke til stillheten varierer mellom de to gruppene. Som en intervensjonsdeltager sier: *«Få mennesker legger merke til hvor stille det kan være».*

Det kan virke som at stillheten i seg selv gir mulighet for andre typer opplevelser. I neste delkapittel vil jeg presentere beskrivelser av hva de ulike deltagerne – og gruppene, opplevde i naturen.

4.2.2.2 Ulike relasjoner: Hvordan opplever de ulike gruppene naturens hendelser?

Med *hendelser* mener jeg i dette delkapittelet det de opplever i naturen utenfor seg selv, med utgangspunkt i den som opplever. Mellom den som opplever og det som oppleves (hendelser) er det altså en relasjon, og her vil jeg beskrive hvordan de ulike gruppene vektlegger forskjellige relasjoner. Det kan virke som om kontrollgruppen legger merke til andre hendelser enn intervensjonsgruppen. Kontrollgruppen synes å være mer opptatt av det som foregår i relasjon til de andre som var med på turen, som to av dem uttrykker det : *«(...) for meg er det sosiale fellesskapet veldig viktig»* og *«Jeg er veldig på det sosiale da».*

Dette var et gjennomgående trekk hos alle i kontrollgruppen, at de var mer opptatt av fellesskapet og relasjonene til de andre:

Jeg la egentlig merke til, eller fellesskapet var ganske bra. Vi samla jo nesten alle mann rundt et bål da. Det var jo enkelte som satt rundt et annet bål da, men folk kosa seg kanskje. Det så i hvert fall sånn ut da. Folk hadde det koselig og snakket og(...).

En annen fra kontrollgruppen uttrykker tydelig hva han legger merke til og vektlegger: «*Det er vel fellesskapet som er hovedpunktet på den her turen egentlig. Alle turer er jo fine så lenge du har fellesskapet i behold da*», og han utdyper videre hva han mener med dette:

Ehhh, gode venner – hvis du ikke har gode venner med på turen så da har man god dialog med de andre du er på tur med da. Sånn sett. Kan dra på tur alene og, men for meg er det sosiale fellesskapet veldig viktig da.

Samtidig beskriver noen av deltagerne fra kontrollgruppen at de opplever noe annet når det er fravær av det sosiale fellesskapet, som en av dem sier det: «*Når vi går og legger oss og det er tyst, reflekterer og hvordan ting er og tenkt litt, på ting som er bra*». En annen sier det slik:

Jeg synes det var veldig fint den andre kvelden hvor alle lå for seg selv lissom. Veldig fint og. Eller det var lissom ikke så mye bråk og alle kunne snakke med hverandre eller med gruppa da.

Intervensjonsgruppen synes i større grad å være oppmerksom på naturens hendelser enn på de mellommenneskelige relasjonene på turen. Alle intervensjonsdeltagerne beskriver hva de legger merke til i naturen, for eksempel: «*(...) la merke til bekker, formen på bekkene, fine trær som henger over(...)*» og «*(...) jeg la mye merke til vinden og bladene som risla og rasla (...)*og særlig bekkene (...)».

Her kan det synes som om det legges merke til nyanser i naturen rundt dem, som hvordan naturen ser ut, både formmessig og visuelt. Det virker som om denne gruppen er mer opptatt av hva som foregår i relasjon til den ytre naturen. I tillegg ser det ut til at noen av deltagerne i intervensjonsgruppen også legger merke til relasjonene i naturen og hvordan disse virker på hverandre:

(...) osp som danser veldig i vinden. Å se hvordan de reflekterer hvordan vinden er da. Det kan være nesten vindstille allikevel så beveger de seg – det må jo være noe i lufta. Å se fargene – mye fine farger på den turen vi var på og, rødt, grønt gult.

Relasjonene i naturen beskrives også gjennom kontraster, både kontraster i den ytre naturen og gjennom kontraster i opplevelsen de har ved å bevege seg gjennom/i naturen, og at de i sterkere grad legger merke til kontraster: *«la jeg merke til kontrastene – fra å gå i den verste myra med den tette luften til komme opp på toppene og kjenne den klare luften. Legger mye mer merke til kontrastene i ting»*. Som en annen beskriver det: *«Mye av det ligger i kontrastene da. Fra det å være høyt og være lavt. Eller bare titte utover Boksjø og bare se hvordan sola reflekterer»*.

Samtidig vektlegger også noen av intervensjonsdeltagerne kontrastene mellom det å oppleve de mellommenneskelige relasjonene med mange og med færre, og hvordan dette påvirker deres evne til å legge merke til det enkelte mennesket. Her kan det synes som om det også i denne gruppen legges noe vekt på det mellommenneskelige, samtidig som kvaliteten (med kvalitet her menes annerledes, ikke bedre enn eller dårligere enn) på opplevelsen er annerledes:

(...) kontrastene og – fra å sitte alle rundt bålet første dagen - altså det er en type setting som er i og for seg bra det og – for det er noe helt annet til vi satt bare vi tre. Jeg på en måte når vi er færre, ser jeg flere individer selv om vi er færre personer, men flere individer. Selv om vi er færre.

Alle deltagerne har lagt merke til noe rundt seg i løpet av turen. Men det virker som om kontrollgruppen legger mer merke til hva de andre deltagerne gjør eller sier og hvordan fellesskapet oppleves. Intervensjonsdeltagerne ser derimot ut til i sterkere grad å legge merke til hendelser i naturen utenfor dem selv. Det ser altså ut til at de to gruppene er opptatt av ulike relasjoner, det mellommenneskelige og til den ytre naturen, samtidig som det er beskrivelser fra begge gruppene som tyder på at dette er overlappende. I tillegg synes det å være slik at kvalitetene på opplevelsene er ulike i de to gruppene ved at de legger merke til ulike aspekter, både ved fellesskapet og ved naturen.

4.2.2.3 Hverdagsarenaen som sniker seg inn i naturen

I dette delkapittelet vil jeg undersøke tre konkrete aspekter som synes å påvirke ungdommenes opplevelse av naturen. Kunstige rammer for aktiviteter i naturen vil kunne

påvirke ungdommenes opplevelse av naturen. Her vil jeg se på prestasjonsfokus som en konsekvens av en slik ramme. Videre vil jeg ta for meg hvordan ungdommene benytter kjente kategorier for å gi beskrivelser av det de opplever i naturen. Til sist vil jeg ta for meg beskrivelser av hvordan ungdommene opplever menneskelig påvirkning på naturen og hvordan dette innvirker på deres opplevelse av naturen.

En ramme som kan oppleves som kunstig under en slik villmarkstur, er at skolesystemet med krav og forventninger knyttet til karakter på veiledningsoppgaver, naturkunnskap og basisferdigheter i friluftslivfaget, ligger til grunn for turen som en oppgave som skal løses. Det ser ut til at dette påvirker elevenes opplevelser i naturen på en negativ måte: «*Gikk feil på orienteringa – følte dårlig (...)*».

Forventningene en slik ramme inneholder synes å medføre et prestasjonsfokus som påvirker opplevelsene hos de fleste av elevene, uavhengig om de hører til i intervensjons- eller kontrollgruppen:

Det første som slår meg er den orienteringa. Hvor jeg fikk kjenne på usikkerheten å. Selv om det er mye læring i det og. Men det synes jeg var vemmelig for min egen del da. For jeg følte at mye av ansvaret lå på meg, og merket at misnøyen begynte å stige. Nå vet jeg ikke helt hvor jeg er.. Da kjente jeg at det kom litt opp i halsen på meg. Men da var det et øyeblikk jeg pusta ut og tenkte at det ikke var liv og død. De dør ikke bak der. Det er jo bare en prosess det og. Det er bare å roe seg ned.

Samtidig virker det som om elevenes humør påvirkes i negativ retning av de forskjellige vurderingssituasjonene under en slik villmarkstur: «*humøret påvirkes i negativ retning akkurat når du er i vurderingssituasjon – når vi veileder eller forteller de forskjellige tingene*» og at elevene føler seg mer avslappet når personer som representerer hverdagsarenaen er fraværende: «*Det er vel kanskje at jeg er mer avslappet fordi jeg har ikke lærere i nærheten, ikke mor og far i nærheten ... som kan være med å minne deg på alle disse oppgavene*».

Samtidig ser det ut til at noen opplevelser de har i naturen blir «kapslet inn» av et språk de trekker med seg fra litterære fortellinger. Beskrivelser som at naturen oppleves som *eventyraktig* går igjen hos flere av intervensjonsdeltagerne og at de oppfatter dette som fint: «(...) *oppleves som fin og eventyraktig*». Disse beskrivelsene knyttes også til en opplevelse av noe som er uvirkelig: «*Magisk, sånn eventyrfølelse (...). Uvirkelig (...)*».

Intervensjonsdeltagerne opplever det å være tilstede i denne naturen som noe magisk, nesten noe som er ubeskrivelig fint og vakkert, og dette ser de ut å assosiere med landskapene som det fortelles om i eventyr.

Avslutningsvis vil jeg ta for meg hvordan flere av elevene (uavhengig av gruppe) opplever menneskelig påvirkning i naturen som inngrep som er ødeleggende og som virker forstyrrende på deres opplevelse av naturen: «*når vi kom opp på hogstflaten der, det var jo ikke pent*». Her virker det som om opplevelsen av naturen som stygg settes i direkte sammenheng med menneskelig inngrep i naturen: «*(...) stygg natur er når mennesker har ødelagt den*» og at slike påvirkninger av naturen betraktes som noe som tilhører en annen verden, og som påvirker elevenes følelsesmessige tilstand: «*Ehhh, felling av trær eller skoger. Ehhh, svære industribedrifter (...) blir jeg lissom småsinna*». Som en av elevene uttrykker det, så handler dette om respekt for naturen og at menneskelige handlinger som ikke tilhører naturen betraktes som noe negativt: «*(...) søppel – det er dårlig respekt*». Det synes som om elevene mener at naturen er ren og fin slik den er i seg selv – slik den alltid har vært: «*Der ute er det mer rent – det som alltid har vært der*».

Noen deltagere fra intervensjonsgruppen beskriver her naturen som noe eventyraktig og magisk. Samtidig synes alle å bli påvirket av rammer fra skolesystemet som grunnlag for aktivitet i naturen. Det kan virke som om et prestasjonsfokus oppleves som negativt av elevene i naturen. I tillegg ser det ut til at elevene betrakter naturen som ren og god nok i seg selv og at ytre menneskelig påvirkning betraktes som stygt og negativt.

4.2.2.4 Opplevelse av egen natur

I dette delkapittelet vil jeg ta for meg beskrivelser som har å gjøre med elevenes opplevelser

av egen natur. Som beskrevet tidligere i oppgaven så virker det som om deltagerne i kontrollgruppen i større grad retter sin oppmerksomhet mot andre turdeltagere, det vil si at den relasjonen de er mest opptatt av, er de mellommenneskelige relasjonene. Deltagerne i intervensjonsgruppen synes derimot å være mer oppmerksomme på også andre relasjoner. Først så jeg at de syntes å være mer oppmerksomme på den ytre naturen, og på relasjoner i naturen. Her vil jeg rette fokuset på deres opplevelse av sin egen primære relasjon. Med *primær relasjon* mener jeg den opplevelsen deltagerne har av seg selv og av indre tilstander i seg selv. Dette kan handle om tanker, følelser, kroppslige fornemmelser og perspektiver de benytter i sitt møte med verden, noe som forutsetter tilstedeværelse i eget sanseapparat. Møtet mellom sansene og indre hendelser betrakter jeg som elevenes opplevelse av egen natur.

En forutsetning for å oppleve egen natur er en tilstedeværelse i det som skjer akkurat nå. Flere av deltagerne i intervensjonsgruppen gir eksplisitte beskrivelser av det å være tilstede i nuet, og at naturen hjelper til med å frambringe en slik tilstedeværelse: «*I skogen tenker jeg mer på det som er nå*» for «*(...) da er du der*» og at dette skiller seg fra hvordan de opplever sin egen tilstand i hjemmearenaen: «*... hjemme tenker vi mer framover eller bakover i tid.*» Naturen synes å gjøre slike opplevelser «*lettere fordi det er stille rundt meg*».

Deltagerne i intervensjonsgruppen forteller videre at en slik tilstedeværelse i naturen gjør noe med deres egen sinnsstemning. Beskrivelsene de gir av sin egen indre tilstand, kan betraktes som eksempler på opplevelser av egen natur: «*Føler lissom at jeg er glad for at jeg er her...*» og «*Den følelsen er veldig god. Det er en god og varm følelse og begynner å bli glad*».

Samtidig fremkommer det beskrivelser av hvordan elevene opplever egen natur på ulike måter gjennom ulike situasjoner og aktiviteter:

(...) trenger jo ikke bare være rent sånn fysisk og bevege seg. Ehh, jeg merka jo sånn når jeg satt foran bålet – ansiktet blir helt sånn varmt og ryggen er kald – sånn derre halvparten. Eller når vi gikk i den verste myra åssen du lissom måtte dra beina opp og – du kjente lissom at kroppen jobba og svetta kom og. Bare det å merke pusten sin og – fra å være rolig til å gå mer i lettere terreng til du kom i de skikkelige kneikene åssen du kjenner at pusten begynner å gå... Ja!

Videre gir en av deltagerne en utfyllende beskrivelse av hvordan samspillet med naturen gir opplevelser av egen natur som fysiske kroppsformennelser og redsel:

På morgenen alt var dekket til med rim – mosa ble hard når vi gikk på den og ute over dagen var den mykere å gå på. Siden vi gikk mye i myr la jeg merke til det. Når vi gikk opp en lang bakke for hvert skritt syre å låra, hvor deilig det er på toppen kunne vi puste ut – deilig. Og jeg la merke til når jeg skulle legge meg første dagen og ingen ville ligge der nede pga ulvebæsjen i nærheten så alle var litt nervøse for at noen skulle komme snuse på dem. Så jeg gikk ned alene først – helt alene, for ingen hadde lyst å være med. Så kjente jeg på det at jeg følte meg litt redd selv og, men hadde lyst å ha den opplevelsen å være helt alene og litt borte fra alle de andre – kjenne på den følelsen.

Samtidig forteller en av deltagerne at hun føler en større trygghet i den behagelige stillheten i naturen: «*det er så behagelig stille, som gjør at jeg føler en større trygghet*». Flere av deltagerne i intervensjonsgruppen beskriver at opplevelsen av deres egen natur henger sammen med deres opplevelse av naturens stillhet – og at denne stillheten bidrar til en indre stillhet og endring av perspektiv:

Mmmm! Jeg føler ikke lissom at bare at skogen er den som er stille, men at det blir mest stille for at hodet mitt blir mer stille da. At jeg føler at jeg blir mer synkronisert da med ting rundt meg.

Dette bekreftes også av en annen deltager som forteller at hun opplever sitt eget sinn som mer åpent når hun er ute i naturen fordi stresset forsvinner ved at omgivelsene er rolige og at dette medfører en forstørret bevissthet: «*Jeg får et mye mer åpent sinn når jeg er ute, stresset legger seg. Omgivelsene er rolige. Føler at jeg får en forstørret bevissthet*».

Her ser vi naturen som en mulighet for stillhet gir forutsetninger for å kunne oppleve egen natur, men at naturen i seg selv som arena kanskje ikke er nok. Dette er beskrivelser gjort av deltagerne fra intervensjonsgruppen, så det kan virke som om bevisstheten om andre forhold også spiller inn på deltagerens evne til å beskrive egen natur. Evnen til tilstedeværelse i nuet og opplevelse av stillhet synes å være vesentlige faktorer, og at når disse er tilstede, så kan

dette gi mulighet til opplevelser av egen natur som tilstander preget av trygghet, åpenhet og en forstørret bevissthet.

4.2.2.5 Endring av egen natur

I dette delkapittelet vil jeg gå nærmere inn på intervensjonsdeltagernes opplevelser av endringer i egen natur. Det synes å være en markant forskjell mellom intervensjonsgruppen og kontrollgruppen når det gjelder bevisstheten om endring i egen natur, noe som kommer til syne ved at deltagerne i kontrollgruppen ikke gir beskrivelser av opplevd endring av egen natur. Et annet hovedpoeng i denne delen er at deltagerne i intervensjonsgruppen virker å være bevisst endringene i deres egen natur.

Gjennomgangsmelodien blant intervensjonsdeltagerne er at de nå er mer tilstede i naturen når de er i naturen. Dette er noe alle hevder: «*Når jeg er ute i naturen, tenker jeg mer på naturen*» og at de samtidig synes å ha fått et endret perspektiv på hvordan de forholder seg til naturen når de er i den: «*(...) nå tenker jeg mye mer på det å lissom bare kose meg og være ute...*». At de tenker mer på naturen når de er i naturen, og at de nå også tenker mye mer på det å bare kose seg når de er i naturen, peker i retning av endring av egen natur.

Deltagerne i intervensjonsgruppen gir også beskrivelser av hvordan de opplever endringen, samt hva de opplever gir endringene i egen natur. Det virker som om dette har en sammenheng med evnen til å stoppe opp: «*...prøvde å stoppe opp og se*» og at de er blitt bevisst muligheten til å stoppe opp og at dette gir dem mulighet til å se det som foregår i naturen: «*(...) at jeg har muligheten til å se ting rundt meg. At jeg har fått de nøklene til å stoppe opp og bare se*».

En annen av intervensjonsdeltagerne utdyper hvordan hun opplever det å stoppe opp og hva dette medfører av muligheter til å oppleve: «*(...) det å stoppe opp da, det er nesten en ny opplevelse. Å klare, forstørre øyeblikket da, og ta til seg det rundt deg (...)*» og at dette gjorde at: «*(...) jeg ble veldig nysgjerrig*». Her pekes det inn i kjernen av det å oppleve naturen ved å stoppe opp, forstørre øyeblikket og ta inn naturen gjennom å være nysgjerrig. Endringen av egen natur ligger i at beskrivelsen av at dette nesten er en ny opplevelse og konsekvensen av

dette gjør at de: *«Legger mer merke til ting»*.

Flere av deltagerne forteller at opplevelsene var drevet av en indre lyst og at de oppfatter kroppen som vesentlig når det gjelder deres evne til å legge merke til naturen de var i: *«Hadde lyst til å høre på det. Det var lissom noe kroppen min sa at jeg burde gjøre»*. Her viser deltageren en kontakt med egen kropp og egne følelser som en grunnleggende forutsetning for å oppleve det som skjer, noe en annen deltager setter i sammenheng med at han opplever at han har mer kontroll på kroppen sin: *«Føler at jeg har mer kontroll på kroppen min»*. Alle intervensjonsdeltagerne hevder at de opplever et endret forhold til sin egen kropp som grunnlag for det å oppleve naturen, noe som kan tyde på at de opplever en endring av egen natur. De knytter denne kontakten til det å være tilstede og til å oppleve noe nytt: *«Det som er positivt med å være tilstede for meg det er at jeg kanskje får oppleve nye ting»*. Samtidig knytter flere av deltagerne dette til at deres opplevelse av omgivelsene blir endret: *«Høsten har blitt en finere årstid nå»* og at de *«Setter mye mer pris på det»*.

Flere av intervensjonsdeltagerne oppgir at de opplever endringer i egne perspektiver og at de gjennom dette lærer mer om seg selv og sin egen natur. Det påpekes samtidig av flere at dette er nye opplevelser for dem:

Jeg tror jeg får større innsikt og lærer mer om meg selv. Får en høyere bevissthet. Når jeg løper merker jeg ikke noe annet enn at jeg peser. Her kjenner jeg at det begynner nede og vokser oppover. Føler at jeg vokser på det. Det er noe jeg ikke har erfaring med.

Samtidig kan det virke som om deres endringer i egen natur fører til endringer i hvordan de opplever seg selv i forhold til naturen: *«Du føler deg liten på en måte. Blir observatør av noe større (...)»*.

I det påfølgende delkapittelet vil jeg se nærmere på hvilke perspektiver elevene nå benytter når de forholder seg til naturen, samt hvilket forhold de har til naturen.

4.2.2.6 Opplevelse av å være del av en større natur

Alle elevene viser en bevissthet i sitt forhold til naturen, men samtidig ser det ut til at bevisstheten om deres perspektiver knyttet til hvordan de forholder seg til naturen er forskjellig mellom intervensjonsgruppen og kontrollgruppen. Som en av deltagerne fra kontrollgruppen forteller om hvordan han tenker om – og forholder seg til naturen:

Æhhh! Jeg føler meg lissom likestilt og hersker samtidig når jeg er ute i naturen, særlig når jeg er ute å fisker da. Hvis jeg er på et bra sted da, mye fisk lissom, så... ja. Da går jeg ikke vekk fra alt det da. Da fisker jeg og fisker jeg - ikke sant. Så får jeg fisken og slipper den ut igjen. Da føler jeg at jeg hersker litt over fisken da, hvis du skjønner. Jeg kroker den og så får den vondt, så slipper jeg den ut igjen, ja!

Her forteller en deltager fra kontrollgruppen om hvordan han ser på sin plass i naturen og om hvordan han forholder seg til naturen. Han sier at han samtidig er både likestilt og hersker, samtidig som han reflekterer over hvordan han påvirker naturen (fisken) gjennom sin samhandling med naturen. Flere av deltagerne i kontrollgruppen gir lignende beskrivelser av sitt forhold til naturen. Deltagerne i intervensjonsgruppen gir andre beskrivelser av hvordan de forholder seg til naturen. I denne gruppen er det mer fremtredende at deltagerne ser seg selv som en likeverdig del av naturen ut fra perspektivet om at de selv er natur. Samtidig gis det beskrivelser av deres egne opplevelser av endringene i hvordan de forholder seg til naturen:

(...) før var jeg litt mer sånn – jeg kan godt kalle det overlegen – med tanke på at jeg hadde nesten ikke tanker for noe annet enn folka. Turene handlet mye mer om folka og hendelsene, på en måte. Og kompetansemålene om hva vi skulle lære, men i større grad nå tror jeg det handla, eller det handla mye mer for meg nå om selve naturopplevelsen også det andre mer sidestilt – skjønner du hva jeg mener?! I større grad på et likere plan. Og flere ganger på den turen her så føler jeg meg som en del av naturen – jeg føler meg verken over eller under på en måte. Ehm, ja! Jeg føler meg i hvert fall ikke bedre enn naturen rundt meg. Jeg er jo natur.

Alle deltagerne i intervensjonsgruppen vektlegger at det er flere faktorer som virker inn på deres eget endrede forhold til naturen. I denne gruppen påpekes også fra alle at mindfulness-treningen har bidratt til at de betrakter sitt forhold til naturen på en annen måte:

På Hvalerturen, som var den første vi hadde, så var det selvfølgelig mye konkurranseprega og, men jeg var nok ikke like moden da, tror jeg – for å ta innover meg alt rundt meg. Jeg så jo bølgene som slo innover land, men jeg tror nok jeg hadde satt mer pris på det i dag – at jeg fikk være en del av det. Jeg tok nok ting mer som en selvfølge på den tiden. Så jeg har nok hatt en slags individuell utvikling også i sammenheng med at jeg har hatt mindfulness og.

Samtidig synes det som om naturen i seg selv er en vesentlig faktor som spiller sammen med deres egen opptrente evne til å oppleve naturen: «*jeg synkroniserer meg med omgivelser*». Dette vil si at de opplever sitt forhold til naturen som en gjensidig relasjon. Alle deltagerne i intervensjonsgruppen legger vekt på at de er en del av naturen: «*Tenker at du er en del av det da*».

Forholdet deltagerne i intervensjonsgruppen har til naturen har endret seg og deres opplevelser av naturen synes nå i sterkere grad å være fundert i et helhetlig syn på naturen hvor de selv også er naturlige deler av forholdet:

(...) før så var det mer sånn mennesker med mennesker i naturen. Nå er det mer sånn mennesker med mennesker med natur. Det er lissom mer gjensidig da. Det er ikke bare at vi er i naturen så er det mellom oss som har noe å si og at naturen er der rundt oss akkurat som hverdagen er rundt oss da. Mer enn før er det sånn at naturen er en del av det relasjonelle. Fellesskapet da.

4.3 Oppsummering av funn

I den kvantitative analysen var kun «*ikke reagere*» signifikant forskjellig mellom intervensjon- og kontrollgruppen. Intervensjonsgruppen viser med dette betydelig større evne til å akseptere indre sinnsstemninger uten å respondere på dem. Dette indikerer høy grad av oppmerksomt nærvær.

Alle deltagerne opplever tiden på skolen og den generelle hverdagen som stressende og alle intervjupersonene bruker benevnelsen ”stress” om en opplevelse de har i hverdagen.

De som blir intervjuet gir uttrykk for at de alltid må forholde seg til mange oppgaver de skulle ha gjort, og mange forventninger de opplever – enten det er reelle eller forestilte forventninger. Dette gir dem opplevelser som for eksempel at de alltid må forholde seg til et tidspres.

Det synes å være en tydelig tendens til at deltageres relasjonelle forhold i hverdagsarenaen er mellommenneskelig og relasjoner til menneskeskapt hjelpemidler (pc, telefon, tv-spill etc.). Det synes også å virke som om deres sosiale bilde er preget av relasjoner som reflekterer deres eget høye indre tempo og påvirkes av flimmerimpulser.

Det er en tydelig tendens til at alle deltagerne opplever sin egen kropp som stresset og ofte er i en tilstand som i liten grad er oppmerksom på hva som skjer her og nå.

Alle intervensjonsdeltagerne opplever stillheten når de er ute i naturen. Dette er noe alle har lagt merke til og mange har reflektert over. Dette oppleves som en stillhet de ikke finner i hverdagen. Derimot har flesteparten av kontrolldeltagerne ikke bevisst lagt merke til denne stillheten og dermed heller ikke reflektert særlig over dette.

Det kan virke som om kontrollgruppen legger merke til andre hendelser enn intervensjonsgruppen i naturen. Kontrollgruppen synes å være mer opptatt av det som foregår i relasjonene mellom turdeltakerne. Intervensjonsgruppen synes i større grad å være oppmerksom på naturens hendelser enn på de mellommenneskelige relasjonene på turen. Her kan det se ut som det legges merke til nyanser i naturen rundt dem, som hvordan naturen ser ut, både formmessig og visuelt. Denne gruppen ser ut til å være mer opptatt av hva som foregår i relasjon til den ytre naturen.

På tur i regi av skolen virker alle å bli påvirket av rammene som danner grunnlag for aktivitet i naturen. Det kan virke som om et prestasjonsfokus oppleves som negativt av elevene i naturen. I tillegg ser det ut til at elevene betrakter naturen som ren og god nok i seg selv og at ytre menneskelig påvirkning betraktes som stygt og negativt.

Deltagerne fra intervensjonsgruppen ser naturen som en mulighet for stillhet som gir forutsetninger for å kunne oppleve egen natur, men at naturen i seg selv som arena kanskje ikke er nok. Så det kan virke som om bevisstheten om andre forhold også spiller inn på deltagerens evne til å beskrive egen natur. Evnen til tilstedeværelse i nuet og opplevelse av stillhet synes å være vesentlige faktorer, og at når disse er tilstede, så kan dette gi mulighet til opplevelser av egen natur som tilstander preget av trygghet, åpenhet og en forstørret bevissthet.

Det synes å være en markant forskjell mellom intervensjonsgruppen og kontrollgruppen når det gjelder bevisstheten om endring i egen natur, noe som kommer til syne ved at deltagerne i kontrollgruppen ikke gir beskrivelser av opplevd endring av egen natur. Mens deltagerne i intervensjonsgruppen virker å være bevisst endringene i deres egen natur.

Alle intervensjonsdeltagerne hevder at de opplever et endret forhold til sin egen kropp som grunnlag for det å oppleve naturen, noe som kan tyde på at de opplever en endring av egen natur. De knytter denne kontakten til det å være tilstede og til å oppleve noe nytt.

Flere av intervensjonsdeltagerne oppgir at de opplever endringer i egne perspektiver og at de gjennom dette lærer mer om seg selv og sin egen natur. Det påpekes samtidig av flere at dette er nye opplevelser for dem.

Alle elevene viser en bevissthet i sitt forhold til naturen, men samtidig ser det ut til at bevisstheten om deres perspektiver knyttet til hvordan de forholder seg til naturen er forskjellig mellom intervensjonsgruppen og kontrollgruppen.

Forholdet deltagerne i intervensjonsgruppen har til naturen har endret seg og deres opplevelser av naturen synes nå i sterkere grad å være fundert i et helhetlig syn på naturen hvor de selv også inngår som en naturlig del av forholdet.

5.0 Diskusjon

I denne oppgaven har jeg som mål å se om innføring av mindfulness påvirker deltageres evne til å oppleve natur. I tillegg til å beskrive, og statistisk forklare mulige effekter av intervensjonen, er jeg opptatt av å forstå hvordan deltagerne opplever erfaringene i hverdagsarenaen og i naturen. Siden empirien er meget omfattende har jeg valgt å drøfte og tolke de mest sentrale funnene. Jeg velger å fokusere på overordnede tendenser i lys av hensikten med undersøkelsen. Dermed er flere av funnene i de forskjellige delene i empirien ikke diskutert inngående. Spesielt gjelder dette funn som er gjort i kapittelet om hverdagsarenaen.

5.1 Diskusjon av metode

Hensikten og fokuset i problemstillingen retter seg mot å få tak i informantenes opplevelser av naturen, samt opplevelser i hverdagsarenaen. Ettersom tanker, følelser, kroppslige fornemmelser og perspektiver de benytter i sitt møte med verden er vesentlige aspekter ved denne undersøkelsen, valgte jeg i hovedsak å benytte kvalitativt semistrukturert forskningsintervju (Kvale: 1997 og Kvale og Brinkmann: 2009). I tillegg til en kvalitativ tilnærming har jeg benyttet et FFMQ skjema for en kvantitativ spørreundersøkelse. Den kvantitative delen utgjør en liten del av empirien. Problemstillingens ordlyd gjør at jeg finner det hensiktsmessig å legge mest vekt på den kvalitative metoden (Johannessen et al.: 2004).

Det kunne også vært hensiktsmessig å benytte observasjon i denne oppgaven, ettersom jeg oppholdt meg i skogen sammen med deltagerne. Observasjon som metode kunne gitt meg tilgang på informasjon som vi ikke fikk frem under intervjuene. Ved observasjon kunne vi fått en større dybde og bredde, samt flere dimensjoner ved det relasjonelle (Johannessen et al.: 2004). Med tanke på oppgavens omfang ser jeg at det ikke ville vært hensiktsmessig å benytte enda en metode. Jeg ser likevel at observasjon som metode kan være nyttig ved videre forskning på dette temaet.

5.2 Pålitelighet og troverdighet

Objektivitet er en forutsetning for pålitelighet og troverdighet ved funnene i oppgaven. Fra et teoretisk standpunkt handler objektivitet om å henviser til pålitelig kunnskap som er etterprøvd

og kontrollert (Kvale & Brinkmann: 2009). Objektivitet blir ofte definert som forskerens uavhengighet i forhold til resultatene. Objektivitetsbegrepet i kvalitativ forskning dreier seg om å være bevisst om sin mer eller mindre subjektive rolle som forsker (Esser-Noethlichs: 2011). På liknende måte blir det ofte fremhevet at resultatene i en kvalitativ tilnærming ikke kan generaliseres. Derimot benyttes begrepet overførbarhet, fremfor generalisering for å tydeliggjøre denne bevisstheten om usikkerheten (Johannessen et al.: 2004). Hvis funnene indikerer generelle faktorer og er i tråd med teori, kan det være rimelig å anta at resultatene ikke er et enkelttilfelle, men kanskje er funn som er overførbare til andre individer og grupper. Da kan dette etterprøves i videreførende forskning.

Kvale og Brinkmann (2009) antyder også at kunnskapen produsert av intervjuer ikke trenger å være subjektiv, men at dette er stikk i strid med alminnelig oppfatningen. I prinsippet kan intervjuer være objektive, men det må sees i forhold til flere sentrale betydninger av objektivitet. Selv om min objektivitet ikke kan bekreftes har jeg under prosessen prøvd og ikke la meg påvirke av personlige meninger eller følelser. Dette innebar at jeg både var bevisst den forforståelsen jeg var i besittelse av og hadde flere diskusjoner for å vurdere hvordan dette kunne påvirke oppgavens funn. Jeg valgte å se forforståelsen på området som en styrke, på den måten at jeg da hadde forutsetninger til å forstå informantenes opplevelser i naturen og i hverdagsarenaen. Kvale og Brinkmann (2009) mener at man bør tilstrebe objektivitet om subjektivitet. Det kan ses på som en påvirkende faktor for mine resultater at jeg har mye erfaring og mange positive holdninger til naturopplevelser, noe som medførte at jeg hadde noen antagelser om hva som kunne være av betydning for deltagerne. Disse var til en viss grad i overensstemmelse med informantenes opplevelse, men nye funn viste andre kvaliteter enn jeg hadde formening om i forkant.

Min undersøkelse ligger i grenselandet mellom et forsøk på en prøvende intervensjon og pedagogisk virke. Jeg vil dels undersøke hvorvidt en spesiell metode får eller ikke får forventede resultater og dels bruke en pedagogisk metode for å oppnå ønskede resultater. Forskerens rolle beskrives gjerne som nøytralt registrerende: finner vi noen effekt av en bestemt intervensjon? Pedagogen, derimot, har rett til å ønske seg et bestemt resultat og strebe etter å finne midler til å realisere dette. Det er innlysende at det i mitt tilfelle ikke er et klart skille mellom disse roller, hvor jeg er dels forsker og dels pedagog. Min undersøkelse er derfor vidåpen for den kritikk som sier at funnene er et resultat av at jeg *ønsker* at deltakerne i

intervensjonsgruppen skal gi uttrykk for at de grunnet mindfulness-treningen opplever rikere, dypere og intensere. At det er *forventningene* om effekt av mindfulness, snarere enn mindfulness i seg selv, som er årsak. Den kritikken rammer forskeren – men ikke pedagogen. Tvert imot – hvis en gjennom mindfulness-treningen kan vise til ønskede opplevelsesmåter, da fremstår denne metoden uansett som pedagogisk fruktbar.

5.3 Evnen til å forstå og uttrykke det vi opplever

Selve bærebjelken i denne oppgaven bygger på de kvalitative intervjuene som ble gjort av både kontroll- og intervensjonsdeltagerne. Dette ble som beskrevet i metodekapittelet gjort i etterkant av turen i villmarken. Innen fenomenologisk forskning ønsker man å finne den sentrale underliggende meningen eller essensen i en opplevd erfaring (Postholm: 2010). Det samme var hovedhensikten med disse intervjuene, nemlig å få en forståelse av hva som foregikk i deltagerens bevissthet, samt få et innblikk i deres livsverden, både i hverdagsarenaen og i villmarken. Derigjennom blir språket en avgjørende faktor for å beskrive disse opplevelsene.

Generelt viser empirien at det er små forskjeller mellom intervensjons- og kontrollgruppen på deres opplevelser i hverdagsarenaen. Når det gjelder opplevelsene i naturen og opplevelsen av egen natur i naturen, er det tydeligere forskjeller mellom gruppene. Forskjellene er antageligvis påvirket av mange faktorer og flere av disse vil bli diskutert senere i kapittelet. Her skal vi nå se på hvordan språket muliggjør og begrenser evnen til å forstå og uttrykke det vi opplever. Deretter vil jeg diskutere om språket er med på å skape en forskjell mellom gruppene.

I teorikapittelet redegjør jeg for tre perspektiver for hvordan vi bevisst opplever og derigjennom hva som kan komme til uttrykk. Husserl peker på et før-språklig nivå i vår bevissthet hvor opplevelsene fremstår spontant og direkte for oss (Schaanning: 2000). Tilhengere av det «kulturalistiske» perspektivet hevder derimot at vi alltid fortolker våre erfaringer i lys av innlærte holdninger, vurderinger og kategorier. Det siste perspektivet kan ses på som en forbindelse mellom disse to perspektivene hvor evnen til å forstå og uttrykke det før-språklige direkte muliggjøres gjennom tilstedeværelse, refleksjon og italesettelse. Ved å øve på tilstedeværelse og lære inn nye ord, begreper og betegnelser vil vi få adgang til å

beskrive opplevelseskvaliteter som tidligere hadde vært ordløse og dermed lite gripbare. I dette siste perspektivet møtes mindfulness og Merleau-Pontys «refleksive bevissthet».

Som Skirbekk og Gilje presiserer er det dype siktemålet i fenomenologien å beskrive handlinger og hendelser slik de ter seg fra førstepersonsperspektivet (Skirbekk og Gilje: 2000 i Kvarv: 2010). Og i min undersøkelse ser det ut til at flere av deltagerne evner å beskrive det som faktisk oppleves, slik som denne beskrivelsen fra en intervensjonsdeltager: «(...) *la mye merke til vinden og bladene som risla og rasla (...)*». Her ser det ut til at språket uttrykker virkeligheten av hva deltageren faktisk opplever. I følge empirien ser det ut til at mange deltagere opplever flere hendelser slik de ter seg, både i hverdagsarenaen og i villmarken. Samtidig vil kun en liten del av det kroppen erfarer prerefleksivt fanges opp i den refleksive bevisstheten for deretter å bli språkliggjort.

De handlinger og hendelser som er beskrevet inngående av deltagerne, hvis jeg forstår Tordsson rett, er fortolkninger av de direkte sanseerfaringene og de konkrete handlingene den enkelte opplevde (Tordsson: 2010, kap. 10). For det første har deltagerne erfaringer fra tidligere opplevelser i hverdagsarenaen og fra naturen, og disse erfaringene vil være med på å påvirke hva de uttrykker. Det indre språket vurderer også hva de i annen rekke faktisk opplever og derigjennom evner å uttrykke (Brown et al.: 2007). Altså; deltagerne konstruerer virkeligheten på bakgrunn av tidligere erfaringer, og samtidig påvirker alle disse erfaringene evnen til å faktisk oppleve det som skjer. Deltagerne i dette prosjektet innehar ulike erfaringer, også gjennom at intervensjonsdeltagerne har fått opplæring i mindfulness. Denne opplæringen kan være en faktor som gjør at intervensjonsdeltagerne i mindre grad fortolker det de opplever enn kontrollgruppen. Dette gjennom at mindfulness praktiseres ved å møte alle hendelser, det være seg tanker, følelser, kroppsfornelemelser eller ytre forhold med en ikke-dømmende holdning. På denne måten kan de forholde seg til virkeligheten uten å vurdere, kategorisere eller dømme det de opplever (Kabat-Zinn: 1990). Samtidig handler mindfulness om å observere de tanker, følelser og sensasjoner som er i kontinuerlig endring fra øyeblikk til øyeblikk og en selvregulering av oppmerksomheten slik at man ikke fanges i tankespinn om det vi opplever og dets opphav, implikasjoner og assosiasjoner (Bishop et al.: 2004). Gjennom å observere direkte har man bedre forutsetninger for å oppleve det man faktisk opplever for deretter å ha større mulighet til å uttrykke opplevelsene gjennom språket.

Merleau-Ponty, Gadamer og Platon mener at språket i seg selv er dårlig egnet til å uttrykke den hele sannhet (Gadamer: 2010 og Merleau-Ponty: 1994). Språket strekker ikke til. Samtidig ser det ut til at det er en forskjell mellom hva gruppene opplever i naturen og hvordan de opplever sin egen natur når de er ute i naturen. Kan det være slik at gjennom denne intervensjonen har deltagerne fått innarbeidet et større ordforråd og en større begrepsforståelse som gjør at de har fått adgang til opplevelseskvaliteter som ellers hadde vært ordløse og dermed lite gripbare?

Intervensjonsdeltagerne har gjennom denne intervensjonen hatt flere møter med Vehler hvor det har blitt gjennomført forelesninger innen temaer de ikke hadde erfaring med fra før og praktisert meditasjon som gir mulighet til å kjenne på sin indre natur. Gjennom dette arbeidet er det sannsynlig at de ervervet nye holdninger og fikk utviklet sitt eget språk. Et språk som har hjulpet intervensjonsdeltagerne til å uttrykke det som tidligere var ordløst og mindre gripbart. Her kan det hevdes at treningen i mindfulness i seg selv er en innføring i et kulturelt bestemt mønster med et eget språklig rammeverk og en egen opplevelsesmåte. Derfor kan mindfulness i seg selv være med som en del av den sosiale konstruksjonen av virkeligheten, både som en forutsetning for å oppleve naturen og som en språklig drakt som kan ikles for å gi opplevelsene et uttrykk.

Kort oppsummert kan det se ut til at deltagerne faktisk opplever med stor sannsynlighet er mer enn de klarer å uttrykke med sitt eget språk. Samtidig ser det ut til at det er flere faktorer som har bidratt til at intervensjonsdeltagerne viser forståelse for og uttrykker andre opplevelser enn kontrolldeltagerne. De virker å oppleve mer direkte uten å vurdere og fortolke opplevelsene enn kontrolldeltagerne. Samtidig virker det som om intervensjonsdeltagerne er i besittelse av et mer nyansert språk som de benytter til å uttrykke sine opplevelser av natur.

Det kan se ut til at mindfulness er en form for sammensmelting av fenomenologiens spontanitet og den «kulturalistiske» konstruksjonen av virkeligheten. Det «kulturalistiske» aspektet består i at deltagerne lærer et språk og en spesiell måte å oppleve på samtidig som denne kulturelle innlæringen har som sin hovedfunksjon å åpne for en spontan og direkte opplevelse av all natur.

5.4 Elevenes forkunnskaper

Deltagerne av dette arbeidet (både kontroll- og intervensjon) er elever som har hatt faget friluftsliv på Kalnes videregående skole store deler av tiden de har gått på videregående skole. Majoriteten av disse elevene hadde lite kunnskaper og minimalt med erfaring med det å være ute i naturen over tid før de begynte på Kalnes. Gjennom systematisk arbeid i nesten to år har de innarbeidet god kunnskap i basisferdigheter og fått mer naturkjennskap. Med basisferdigheter mener jeg her blant annet det å kle seg etter været, sette opp telt hensiktsmessig, lage god og næringsrik mat ute, klare å fyre bål uansett vær, lære seg å forberede turer slik at samarbeidet går best mulig og legge til rette for økt komfort selv om det er kaldt eller vått. Med naturkunnskap menes at elevene har fått mer kunnskap om naturen, både i et biologisk-, kulturelt- og meteorologisk perspektiv.

Kaplan & Kaplan (1989) utviklet på 1980 tallet en såkalt preferanse-matrise. Denne har blant annet hatt stor innflytelse på miljøpsykologisk forskning. Kaplan & Kaplan mener at det er en sammenheng mellom hvordan vi oppfatter et miljø i forhold til i hvilken grad vi har mulighet til å fungere i dette miljøet. Siden elevene i dette prosjektet har fått kunnskapen til å fungere ute i naturen vil de også med stor sannsynlighet ha større glede av å være der ute, enn hvis de ikke hadde denne kunnskapen. Dette vil også gi dem mulighet til å «heve» blikket i større grad siden de ikke behøver å bruke all sin energi/tid på å ivareta de basale behovene, slik en intervensjonsdeltager beskriver det: «*Når jeg er ute i naturen, tenker jeg mer på naturen*».

En annen erfaring de også har fått gjennom disse to årene er å oppleve kontraster. Dette er stort sett fraværende i det «veltempererte» samfunnet vi omgir oss med til daglig. Med kontraster menes motsetninger, som for eksempel opplevelsen av å være sulten for så å spise, bli kald for så å bli varm, være våt for så å bli tørr etc. Med det veltempererte mener jeg at omgivelsene i hverdagsarenaen er lagt til rette slik at vi ikke bør bevege oss stort, vi trenger ikke å sulte, for maten er alltid tilgjengelig og vi oppholder oss stort sett innendørs hvor temperaturen er «akkurat passe». Allerede ca. 500 f.Kr presiseres viktigheten av kontraster (Breivik: 2001). Filosofen Heraklit (ca. 540 – 480 f.Kr) mente at kontrastene ga tilværelsen liv og dynamikk. Med dette mente han at hvis man ville leve livet fullt ut og intenst må livet være rikt på kontraster. Siden hverdagsarenaen oppleves som veltemperert og vi ofte går på «autopilot», gir naturen mulighet til et rikere og intenst liv. For i naturen finnes kontrastene, slik en intervensjonsdeltager presiserer så fint: «*(...) la jeg merke til kontrastene – fra å gå i*

den verste myra med den tette luften til komme opp på toppene og kjenne den klare lufta. Legger mye mer merke til kontrastene i ting».

Kort oppsummert vil det si at alle elevene i dette prosjektet innehar mye forkunnskaper og erfaringer om det å bedrive friluftsliv, og hvilke effekter opplevelser av kontraster gjør med dem. Dette er sikkert med å påvirke resultatene. Samtidig kan dette være med å forsterke forskjellene mellom kontroll- og intervensjonsgruppen, selv om friluftslivskunnskapene og erfaringene er tilnærmet like mellom gruppene. Forskjellen kan bli forsterket gjennom evnen til å ha et *beginners mind*. Kabat-Zinn (1990) mener det er syv holdninger som gjennomsyrrer hans filosofi med mindfulnesspraktiseringen (jfr. teori), hvor en av disse holdningene er *beginners mind*. Med dette mener Kabat-Zinn evnen til å kunne sanse uten å være fanget av fortidens erfaringer, som vil gi mulighet til å oppleve det som faktisk skjer. Det motsatte vil være at vi «vet» hva vi er på vei inn i og derfor allerede på forhånd er fanget av tidligere erfaringer og lever gjennom disse. Siden deltagerne i dette prosjektet har erfaring med friluftslivskonteksten vil det være sannsynlig at elevene er fanget i fortidens erfaringer som påvirker evnen til å oppleve det som faktisk skjer. Det virker derimot ut til at det er en forskjell mellom intervensjons- og kontrollgruppen. De kvalitative intervjuene viser at kontrollgruppen synes å være mer opptatt av mellommenneskelige relasjoner på denne turen, mens intervensjonsgruppen synes i større grad å være oppmerksom på naturens hendelser, som en av deltagerne uttrykker så fint: «(...) *osp som danser veldig i vinden. Å se hvordan de reflekterer hvordan vinden er da. Det kan være nesten vindstille allikevel så beveger de seg – det må jo være noe i lufta(...)*».

Intervensjonsdeltagerne har gjennom mindfulnessstretningen sammen med Vehler blitt bevisstgjort muligheten til å åpne opp for alle hendelser som framtrer for ens bevissthet. De har blitt fortalt om, og har praktisert, holdningen at alle hendelser er en del av virkeligheten og vi forholder oss til disse hendelsene med blant annet et *nybegynners sinn*. På mange måter kan dette også underbygges av fenomenologisk filosofi hvor man betrakter fenomener i et første erfaringsperspektiv med så få fordommer, vaner og forbehold som mulig (Kvarv: 2010). Videre mener Sartre at bevisstheten er en intethet som opplever hendelser uten fordommer, noe som kan sammenlignes med det man i mindfulness kaller et *nybegynners sinn*. Gjennom at intervensjonsdeltagerne har tilegnet seg evnen til å ha et *nybegynners sinn*

kan dette være en av grunnene til at gruppene opplever naturmøtet forskjellige ved at deres sanser legger merke til forskjellige fenomener når de er i skogen.

5.5 MBSR og denne intervensjonen

Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) oppleves som den metodiske gullstandarden innen mindfulness, og ble som tidligere nevnt utarbeidet av Kabat-Zinn for mer enn 30 år siden (Gran et al.: 2012). MBSR-kurset og denne intervensjonen har flere likheter metodisk. Kabat-Zinns definisjon av mindfulness: *"Paying attention in a particular way; on purpose, in the present moment, and non-judgementally"* (Kabat-Zinn: 1994: 2) er den samme definisjonen som er benyttet i denne intervensjonen. MBSR har en varighet på åtte uker, hvor deltagerne møter instruktør åtte kvelder totalt. Det kreves at deltagerne har en egeninnsats 45 minutter seks dager i uken (Gran et al.: 2012). Intervensjonen hadde en varighet på fire uker, deltagerne hadde møter med instruktør 4 ganger og det krevdes at deltagerne hadde en egeninnsats på minimum 15 minutter daglig de to første ukene og minimum 20 minutter de to neste ukene. Kurskveldene i MBSR består av en blanding av øvelser, foredrag og diskusjoner, og det samme besto denne intervensjonen av. Både MBSR og intervensjonen bygger på Kabat-Zinns filosofi ved blant annet at *«det å være mindful åpner opp for en rikere verden av smaker, lukter og inntrykk»* (Gran et al.: 2012: 114).

Kabat-Zinn (1990) skiller mellom formelle og uformelle øvelser, hvor formelle er at man setter av en bestemt tid for gjennomføring av meditasjon på en systematisk måte, mens uformelle øvelser er alle de hendelsene i dagliglivet som deltagerne er oppmerksomme på som gåing, sansing, spising mm. Dette var også hvordan intervensjonsdeltagerne arbeidet med sin mindfulnessopplæring. Gjennom forskning på effekt av MBSR har det blitt publisert mange forskningsstudier som kan påvise positive helsegevinster, både på fysiske sykdomsbilder (blant annet Chiesa & Serretti: 2010), økt fysiologisk avslapning og mindre stressaktivitet (blant annet Greeson: 2009) og økt aktivitet i sansingen (Semple et al.: 2010).

I denne intervensjonen ser vi av den kvantitative analysen (FFMQ) at det er signifikant forskjell mellom intervensjons- og kontrollgruppen på dimensjonen *«ikke reagere»*. Som kan indikere at intervensjonsdeltagerne har større evne til å respondere i stede for å reagere, og er et resultat av økt bevissthet om hva som skjer i nuet (Bear et al.: 2006). Samtidig viser FFMQ

analysen at det er en tendens til forskjell mellom gruppene totalt med tanke på *rettet oppmerksomhet*, hvor intervensjonsgruppen er mer *rettet oppmerksom*. Den kvalitative analysen viser at intervensjonsdeltagerne opplever og legger merke til andre hendelser enn kontrollgruppen. Det ser også ut til at intervensjonsgruppen har opplevd en endring i egen natur og at deres perspektiver er forskjellig fra kontrollgruppen, og forholdet til naturen synes i sterkere grad å være fundert i et helhetlig syn på naturen hvor de selv inngår som en naturlig del av denne helheten.

5.6 Kvantitative resultater

Som nevnt over var dimensjonen «*ikke reagere*» signifikant forskjellig mellom intervensjon- og kontrollgruppen i den kvantitative analysen. *Observerende, nærværende handling, beskrive og ikke-dømme* ga ikke slike tydelige resultater, selv om det totalt sett tenderer til forskjell mellom intervensjon- og kontrollgruppen.

Det signifikante resultatet på dimensjonen *ikke reagere* viser, i følge Bear et al. (2006), betydelig større evne for intervensjonsdeltagerne til å akseptere indre sinnsstemninger uten å respondere på dem enn kontrolldeltagerne, og indikerer høy grad av oppmerksomt nærvær for intervensjonsdeltagerne. Samtidig skiller Kabat-Zinn (1990) mellom å *respondere* og å *reagere*, og mener sterk oppmerksomhet åpner muligheten for å respondere istedenfor å reagere og er en av de viktigste virkningsmekanismene. Med virkningsmekanismer mener Kabat-Zinn de avgjørende egenskapene og holdninger man må tillære seg for å kunne ha en sterk oppmerksomhet. Med respondere menes evnen til å legge merke til for eksempel hva og hvordan reaksjoner oppstår i en selv (eksempelvis stress). Slik at man får en større bevissthet om hva som skjer i nuet og evner bedre å håndtere disse indre sinnsstemningene gjennom å velge. Å reagere vil si at man ikke er oppmerksom på de automatiske reaksjonene (eksempelvis stress) i det det skjer og en mister evnen til å velge (respondere) hvordan man skal håndtere dette. Det kan se ut til at intervensjonselevene *responderer* i større grad enn kontrolldeltagerne ut i fra analysen av FFMQ. Bear et al. (2006) knytter faktorene *ikke-dømme* og *ikke-reagere* med aspektene ved oppmerksomt nærvær som gjelder holdning, i betydning av vennlighet, nysgjerrighet og åpenhet mot ting som de er. Og dette stemmer godt overens med de resultatene jeg fant i den kvalitative analysen, hvor intervensjonsdeltagerne virker å ha en større nysgjerrighet og vennlighet ovenfor naturen. Kabat-Zinn (1990) mener

også at evnen til å respondere istedenfor for å reagere gir større mulighet til å leve i øyeblikket. Å leve i øyeblikket mener Kabat-Zinn er å være tilstede i livet som vil gjøre at man utvikler en likevekt og visdom overfor de valgene man har tatt. Å leve for øyeblikket vil derimot si å stenge ut alt annet enn egne behov og ses ikke på som hensiktsmessig verken for seg selv eller for omgivelsene.

5.7 Endring av egen natur

Som nevnt i empirien ser det ut til at intervensjonsdeltagerne er mer tilstede i naturen når de er i naturen. Det kan se ut som deres økte bevissthet om å være tilstede har ført til en atferdsendring. En av deltagerne forteller at han har: «(...) fått nøklene til å stoppe opp og bare se». Denne atferdsendringen ser ut til blant annet å komme fordi: «Det var lissom noe kroppen min sa at jeg burde gjøre». I følge Merleau-Ponty (1994) er kroppen i seg selv en form for bevissthet. Han mener med dette at vi erfarer mye mer i alle øyeblikk enn det vi er refleksivt bevisst. Denne kroppslige bevisstheten blir ikke borte, men lagrer seg i kroppen i form av beredskaper, kroppsskjema, vaner og tilbøyeligheter, og han mener at kroppen selv kan handle uten at tanken hele tiden må styre og kontrollere. Dette er i følge Merleau-Ponty selve fundamentet for vår forankring i oss selv og den verden vi lever i.

Hvorfor ser vi så denne forskjellen mellom intervensjon- og kontrollgruppen?

Atferdsendringen kan være et resultat av det som ligger forut, nemlig hvordan kroppens bevissthet kommer til tydeligere uttrykk blant intervensjonsdeltagerne. Kan denne kroppslige bevisstheten forklares som et resultat av intervensjonen? Som tidligere nevnt er mindfulness en del av Vipassana-tradisjonen som betyr «innsikt i naturens realiteter» (Vehler: 2010: 94) og - være oppmerksom «... på en spesiell måte» (Kabat-Zinn: 1990: 18). Ved at intervensjonsdeltagerne har fått en større innsikt i sin egen natur og samtidig trent sin oppmerksomhet er det mulig at de evner sterkere å la kroppens bevissthet komme til uttrykk og ikke la den refleksive bevisstheten være kontinuerlig rådende med sine tanker og handlinger. Gjennom praktisering av mindfulness viser studier økt evne til selvregulering av oppmerksomheten som hjelper til at man ikke fanges så lett i tankespinn om det vi (refleksivt) bevisst opplever, fordi mindfulness handler om direkte (prerefleksive) erfaringer av hendelser i kropp og sinn (Teasdale, Segal, Williams, & Mark: 1995). Resultatet av denne kroppslige bevisstheten har gjort noe med hvordan intervensjonsdeltagerne sanselig opplever

tilstedeværelsen i naturen. Som en av deltagerne sier: «*Høsten har blitt en finere årstid nå*» og denne utvidelsen i sansekvalitetene har gjort at intervensjonsdeltagerne: «*Setter mye mer pris på det*».

En annen mulig årsak til at intervensjonsdeltagerne opplever andre sanseopplevelser nå enn tidligere, kan også komme av at de er bevisst stillheten. Det kan virke som om stillheten i seg selv gir mulighet for andre typer opplevelser, slik en intervensjonsdeltager uttrykker: «*Helt stille, rolig (...) Der var lissom vinden og fuglekvisper lissom*». Denne opplevelsen av stillhet kan være mangesidig. Intervensjonsdeltagerne virker mer bevisst den ytre stillheten de faktisk opplever når de er i naturen. Denne bevisstgjøringen kan være et resultat av en indre stillhet ved at de i større grad er oppmerksomme på øyeblikket enn det kontrolldeltagerne er. Ved at deltagerne har trent «oppmerksomhetsmuskelen», dvs. evnen til å vedholde oppmerksomheten på et valgt objekt så kan de holde oppmerksomheten stille. Dermed vil de kunne oppleve stillhet ved at de ikke blir engasjert ukontrollert i mange hendelser samtidig.

Oppmerksomhet defineres som *å være bevisst tilstede i øyeblikket* (Kroese: 2013). Øyeblikket er tidløst, det er overgangen mellom fortid og fremtid. Det er umulig å være stresset i øyeblikket, fordi stress alltid skjer i tid. Det er heller ikke mulig å tenke i øyeblikket, fordi tankevirksomhet også bare kan foregå i tid. I øyeblikket kan det verken være stress eller tanker.

Gjennom denne intervensjonen har deltagerne blitt bevisstgjort at kroppen og pusten er objekter som oppmerksomheten forankres i, samtidig som objekter i den «ytre verden» også kan benyttes som forankringsobjekter for oppmerksomheten. Gjennom praktisering av sittende meditasjon fikk deltagerne øvelse i å trene oppmerksomheten, samt det å ha bevisste holdninger til hendelsene de la merke til. Med dette antok jeg at deltagerne fikk frigjort kapasitet til å se dypere inn i virkeligheten, og blant annet få større innsikt i naturens realiteter. Gjennom kroppsskanningen trente deltagerne evnen til å vedholde oppmerksomheten på valgte objekter, samt å flytte oppmerksomhet fra objekt til objekt. Med dette antok jeg at deltagerne skulle lære å være oppmerksomme på de hendelser de var bevisst fullt og helt, for deretter å flytte oppmerksomheten mot en annen hendelse som de ønsket å

undersøke.

Det kan se ut til at det arbeidet deltagerne har gjort i denne intervensjonen har gitt dem evnen til å oppleve stillheten i naturen i større grad enn tidligere og dette er muligens et resultat av at de opplever en større stillhet i seg selv på bakgrunn av at de *er* mer i øyeblikket nå enn tidligere. Det virker også som om de i stor grad er bevisst denne endringen av egen natur, slik en av dem uttrykker: «*Få mennesker legger merke til hvor stille det kan være*». Endringer i opplevelsen i den ytre naturen kan sees i sammenheng med endringer av opplevelsen av den indre naturen. En indre stillhet vil kunne fungere som både en kontrast til, og en forsterker av hendelser i den ytre naturen.

5.8 Sanselighet i naturen

Som tidligere nevnt opplevde alle intervensjonsdeltagerne stillheten i naturen, mens kontrolldeltagerne ikke la merke til denne stillheten i samme grad. Samtidig opplevde alle intervensjonsdeltagerne og flere av kontrolldeltagerne at fraværet av det hverdagslige maset ga dem mulighet til andre opplevelser i naturen. Slik en av intervensjonsdeltagerne beskriver:

Ehhh, for det er ikke det støyet rundt hele tiden som alle andre steder og det er ikke mange oppgaver du skulle ha gjort og samtidig så er det mer stille og du får slappet mer av da. Hvis du går unna alle andre så er jo – du kan jo bare være der lissom.

Det kan se ut til at fravær av støy gir større mulighet til å bare *være*. Deltagerne mener med støy her både fysisk støy gjennom bråk, men også psykisk støy som krav og forventninger. Så hva er det som ligger til grunn for en *være*-tilstand? Som vi ser i den kvalitative analysen er denne opplevelsen av å *være* bevisst hos mange av deltagerne, både for intervensjonsdeltagerne og for enkelte i kontrollgruppen.

Det virker som omgivelsene i stor grad påvirker evnen til å oppleve egen *væren*. Kanskje evner deltagerne gjennom nærhet med naturen å praktisere en fenomenologisk reduksjon som vil si å komme under de kulturbestemte måter å forstå, vurdere og fortolke (Tordsson: 2010, kap. 10), som resulterer i en opplevelse av å bare *være*. Siden naturen ikke krever noe, og ikke

er fylt med forventninger blir det samtidig mindre å forholde seg til, mindre å vurdere, mindre å fortolke og mindre forventninger til hvordan kulturen mener den enkelte bør opptre. Derigjennom kan naturen være mer egnet for tilstedeværelse enn hverdagsarenaene.

Merleau-Ponty (1994) mener at selve det forholdet at vi er kroppslige skikkelser (og vi er natur), er utgangspunktet for vår «væren i verden». Og forstår jeg Merleau-Ponty rett, spiller det ingen rolle hvordan verden er, for vi opplever den gjennom kroppen uansett. Samtidig ser det ut som om kroppen, i et fenomenologisk perspektiv, evner en tilstedeværelsestilstand som er forskjellig avhengig av om kroppen er i en naturverden eller i en hverdagsarenaverden. Det kan virke som om fraværet av forventninger, et høyt impulstrykk og forholdet til teknologiske hjelpemidler gir deltagerne økte forutsetninger for tilstedeværelse.

Samtidig som det er likheter mellom gruppene med tanke på en *være*-tilstand, ser det ut til at bevissthetsinnholdet er forskjellig. I følge fenomenologien er alltid bevisstheten en bevissthet om noe og bevisstheten er rettet utover, den intenderer objektene (Schaanning: 2000). Dermed er bevissthetsinnholdet et resultat av det den er rettet mot. Her kan det synes som om intervensjonsdeltagerne med sin intensjon evner å rette sin oppmerksomhet mot de ytre omgivelsene de omgis av i det aktuelle øyeblikket. For kontrolldeltagerne virker det som om de i større grad «henger igjen» med sin oppmerksomhet i hendelser knyttet til fortidens hverdagsarena.

Intervensjons- og kontrollgruppen ser også ut til å rette bevisstheten mot forskjellige objekter når de er i naturen. Som belyst i empirien, synes kontrollgruppedeltagerne å være mer opptatt av det som foregår i relasjon til de andre som var med på turen: «(...) *fellesskapet som er hovedpunktet på den her turen egentlig (...)*», mens intervensjonsdeltagerne virker å være mer opptatt av naturens hendelser, som en av dem beskriver: «(...) *se fargene – mye fine farger på den turen vi var på...*». Så hva er det som gjør denne store forskjellen i hva de legger merke til?

En faktor som kan være avgjørende her er selve mindfulness-metodikken og den innlæringen av denne som intervensjonsdeltagerne har fått etablert i seg selv. Som beskrevet tidligere er Kabat-Zinns definisjon på mindfulness: "*Paying attention in a particular way; on purpose, in*

the present moment, and non-judgementally” (Kabat-Zinn: 1994: 2). Denne definisjonen ligger til grunn for metodikken og mener blant annet at oppmerksomheten *kan* styres med *viljen* og rettes mot det som anses som viktig med hensikt. Gjennom hele intervensjonen har deltagerne blitt bevisstgjort muligheten til å styre sin egen oppmerksomhet. At opplevelsen styres med hensikt kan også være en føring fra undertegnede gjennom praktisering av den aktive læreren (se metodekapittel), men også gjennom Vehlers trening- og hans tilstedeværelse på turen.

Samtidig er det sannsynlig at intervensjonsdeltagerne gjennom en ganske intens intervensjonsperiode har utviklet egenskaper som gjør at de kan styre oppmerksomheten med viljen, noe som gir dem mulighet for disse sanseopplevelsene. En annen faktor i dette henseende kan være at de ønsker å være «flinke», og derigjennom skape en mer rettet oppmerksomhet mot naturen isteden for mot de andre deltagerne, fordi dette oppleves som mer «riktig».

Intervensjonsdeltagerne har arbeidet med å skape en økt bevissthet og en rettet oppmerksomhet på hendelser som utfolder seg i øyeblikket. Et resultat av dette kan være at de evner en høyere grad av sanselighet, noe som stemmer overens med Semple et al. (2010). Dermed er det sannsynlig at naturens spekter av farger, bevegelser, former og lyder har en større grad av innpass hos intervensjonsdeltagerne. Det kan virke som om mindfulness har gitt intervensjonsdeltagerne en økt tilgang til egen sanselighet, at den er mer direkte og samtidig «uspesifisert», åpen, noe som også underbygges av fenomenologien i tråd med Edmund Husserl (Tordsson: 2010, kap. 10).

Kort oppsummert kan det se ut som om naturen gir mulighet for andre opplevelser gjennom tilstedeværelse enn hverdagsarenaen gjør. Fravær av hverdagens støy åpner opp for et nærvær i naturen. Mindfulness-treningen synes i denne sammenheng å bidra til en større grad av åpenhet for spontane og direkte opplevelser av naturen slik den er uten et tildekkende slør av fortolkninger.

5.9 Synkronisering og opplevelsen av helhet

Det virker å være meget tydelig at alle deltagerne i begge grupper synes hverdagsarenaen er masete og krevende, slik en av deltagerne beskriver: «(...) på skolen er det plikter hele tiden – du har arbeid døgnet rundt sånn sett. Det er mas rundt deg hele tiden». Dette ytre presset på bakgrunn av forventninger og prestasjonskrav virker å gjøre noe med alle deltagerne, slik to av dem beskriver: "(...) der du kan få de tankene og stresset og maset, der det er masse hjelpemidler og styr og ordning" og "Du blir jo stressa da (...)».

Kravene og forventningene i omgivelsene, både gjennom hele hverdagsarenaens fundament, men også fordi andre mennesker påvirker deltagerne slik at de selv blir stressa, beskrives av en deltager: «(...) mange andre rundt meg som skaper stresset sånn at når dem er her oppe kommer jeg opp på samme nivå». Deltagerne blir altså stresset av hverdagsarenaen som helhet ved at det er konstante forventninger om å *gjøre*, samtidig blir deltagerne stressa av at andre påvirker dem gjennom sitt stress.

En annen stressfaktor er at deltagerne må forholde seg til og bruke alle hjelpemidlene som de enten er påkrevd å benytte eller benytter frivillig. De stressende omgivelsene gir et indre stress. De påvirkes av omgivelsene fordi de er i relasjon til omgivelsene de omgis av (Merleau-Ponty: 1994). Merleau-Ponty (1994) sier at kroppen er i stadig korrespondanse med omgivelsene på bakgrunn av sin sanselighet. Denne sanseligheten ser ut til å virke som en belastning for deltagerne når de oppholder seg i hverdagsarenaen. Dette fordi kroppens bevissthet er en del av en relasjon hvor kroppen alltid har et forhold til noe annet (Schaanning 2000), og det ser ut til at deltagerne *synkroniserer* seg med hverdagsarenaens *gjøren- og prestasjonsmodus*.

Naturen representerer noe annet enn gjøren- og prestasjonsmodus. Tordsson sier det så fint: «naturen rommer ingen absolutte regler for hvordan den enkelte skal forholde seg og utfolde seg» (Tordsson: 2010: 209). Samtidig behandler naturen alle likt og har heller ingen forventninger. Hvis vi går videre i empirien ser vi at alle deltagerne har lagt merke til noe i løpet av turen i villmarken. Det ser derimot ut til at det er forskjeller mellom intervensjons- og kontrollgruppen i hva de legger merke til. Denne forskjellen mellom gruppene finner vi ikke i

hverdagsarenaen.

I hovedtrekk synes kontrolldeltagerne å være opptatt av det som foregår i relasjon til de andre som var med på turen, mens intervensjonsdeltagerne synes i større grad å være oppmerksom på naturens hendelser, både formmessig og visuelt, men også av deres egen relasjon til den ytre naturen. Flere av intervensjonsdeltagerne er også opptatt av relasjoner i naturen, altså hendelser mellom fenomener i den ytre naturen. Kan så denne forskjellen mellom gruppene forklares?

Intervensjonsdeltagerne mener selv at stillheten som finnes i den ytre naturen gir mulighet for andre opplevelser. En deltager beskriver: *“Det er sikkert pga. at det er mye stille rundt deg. Det er ikke det vanlige maset med klokka og alle andre som stresser rundt deg og. Folk maser ikke like mye som dem gjør på skolen (...)*». Eller slik en annen intervensjonsdeltager forteller: *«Helt stille, rolig – ikke sånn som vi har det hjemme lissom. Der hører vi veldig mye bråk hele tiden. Der var lissom vinden og fuglekvisper lissom. Det var ikke så mye mer»*.

Ved at intervensjonsgruppen er bevisst stillheten ser det ut til at dette har gitt mulighet for naturopplevelser, og denne stillheten har bidratt til at intervensjonsdeltageren opplever i sterkere grad en indre stillhet. Siden stillheten er i villmarken uansett, så kan det være *bevisstheten* om stillheten som er forskjellig mellom gruppene, eller så kan det være opplevelsen av *indre stillhet* som gir rom for å oppleve den ytre stillheten.

Så hva skaper denne indre stillheten og bevisstgjøringen om den ytre stillheten? Som tidligere nevnt hevder Kroese (2013) at stillheten eksisterer i øyeblikket. Så klarer man å være i øyeblikket vil man oppleve en indre stillhet. Å være fullstendig tilstede i øyeblikket er noe som kan trenes (Bishop et al.: 2004). Denne tilstedeværende tilstanden medfører en opplevelse av våkenhet, og denne våkenheten er med på å øke ens sanselighet (Semple et al.: 2010). Så det er kanskje her noe av svaret ligger på forskjellen mellom gruppene.

Intervensjonsdeltagerne har gjennom sin mindfulnessstrening trent på å *fange* øyeblikket, både gjennom meditasjon og gjennom uformelle øvelser og bevisstgjøring. De har antagelig blitt bedre på å være i øyeblikket. Intervensjonsdeltagerne er mer tilstede – *i øyeblikket* – og

gjennom denne tilstedeværelsen opplever de en indre stillhet som gjør det mulig å oppleve den ytre stillheten.

Dette er også i tråd med Merleau-Pontys teorier om den prerefleksive bevisstheten, som sanser så mye mer enn våre tanker klarer å gripe. Sanseintrykkene blir lagret i kroppen, og muligens har treningen i mindfulness gitt deltageren en større evne til å gripe fatt i flere av sine prerefleksive inntrykk og gjøre dem synlige for den refleksive bevisstheten. Slik har de fått mulighet til å romme sitt bevissthetsinnhold, blitt kjent med sitt bevissthetsinnhold og fått mulighet til å oppnå en indre stillhet ved å gi slipp på det som tidligere har skapt støy i deres indre natur. Et sinn fullt av støyende bevegelser har dårligere forutsetninger for å oppleve både stillhet og bevegelser i den ytre naturen, mens et stille sinn både vil ha et annet potensial for å legge merke til den ytre naturen samtidig som et stille sinn lettere vil oppleve en sammensmelting mellom seg selv og naturen.

En annen faktor som antageligvis også er med på å skape denne forskjellen mellom gruppene er en av de syv holdningene i Kabat-Zinns filosofi, nemlig *ikke-streven* (Kabat-Zinn: 1990). Gjennom denne intervensjonen har intervensjonsdeltagerne lært å bevisstgjøre seg selv på hvor viktig det er å ha frirom hvor man ikke presterer, altså *ikke-streven*. Man er da i et *være-modus* i stede for et *gjøre-modus*, som er helt grunnleggende for å oppleve. Det er altså ingen ting som skal oppnås, det er ikke noe som søkes forbedret. Det er ingen idealer om hvordan det burde vært og det er ikke noe annet sted vi er på vei til. Praktisering av holdningen om *ikke-streven* reduserer sinnets trang til bevegelse framover mot noe som ligger i framtid som foretrekkes framfor noe annet og åpner for en økt kapasitet til å hvile i øyeblikket (Vehler: 2010). En slik tilstand gjør at det åpnes opp for å observere det som det *er*, akkurat slik det *er*. Dette vil gi mulighet for spontane opplevelser som framtrer slik de er.

Dette er sammenfallende med Husserls fenomenologiske tilnærming (Schaanning: 2000). Sett i lys av begge gruppenes beskrivelser av det ytre forventningspresset og det indre stresset de opplever i hverdagsarenaen så vil en opplevelse av et frirom preget av *ikke-streven* være en av de vesentligste forskjellene i de to gruppenes evne til å oppleve natur.

Intervensjonsgruppen har trent bevisst på *ikke-streven* når de i sine meditasjonsøvelser har forholdt seg til alle opplevde tanker, følelser og kroppsfornelemelser. Gjennom å tilnærme seg virkeligheten med en holdning av *ikke-streven* har de fått utviklet en evne og en robusthet til å hvile i det som er akkurat som det er. Dette vil igjen frigjøre en overskuddskapasitet de kan bruke til å rette utover og dermed i sterke grad oppleve den ytre naturen akkurat slik den er (Vehler: 2010).

Naturen er stille, naturen er en arena hvor det ikke forventes noe av deg (Tordsson: 2003). Intervensjonsdeltageren opplever en stillhet i sitt indre når de er i naturen, og de virker å klare å være i et *være-modus* når de kommer ut, eller inn, i naturen. Det kan virke som om det skapes en *synkronisering* mellom deltageren og omgivelsene. Slik en av dem forteller: «*jeg synkroniserer meg med omgivelser*», og en annen intervensjonsdeltager beskriver:

Mmmm! Jeg føler ikke lissom at bare at skogen er den som er stille, men at det blir mest stille for at hodet mitt blir mer stille da. At jeg føler at jeg blir mer synkronisert da med ting rundt meg.

Hva så med kontrolldeltagerne, opplever de den samme harmonien med naturen? Som tidligere beskrevet var kontrolldeltagerne mer opptatt av de andre deltagerne enn av naturen som helhet, noe empirien beskriver tydelig.

Mens intervensjonsdeltagerne er relasjonelle med omgivelsene som ikke krever noe av dem, virker kontrollgruppen å være mer relasjonelle med de andre deltagerne. Dette er på en måte omgivelser som *har blitt med fra hverdagsarenaen*, omgivelser som påvirker dem, forventer noe av dem, og som muligens innehar et indre stress som deltageren påvirkes av. Samtidig vil denne relasjonen med de andre også begrense muligheten til å ta innover seg naturens, både fordi de er «opptatt» med noe annet og fordi oppmerksomheten har begrenset kapasitet (Schneider & Shiffrin: 1977 i Bishop et al.: 2004). Dette kan være noen av faktorene for at kontrollgruppen ikke har de samme opplevelsene i naturen, ikke opplever den samme stillheten og heller ikke føler naturens storhet på den samme måten. De opplever *ikke en synkronisering* med naturen slik intervensjonsdeltagerne opplever, kanskje fordi deres synkronisering med hverdagsarenaen fortsatt sitter i dem.

Som beskrevet over virker det som om intervensjonsdeltagerne opplever en synkronisering med naturen når de er i naturen, på lik linje med at de synkroniserer seg med hverdagsarenaen når de er i hverdagsarenaen. Siden naturen gir rom for *være*-modus, virker synkroniseringen som noe positivt for intervensjonsdeltagerne. Slik to av dem beskriver: «*Føler lissom at jeg er glad for at jeg er her...*» og «*Den følelsen er veldig god. Det er en god og varm følelse og begynner å bli glad*». Disse følelsene intervensjonsdeltagerne her beskriver har gjort noe med dem. De opplever at de har fått en gjensidig relasjon med naturen og at de i større grad er en del av naturen, slik en av dem beskriver: «*Tenker at du er en del av det da.*». Denne opplevelsen av å være en del av noe mer er også noe de beskriver:

(...) flere ganger på den turen her så føler jeg meg som en del av naturen – jeg føler meg verken over eller under på en måte. Ehm, ja! Jeg føler meg i hvert fall ikke bedre enn naturen rundt meg. Jeg er jo natur.

Intervensjonselevne føler seg som en del av naturen, både gjennom det relasjonelle, men også fordi de opplever seg selv som natur. De opplever en helhet. Kabat-Zinn (1990) understreker at vi mennesker er en del av en helhet og at helheten *er*, og gjennom trening kan man se mer av denne helheten. Det kan se ut som om intervensjonsdeltagerne på bakgrunn av flere forhold som nevnt over klarer å ta innover seg større deler av helheten, en helhet som allerede *er* der, men som ikke har vært like gripbar tidligere. Opplevelse av helhet kan også henge sammen med at deltagerne klarer å ha et mer helhetlig bruk i naturen enn tidligere – at de er mer tankemessige-, følelsesmessig- og kroppslig intakte og synkrone.

Med dette mener jeg at de møter det som er med en holdning som gir mulighet for å forholde seg til virkeligheten uten å vurdere, kategorisere eller dømme det de opplever, samtidig som de er i stand til å være i naturen fordi de har innarbeidet en kroppslighet og et sinn som evner å tilpasse seg disse omgivelsene. Naturmøtet gir mulighet til å oppleve allsidig og helhetlig, men når man oppholder seg store deler av tiden i hverdagsarenaen hvor det lett skapes en indre splittelse, ser det ut til at evnen til å komme i kontakt med naturens stillhet blir altfor vanskelig. Det ser derimot ut til at mindfulness har gitt intervensjonsdeltagerne de verktøyene de trenger for å komme akkurat dit. Nemlig evnen til å oppleve naturens inderlige storhet, slik

en av deltagerne beskriver:

På Hvalerturen, som var den første vi hadde, så var det selvfølgelig mye konkurranseprega og, men jeg var nok ikke like moden da, tror jeg – for å ta innover meg alt rundt meg. Jeg så jo bølgene som slo innover land, men jeg tror nok jeg hadde satt mer pris på det i dag – at jeg fikk være en del av det. Jeg tok nok ting mer som en selvfølge på den tiden. Så jeg har nok hatt en slags individuell utvikling også i sammenheng med at jeg har hatt mindfulness og.

Kort oppsummert: Mindfulness handler dypest sett om relasjoner og den dypeste relasjonen er den primære relasjonen; relasjonen mellom den som opplever og det som oppleves (Vehler: 2010). Når bevisstheten i oss, som forholder seg til det vi opplever uten ønsker, forventninger eller referanser så vil vi kunne oppleve en indre stillhet som flere av intervensjonsdeltagerne beskriver. Når denne indre stillheten framtrer i oss vil vi kunne gjenkjenne og smelte sammen med naturens naturlige stillhet. Vår indre stillhet er vår natur og vår indre stillhet er vår helhet (Kabat-Zinn: 1990). Når vår indre stillhet og vår helhet framtrer, så vil vi gjenkjenne all natur slik naturen er. Relasjonene mellom den som observerer (intervensjonsdeltageren) og det som oppleves (naturen) blir ett og det samme, og vi opplever en synkronisering i naturen slik naturen er. Mens hverdagsarenaen preges av et ytre press, forventninger, og mange partikulære hendelser så vil våre sinn belastes og fragmenteres. Det ytre trykket i hverdagsarenaen er så stort at en synkronisering med våre omgivelser skjer nærmest automatisk, kanskje til og med uten at vi legger merke til det. På den annen side eksisterer ingen krav eller forventninger i naturen og dermed er vi ikke lenger utsatt for et ytre press. Det synes for kontrollgruppen som om de fortsatt er preget av hverdagsarenaens påvirkning mens de befinner seg i naturen. Intervensjonsdeltagerne derimot, synes gjennom sin mindfulness-øvelse å ha opparbeidet evnen til å være tilstede der de er. Gjennom å praktisere mindfulness-meditasjon så har intervensjonsdeltagerne observert sin egen indre natur, noe som synes å ha gjort dem i stand til i sterkere grad å kunne oppleve den ytre naturen slik den er.

6.0 Konklusjon

Målet med denne studien har vært å utforske ungdoms opplevelser av natur og hvordan mindfulness påvirker disse opplevelsene. Dette fordi jeg gjennom mange år med arbeid innen friluftsliv synes å erfare at mennesker generelt og ungdom spesielt evner dårlig det å bruke sin sanselighet og oppleve naturen slik den er, blant annet fordi det kan virke som om de ikke klarer å komme «ned». Samtidig viser forskningen at endringer i samfunnet blant annet har resultert i mindre naturkontakt, mer passivitet og et høyere informasjonstrykk for barn og unge (Karsten: 2005 og Frønes: 2007). I tillegg virker det å være en dreining av hvilke aktiviteter barn og unge bedriver når de søker opplevelser i naturen (Odden: 2008). Barn og unge bedriver aktiviteter som er mer tilrettelagt, utstyrspreget og prestasjonsrettet nå enn tidligere. På bakgrunn av disse nevnte faktorene og mine egne erfaringer ønsket jeg å se om opplæring i mindfulness kunne hjelpe ungdommen med få tilbake evnen til å dvele slik at de åpner sine sanser for å oppleve det som er i nuet.

Kontroll- og intervensjonsgruppen var i utgangspunktet ganske homogene når man tenker på deres friluftslivskompetanse, alder, interesser og fordelingen mellom kjønnene. Likevel viser både de kvantitative og kvalitative resultatene forskjeller mellom gruppene.

De kvantitative resultatene viser at det er signifikant forskjell i dimensjonen *ikke reagere*. Dette kan indikere at intervensjonsdeltagerne har betydelig større evne til å akseptere indre sinnsstemninger. Samtidig kan det også indikere at intervensjonsdeltagerne evner bedre å respondere isteden for å reagere, noe som er en viktig virkningsmekanisme for å kunne ha en sterk oppmerksomhet og avgjørende for å kunne oppleve det som er (Kabat-Zinn: 1990). De fire andre dimensjonene: *observerende, nærværende handling, beskrive og ikke-dømme* ga ikke signifikante forskjeller, men totalt sett tenderer det til forskjell mellom kontroll- og intervensjonsgruppen.

Den kvalitative delen av oppgaven er omfattende. Her har både opplevelser i hverdagsareaen, opplevelser i naturen og opplevelser av egen natur blitt presentert i empirikapittelet. I diskusjonskapittelet har jeg lagt hovedvekt på å belyse deler av empirien som omfavner denne oppgavens problemstilling i hovedsak; *Ungdoms opplevelse av natur. Påvirker mindfulness*

opplevelsen?

Et moment som ble diskutert innledningsvis var *evnen til å forstå og uttrykke det vi opplever*. Og det kan virke som om deltagerne opplever med stor sannsynlighet mer enn de klarer å uttrykke med sitt eget språk. Samtidig virker det som om intervensjonsdeltagerne har innarbeidet et mer nyansert språk som gir større mulighet til å formidle det en opplever. Det virker også til å være flere faktorer som påvirket intervensjonsdeltagerne slik at de opplever mer direkte uten å vurdere og fortolke i samme grad som kontrolldeltagerne. Mindfulness ser ut til å bidra til en sammensmelting av fenomenologiens spontanitet og den «kulturalistiske» konstruksjonen av virkeligheten hvor den kulturelle innlæringen (mindfulnessopplæringen) har som sin hovedfunksjon å åpne for en spontan og direkte opplevelse av all natur.

Videre virker det som om intervensjonsdeltagerne, gjennom en økt mental bevissthet om å være mer tilstede og dvele i øyeblikket, har endret sin atferd. Samtidig ser det ut til at disse endringene også er et resultat av en kroppslig bevissthet. Det kan virke som om «kroppen taler til dem» i større grad nå enn tidligere. Dette kan også underbygges av Merleau-Pontys teorier om at kroppen i seg selv er en form for bevissthet (Merleau-Ponty: 1994). Det er mulig at denne økte bevisstheten til dels er et resultat av mindfulnessstreningen gjennom økt evne til selvregulering av oppmerksomheten. Dette har igjen resultert til mer direkte erfaringer av hendelser i kropp og sinn.

Et annet moment som skiller intervensjonsdeltagerne fra kontrolldeltagerne er den reflekterte bevisstheten rundt opplevelsen av stillhet i naturen. En stillhet alle intervensjonsdeltagerne virker å ha et forhold til. Samtidig ser det ut til at denne stillheten har gitt rom for en *væretilstand* i naturen. Motsatt ser vi at både kontroll- og intervensjonsgruppen virker å være i en konstant *gjøre-modus* i hverdagsarenaen. Og denne sinnsstemningen ser ut til å henge igjen i større grad hos kontrolldeltagerne når de kommer ut i naturen. De evner dårligere det å komme «ned». En annen faktor som også kan være avgjørende er hva deltagerne «fyller» bevisstheten med, når de er ute i naturen. Siden bevisstheten alltid er bevissthet om noe og bevisstheten er rettet utover (Schaanning: 2000) virker kontrolldeltagerne å rette oppmerksomheten mot de andre turdeltagerne i større grad, mens intervensjonsdeltagerne ser ut til å være mer oppmerksomme på forskjellige objekter og fenomener i naturen. Disse

objektene og fenomenene forventer ikke noe tilbake (Tordsson: 2003), mens kontrolldeltagernes objekter (andre turdeltagere) er preget av forventninger. Mindfulnessstreningen synes i denne sammenheng å bidra til en større grad av åpenhet for spontane og direkte opplevelser av naturen slik den er uten et tildekkende slør av fortolkninger.

Begge gruppene synkroniserer seg med hverdagsarenaen når de er der, og dette skjer nesten automatisk. Dette gjør at de opplever konstant å være i en gjøren- og prestasjonsmodus. Når de kommer ut i naturen – en arena som ikke er preget av forventninger og prestasjon – ser det ut til at gruppene opplever dette forskjellig. Kontrolldeltagerne virker ikke å oppnå den samme synkroniserende effekten med naturen som intervensjonsdeltagerne opplever. Naturen med dens premisser virker sterkere på intervensjonsdeltagerne.

Intervensjonsdeltagerne føler seg som en del av naturen, både gjennom det relasjonelle, men også fordi de opplever seg selv som natur. De opplever en helhet. Siden helheten *er* (Kabat-Zinn: 1990), kan det se ut som om helheten har blitt mer gripbar gjennom denne intervensjonen. Dermed blir naturmøtet i større grad preget av allsidige og helhetlige opplevelser som en motsetning til den indre splittelsen som preger tilværelsen i hverdagsarenaen.

Det kan virke som om praktisering av mindfulness-meditasjon samt undervisningen om dette har gitt intervensjonsdeltagerne bedre innsikt i sin indre natur. Ringvirkningene av dette synes å være at de i sterkere grad er i stand til å oppleve den ytre naturen slik den er. Og disse opplevelsene opplever de som noe fint og godt.

*

Ved oppstart av dette arbeidet hadde jeg stor tro på at mindfulness-metodikken ville gi intervensjonsdeltagerne økt bevissthet om sin egen natur. Jeg var imidlertid mer usikker på om intervensjonsdeltagernes sanseopplevelser av den ytre naturen ville endres. Men nå i

etterkant mener jeg å se at det faktisk har vært en endring. Noe jeg mener dette arbeidet viser at den har.

Samtidig er jeg overrasket over intervensjonsdeltagernes evne til å sette ord på sine opplevelser. Flere av disse beskrivelsene lå et godt stykke unna det jeg forventet i forkant. Både gjennom et mer nyansert språk, men også beskrivelser som evner å uttrykke sterke sanseopplevelser og helhetsforståelse.

Jeg er også overrasket over *hvor* godt egnet naturen er som arena for å oppleve tilstedeværelse for ungdommen. Intervensjonsdeltagerne virker å gjenkjenne naturen rundt seg, koble seg til den og oppleve det storslagne ved naturens helhet.

Samtidig som jeg viste at mindfulness er en gjennomarbeidet utforskningsmetode som søker å se klart og direkte det som *er* som det *er* - med et naturlig blikk, opplever jeg at dette arbeidet har ført det naturlige blikket videre til *naturens eget blikk*. Det kan se ut til at naturen er spesielt velegnet for å oppnå de kvaliteter som en søker gjennom mindfulness – og mindfulness spesielt egnet for å fange og forsterke naturopplevelser.

Referanser

- Abram, David (2005). *Sansenes Magi. Å se mer enn du ser*, Flux Forlag.
- Bengtsson, Jan (2001). *Sammanflätningar. Husserl og Merleau-Pontys fenomenologi*. Bokförlaget Daidalos AB.
- Benson, H., Kutz, I., & Borysenko, J. Z. (1985). *Meditation and psychotherapy: a rationale for the integration of dynamic psychotherapy, the relaxation response, and mindfulness meditation*. *Am J Psychiatry*. Jan;142(1):1-8.
- Berger, Peter L & Luckmann, Thomas (1989). *The social construction of reality*. An Anchor book.
- Bear, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). *Using Self Report Assessment Methods to Explore Facets of Mindfulness*. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bishop, R. S., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). *Mindfulness: A proposed Operational Definition*. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Breivik, Gunnar (2001). *Sug i magen og livskvalitet*. Tiden Norsk Forlag.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). *Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects*. *Psychological Inquiry*, 18, 211–237.
- Buddhadassa, Bhikkhu (1987). *Mindfulness with breathing. Unveiling the secrets of life*. Evolution/Liberation.
- Chiesa, A & Serretti, A. (2010). *A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations*. *Psychological Medicine*, 40(8), 1239-1252.
- Creswell, J. D., Way, B. M., Eisenberger, N. I., & Lieberman, M. D. (2007). *Neural correlates of dispositional mindfulness during affect labeling*. *Psychosomatic Medicine*, 69, 560-565.
- Csikszentmihalyi, Mihaly (1998). *Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life*. The Perseus Books Group.

Csikszentmihalyi, Mihaly (1996). *Flow – Den optimala upplevelsens psykologi*. Bokforlaget Natur och Kultur.

Departementene (2009): *Rapport: Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse*. Miljøverndepartementet.

Dybvig, Dagfinn Døhl (1996). *Psykoanalyse og ego'ets fenomenologi : bevissthet, identifikasjon og fortrenngning*. Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet.

Edlev, L. T. (2008). *Natur og miljø i pædagogisk arbejde* (2. utg.). Munkgaard Danmark.

Esser-Noethlichs, M. (2011). *Prøveforelesning: Discuss the strengths and weaknesses of quantitative approaches to the topic inter cultural understanding, 4.4.2011, Norges Idrettshøgskole*. Hentet 30. oktober 2013 fra:
http://www.nih.no/templates/Page____9652.aspx.

Frønes, I. (2007). *Moderne barndom* (2. Utg.). Oslo: Cappelen Akademiske Forlag

Gadamer, Hans Georg (2010). *Sannhet og Metode*. Pax Forlag A/S, Oslo.

Gran, Svein., Lie, Kåre A. og Kroese, Andries (2012). *Oppmerksomhetstrening – en historisk, psykologisk og praktisk innføring i mindfulness*. Gyldendal Norsk Forlag AS.

Greeson, J. M. (2009): *Mindfulness Research Update: 2008*. Complement Health Pract Rev. Jan 1;14(1):10-18.

Grønmo, S. (1996). *Forholdet mellom kvantitativ og kvalitative tilnæringer i samfunnsforskningen*. 2 utgave, Universitetsforlaget, Oslo.

Grønmo, S. (1982). *Forholdet mellom kvalitative og kvantitative metoder i samfunnsforskningen*. I: Holter, H og Kalleberg, R (red.) *Kvalitative metoder i samfunnsforskningen*: 94-118. Universitetsforlaget, Oslo.

- Helsinkideklarasjonen (2008). *Ethical Principles for Medical Research Involving Human Subjects*. Hentet 12. november 2013 fra:
<http://www.wma.net/en/30publications/10policies/b3/index.html>.
- Hiim, Hilde og Hippe, Else (2009). *Undervisningsplanlegging for yrkesfaglærere*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Holme, I. M. & Solvang, B. K. (1993). *Metodevalg og metodebruk*. Tano AS, Oslo.
- Hölzel, B. K., Ott, U., Hempel, H., Hackl, A., Wolf, K., Stark, R., and Vaitl, D. (2007). *Differential engagement of anterior cingulate and adjacent medial frontal cortex in adept meditators and non-meditators*. *Neurosci Lett*. Jun 21;421(1):16-21.
- Jensen, C.G., Vangkilde, S., Frokjaer, V., and Hasselbalch, S. G. (2012). *Mindfulness training affects attention--or is it attentional effort?* *J Exp Psychol Gen*. Feb;141(1):106-23.
- Johannessen, A., Tufte, P. A. & Kristoffersen, L. (2004). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (2. utg.). Oslo: Abstrakt forlag.
- Kabat-Zinn, Jon (2011). *Akkurat nå – bevisst tilstedeværelse i hverdagen*. Arneberg Forlag.
- Kabat-Zinn, Jon (1994). *Wherever You Go, There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, Jon (1990). *Full Catastrophe Living*. Bantam Doubleday Dell Publishing Group Inc. New York.
- Kaplan, S., & Kaplan, R. (1989). *The experience of nature*. New York: Cambridge University Press.
- Karsten, L. (2005). *It all used to be better? Different generations on continuity and change in urban children's daily use of space*. *Children's Geographies*, 3(3), 275–290.
- Kroese, Andries. J. (2013). *Stress*. Aschehoug & Co.

Kvarv, Sture (2010). *Vitenskapsteori – tradisjon, posisjoner og diskusjoner*. Novus Forlag, Oslo.

Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal akademisk forlag.

Kvale, S. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal akademiske forlag.

Launsø, L. & Rieper, O. (2005). *Forskning om og med mennesker: forskningstyper og forskningsmetoder i samfunnsforskning*. København: Nyt Nordisk Forlag Arnold Busck.

Louv, R. (2009). *Last child in the woods: saving our children from nature-deficit disorder*. London: Atlantic Books.

Merleau-Ponty, Maurice (1994). *Kroppens fenomenologi*. Pax Forlag A/S.

McCracken, G. D. (1988). *The long interview*. Newbury Park, California: Sage.

Nilsson, K., Baines, C. & Konijnendijk, C. C. (2007). *COST Strategic Workshop. Health and the Natural Outdoors*. Larnaca: Cyprus.

Odden, Alf (2008). *Hva skjer med norsk friluftsliv? En studie av utviklingstrekk i norsk friluftsliv 1970-2004*, Doktorgradsavhandling, Geografisk institutt, NTNU.

Postholm, May Britt (2010). *Kvalitativ Metode. En innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*, Universitetsforlaget.

Rubin, H. J. & Rubin, I. (2005). *Qualitative interviewing: the art of hearing data*. Thousand Oaks, California: Sage.

Schaanning, Espen (2000). *Modernitetens oppløsning. Sentrale skikkelser i etterkrigstidens idéhistorie*. Spartacus Forlag, Oslo.

Semple, Randye. J., Lee, Jennifer., Rosa, Dinelia., and Miller, Lisa. F. (2010). *A Randomized Trial of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Children: Promoting Mindful Attention to Enhance Social-Emotional Resiliency in Children*. *J Child Fam Stud*. 19:218-229.

Spinoza, Baruch de (2009). *Etikk*. Pax Forlag A/S, Oslo.

Teasdale, J. D., Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Mark, G. (1995). *How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help?* *Behavior Research and Therapy*, 33, 25–39.

Thagaard, Tove (2006). *Systematikk og innlevelse*. Fagbokforlaget.

Tjora, A. (2010). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Tolle, Eckhard (2008). *Lev her og NÅ!* Forlaget Lille Måne AS.

Tordsson, Bjørn (2010). *Friluftsliv, kultur og samfunn*. Høyskoleforlaget.

Tordsson, Bjørn (2006). *Perspektiv på friluftslivets pædagogik*. CVU Sønderjylland, University College.

Tordsson, Bjørn (2003). *Å svare på naturens åpne tiltale – En undersøkelse av meningsdimensjoner i norsk friluftsliv på 1900-tallet og en drøftelse av friluftsliv som et sosiokulturelt fenomen*. Dr. Scient avhandling, Norges Idrettshøgskole.

Tønnessen, Elise Seip (2007): *Generasjon.com. Mediekultur blant barn og unge*. Universitetsforlaget.

Vehler, Ivar (2010). *Orkanens øye*. Co+create publishing.

Wilson, Edward O. (1984). *Biophilia*. Cambridge: Harvard University Press.

På konferanse:

Kabat-Zinn, Jon (2011b). *ANGSTSEMINARET 2011 - Mindfulness in Anxiety Disorders*.
Torsdag, 28.april og fredag, 29. april 2011. Oslo Universitetssykehus.

Jensen, C.G. (2013). *Oppmerksomhet & Mestring. Hjernen, sindet og Mindfulness*. 14.
oktober 2013. Haraldsheim vandrehjem.

Samtaler:

Vehler, Ivar. Boxholm, Østgötaland, Sverige 15. februar 2014.

Vedlegg 1

Intervjuguide

Oppvarmingsspørsmål:

Informere om rammene for dette intervjuet og presisere at dette ikke er en arena man ikke blir vurdert. Alle svar er like gode.

- Kan du fortelle om en fin opplevelse du har hatt i livet ditt?
- Fortelle om en fin naturopplevelse du har hatt i livet ditt? Hvorfor fint? Hva gjør disse opplevelsene med deg?

Refleksjonsspørsmål:

Skolen (hverdagsarenaen) vs. Naturen:

- Fortelle om det er noe spesielt med å være i naturen sammenliknet med å være for eksempel på skolen? Hvorfor oppleves det som spesielt?
- Synes du at du er mer avslappet eller anspent når du er i naturen enn på skolen? Hvorfor er det slik? Hva gjør dette med deg?
- Typiske følelser du har på skolen og typiske følelser du hadde på villmarksturen? Spør om opplevelser av: skjønnhet/stygghet, trygghet/utrygghet, spenning/kjedsomhet/, nysgjerrighet/likegyldighet, glede/tristhet etc. i naturen og på skolen (hverdagsarenaen).
- Hvor henter du energi, hvor blir du glad, hvor føler du at du er tilstede? Hvorfor? Fortell mer...
- Kan du gi meg noen beskrivelser av situasjoner hvor du legger merke til din egen kropp?

- Kan du gi eksempler på noe som kan gjøre det vanskelig for deg å oppleve egen kropp?
Hva gjør dette med deg? (om noe...)
- Er det noe du er spesielt oppmerksom på i hverdagen?

Tur i villmarken:

- Hva tenkte du på når du var på tur i ulveland? Hvorfor tenker du slik? Hva gjør disse tankene med deg?
- Kan du fortelle om ting du la merke til under denne turen? Hvorfor la du merke til dette tror du? Hvordan var følelsene dine når du la merke til dette? Hvordan hadde du det når du opplevde akkurat det?
- Hva opplevde du som fint under denne turen? Og hva opplevde du som mindre fint under denne turen?
- Var det noe du var spesielt oppmerksom på i løpet av turen? (beskriv dette)

Avrundingsspørsmål/avslutningsspørsmål:

Spørsmål om intervensjonen

- Har du opplevd noen endring i løpet av denne høsten? Evt. hvorfor? Hvordan?
- Hvordan tenker du på denne intervensjonen nå i ettertid? Evt. hva har dette gitt deg?

*

- Hvordan opplever du denne samtalen vi nå har hatt?

- Er det noe av det vi har snakket om som du ønsker å utdype mer?
- Er det noe du mener vi burde snakket om som ikke har kommet frem i denne samtalen?
- Hvis det er noe mer jeg lurer på i etterkant, er det da greit at jeg tar kontakt om dette med deg?
- Du får jo også muligheten til å fortelle om andre ting/utdype det vi nå har snakket om i gruppeintervjuet.

Vedlegg 2

FFMQ Resultater

Observe facet:

Group Statistics

experimental group control	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
TotalOBSERVEVE Experimental group	8	27.88	6.128	2.167
control group	8	30.88	3.834	1.355

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
TotalOBSERVEVE	.742	.404	-1.174	14	.260	-3.000	2.556	-8.481	2.481
Equal variances assumed									
Equal variances not assumed			-1.174	11.751	.264	-3.000	2.556	-8.581	2.581

On average, participants in the experimental group receiving mindfulness training experienced lower observe scores ($M= 27.88$ $SE= 2.17$) than individuals that had no mindfulness training ($M= 30.88$, $SE= 1.36$). This difference was not significant $t(14)=-1.174$, $p > .05$; however it did represent a medium-sized effect $r=0.30$.

Describe facet

Group Statistics

experimental group control	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
totalDescribe Experimental group	8	26.13	9.125	3.226
Control group	8	23.25	3.694	1.306

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
totalDescribe	Equal variances assumed	12.096	.004	.826	14	.423	2.875	3.480	-4.590	10.340
	Equal variances not assumed			.826	9.234	.430	2.875	3.480	-4.968	10.718

On average, participants in the experimental group receiving mindfulness training experienced higher describe scores ($M= 26.13$, $SE= 3.23$) than individuals that had no mindfulness training ($M= 23.25$, $SE= 1.31$). This difference was not significant $t(14)=.826$, $p >.05$; it did represent a small-sized effect $r=0.22$.

Act with Awareness facet

Group Statistics

		experimental group control	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
totalActwAwariness	Experimental group		8	24.88	2.997	1.060
	Control group		8	25.88	3.796	1.342

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
totalActwAwariness	Equal variances assumed	1.148	.302	-.585	14	.568	-1.000	1.710	-4.668	2.668
	Equal variances not assumed			-.585	13.285	.568	-1.000	1.710	-4.686	2.686

Participants in the experimental group receiving mindfulness training experienced lower act with awareness scores ($M= 24.8$, $SE= 1.06$) than individuals that had no mindfulness training ($M= 25.88$, $SE= 1.34$). This difference was not significant $t(14)=-.585$, $p >.05$; it did represent a small-sized effect $r=0.15$.

Non Judgement facet

Group Statistics

		experimental group control	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
totalNonJudgment	Experimental group		8	27.88	6.600	2.333
	Control group		8	24.00	2.976	1.052

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
totalNonJudgment	Equal variances assumed	5.695	.032	1.514	14	.152	3.875	2.560	-1.615	9.365
	Equal variances not assumed			1.514	9.734	.162	3.875	2.560	-1.849	9.599

Participants in the experimental group receiving mindfulness training experienced higher non judgments scores (M= 27.88, SE= 2.33) than individuals that had no mindfulness training (M= 24.00, SE= 1.05). This difference was not significant $t(14)=1.514$, $p >.05$; it did represent a medium-sized effect $r=0.37$.

Non React facet

Group Statistics

	experimental group control	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
TotalNonReact	Experimental group	8	26.13	.991	.350
	Control group	8	21.00	2.449	.866

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
TotalNonReact	Equal variances assumed	3.201	.095	5.486	14	.000	5.125	.934	3.121	7.129
	Equal variances not assumed			5.486	9.232	.000	5.125	.934	3.020	7.230

Participants in the experimental group receiving mindfulness training experienced higher non react scores (M= 26.13, SE= 0.35) than individuals that had no mindfulness training (M= 21.00, SE= 0.87). This difference was significant $t(14)=5.486$, $p <.05$; it also represent a large-sized effect $r=0.83$.

This means that the experimental group (the individuals receiving mindfulness) scored significantly higher on the non react facet in the FFMQ than the control group.

Overall difference of FFMQ

Group Statistics					
	experimental group control	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Total overall	Experimental group	8	132.88	15.842	5.601
	control group	8	125.00	10.071	3.561

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Total overall	Equal variances assumed	.497	.493	1.187	14	.255	7.875	6.637	-6.360	22.110
	Equal variances not assumed			1.187	11.863	.259	7.875	6.637	-6.605	22.355

On average, participants in the experimental group receiving Mindfulness experienced higher overall FFMQ scores ($M= 132.9$, $SE= 5.60$) than individuals that had no mindfulness training ($M= 125.00$ $SE= 3.56$). This difference was not significant $t(14)=1.187$, $p >.05$; however it did represent a medium-sized effect $r=0.30$.

This means that the overall result of the FFMQ test scores was not significantly different from the experimental group (the once receiving mindfulness) compared to the control group. But they had an overall difference in the fact that the experimental group had higher scores overall compared to the control.