

Alene i naturen – Hvordan oppleves 48-timer solo?

Evi Petersen og Annette Bischoff – Universitetet i Sørøst-Norge

Innledning og mål med studien

I mange land, inkludert Norge, har den nåværende pandemisituasjonen understreket den store betydningen utendørs opplevelser kan ha for menneskelig velvære (Venter et al., 2020; Nigg et al., 2021). En årsak til den økende interessen for friluftsliv er ønsket om å unnsnippe følelsen av isolasjon og ensomhet (Pouso et al., 2021). Men hva hvis formålet er å tilbringe tid alene i naturen? «Solo» handler om akkurat dette: Å være alene (>24 timer) i naturen. I denne sammenhengen er det viktig å påpeke at selvvalgt alenetid ikke er det samme som ensomhet. Å gå på solotur har historiske røtter i mange kulturer og kan forstås som en rituell overgang fra barndom til voksenalder med et fokus på personlig utvikling. I dag er solo en etablert praksis i undervisningssammenheng i forskjellige land. For eksempel er solo en del av opplegget i de kjente Outward Bound kursene verden rundt. Men det er også en del av friluftslivsutdanningen ved Universitetet i Sørøst-Norge (USN) for studenter på 3. året.

Selv om solos utforming og historie er undersøkt, finnes det få studier som har undersøkt omfanget av psykologiske innvirkninger den kan gi. I noen nyere studier viste det seg at praksisen har implikasjoner for naturtilknyttingsprosesser (Petersen & Martin, 2021) og for velvære (Petersen et al., 2021). Samtidig kom det tydelig fram i disse studiene at soloopplevelsen er sterkt varierende og avhengig av sosiokulturelle faktorer, personlige erfaringer og forventninger. For å kunne bedre forstå det pedagogiske potensialet og utfordringene som ligger i solo som en del av undervisningen, skal denne studien gi heuristisk innsikt i de opplevde psykologiske effektene av 48-timers solo i naturen blant norske friluftslivstudenter.

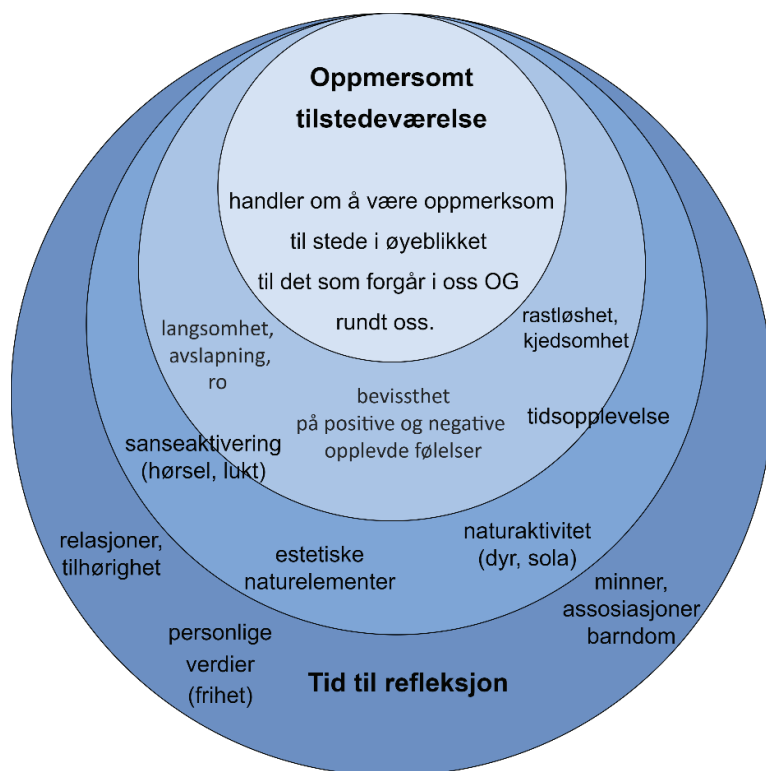
Metode

Som en del av utdanningen, ble tolv friluftslivsstudenter sendt ut på 48-timers solotur i et fjellområde i nærheten av Rauland i Telemark. Studentene ble informert om å kun ta nødvendige ting med seg for å klare seg i høstsesongen. For eksempel skulle studentene ikke ta med seg/ slå av klokke og mobiltelefon. Ellers fikk studentene ingen konkrete oppgaver, sånn at det var mulig for dem å velge hvordan de ville tilbringe tiden alene i naturen. For å undersøke hvordan studentene opplevde deres 48-timers solo, ble de intervjuet etter turen. Det ble gjennomført seks semi-strukturerte intervjuer (gjennomsnittlig varighet på 60 minutter, 3 kvinner og 3 menn). Det ble valgt å gjennomføre intervjuene tre uker etter solo-opplevelsen, slik at opplevelsene som ble erfart som viktige kunne skille seg ut. Deltakernes opplevelser ble innholdsanalyser (etter Kuckartz, 2019) og kodet i programmet MAXQDA for temaer med rapporterte psykologiske effekter. Tilnærmingen i fortolkningen ble gjennomført ut fra et fenomenologisk perspektiv, slik at det ledende spørsmålet var: «Hvordan opplevdes det?».

Resultater

Det som viste seg for alle deltakerne var at solo ble opplevd som en kontrast til en kjent og hektisk hverdag. Kvaliteten som lå i denne kontrasten var kjennetegnet ved en oppmerksom

tilstedeværelse i øyeblikket. Oppmerksomheten var rettet mot prosesser som foregikk i individet selv og/eller naturen deltakerne befant seg i. *Figur 1* presenterer en oversikt over de forskjellige kategoriene med konkrete undertemaer.



Figur 1. Resultater fra innholdsanalysen

Det følgende sitatet viser eksempelvis noen av de ulike temaer som kom fra i analysen:

«Ehm, jeg synes det var skikkelig fint å oppleve det å være helt alene og ikke har noen klokke og ikke noen mobil og ingen mennesker rundt seg. Og så fulgte jeg veldig mye med på sola og det har jeg ikke gjort før. Jeg litt sånn så at den gikk fra øst til sør. Så det synes jeg var skikkelig fint. Og så var hele himmelen helt rosa, ja (...) men på andre dag så begynte jeg å kjede meg lite grann for jeg blir veldig fort rastløs.» *kvinne, 24 år*

I tillegg til en oppmerksom tilstedeværelse, kommenterte fire av deltakerne at de opplevde solotiden i naturen som et mulighetsrom for dyp refleksjon. Disse funnene kan plasseres innenfor personlig utvikling. Konkret ble det nevnt refleksjoner rundt private sosiale relasjoner, relasjoner til natur generelt, personlige verdier og konkrete opplevelser fra barndommen.

Diskusjon og konklusjon

Det kan konkluderes med at solo praksis tilbyr en unik kontrast til en akselerert hverdag med høy informasjonsstrøm for de intervjuete friluftslivstudentene. Konkret viste solo seg til å fremme oppmerksom tilstedeværelse og ga noen deltakere et opplevd mulighetsrom for dyp refleksjon.

Studien påpeker solopraksisens potensial i kontekst av praktisk implementering i undervisningen, men det viser seg også at solo kan oppleves som krevende, spesielt når det gjelder kjedsomhet og rastløshet, noe som ikke må undervurderes i en pedagogisk kontekst. Denne nåværende studien har ingen kontrollgruppe, i tillegg hadde alle deltakerne (og intervjueren) en mer eller mindre positiv holdning til friluftsliv fra før. Analysen er basert på selvrapporterte opplevelser, som betyr at overvurdering eller undervurdering av følelser og tilstander er en utfordring.

Det er viktig som underviser å vurdere kontekstrelatert hvordan man kan tilpasse solo og legge til rette for forskjellige deltakere med forskjellige behov. Spesielt når det kommer til mennesker med lite friluftsliverfaring, barn og ungdom (Maxted, 2005) eller mennesker med fysiske/psykiske utfordringer burde det vektlegges å skape trygghet og legge til rette for mulighet for avbrudd. For disse gruppene kan det være lurt å begynne med korte soloturer, for eksempel 15 minutter soloturer i nærområder og så kan de utvides til lengre turer etterhvert.

Referanser

- Kuckartz, U. (2019) Qualitative Text Analysis: A Systematic Approach. In: Kaiser G., Presmeg N. (eds) *Compendium for Early Career Researchers in Mathematics Education*. (pp. 181-197). Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-030-15636-7_8
- Maxted, J. (2005). Coming home: Adolescents and the nature-based solo. *Exploring the power of solo, silence, and solitude*, 61-74.
- Nigg, C., Petersen, E., & MacIntyre, T. (2021). Natural Environments, Psychosocial Health, and Health Behaviors during COVID-19 – A Scoping Review. <https://osf.io/ad2sx/>
- Petersen, E., Bischoff, A., Liedtke, G., & Martin, A. J. (2021). How Does Being Solo in Nature Affect Well-Being? Evidence from Norway, Germany and New Zealand. *International journal of environmental research and public health*, 18(15), 78-97. <https://doi.org/10.3390/ijerph18157897>
- Petersen, E., & Martin, A. J. (2021). Kama Muta (\approx Being Moved) Helps Connect People in and to Nature: A Photo Elicitation Approach. *Ecopsychology*, 13(1), 37-47. <https://doi.org/10.1089/eco.2020.0032>
- Pouso, S., Borja, Á., Fleming, L. E., Gómez-Baggethun, E., White, M. P., & Uyarra, M. C. (2021). Contact with blue-green spaces during the COVID-19 pandemic lockdown beneficial for mental health. *Science of The Total Environment*, 756, 143984.
- Venter, Z. S., Barton, D. N., Gundersen, V., Figari, H., & Nowell, M. (2020). Urban nature in a time of crisis: recreational use of green space increases during the COVID-19 outbreak in Oslo, Norway. *Environmental research letters*, 15(10), 104075.