

**MOTIVASJON, MENING OG FRILUFTSLIV**  
**En langtidsstudie av forholdet mellom involvering,**  
**personlighet og naturopplevelser**

**Av Joar Vittersø**  
**Østlandsforskning**

Korrespondanse angående denne artikkelen kan sendes til Joar Vittersø, Østlandsforskning, postboks 1066, 2601 Lillehammer. E-post: [joar.vitterso@ostforsk.no](mailto:joar.vitterso@ostforsk.no)

## INNLEDNING

En gammel anekdote vil ha det til at dersom canadiske indianere i eldre tider forvillet seg opp mot den arktiske tundraen, ble de forferdet over det de så. Tundraen var et fryktelig sted; det fantes jo ingen trær, bare enorme, nakne vidder. På samme måte var responsen entydig negativ for inuiter (eskimoer) som nærmet seg tregrensen: Et håpløst område der trærne står i veien for både skjønnhet og framkomst. Ikke vet jeg om slike historier er sanne eller ei. Likevel peker de på et interessant fenomen, nemlig at naturopplevelser (spesielt der den er knyttet til aktivitet i natur) ikke er noe entydig gitt, som alle mennesker oppfatter på en bestemt måte. Storbybarn, for eksempel, blir ofte reddet hvis de "slippes" ut i fjellområder (Tuan, 1978). Naturopplevelsen bestemmes med andre ord av de kunnskaper og erfaringer vi har om naturen, og den mening eller fortolkningsramme vi plasserer naturen i. Utgangspunktet for dette foredraget er derfor en antakelse om at kvaliteten på opplevelser vi har i forbindelse med friluftsliv bestemmes av de fortolkninger og den mening vi tillegger denne aktiviteten.

Mening er noe som skapes på bakgrunn av den erfaring vi har med det fenomen som skal fortolkes, og den betydning fenomenet har for vår identitet og selv-følelse. For å forstå naturopplevelser knyttet til friluftsliv må vi med andre ord vite litt om sammenhengen mellom meningsdannelse og opplevelse. I denne artikkelen skal jeg gi en meget kort redegjørelse for noen prinsipper som trolig er bestemmende for kvaliteten på våre opplevelser i sin alminnelighet. Deretter skal jeg knytte dette opp mot naturopplevelser, og presentere noen resultater fra en undersøkelse om friluftsliv blant endel folkehøgskoleelever i Norge.

### **Mening skapes gjennom hypotesetesting**

Min påstand er altså at det er fortolkningen, eller den mening som vi tillegger friluftslivet, som bestemmer kvaliteten på de opplevelser vi har i forbindelse med friluftsliv. Slike meninger kan analyseres på mange plan, med ulike faglige forankringer. Mitt ståsted er primært basert på psykologisk teori, med fokus på hvordan mennesker omdanner elementer av den ytre verden til noe som kan oppfattes av vår hjerne, noe som gir mening. Til daglig tenker vel de færreste over at det vi ser eller hører strengt tatt ankommer våre sanseorganer som energi. Disse energibølgene behandles av vårt kognitive system, det vil si de delene av sentralnervesystemet (hjernen) som driver med informasjonsbearbeiding. Overgangen fra energi til meningsfulle (forståelige) bilder eller

representasjoner er naturligvis uhyre kompleks. Dess mer vi lærer om den informasjonsbehandling som foregår i den menneskelige hjerne, jo mer kompleks forstår vi at denne prosessen er. Det vi imidlertid vet per i dag, er at hjernen må foreta en slags “gjetting” for at vi skal kunne klare å forstå eller persipere verden omkring oss. Det er nemlig ikke mulig å overføre energibølger direkte til indre bilder (kognitive representasjoner). Hjernen må derfor hjelpe til litt på egen hånd. Den må konstruere et indre bilde som er delvis basert på antydninger og holdepunkter fra sanseapparatet. Disse holdepunktene etterlater imidlertid noen “huller” som hjernen må fylle ut selv. På bakgrunn av impulser fra sanseapparatet og hjernens egne gjetninger *konstruerer* vi altså et bilde av den verden som omgir oss. Prinsippet likner litt på en omvendt (invers) måte å løse likninger på i matematikken. I henhold til ordinær matematikk kan vi for eksempel finne ut at svaret på en likning er 8 hvis vi vet at  $4 + x = 12$ . Problemet for vårt kognitive system er imidlertid mye vanskeligere, fordi det på en måte bare har informasjon om at tallet er 12. Oppgaven vår hjerne står overfor er med andre ord å finne ut hva tallet 12 er sammensatt av. Fra matematikken vet vi at denne oppgaven ikke kan løses uten tilleggsinformasjon. Tallet 12 kan deles opp på mange måter som alle kan være like riktige. Skal vi komme fram til et svar er vi derfor nødt til å gjette. Basert på erfaring vet vi kanskje at tallet 4 ofte er innblandet i tallet 12, og dersom det stemmer, kan vi gjette at tallet 12 består av 4 og 8. På en liknende måte gjetter vi oss fram på alle livets områder. Når vi går i trapper, “gjetter” vi for eksempel at det neste trappetrinnet er solid nok til å bære oss, selv om den informasjonen trappen gir i prinsippet ikke er tilstrekkelig til å gjøre oss helt sikre. Vi har heldigvis erfaring med trapper fra før, erfaringer som gjør hjernen i stand til å gjette et det som ligger der rett foran oss er et nytt, sikkert trappetrinn. I de fleste tilfeller går denne gjetteprosessen helt greit (vi tenker ikke over den). Vi har en representasjon av en trapp i vårt kognitive system, og hver gang vi møter en installasjon som likner på den representasjonen, gjetter vi på at dette er en trapp (og at trinnene er solide nok til å bære oss). Det er altså slik at for at noe skal være forståelig eller meningsfylt, må vi ha en kognitiv representasjon av fenomenet i hjernen. Siden en representasjon aldri er helt identisk med det den skal representere (dvs “virkeligheten”), må vi gjette litt for å få et fullt samsvar mellom representasjon og “virkelighet”. Vår representasjon av en trapp er generell og abstrakt, mens det vi står overfor i vår hverdag er konkret og spesifikt. På bakgrunn av den erfaringen vi har, våre kognitive representasjoner, lager vi derfor hypoteser (eller forventninger) om konkrete fenomen. Disse hypotesene blir så testet ut fortløpende. All vår gjøren og laden er basert på slike kontinuerlige prosesser av hypotesegenerering og hypotesetestinger (se Pinker, 1997, for en mer utfyllende beskrivelse).

## **Erfaring og overvåking**

For vårt formål er det to ting som er viktige i denne "gjetting-prosessen". Det ene er den erfaring eller oppsamlede kunnskap vi bruker for å danne mer eller mindre brukbare hypoteser om et fenomen. Tenk på en ornitolog som ser en "prikk" på himmelen og raskt danner seg en rekke hypoteser om hva slags fugl dette dreier seg om. Basert på sin kunnskap og den informasjon som hentes inn i situasjonen, klarer han eller hun å bestemme hva slags fugl vi har med å gjøre. For mennesker uten slik kunnskap, forblir "prikk" bare en prikk. Uten en viss kunnskapsmengde blir det liksom aldri noe fart i hypotesetestingen. En "prikk" er en fugl - ferdig med det. Mer raffinerte hypoteser klarer vi ikke å lage oss. Det kan imidlertid koste oss dyrt, hvis vi ønsker å gjøre opp regnskap i en opplevelsesbasert økonomi. For opplevelsenes skyld er det nemlig ikke alltid så lurt å gjøre seg ferdig med hypotesetestingen sånn med en gang, og vi skal se at det å teste hypoteser, den mentale prosessen i seg selv, er et uhyre viktig element i selve opplevelsen. Faktisk er det noen som mener denne gjettingen er selve fundamentet i vår bevissthet (sammen med en overvåkingsmekanisme som vi skal komme tilbake til om et øyeblikk - se for eksempel Gray, 1995). Men for å få i gang gode gjettingprosesser er vi altså avhengige av å ha kunnskaper (et sett av kognitive representasjoner).

Ved siden av erfaring og kunnskap er det uhyre viktig at gjettingprosessen blir overvåket. Denne funksjonen blir ivaretatt av noen små "overvåkingsenheter" i vårt kognitive system. Oppgaven til disse enhetene er å måle hvor stort sprik det er mellom våre hypoteser, og den informasjonen (feedback) som kommer inn når vi tester ut hypotesen. Det finnes en rekke typer av slike overvåkingsenheter, og ikke alle er rettet mot den hypotesetesting som foregår under det vi vanligvis tenker på som meningsdannelse. Det kan for eksempel være snakk om å overvåke signaler fra magen (er jeg sulten?) eller fra kroppsmuskulaturen (er jeg sliten?) osv. Det vil imidlertid føre for langt å komme inn på alle disse elementene her, og vi får nøye oss med å fastslå at disse overvåkingsenhetene er nær knyttet til våre opplevelser, og til kvaliteten på det vi til enhver tid føler.

Forenklet kan vi altså si at spriket, eller diskrepansen, mellom våre forventninger og feedback blir kontinuerlig overvåket av bestemte enheter i hjernen. Vi skal etter hvert se at størrelsen på denne diskrepansen er med på å avgjøre kvaliteten på de opplevelsene vi har i en gitt situasjon. Først er det imidlertid nødvendig å se litt nærmere på den innbyrdes rangeringen disse overvåkingsenhetene har. De er nemlig ordnet i et hierarki som er nært forbundet med ønske om handling (motivasjon).

## Motivasjon

Overvåkingsenhetene er altså organisert hierarkisk, noe som betyr at signaler fra de viktigste enhetene har forrang framfor mindre viktige signaler. Begynner huset å brenne (som kognitivt sett betyr en diskrepans mellom forventning og faktisk situasjon) vil overvåkingsenhetene for denne type situasjoner overdøve signaler fra andre pågående gjøremål, som å lese avisa eller ta opp mat fra fryseboksen. Det hierarkiske prinsippet er uhyre viktig for at vi skal kunne fungere effektivt i hverdagen, men det er også viktig for å forstå ulike opplevelser, deriblant naturopplevelser. Det betyr nemlig at dersom friluftsliv betyr mye for et menneske, har kognitiv aktivitet (hypotesetesting og overvåking) i dette systemet forrang framfor mange andre systemer som holder seg gående i vårt kognitive apparat. I utgangspunktet er det slik at jo viktigere noe er for oss, dess høyere plassering har det i hierarkiet. Det betyr også at det har lett for å fange vår oppmerksomhet (overvåking og hypotesetesting er jo hovedingrediensene i vår bevissthet). Som eksempelet med ornitologen viste, vil en prikk på himmelen kunne motivere til å sette i gang hypotesegenereringer dersom vedkommende har et hierarki blant sine overvåkingsystemer der slike "prikker" er høyt rangert. Er "prikken" bare en prikk, vil andre forhold i våre nære omgivelser føles viktigere å holde på med, for eksempel å fortsette en pågående samtale. På samme måte som "prikken" trekker til seg (hypotesetestende) oppmerksomhet fra en ornitolog, vil vi forvente at engasjerte friluftsfolk lett lar seg rive med i hypotesetestinger av naturfenomener. Folk med mindre engasjement, som er mindre motivert til å drive med friluftsliv, vil være mye tregere når det gjelder å sette i gang slike hypotesegenererende prosesser fordi de har lav rang i hierarkiet. Det betyr at andre signalsystemer (enn de som kommer fra naturen rundt oss) er mer dominerende i deres kognitive system. Carver & Scheier (1990) gir en mer fullstendig innføring i disse prinsippene.

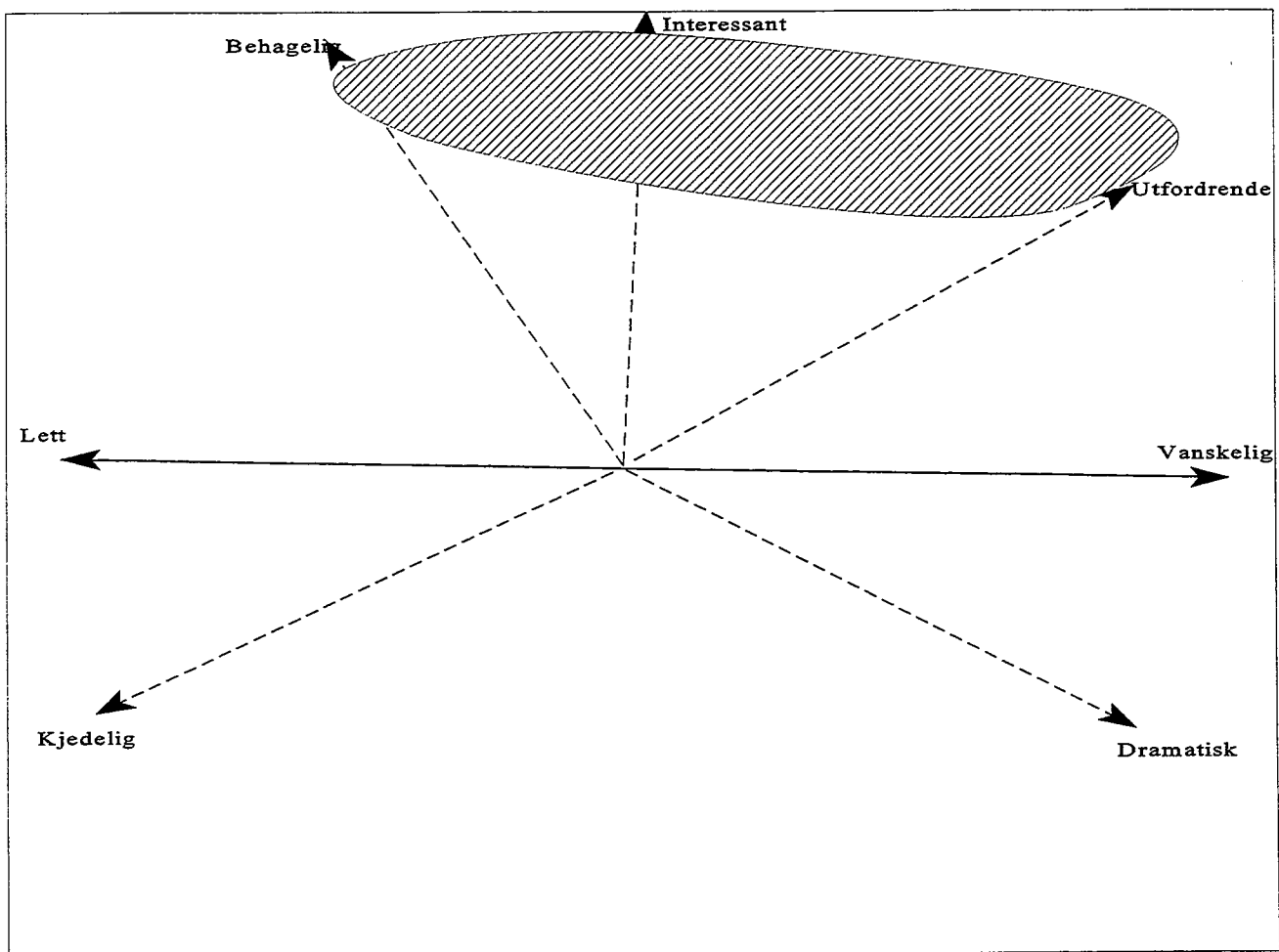
## Opplevelser

Vi har sett at hypotesetesting, overvåking og hierarkiske rangsystemer er viktige elementer i vårt kognitive system. Men hvordan er forholdet mellom disse elementene og vår subjektive opplevelse? Litt forenklet kan vi si at det i hvert fall er to ting som er av betydning: Intensitet i signalene og diskrepans mellom forventning og feedback. Prinsippet er slik at en situasjon med svært liten sprik mellom forventning og feedback vil oppfattes som kjedelig. Øker spriket litt opplever vi situasjonen som behagelig, og dersom diskrepansen tiltar enda litt i styrke, opplever vi situasjonen som interessant eller endog som utfordrende. Det interessante og utfordrende ligger muligens i et ønske om å minske diskrepansen mellom forventning og feedback, slik at vi kan bli litt sikrere på at forventningen vår stemte med virkeligheten. Svært store sprik mellom forventning og feedback gir

oss en følelse av at noe er vanskelig, etter hvert også frustrerende eller irriterende. Enkelte typer sprik kan oppleves som dramatisk. Husk at begrepet hypotese her blir brukt i en svært vid betydning. For eksempel vil man under en padletur ha implisitte hypoteser om at man kan mestre den aktiviteten man har gitt seg i kast med. Dersom elva skulle vise seg å være vanskeligere å forsere enn det man har antatt, aktiveres overvåkingsenheter som følger med på en slags grunnleggende mestring av den situasjonen man befinner seg i. Når slike typer diskrepanser begynner å øke, vil situasjonen kunne oppleves som dramatisk, og følelser som angst og redsel ta overhånd. Det er imidlertid viktig å merke seg at utfordringer slett ikke behøver å være knyttet til farlige situasjoner. Å oppdage nye planter på et sted der du ikke hadde forventet å finne dem, eller å ta seg fram i terrenget ad nye og ukjente veier kan være eksempler på utfordringer som ikke er knyttet til fysisk fare.

Prinsippet om opplevelser som følger av en økende diskrepans mellom hypotese og feedback likner på forholdet mellom den subjektive opplevelsen av farger og den objektive bølgelengden lyset har. Slik blåfargen er et resultat av korte bølgelengder, er kjedsomhet et resultat av liten diskrepans mellom hypotese og feedback. Slik rødfargen er et resultat av lange bølgelengder, er frustrasjon/angst et resultat av store diskrepanser mellom hypotese og feedback. Mellom disse ytterpunktene finner vi, for fargeopplevelser, hele regnbuen av ulike fargetoner. På samme måte kan vi tenke oss et spekter av ulike følelser liggende som en "opplevelsesregnbue" utløst av størrelsen på spriket mellom en forventning i en situasjon og den feedbacken hjernen mottar i denne situasjonen. I figur 1 er dette framstilt geometrisk. Her følger de ulike følelsene hverandre fra venstre mot høyre i en bue langs omkretsen av en sirkel. Denne buen uttrykker altså hvordan ulike følelser følger etter hverandre som en konsekvens av økende diskrepans mellom hypotese og feedback i en situasjon. Styrken på diskrepans-signalene er videre avgjørende for intensiteten i de opplevelsene vi har. Kraftige signaler gir intense opplevelser. Det er også slik at dersom vi har mye oppmerksomhet rettet mot et lite felt, vil også signalene øke i intensitet (lite konkurranse fra andre systemer). I såkalte flow-situasjoner (se Csikszentmihalyi, 1975, 1997), hvor man føler seg i ett med omgivelsene og tiden bare flyter av sted, er praktisk talt all oppmerksomhet rettet mot den pågående aktiviteten. Det er derfor disse opplevelsene er så intense. Alle overvåkings signaler er opptatt av å følge ett og samme fenomen, nemlig den aktiviteten vi for øyeblikket er engasjert i. I figur 1 kommer intensiteten til uttrykk gjennom avstanden fra sentrum av figuren (origo). Jo lenger fra sentrum, jo sterkere opplevelse. I figuren er det altså slik at retningen angir hvilken type opplevelse vi har, og avstanden fra sentrum angir hvor intens følelsen er. Ideen bak denne

“opplevelsesregnbuen” ble lansert av Gudrun Fleischer Eckblad, som flere steder har redegjort for dens psykologiske basis (se for eksempel Eckblad 1980, 1981). Den er også beskrevet under navnet “flow-simplex”. Navnet flow-simplex har den fått fordi deler av dette opplevelsesspekteret refererer til flow-opplevelser. Begrepet simplex refererer til en spesiell data struktur som ligger til grunn for den halvsirkel-formen disse opplevelsene danner i et todimensjonalt rom (se Guttman, 1954, 1955; Vittersø, 1998). Jeg gjør oppmerksom på at illustrasjonen i figur 1 er en idealisert figur, og at virkelige data som regel skiller seg noe fra den ideelle modellen. Den viktige testen for å se om virkelige data stemmer med modellen er at opplevelsene skal følger etter hverandre langs halvbuens sirkel på den måten de framkommer i figur 1.



Figur 1. Geometrisk framstilling av “opplevelsesregnbuen” eller en “flow-simplex”. Det skraverte området indikerer hvor flow-opplevelser befinner seg i figuren. Merk at opplevelsene følger hverandre langs en halvsirkel fra kjedelig (nede til venstre) via lett, behagelig, interessant, utfordrende, vanskelig og dramatisk (nede til høyre). Disse opplevelsene er en konsekvens av økt sprik mellom forventning (kognitiv struktur) og realitet slik vi oppfatter den (kognitiv prosess).

For å summere opp det som er sagt hittil har vi altså sett at en rekke positive følelser kommer som et resultat av et samspill mellom de hypoteser vi danner oss i en situasjon, og den feedback situasjonen gir tilbake. Hypotesene dannes på bakgrunn av den erfaring og de kunnskaper vi har om den aktuelle situasjonen. For å sette i gang slike hypotese genererende prosesser må vi ha en viss motivasjon. Motivasjon ligger innbakt i den rangering ulike kognitive representasjoner har i vårt hierarkiske system. Dette punkt er meget viktig for vårt formål - som er å analysere opplevelser knyttet til friluftsliv. Poenget er nemlig at dersom man har solid kunnskap om et fenomen, og har et visst engasjement overfor fenomenet, vil man kunne generere et sett med hypoteser som er relevante for nettopp den situasjonen man er oppe i. Og relevante hypoteser vil ofte være de som vekker en viss aktivitet i hjernens overvåkingsenheter. De relevante hypotesene skaper en passe stor diskrepans mellom forventninger om en situasjon og den feedback som reflekteres fra den samme situasjonen. En aktivitet er med andre ord nødt til å kunne produsere en viss diskrepans mellom hypoteser og feedback for å framstå som attraktiv. Den betydningen kunnskap og erfaring har for å sette i gang slike prosesser ser vi lett hos små barn. Fascinasjonen ved "titt-deg" leking er en glimrende illustrasjon av hvordan forventninger og feedback samspiller rundt de optimale grensene eller den kognitive kapasitet barnet har. I barnets tilfellet dreier det seg om å utvikle pålitelige og stabile representasjoner av et menneskeansikt. Forventningene er litt vage og ustabile, og diskrepansen blir derfor optimal for opplevelser som interesse og henrykkelse. For små barn dreier "titt deg" om å danne og teste ut enkle hypoteser om objektkonstans, men prinsippet er det samme som i mer komplekse situasjoner. I hode på en fluefisker som fortaper seg i jakt på vanskelig fisk foregår en serie av hypotese genereringer i forhold til forventninger om situasjonen, og ditto overvåking av diskrepanser. Dersom denne type fiske er tilstrekkelig høyt rangert i fiskerens hierarki (andre assosiasjoner får dermed ikke innpass i oppmerksomheten), vil signalene være kraftige og opplevelsen tilsvarende oppslukende.

## **METODE**

I eksempelet med spedbarnet og fiskespesialisten er forskjellene i forvaltet kunnskapsmasse og erfaring åpenbar. Fullt så åpenbart er det kanskje ikke når det gjelder det mer alminnelige friluftslivet. Likefullt er også slike aktiviteter underlagt de samme prinsipper om informasjonsbearbeiding i vårt kognitive system. (Nå spiller riktignok fysisk aktivitet en



tilleggsrolle i den type aktivitet som friluftslivet representerer. Dette kan trolig forstås som mental overvåking av fysiologiske signaler, og disse spiller nok en viktig rolle for våre opplevelser. Men det får vi la ligge til en annen gang). Mitt hovedanliggende er nå å belyse hvordan forskjeller i engasjement (hvor i implisitt ligger både kunnskap og motivasjon) påvirker friluftslivsopplevelser. For å teste denne antakelsen har jeg benyttet et opplegg som skissert i tabell 1.

Tabell 1. Skjematisk oversikt over datainnsamling.

---

- Fra en større undersøkelse ble det plukket ut 81 folkehøgskoleelever som hadde friluftsliv som linjefag
  - Studien er basert på et paneldesign der man følger de samme informantene over tid
  - Tidsperioden var åtte måneder
  - 46 jenter (57%) og 35 gutter (43%) var med. Gjennomsnittsalderen var 19 år (yngste 16; eldste 25)
  - Friluftsliv-elevene kom fra i alt tre folkehøgskoler i Sør-Norge
  - Straks skolen startet høsten 1995 besvarte elevene et spørreskjema, som blant annet spurte om deres engasjement/ involvering knyttet til friluftsliv
  - Det var også spørsmål om favoritt-opplevelser innen friluftsliv og om personlighet (spesielt optimisme)
  - To- tre uker etter skolestart var elevene på fottur i fjellet. Turen varte i henholdsvis to, tre og fem dager for de tre skolene. Overnatting i telt
  - Under denne turen bar elevene med seg et lite spørreskjema som de fylte ut på vilkårlige tidspunkter i løpet av turen. Læreren ga beskjed om når de skulle svare på spørsmålene
  - Den ytre situasjonen var derfor identisk da opplevelsene ble målt. Forskjeller dem imellom skyldes ulike fortolkninger av den samme situasjonen
  - Opplevelsesforskjellene sier med andre ord noe om ulikt meningsinnhold i situasjonen
  - Til sammen åtte situasjoner ble målt. I denne studien er alle åtte slått sammen til ett gjennomsnittsmål
  - I tillegg ble elevene spurt om hvordan de husket hele turen. Dette spørsmålet fikk de til sammen fire ganger, nemlig:
    - innen av to timer
    - etter en uke
    - etter fem måneder
    - etter åtte måneder
  - Svarene var temmelig konsistente i løpet av denne perioden, og de fire målingene ble derfor slått sammen til et gjennomsnitt
-

To kategorier variabler ble benyttet. For det første de såkalte *opplevelsesvariablene*, eller de “avhengige” variablene. Disse var

- “Her-og-nå” opplevelser av en fjelltur (situasjonene)
- Opplevelsene slik de ble husket i ettertid (historien)
- En favorittopplevelse knyttet til friluftsliv

Konkret ble opplevelsene målt ved hjelp av et sett såkalte semantiske differensialer. Dette er ordpar som står i hver sin ende av en 7 punkts skala. Informantene blir spurt om å vurdere de aktuelle opplevelsene på bakgrunn av disse semantiske differensialene, for eksempel ‘*kjedelig - morsomt*’, ‘*behagelig - ubehagelig*’ eller ‘*interessant- uinteressant*’. I alt seks semantiske differensialer ble benyttet. Det samme sett av semantiske differensialer ble benyttet for alle målingene, dvs for her-og-nå opplevelsene, historiene og favoritt opplevelsene. Neste skritt var å slå sammen alle åtte her-og-nå opplevelsene til ett gjennomsnittsmål (altså ett mål for hver differensial).

Historiene ble målt med tilsvarende spørsmålene (stilt fire ganger). Deretter ble de fire historiene slått sammen til ett gjennomsnittsmål (per differensial). Favorittopplevelsene hadde jeg bare spurt om en gang, så her var det ikke nødvendig å lage noe gjennomsnitt.

Det vi har nå, er altså en datamatriks med seks semantiske differensialer som er gjentatt for tre ulike kontekster (dvs situasjoner, historier og favorittopplevelser). For å lette sammenlikningen mellom disse kontekstene, ble de tre gjentatte målingene lagt under hverandre i datamatriksen. Hver person har med andre ord tre rader og seks kolonner i datamatriksen. Dette prinsippet kalles i faglitteraturen for en kjeded personmatrise (chain-P matrix - se Cattell, 1973). Denne matrisen ble så faktoranalyseret (ved hjelp av prinsipale komponenter), og den kom ut med to faktorer. Disse to faktorene tilsvarer den horisontale (faktor 1) og den vertikale (faktor 2) dimensjonen i figur 1. For alle folkehøgskolelevne ble nå de uroterte faktorskårer lagret. Til sammen har altså hver elev seks ulike faktorskårer, to for hver av de tre kontekstene. De seks semantiske differensialene har imidlertid bare to faktorladninger hver, én for faktor 1 og én for faktor 2.

I tillegg ble følgende *bakgrunnsvariabler* eller “uavhengige” variabler benyttet:

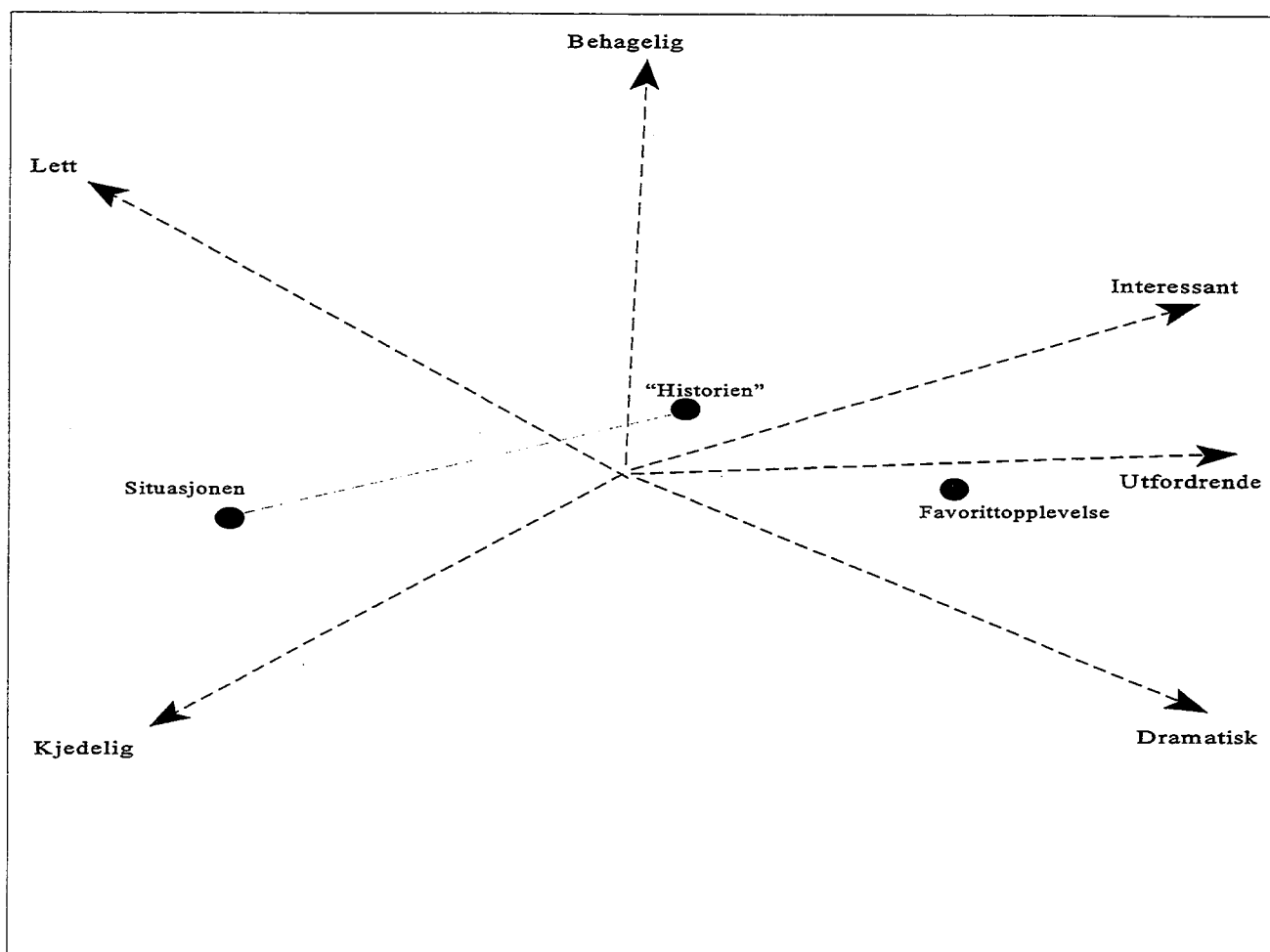
- Engasjement/involvering i friluftsliv
- Optimisme

Engasjement ble målt ved hjelp av seks spørsmål (“items”) av typen; *“Uten friluftslivet ville livet miste mye av sin mening”*, og *“Bare det å holde på med friluftsliv - selve aktiviteten i seg selv - er viktig for meg”*. Spørsmålene ble besvart på en svarskala som strakk seg fra 1 (stemmer dårlig) til 7 (stemmer godt). Optimisme-variabelen er sammensatt av fire ulike personlighetsmål. Tre av disse er standardiserte spørsmålsett med engelske navn. Disse tre er Self-Esteem (Rosenberg, 1965), Self-Efficacy (Schwarzer, 1993) og Life Orientation Test (Scheier, Carver & Bridges, 1994). I tillegg inngikk nevrotisme (eller følelsesmessig ustabilitet) fra et norsk spørsmålsbatteri (Engvik, 1993) i denne totale optimisme variabelen. Hver og en av disse fire testene består av fra fem til ti spørsmål av typen *“I usikre tider venter jeg vanligvis at det beste skal skje”*, *“Jeg klarer å gjøre ting like godt som de fleste andre mennesker”* og *“Hvis jeg er i ei knipe, finner jeg vanligvis en utvei”*. Alle disse spørsmålene ble besvart på syv punkts svarskalaer. Optimismevariabelen består altså av et gjennomsnittsmål av fire underskalaer som til sammen inneholder 21 spørsmål. Spørsmålene om engasjement, optimisme og favorittopplevelser ble stilt helt i begynnelsen av skoleåret.

Analysene er gjennomført med dataprogrammet SPSS for Windows (SPSS, 1996).

## RESULTATER

Den første analysen ser på forholdet mellom her-og-nå opplevelser (altså opplevelser målt i konkrete situasjoner i forbindelse med en fjelltur), opplevelsene av denne turen slik den huskes i ettertid (historien) og en favorittopplevelse disse elevene har hatt i forbindelse med friluftsliv. Forholdet mellom disse tre typer av opplevelser er skissert i figur 2. Jeg har her tegnet inn de gjennomsnittlige faktorskårene for alle elevene i hver av de tre situasjonene (her-og-nå, historier og favorittopplevelser) sammen med faktorladningene til de seks semantiske differensialene. Som det framgår av figuren, er de konkrete situasjonsopplevelsene relativt lette og tildels kjedelige. Det er imidlertid viktig å merke seg at begrepsbruken her relaterer seg til forholdet mellom de tre typene av opplevelser, og ikke til opplevelser i absolutt forstand. At situasjonsopplevelsen ligger mellom kjedelig og lett i denne analysen er primært et resultat av at de



Figur 2. Opplevelsesforskjeller knyttet til friluftsliv i tre ulike kontekster. (Vannrette avstander, dvs faktor 1, er signifikant forskjellige ( $p < .001$ ),  $n = 78$ ).

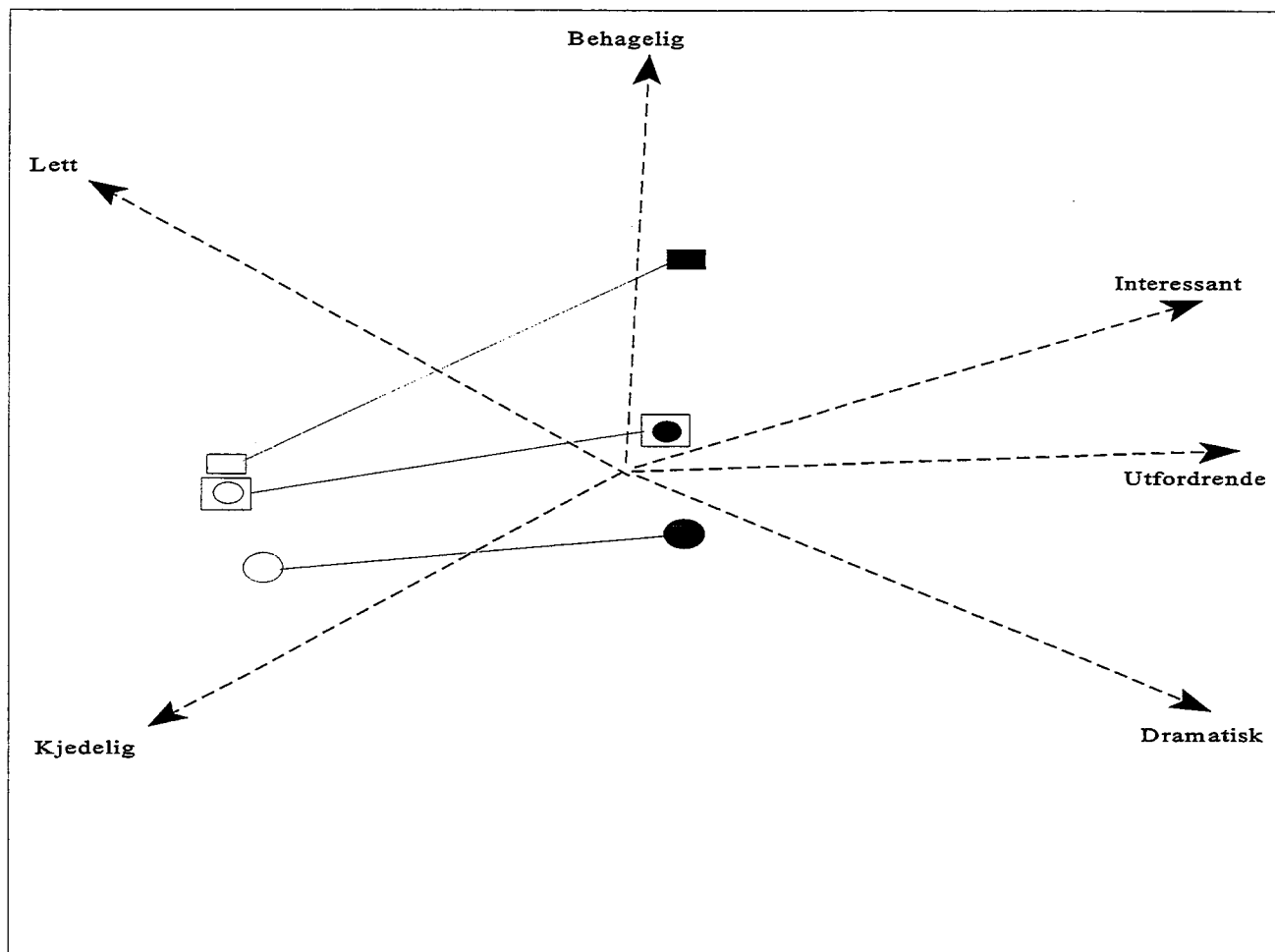
blir sammenholdt med opplevelser som er mindre kjedelige og lette enn disse. Det er altså i forhold til hvordan fjellturen ble husket i ettertid, og til favorittopplevelser at situasjonsopplevelsene er lette og kjedelige.

Opplevelsene av turen sett i ettertid er mer behagelige og interessante enn her-og-nå opplevelsene. Vi ser en tydelig bevegelse i den retningen i figur 2. Enda mer tydelig er denne bevegelsen når det gjelder favorittopplevelser. Disse ligger godt ut mot utfordrende og interessant. Vi merker oss at favorittopplevelser i friluftsliv ikke er typisk behagelige, eller lette. Dette er ikke selvfølgelig. Hadde vi for eksempel spurt om favorittopplevelser når det gjelder en dag på badestranda, eller en dag sammen med familien, ville vi trolig fått et annet resultat.

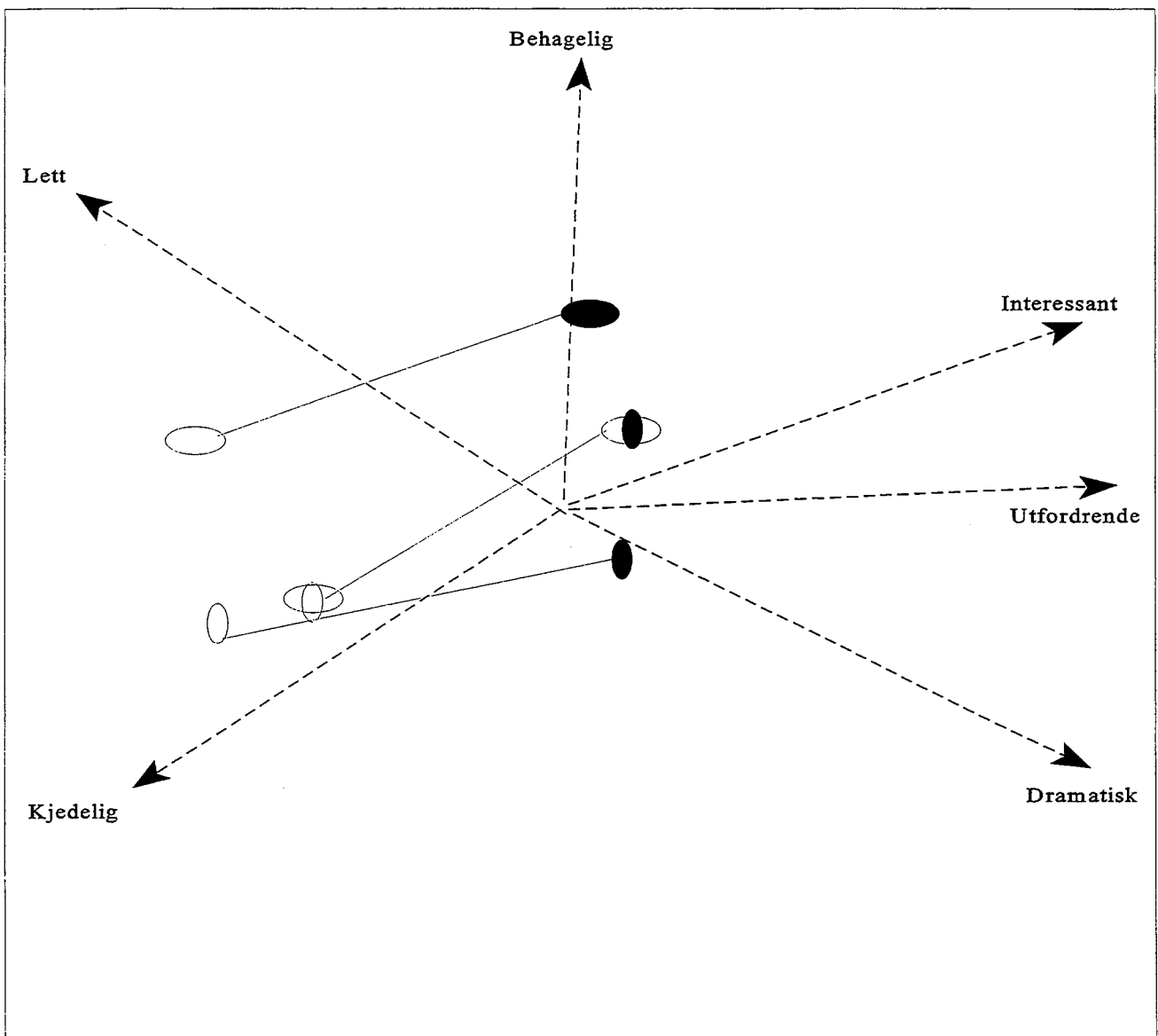
Figur 2 viser hvordan opplevelsene fordelte seg for hele gruppen av folkehøgskoleelever samlet. Vår hovedantakelse i denne artikkelen er imidlertid at friluftslivet oppleves forskjellig alt etter hvilke erfaringer og kunnskaper utøverne har om friluftsliv. For å teste denne hypotesen ble elevene (statistisk) delt inn i tre grupper, basert på hvor involvert de var i friluftsliv. Tanken bak inndelingen er altså at de som er mest involvert i friluftsliv også har et større kunnskapsrepertoar og også et større engasjement. Dette gjør dem mer aktive og bedre i stand til å danne seg hypoteser og forventninger til det som skjer når de er ute på tur. Hvis så er tilfelle, vil vi forvente at disse elevene opplever situasjonen som mer positiv, og spesielt som mer interessant og utfordrende, enn for elever som er mindre involvert. I figur 3 er denne hypotesen testet, og vi ser at den ikke blir bekreftet fullt ut. Firkantene i figurer markerer elever med sterk involvering, sirkler er elever med lav involvering. Sirkler inne i firkanter er elever med middels involvering. Åpne markører står for situasjonsopplevelsen og fylte markører er historien om denne turen. Vi kjenner igjen bevegelsen fra kjedelig mot interessant ettersom fokus flyttes fra situasjon til historie (som for figur 2). I denne figuren ser vi dessuten at det ikke er noen forskjeller mellom gruppene når det gjelder de opplevelsene som ble rapportert i her-og-nå situasjonen. Når det gjelder måten turen ble husket på i ettertid, er det derimot signifikante forskjeller mellom de mest involverte og de minst involverte. Denne forskjeller dreier seg primært om hvorvidt turen ble husket som behagelig eller ikke.

Nå kan man imidlertid tenke seg at de forskjellene vi har observert for historien om denne turen ikke primært skyldes involvering i friluftsliv som sådan, men for eksempel en tendens til å oppleve alle typer situasjoner som positive. For å sjekke denne muligheten, ble elevenes optimismevariabelen trukket inn. Først skal vi se hvordan grupper som enten er svært optimistiske, svært pessimistiske eller midt imellom opplevde disse to kontekstene. Figur 4 viser at det faktisk var signifikante forskjeller mellom optimister og pessimister på både for situasjonen og for historien. I begge tilfeller dreide forskjellen seg først og fremst om en ulikheter langs akse behagelig-ubehagelig. For å sjekke hvorvidt resultatene fra figur 3 det egentlig skyldes optimisme (“se alltid lyst på livet”), og ikke involvering, ble en multippel regresjonsanalyse gjennomført. I denne analysen var behagelighetsdimensjonen (faktor 2) den avhengige variabelen. Optimisme og involvering var uavhengige variabler. (Regresjonsanalysen ble kjørt separat for situasjon og historie). Det viste seg at begge de to uavhengige variablene forklarte unik varians i den avhengige variabelen. Det betyr at opplevelser som skyldes involvering ikke kan forklares med en “se alltid lyst på livet” tendens. Poenget med den multiple regresjonsanalysen er nettopp at vi kan kontrollere for grad av optimisme samtidig med at vi ser på forholdet mellom engasjement og

behagsopplevelsen. Det var forskjell i måten de involverte husket turen på, selv etter at vi har tatt hensyn til hvor optimistiske elevene var.

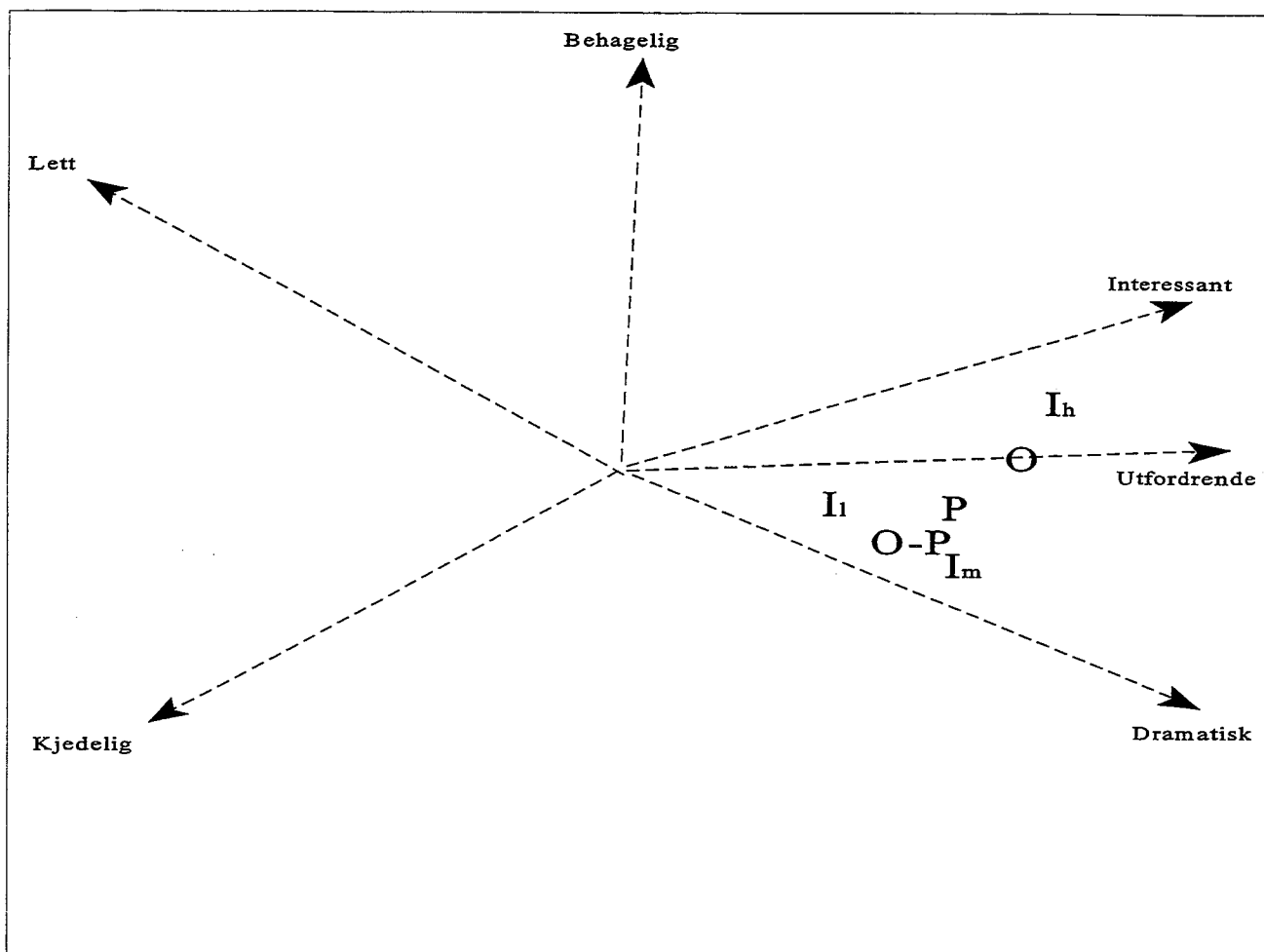


Figur 3. Opplevelsesforskjeller i ulike kontekster: Situasjonsopplevelse (åpne markører) og historie (fylte markører) for elever som er mer eller mindre involvert i friluftsliv. Sirkler er gruppa med **lav** involvering (n = 26). Firkanter er gruppa med **høy** involvering i friluftsliv (n = 25). Sirkler i firkanter er gruppa med **middels** involvering i friluftsliv (n = 27). Situasjonene er ikke signifikant forskjellige. Historiene er signifikant forskjellig mellom høy og lav gruppene på faktor 2:  $p = .002$ .



Figur 4. Opplevelsesforskjeller for optimister og pessimister knyttet til situasjon (åpne markører) og historie. Vannrette ellipser representerer pessimister (n = 27). Loddrette ellipser representerer optimister (n = 26). Vannrette og loddrette ellipser representerer gruppa som er middels optimistiske/pessimistiske (n = 26). Optimistene er signifikant forskjellige fra de to andre gruppene i situasjoner på faktor 2 (p = .006 og .045) Optimistene er signifikant forskjellige fra pessimistene på historier. Også her på faktor 2 (p = .017)

Den siste analysen som skal presenteres dreier seg om favorittopplevelsene. Interessant nok viste det seg her at optimisme ikke betyr noe for hvordan man opplever favorittfriluftslivet. Det var ingen signifikante forskjeller mellom optimister og pessimister, verken på faktor 1 eller faktor 2. For de involverte frilufterne derimot, var det en signifikant forskjell, og denne gangen i forventet retning. Der var nemlig slik at de mest involverte elevene også rapporterte om de mest interessante og utfordrende opplevelsene fra sitt favorittfriluftsliv. Dette er illustrert i figur 5.



Figur 5. Favorittopplevelser knyttet til friluftsliv for ulik grad av involvering og optimisme/pessimisme. I<sub>l</sub> er gruppa med **lav** involvering i friluftsliv, I<sub>m</sub> er gruppa med **middels** involvering i friluftsliv og I<sub>h</sub> er gruppa med **høy** involvering i friluftsliv. P er pessimister, O-P er middels optimist/pessimist og O er optimister. Høy involveringsgruppe er signifikant forskjellig fra lav gruppa på faktor 1 ( $p = .016$ ). Optimisme/pessimisme gruppene er ikke signifikant forskjellige fra hverandre på noen av faktorene.

Dette er kanskje den beste bekreftelsen på den hypotesen som lå til grunn for denne studien. Her ser vi at optimisme ikke hjelper for å ha intense, positive opplevelser knyttet til friluftsliv. Det som betyr noe er hvorvidt man har en høy grad av involvering. Vi tør anta at en slik involvering både gir uttrykk for et større kunnskapsnivå og en større iver etter å forholde seg aktiv til situasjonen når man er ute og bedriver friluftsliv. I henhold til de teorier som ligger til grunn for denne artikkelen, betyr det at de involverte elevene inngår i en konstruktiv hypotesedannende prosess mens de driver sitt favorittfriluftsliv, noe som altså er årsaken til at de har slike intense og positive opplevelser. Det betyr også at mange av de opplevelsene som er skildret i den klassiske litteraturen om friluftsliv ikke er en naturlig følge av det å være ute i naturen i seg selv. Den er et resultat av et samspill



mellom de kunnskaper som erfarne utøverne har med seg ut på tur. Med andre ord, med en viss kognitiv ballast blir toppopplevelser ute i naturen mer intense og positive enn uten en slik kunnskapsbasis.

## KONKLUSJONER

Denne studien har vist at:

- ☺ Det er en tydelig bevegelse fra uinteressante “*situasjoner*” til mer interessante “*historier*”
- ☺ *Favorittopplevelsene* går klart i retning av det utfordrende og interessante
- ☺ Elever med sterkt friluftsliv-involvering husket turen som mer behagelig enn elever med mindre involvering
- ☺ Optimister opplevde både “*situasjon*” og “*historie*” som mer behagelig enn pessimister
- ☺ Involvering i friluftsliv gir sterkere *favorittopplevelser*. Optimisme betyr ingen ting for kvaliteten på favorittopplevelsen
- ☺ Det er en sammenheng mellom involvering og optimisme (korrelasjonskoeffesient på 0,30).  
Men resultatene er gyldige selv om man kontrollerer for optimisme i involveringsvariabelen

Avslutningsvis skal et par av svakhetene med undersøkelsen nevnes. For det første er det usikkert i hvilken grad vi kan generalisere fra de relativt få observasjonene vi har samlet om situasjonsbundne friluftslivsopplevelser. Tross alt var der bare snakk om 6 til 8 situasjoner som ble målt.

Favorittopplevelsene er det imidlertid mindre grunn til å stille spørsmålstegn ved. Her står antagelsen om generaliseringer mye sterkere.

For det andre er det en kjent sak at folkehøgskole-elever danner tette, sosiale bånd i løpet av skoleåret. Det kan bety at den måten historiene blir husket på blant disse informantene var mer enn vanlig påvirket av sosiale prosesser og normpress. Dette gjelder både stabiliteten og innholdet i de opplevelsene som ble rapportert i løpet av skoleåret. Et motargument mot denne mulige feilkilden i analysene, er at de opplevelsene som ble rapportert umiddelbart etter at turen var over (altså i løpet av den første timen eller så) ikke skiller seg nevneverdig fra de rapporter som ble gitt utover skoleåret. Vi kan imidlertid ikke utelukke at et sterkere sosialt press enn vanlig ligger til grunn for de historiene som her er analysert.

## LITTERATUR

- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Principles of self-regulation: Action and emotion. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of Motivation and Cognition. Foundation of Social Behavior* (Vol. 2, ). New York: Guilford.
- Cattell, R. B. (1973). *Personality and Mood by Questionnaire*. London: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow. The Psychology of Engagement with Everyday Life*. New York: Basic Books.
- Eckblad, G. (1980). The Curvex: Simple order structure revealed in ratings of complexity, interestingness, and pleasantness. *Scandinavian Journal of Psychology*, 21 (1), 1-16.
- Eckblad, G. (1981). *Scheme Theory. A Conceptual Framework for Cognitive-Motivational Processes*. London: Academic Press.
- Engvik, H. (1993). "Big Five" på norsk. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 30, 884-896.
- Gray, J. A. (1995). The contents of consciousness: A neuropsychological conjecture. *Behavioral and Brain Sciences*, 18(4), 659-722.
- Guttman, L. (1954). A new approach to factor analysis: The radex. In P. F. Lazarsfeld (Ed.), *Mathematical Thinking in the Social Sciences* (pp. 258-348). Glencoe, Ill.: The Free Press.
- Guttman, L. (1955). A generalized simplex for factor analysis. *Psychometrika*, 20(3), 173-192.
- Pinker, S. (1997). *How the mind Works*. New York: W.W. Norton.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton: Princeton University Press.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., & Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self mastery, and self esteem): A re-evaluation of the life orientation test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.
- Schwarzer, R. (1993). *Measurement of Perceived Self-Efficacy: Psychometric Scales for Cross-Cultural Research*. Berlin: Freie Universität Berlin, Institut für Psychologie.
- SPSS. (1996). *Base 7.0 for Windows User's Guide*. Chicago: SPSS Inc.
- Tuan, Y.-F. (1978). *Children and the environment. Human behavior and the environment, vol. 3.*, London: Plenum Press.
- Vittersø, J. (1998). *Happy People and Wonderful Experiences. Structure and Predictors of Subjective Well-Being*. Unpublished doctoral dissertation.