



Høgskolen i **Hedmark**

Campus Elverum

Avdeling for helse- og idrettsfag

Linn Jenny Bergum Grønolen

# **Friluftsliv og helse**

## **Outdoorlife and health**

Bachelor i Folkehelse med vekt på fysisk aktivitet, 09/12  
FOU- Oppgave

2012

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage:

 JA NEI

## Sammendrag

**Forfatter:** Linn Jenny Bergum Grønolen

**Oppgavens tittel:** Friluftsliv og helse.

**Problemområde:** Mennesker i hele verden, og spesielt i den vestlige verden, er generelt for lite i fysisk aktivitet. Nordmenn ligger på toppen i Europa, i forhold til det å sitte for mye stille. Dette er en medvirkende årsak til at forekomsten av livsstilssykdommer og psykiske lidelser øker i høy hastighet (Folkehelseinstituttet, s.a.).

**Problemstilling:** Hvordan kan friluftsliv og fjellturer være med på å forbedre helsen hos mennesker i Norge?

**Begrepsavklaring:** Begrepene friluftsliv, tradisjonelt og moderne friluftsliv, helse, psykisk helse, og fysisk helse defineres.

**Teori:** I teoridelen har jeg valgt å begynne med et teoretisk perspektiv på menneskets behov for natur. Deretter ser på sammenhengen mellom friluftsliv og helse, og til slutt litt historie om hvordan mennesker i Norge begynte med friluftsliv.

**Metode:** Metodedelen begynner med en innføring i begge aktuelle metoder. Deretter har jeg begrunnet mitt valg av metode og hvordan arbeidet med metoden har foregått.

**Resultat:** Fjellturer og friluftsliv kan ha en positiv effekt som forebyggende og behandlende, i forhold til den fysiske og psykiske helse. Den friske luften, stillheten og roen er med på å skape en harmoni som får det mentale i kroppen til å slappe av. Overskuddslagrene fylles opp av energi, og kroppens bevegelser er mer naturlige i variert natur enn på asfalterte og betonglagte fortau og gater.

## **Forord**

Jeg har nå gått snart tre år på Høgskolen i Hedmark, campus Elverum. Avdelingens navn er ”Institutt for idrett og aktiv livsstil” og bachelorgraden jeg snart er ferdig med heter ”Folkehelse med vekt på fysisk aktivitet”. Gjennom disse tre årene har vi vært innom mange forskjellige fag, både teoretiske og praktiske.

I slutten av fjerde semester fikk vi i klassen i oppgave å ha problemstillingen og metoden vi ville bruke i vår FOU oppgave ferdig. Grunnen til dette var at vi kunne komme raskt i gang med å skrive på oppgaven, etter ferien. Jeg var litt usikker på hva jeg ville skrive om, og pratet med forskjellige personer som ga meg tips om hva jeg kunne velge. Valget falt på å skrive om fjellturer og friluftsliv. Det var min far som kom med forslaget om dette temaet. Dette på grunn av at han selv er veldig engasjert når det kommer til friluftsliv og fjellturer. My av sommeren og høsten er han på nærmest daglige fjellturer for trimmens skyld eller som guide for gjester. Jeg er selv født, oppvokst og bor på Beitostølen i Jotunheimen. Fjellene er nesten rett utenfor døren vår, og jeg mener dette kan bli et interessant tema å jobbe med i min FOU-oppgave.

I min FOU- oppgave vil jeg presentere prosessen, arbeidet og resultatet av min problemstilling. I den første delen av oppgaven presenterer jeg problemstillingen, bakgrunnsstoff rundt mitt problemområde og metoden jeg har valgt å bruke i min forskning. I den neste delen skriver jeg om det jeg har funnet ut. Først kommer resultatene, så drøftingen rundt resultatene og teorien som finnes fra før, og til slutt en konklusjon på det jeg har funnet ut gjennom min egen forskning.

Arbeidet med oppgaven har vært krevende men også lærerikt. Og jeg vil i denne sammenheng få takke noen av de som har hjulpet meg i begynnelsen, underveis og i innspurten av oppgaven.

- Min far (Tor Erik Grønolen) og onkel (Øyvind Arne Grønolen), som har vært hjelpsom med utdeling og innsamling av spørreskjemaene.
- Veileder Knut Egil Bekkevold som har veiledet meg underveis i arbeidet.

- Min mor (Siv Marie Bergum), som har hjulpet meg med språket og rettskrivingen.

Linn Jenny Bergum Grønolen, 30. april 2012

## **Figuroversikt**

5.1.1 Figur: Kjønn	s. 32
5.1.2 Figur: Alder	s. 33
5.1.3 Figur: Hjemfylke	s. 33
5.1.4 Figur: Alder - første gang på turer i fjellet	s. 34
5.1.5 Figur: Hyppighet - fjelltur	s. 35
5.1.6 Figur: Hyppighet – slekt/familie – fjelltur	s. 35
5.1.7 Figur: Turpartner	s. 36
5.1.8 Figur: Hvorfor – fjelltur	s. 37
5.1.9 Figur: Sist på tur	s. 38
5.1.10 Figur: Varighet - fjelltur	s. 38
5.1.11 Figur: Type – fjelltur	s. 39

## **Innholdsfortegnelse**

<b>Sammendrag</b>	s. 2
<b>Forord</b>	s. 3
<b>Figuroversikt</b>	s. 4
<b>Innholdsliste</b>	s. 5
<b>1. Problemområde med problemstilling</b>	s. 7
1.1 Begrepsavklaring	s. 8
1.1.1 Friluftsliv	s. 8
1.1.2 Helse	s. 11
1.2 Tidligere forskning	s. 13
<b>2. Teori</b>	s. 16
2.1 Menneskets behov for natur	s. 16
2.2 Friluftsliv og helse	s. 17
2.2.1 Friluftsliv, fysisk aktivitet og fysisk helse	s. 18
2.2.2 Friluftsliv, fysisk aktivitet og psykiske helse	s. 20
2.3 Historie	s. 22
2.4 Motivasjon	s. 23
<b>3. Metode</b>	s. 25
3.1 Valg av metode	s. 25
3.2 Utforming av spørreskjema	s. 26
3.3 Generalisering fra utvalg til populasjon	s. 28
3.4 Utprøving av spørreskjema	s. 28
3.5 Gjennomføring av undersøkelsen og innsamling av data	s. 28
3.6 Bearbeiding av data	s. 29
3.7 Validitet	s. 29

3.8 Reliabilitet	s. 30
3.9 Feilkilder	s. 30
3.10 Etikk	s. 31
<b>4. Resultater</b>	s. 32
4.1 Respondentenes bakgrunn	s. 32
4.2 Respondentenes forhold til fjellturer	s. 34
4.3 Respondentenes motivasjon for og reaksjon på fjellturer	s. 39
4.4 Respondentenes tanker rundt helse og fysisk aktivitet i naturen	s. 42
<b>5. Drøfting</b>	s. 44
5.1 Menneskets behov for natur	s. 44
5.2 Friluftsliv og helse	s. 44
5.2.1 Fysisk helse	s. 45
5.2.2 Psykisk helse	s. 46
5.3 Historie	s. 47
5.4 Motivasjon	s. 48
<b>6. Konklusjon</b>	s. 50
<b>7. Referanseliste</b>	s. 52
7.1 Litteratur	s. 52
7.2 Internett	s. 54
<b>8. Vedlegg</b>	s. 56
8.1 Vedlegg 1: Spørreskjema	s. 56

## **1. Problemområde med problemstilling**

Mennesker i dag står ovenfor mange utfordringer når det gjelder fysisk aktivitet og helse. Norge er et av verdens rikeste land, og vi det folkeslaget i Europa som sitter mest stille i løpet av uka. ”At vi trener et par ganger i uka og går mer på søndagsturer enn mange andre europeere, hjelper ikke når vi vinner EM i stillesitting i hverdagen” (DNT, s.a.). Både voksne og barn sitter for mye stille. Aldri før har vi brukt så mye tid foran data, TV, dataspill og lignende som vi gjør i dag (Folkehelseinstituttet, s.a.). Hadde man fått bare 10 % av de innaktive i Norge til å komme seg bort fra sofaen, over den velkjente ”dørstokk mila” og ut på tur i naturen hadde Norge kunnet spare over 400 millioner kroner i året på sykedager, helsetjenester og arbeidskraft (DNT, s.a.).

Vi er også det landet i Europa som har flest biler pr familie. Dette fører til at vi kjører alt for mye bil. Det er det samme om det er korte eller lange distanser, vi bruker motoriserte kjøretøy istedenfor å for eksempel gå eller sykle (DNT, s.a.).

Teknologien tar over på mange områder som før var avhengig av menneskelig fysisk arbeidskraft. Det meste styres av datamaskiner som da igjen fører til at mange av dagens jobber utføres foran data skjermen (Folkehelseinstituttet, s.a.).

”Tidsklemma” er et ord som blir mer og mer kjent og brukt. Det skjer mye i hverdagen til hvert enkelt individ, og ofte kjenner man på følelsen av at man ikke strekker til i forhold til alt som skal gjøres og alt som skjer. Krav og forventninger er høye både i arbeidsliv, på hjemmebane og i det sosiale liv. Dette fører til at det, til tider, er vanskelig å få tid til nok fysisk aktivitet (Odden, 2008). Statens anbefalinger for fysisk aktivitet i hverdagen sier at: ”Voksne bør drive fysisk aktivitet med moderat intensitet minimum 30 minutter daglig, mens

barn og unge anbefales minst 60 minutters variert daglig fysisk aktivitet med både moderat og høy intensitet” (Folkehelseinstituttet, s.a.). Ca 50 % av alle voksne, 50 % av 15 åringene og 75- 90 % av 9 åringene oppfyller disse anbefalingene (Folkehelseinstituttet, s.a.).

Det største problemet innenfor helse er at mennesker i hele verden er for lite i fysisk aktivitet (Folkehelseinstituttet, s.a.). For lite aktivitet gjør til at flere og flere rammes av de såkalte livsstilssykdommene. En livsstilssykdom er ”enhver sykdom som har sammenheng med hvordan en person lever” (Norsk helseinformatikk, s.a.). De livsstilssykdommene som flest i verden er rammet av er hjerte- og karsykdommer, diabetes type 2 og overvekt/ fedme. Både WHO(World Health Organization) og Folkehelseinstituttet bruker ordene epidemi om utviklingen av disse sykdommene, som ofte kommer av for lite fysisk aktivitet og feil ernæring (Folkehelseinstituttet, s.a.).

I handlingsplanen for fysisk aktivitet 2005-2009 - ”Sammen for fysisk aktivitet” nevnes friluftsliv på denne måten: ”Friluftsliv har en egenverdi i form av gleden ved selve aktiviteten, naturopplevelsene og muligheten til rekreasjon, avkobling og samvær med andre” (Helse- og omsorgsdepartementet, s.a.). Mange opplever en stressende hverdag med lite tid til nye opplevelser og sosialt samvær med andre mennesker, i en annen setting enn den man er i til vanlig. Det å komme seg ut i naturen og drive med friluftsliv vil være med på å skape nye positive opplevelser og klare hodet etter mye stress og ansvar. Man er også sosial i en annen setting enn det man er vant til gjennom den vanlige hverdagen. Jeg tenkte at det ville være interessant og finne ut om mennesker som går på tur i fjellet mener det samme, og eventuelt hvorfor. Jeg ville også finne ut om naturen kan være med på å forebygge og forbedre den fysiske og psykiske helsen til oss mennesker.

Det å finne og formulere en god, presis og kort problemstilling kan være vanskelig for alle og enhver. Problemstilling er som regel et spørsmål som vil gi oss en pekepinne på hva forskningen skal gi svar på. Ofte fokuseres det veldig mye på eventuelle problem i problemstillingene, men det trenger ikke nødvendigvis alltid å være et problem. Noen velger derfor å kalle det forskningsspørsmål isteden (Johannessen, Tufte, & Kristoffersen, 2006). Knut Halvorsen (2002) skriver at en problemstilling/forskningsspørsmål er et ” spørsmål som



blir stilt med et bestemt formål, og på en så presis måte at det lar seg belys gjennom bruk av samfunnsvitenskapelige metoder” (2002, s. 23).

I prosessen med denne oppgaven har jeg brukt dette synet på samfunnsvitenskapelig forskning, og dermed formulert problemstillingen min som følger:

*Hvordan kan friluftsliv og fjellturer være med på å forbedre helsen hos mennesker i Norge?*

## **1.1 Begrepsavklaring**

### **1.1.1 Friluftsliv:**

Friluftsliv er et vidt begrep, og det finnes flere forslag til definisjoner som beskriver hva friluftsliv er. Begrepet er satt sammen av ordene ”fri”, ”luft” og ”liv”, og da kan hver enkelt legge i disse ordene hva man tenker om og føler for de. I ordboka defineres ordet som ”friluftsliv - det å være ute, særlig i skog og mark, for å kople av og mosjonere” (Bokmålsordboka, s.a.). Dette er noe som veldig mange av oss tenker på når de hører ordet friluftsliv. Jeg mener også, som denne definisjonen sier, at man må ut i skogen, i marka og på fjellet for å drive med friluftsliv. Det at man kobler av når man er ute i naturen er et faktum som alle og enhver som har vært ute i naturen kan kjenne seg igjen i. Mosjonen trenger ikke å være planlagt, men den blir en del av opplevelsen når man beveger seg rundt i naturen. Også i Stortingsmelding nr 39 (2000-2001) blir friluftsliv definert på en lignende måte: ”Friluftsliv er opphold og fysisk aktivitet i friluft, i fritiden, med sikte på miljøforandring og naturopplevelser” (Mytting & Bischoff, 2010, s. 45). Begge definisjonene sier at for å drive med friluftsliv må man være ute i friluft, være aktiv og oppleve naturen. ”Naturopplevingar er sjølve kjernen i friluftslivet og inneheld opplevingar knytt til både blomster og tre, fugl- og dyreliv, vatn, smak, lyd og lukt opplevingar, og til vekslingar i naturen gjennom året” (Mijøverndepartementet, 2000-2001, s. 31).

Det som gjør til at man skiller mellom friluftsliv og idrett, er at friluftsliv skjer i nærkontakt med naturen og i naturpregede omgivelser, mens idretten ofte er mer motivert ut fra konkurranse, og foregår i menneske skapte omgivelser/anlegg (Folkehelseinstituttet, s.a.).

Den første som brukte ordet friluftsliv skriftlig var Henrik Ibsen, i diktet ”Paa Vidderne” fra 1859. ”Friluftsliv for mine tanker”, er de ordene han bruker til å beskrive livet på den øde seterstue (Dikt, s.a.).

Bjørn Tordsson (2010) nevner en person som har en viktig brikke med i spillet når det gjelder ordet friluftsliv i boken Friluftsliv, kultur og samfunn. Denne personen er Fritjof Nansen. I en tale Nansen holdt til ungdommen i 1921 seier han dette om friluftsliv:

”En føler seg uvilkårlig som et annet, naturligere og sundere menneske; en føler en har noe som ligger under og som er ens virkelige personlighet, og en vender tilbake med et friskere og sundere syn på livet enn slik som det fortoner seg her inne i byen. Se i ødemarkene, i skogensomheten, med syn av de store vidder og fjernt fra den forvirrede larm, er det personligheten formes” (Tordsson, 2010 s. 25).

Som Nansen her sier, at man blir et nytt og sunnere menneske etter man har vært i naturen en stund. Når man kommer tilbake hverdagene med jobb og ansvar, har man ny energi og stå-påvilje til å få gjennomført arbeidet.

Mytting og Bischoff (2010) har med St. meld. nr 39 (2000-2001) i boken Friluftsliv, den sier at friluftsliv er et fenomen som kan sees på fra mange forskjellige vinkler:

- ”En tradisjon” (Mytting & Bischoff, 2010, s. 47). Aktiviteter vi driver med i dag har også våre forfedre bedrevet og dermed kan man kalle det å drive med friluftsliv for en tradisjon.
- ”En bred folkelig aktivitet” (Mytting & Bischoff, 2010, s. 47). Det er mange av vårt folk(nordmenn) som driver med friluftsliv på fritiden.
- ”En pedagogisk arbeidsform” (Mytting & Bischoff, 2010, s. 47). Friluftsliv brukes i dag mye i forebyggende, habiliterende og rehabiliterende arbeid innenfor både fysiske og psykiske lidelser.

I boken Friluftsliv for mennesker med funksjonsnedsettelse, skriver Tine Souliè (2011) at man kan ha forskjellige mål med det å drive med friluftsliv, for eksempel:

- ”At få viden om natur(biologi) mens man opholder sig i naturen
- Aktiviteter, der benytter naturen som ”kulisse” eller arena bl.a. sansemotorisk trening og idrætsaktiviteter

- Aktiviteter, der benytter naturens mangfoldige materialer og/eller stimuli
- Aktiviteter, der har sansing, opplevelser, handlinger og refleksjoner i centrum med naturen som omdrejningspunkt
- Aktiviteter, der har til formål at tilgodese fysisk og psykisk sundhed
- Aktiviteter hvor målet er at færdes i naturen – med respekt for naturen
- At leve i – og med naturen og at turde lade den komme tæt på sig. At lade pædagogiske aktiviteter i naturen være et led i vores kulturelle dannelse ”(2011, s.12).

Det er mange oppfatninger om hva friluftsliv er. Disse oppfatningene kan komme av at man ikke helt blir enige om hva friluftsliv er. Hvis man for eksempel bor oppe i fjellheimen sånn som meg, så mener man at det å gå og sette seg i parken med engangsgrillen ikke helt kan kalles for friluftsliv, mens de som bor i Oslo mener at det er friluftsliv fordi det er det nærmeste de det meste av tiden kommer til friluftsliv. Man kan som sagt ikke finne noen konkret definisjon som omhandler alt som inngår i friluftsliv. I min oppgave kommer jeg til å se på friluftsliv som opplevelser i naturen (skogen, marka, fjellet el.), og hvilke fysiske og psykiske virkninger friluftsliv har på mennesker.

#### *Tradisjonelt og moderne friluftsliv*

I dag kan vi skille mellom to typer friluftsliv. Det er det tradisjonelle og det moderne friluftsliv. Det vi har tatt med oss videre fra forfedrene våre, og har bedrevet i mange hundrede år er det vi kaller for tradisjonelt friluftsliv. Aktivitetene vi kan nevne som hører til det tradisjonelle er for eksempel vandring, fotturer, bærplukking, skigåing osv.

Når man snakker om det moderne friluftslivet er det ofte nyere aktiviteter som har kommet og blitt populære i den seinere tid. Grunnen til at friluftslivet moderniseres, er at miljøet vi bor i også generelt og kontinuerlig moderniseres og utvikles på alle plan. Downhillsykling, luftsport, offpistkjøring osv er aktiviteter som regnes for å gå innunder begreper ”moderne friluftsliv”. Man er til tider redd for at de moderne aktivitetene skal ta helt over for det tradisjonelle, men man håper på å kunne forene disse to sånn at man får brakt de gamle tradisjonene inn videre i framtiden (Tordsson, 2010).

#### *Fjelltur:*

Den enkleste måten å forklare hva fjelltur er, er å si at det er at man er på tur i fjellet. Det er sammen satt av to ord ”fjell” og ”tur”. I denne sammenhengen er landskapet som ligger over

tregrensa, det vi kaller for ”fjell”. Ordet ”tur” kan ha mange forskjellige betydninger, men i denne sammenheng menes det at man går i fjellet på turer med forskjellig lengde (Bokmålsordboka, s.a.). Planleggingen og tidsperioden varierer, alt etter hvilken tur man har tenkt seg ut på. For eksempel; en to dagers fjelltur krever ikke så mye planlegging som en tur/ekspedisjon til Mount Everest.

### **1.1.2 Helse**

Ordet ”helse” er et veldig omfattende begrep og de fleste av oss bruker dette begrepet uten å fundere så nøye over hva som ligger i det. ”Helse” kan brukes i mange sammenhenger og alene betyr det ikke nødvendigvis noe bestemt. Gjennom en helt vanlig hverdag kan vi høre ordet ”helse” i mange forskjellige sammenhenger, for eksempel helse og trening, helse og kosthold eller helse og skjønnhet. Energi/overskudd, funksjon, humør, mestring, trivsel og natur er noen stikkord som er viktige å ta med seg når man snakker om å ha god helse (Drangsholt, 2005).

I 1946 definerte WHO (World Health Organization) ”helse” som ”Fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velbefinnende” (Mæland, 2005, s. 25). Når man leser og forstår denne definisjonen kan man tenke seg hvor stort begrepet helse faktisk er. Det å holde seg i form og være frisk er nok det de fleste tenker på når de hører ordet helse. Ofte glemmer man at det å bli syk, ha sykdommer og takle sykdommene også er en stor del av det som har med helsa vår å gjøre. Mange har kritisert denne definisjonen fra WHO, opp gjennom tidene, og ment at den har vært uopnåelig. WHO (1970) har tatt dette til seg og omformulert definisjonen til ”evnen til å kunne leve et økonomisk og sosialt produktivt liv” (Mæland, 2005, s. 25). Denne måten å definere helse på er mer oppnåelig for alle og enhver, og den kan sammenlignes med Hjort’s definisjon fra 1994: ”Helse er å ha overskudd til hverdagens krav” (Mæland, 2005, s. 26). Han mener det at man trenger ikke å være frisk som en fisk for å ha god helse. Mange opplever at de ikke har god helse selv om de er helt friske. Det viktige med helse er at man kommer seg igjennom daglige gjøremål på en grei måte. Jeg synes Hjort’s definisjon på hva helse er, er en god måte å definere begrepet på.

#### *Fysisk helse:*

”Fysisk helse” har vi heller ikke et bestemt svar på hva er eksakt. Det er en sammenheng mellom hvordan kroppen fungerer og blir brukt i hverdagen. Både ved fysisk aktivitet,

(”Enhver kroppslig bevegelse forårsaket av skjelettmuskulatur, som medfører energiforbruk” Caspersen, Powell og Christensen, 1985 (Martinsen, 2004, s. 26)), og ved fysisk trening som er en undergruppe under fysisk aktivitet. ”Fysisk trening” går mer ut på at man trener ”planlagte, strukturerte, stadige gjentatte kroppslige bevegelser, som utføres for å forbedre eller vedlikeholde en eller flere komponenter av fysisk form eller helse” (Martinsen, 2004, s.26).

#### *Psykisk helse:*

”Psykisk helse” er noe alle mennesker har. Det går ut på hvordan man har det med seg selv og alle rundt en: ”Psykisk helse handler om hvordan vi har det”(Helsenorge, s.a.). I løpet av livet er det en del mennesker som opplever at den psykiske helsen svikter, og når det blir alvorlig kaller man det for det å ha en psykisk lidelse. Problemer i forhold til tanker, atferd, omgang med andre, følelser og væremåte er faktorer som er felles for mange psykiske lidelser. Psykiske lidelser kan være alt fra depresjon, angst, fobier til tilstander som er mer alvorlige for eksempel schizofreni (Folkehelseinstituttet, s.a.).

#### *Fysisk og psykisk helse:*

”Fysisk og psykisk helse” henger ofte sammen. Har man dårlig fysisk helse fører dette ofte til at man får dårlig psykisk helse og motsatt. Dette kalles for samsykelighet. Begrepet samsykelighet er noe man bruker når man har flere sykdommer samtidig. Man kan ha en alvorlig sykdom som går på det fysiske, som gjør til at man har økt sannsynlighet for å utvikle en psykisk sykdom i tillegg (Martinsen, 2009). Men fysisk og psykisk helse går ikke bare på sykdommer og elendighet. Det innebærer også det at hvis man har god fysisk helse og kommer seg gjennom hverdagen på en god og enkel måte så har man ofte en god psykisk helse også. Gjerseth, Haugen, Holmstad og Giske (2009) skriver at ”Mange gir uttrykk for at de føler mindre uro og anspenthet etter en periode med regelmessig mosjon, og undersøkelser viser at mosjon bidrar til å redusere angst og depresjoner. Søvnkvaliteten blir bedre, og stresstoleransen øker” (2009, s. 550).

### **1.2 Tidligere forskning**

Det finnes ikke så veldig mye forskning på forholdet mellom friluftsliv og helse. Men det som finnes viser at det å drive med fysisk aktivitet og være ute i naturen har en gunstig effekt på både den fysiske og den psykiske helsen.

”Friluftsliv og psykisk helse” er et prosjekt som Norge lanserte i 2006. Dette prosjektet gikk ut på å samle inn informasjon fra de nordiske landene, med informasjon fra landenes erfaringer gjennom det at innbyggerne drev med friluftsliv og hvilken effekt det hadde på den psykiske helse. De nordiske landene valgte å starte dette prosjektet sammen og heller bruke kvaliteter, erfaringer og kunnskap fra alle landene istedenfor å jobbe hver for seg. De ville se hvordan friluftsliv kunne være med på å bedre folkehelsen, både innenfor terapien og allment for folk flest (Frisk i naturen, s.a.).

En av de man kan kalle for en pioner innenfor dette feltet her i Norge, er Mari Lise Sjong (1992). Hun har skrevet en rapport ut i fra temaet friluftsliv og helse som heter ” Friluftsliv i behandling av belastede grupper (grupper med psykiske sykdommer)”. Sjong (1992) har sett på dette temaet fra den terapeutiske siden og hun spør hva det er som virker positivt på oss mennesker når vi utøver friluftsliv. I rapporten sin sier hun at de aller fleste som bor i Norden mener at friluftsliv er bra for helsa til alle og enhver. Hun ser på dette fra to forskjellige sider. Den første, er den forebyggende siden; vi trives bedre med omverdenen og oss selv og vi blir glade, og friskere av å drive med friluftsliv. Den andre, er den rehabiliterende siden, hvor de som er deppa blir gladere, de som har dårlig mot får mer selvtillitt og de som er dårlige blir friskere.

Mari Lise Sjong (1992) mener også at friluftsliv har flere gode fysiske effekter på kroppen og helsen vår. Noen av disse er at man forbedrer motorikken, balansen, styrken, koordinasjonen og utholdenheten (Sjong, 1992).

Det å komme seg bort fra byens støy, mas og forurensning å komme seg ut i naturen og oppleve roen og stillheten, er det viktigste som kom fram i en undersøkelse FRIFO (Friluftslivets fellesorganisasjon) gjennomførte i 1993 (Mijøverndepartementet, 2009). Psykiske plager og selvmordstanker avtar ved friluftaktivitet. Dette har Kjetil Skogen slått fast i en undersøkelse han har gjennomført i 1994 (Mijøverndepartementet, 2009). Kjetil Skogen (1994) sier at ”selvaktelse og opplevd trivsel er positivt forbundet med aktivitetsnivå både blant jenter og gutter” (Mijøverndepartementet, 2009, s.73).

I en undersøkelse som er gjennomført av Østlandsforskningen i 1999, bekrefter 80 % at de går turer ute i skog og mark. 90 % mener at friluftsliv har positiv virkning på kropp og sinn. De

mener også at friluftsliv er noe som naturlig bør inngå i barneoppdragelsen (Mijøverndepartementet, 2009).

I masteroppgaven som Anette Myrvang (2002) har skrevet, slår hun fast at ”det er en positiv sammenheng mellom det å aktivt benytte seg av friluftsliv og det å ha god psykisk helse”(Mijøverndepartementet, 2009, s.72). I sin forskning har hun kommet fram til at det er flere prosent som har god psykisk helse av de som driver med friluftsliv, enn hos de som ikke driver med friluftsliv.

- Mild fysisk aktivitet ute i det fri (allsidig bevegelse), minsker faren for livstilsykdommer, kombinerer sanser og motorikk og produserer antidepressiva.

Kambestad (2004) har gjennomført et litteraturstudie som går ut på å ”oppsummere kjente sammenhenger og peker på at kombinasjonen fysisk aktivitet og friluftsliv er en potent prosedyre for bedring av livskvaliteten og subjektivt velvære hos mennesker med psykiske lidelser” (Mijøverndepartementet, 2009, s.74). Gjennom det hun har skrevet og funnet ut, så viser det seg også at friluftsliv har en positiv virkning på mennesker som lider fra å ha bli utsatt for incest og voldtekter, familiære kriser og alkoholisme (Mijøverndepartementet, 2009).

Indre og ytre ro, stillhet, balsam for sjelen, avstressing, meditasjon og refleksjon er noen av de ordene nordmenn bruker når de skal beskrive hva som er positivt med å komme seg ut i naturen og drive med aktiviteter. Dette kommer fram i en undersøkelse Vistad gjennomførte på Røros 2005 (Friluftslivets fellesorganisasjon s.a.).

Bærum sykehus har samarbeidet med Den norske turistforeningen for å få til et tilbud for de som lider av kroniske sykdommer. Tilbudet skulle legge til rette for naturopplevelse og friluftsliv for pasientene. I rapporten som Sintef har laget ut fra gjennomføringen av dette opplegget, konkluderer de med at friluftsliv også er bra for mennesker med kroniske lidelser. Det var både mosjonen, den mentale avkoblingen og det sosiale som gjorde til at dette ble en positiv opplevelse for de fleste (Grut, 2005).

Karl- Gerhard Hem er forsker ved Sintefs avdeling for global helse og velferd. Han sier at fysisk aktivitet generelt er bra for alle og enhver, men fysisk aktivitet i naturen er faktisk enda

bedre for helsen. De aktivitetene som viser størst helsegevinst, i følge levekårsundersøkelsen 2005 og 2007, er sykling og turer i naturen (Kurtze, Eikemo & Hem, 2009).

## **2. Teori**

Helt fra tidenes morgen er vi mennesker født og oppvokst til et aktivt liv i naturen. Det som vi i dag kaller for friluftsliv er en moderne variant av det menneskene gjorde før, for å overleve (Sjong, 1992). Mennesker både jobbet og bodde tett på naturen. Kroppen, sinnet og hjernen vår er ikke konstruert for å være ”innestengt” i en storby med masse mennesker, trafikk og bygninger på alle kanter (Brügge, Glantz & Sandell, 2007).

### **2.1 Menneskets behov for natur**



”Prøv å holde pusten – Og du erfarer din avhengighet av de grønne planters surstoff og din naturgitte drift til å trekke været!” (Tordsson, 2010, 154).

Bjørn Tordsson (2010) sier at ”Vi mennesker hører i bunn og grunn hjemme i naturen... Bare i samspill med fri natur kan vi helt og fullt leve ut vår egenart. Her får vi bruke kroppen vår allsidig, vi får utløp for drifter og spontane impulser”(2010, s.24). Dette sitatet fra Bjørn Tordsson er en god forklaring på hvorfor vi mennesker søker oss mot naturen. Det at vi i bunn og grunn hører hjemme i naturen kan man sammenligne med at vi har en trang til og ha naturlige omgivelser, som blant annet planter og kjæledyr, rundt oss.

Alle mennesker har et behov for litt kontakt med naturen. Naturkontakten har en positiv virkning på mennesket både fysisk og psykisk. Behovet er kanskje ubevisst for mange, men det ligger i oss alle sammen. Mangel på natur i det daglige miljøet er noe som gir oss inspirasjon til å lage et naturlig miljø rundt oss der vi er. Det er ikke mange hjem og boliger som vi kommer inn i, i dag, som ikke har planter eller blomster rundt om i vinduskarmer, på bord og kommoder. Dette er en tradisjon som har fulgt mennesket i mange generasjoner og man kan si at en sånn atferd er et søken etter naturkontakt. Planter og blomster skal ha en god virkning på sinnet vårt, ved at man blir lettere til sinns og mer effektiv i tankegangen (Nerland & Vikander, 2002).

Bilder av natur er noe som er populært rundt om i mange hjem og kontorer. Naturbildene er med på øke trivselen når man oppholder seg i hjemmet og på arbeidsplassen. Hjerterytmene roer seg og endorfiner skilles ut i kroppen ved naturkontakt. Det er dokumentert at dette også skjer når man ser på et bilde av natur eller hvis man holder et kjæledyr. Kjæledyr er også noe folk har hatt opp gjennom tidene. Tidligere hadde folk helst dyrene til arbeid på gårder, og for å hjelpe til og anskaffelse av mat og drikke. Det er fortsatt mange som har dyr til arbeid på gårder, men det er på langt nær så mange som det var før. Nå er det helst for hyggen, kosen og selskapet at folk har dyr, derfor kalles de for kjæledyr. Om det er hund, katt, marsvin, kanin, hest, hamster eller lignende kommer helt an på hvert enkelt individ, hva man liker og har mulighet til å ha. Det å ha kjæledyr kan derfor også sees på som en atferd på søken etter naturkontakt. Kontakt med naturen i form av planter, blomster, bilder av natur og kjæledyr er med på å redusere stress og bygge opp igjen roen i kroppen (Nerland & Vikander, 2002).

Vi mennesker er gjennom utviklingen programmert til å ta til oss tilbakemeldinger på våre handlinger, og det får oss til å kjenne en følelse av tilfredshet eller utilfredshet. Når vi er ute i naturen gir den oss umiddelbart klare og tydelige tilbakemeldinger, ved ulike signaler på våre handlinger. Men i det moderne samfunnet som vi lever i, i dag, er det å få tilbakemeldinger blitt noe redusert, da mange av oss lever svært lite i pakt med naturen. Menneskets behov for tilbakemeldinger kan også være en del av det som gjør at vi søker kontakt med naturen (Breivik, 1979).

## **2.2 Friluftsliv og helse**

Det er mange år siden man oppdaget at friluftsliv var godt for helsen. Det å kunne få være sosial sammen med forskjellige typer mennesker, uavhengig av kjønn, alder og sosial status betydde mye for folk før og betyr mye for oss også i dag. Kroppen blir styrket av mosjon og frisk luft, og dette er jo åpenbart positivt for alle og en hver.

Mytting og Bischoff (2010) har med deler av St. meld nr. 40 fra 1986-87:

”Regjeringen tar sikte på å bevare og videreutvikle friluftslivet som en verdifull del av det norske livsmønsteret. Et hovedmål i dette arbeidet er å stimulere flest mulig til å drive et helse og trivselsfremmende friluftsliv som ikke fører til uheldig belastning på naturen, og å sikre de arealmessige forutsetningene for dette” (2010, s.30).

I dette avsnittet kan man lese, at helse og trivsel er veldig sentralt innenfor friluftsliv. Som tidligere nevnt i begrepsavklaringen, er viktige stikkord innenfor helse: 1) trivsel, 2) natur, 3) funksjon, 4) mestring, 5) overskudd/energi og 6) humør. Det man kan kalle for 1) *trivsel* er når mennesker jobber sammen, og bruker sine positive egenskaper og gode evner til et resultat som er best for alle (Drangsholdt, 2005). Når man er ute i naturen og driver med friluftsliv er det ofte mye positiv energi fra alle og enhver. Denne positive energien er med på å skape god trivsel. 2) *Natur* i denne sammenhengen er skog, mark, fjell, vidde, kyst og sjø. Naturen må gjøres tilgjengelig for alle i alle aldersgrupper, uavhengig av hvor de bor og oppholder seg til daglig (Drangsholdt, 2005). Stikkordet 3) *funksjon*, kan man definere ved å si at det ”skapes der tålmodighet for naturlige endringer blir en utfordring mer enn en hindring, der aldri skjer med verdighet og der ungdom utprøver de ytterste grenser” (Drangsholdt, 2005, s. 157). 4) *Mestring* er den følelsen man får når man føler at man har oppnådd noe man har strevet etter å oppnå. Denne følelsen er med på å gjøre at man har lyst å lære nye ting, utvide livsrommet og gjør at man lettere tåler påkjenninger (Drangsholdt, 2005). Det å nå toppen av

et fjell føles som en stor bragd for både store og små. Denne følelsen kan man kalle for mestringsfølelse. 5) *Overskudd/ energi* er en kraft vi mennesker har lagret i kroppen. Denne kraften trer fram når vi trenger å ha toleranse for noe som oppstår langs livets vei. Vi må sørge for at lagrene med overskudd og energi aldri går helt tom, sånn at man kan unngå personlig sammenbrudd. Et sammenbrudd kan komme av for eksempel ubalanse mellom forventninger og krav i hverdagen (Drangsholdt, 2005). Når man er ute i naturen, der det er stille og rolig, fylles som regel disse lagrene med overskudd og energi opp, sånn at man er klar for nye utfordringer i hverdagen. 6) *Humør* er noe som er både positivt (godt humør) og negativt (dårlig humør) for alle og en hver. Det er det gode humøret det fokuseres på her i forhold til helse. Har man godt humør, er man bedre rustet til å ha kreative evner og overskudd selv om rommet for handling er trangt. Godt humør er med på å lege kroppen og påvirke immunforsvaret, og det gjør at kroppen har større mulighet til å tåle sykdom (Drangsholdt, 2005).

Ved fysisk aktivitet og naturopplevelser går hjerterytmen ned og endorfiner skilles ut i kroppen. Det fører til at man føler seg glad og mer vel (Nerland & Vikander, 2002). Å være glad eller å føle glede står sentralt, når vi er i naturen og driver med friluftsliv. Friluftsliv gir oss forskjellige typer glede for eksempel, ”fellesskapsglede”, hvor det å være sosial sammen med andre mennesker, som familie, venner, kjæreste, ektefelle, kollegaer osv. står sentralt. Innenfor fellesskapsleden kan man si at ”friluftsliv gir liv til kjærligheten” (Dahle, 2002, s.118). En annen glede er naturgleden som gir oss en glede ved at man er i et med kultur- og naturlandskapet. Man får en mestringsfølelse av det man holder på med. Å gå i ulen, vått og tørt terreng, skog og mark, bestige høye fjell og vandre i dype daler gir oss en og mestringsfølelse og en glede av bevegelse (Dahle, 2002).

### **2.2.1 Friluftsliv, fysisk aktivitet og fysisk helse**

Det å drive med friluftsliv er for det meste bra for den fysiske helsen. Når man er ute i naturen kommer bevegelsene naturlig. Man går på naturlig ujevnt underlag som er mye bedre for kroppen enn å for eksempel å gå på underlag som er dekket av asfalt. Man kan nesten si at man beveger seg ”i ett med naturen”. Hele kroppens sanseapparat, som sansene og sansingen, blir skjerpet når vi er ute i naturen. Balansen må være mer skjerpet når man går i ulent terreng enn hva den trenger å være når man går på asfalt. Roen i naturen får sansene våre til å våkne i

forhold til støyen i byen (Abram, 2005). David Abram (2005) er en kjent økolog og filosof som hevder at ”Vi tar farge av det landskap vi sanser” (Abram 2005, s. 44).

”Menneskers anatomi er utviklet gjennom millioner av år i naturens skjød. De kan ikke viskes bort i løpet av et par generasjoner. Mange forskere hevder derfor at friluftslivets positive virkning på menneskets mentale og fysiske helse nettopp ligger i dette at vi nærmer oss vår opprinnelige livsform” (Miljøverndepartementet, 2009, s.70).

Fra naturens side er vi mennesker skapt til å bevege oss. For titusener av år siden var vevet i kroppen og arvemassen omentrent lik som den er nå. Regelmessig trening og fysisk arbeid er det beste for kroppen, og de fleste organer og vev påvirkes av dette (Henriksen & Sundberg, 2008).

I dagens samfunn er vi ikke avhengige av å være fysisk utholdene og sterke for å kunne fungere i hverdagen. Veldig mange jobber krever svært lite kroppslig bevegelse og dermed kreves det også mindre fysisk styrke av kroppene våre i dag, enn hva det gjorde tidligere. Dette medfører alvorlige konsekvenser for helsen til veldig mange mennesker (Mæland, 2009).

Ofte, når man driver med friluftsliv, er det ikke i tankene at man driver med noen spesiell trening. Det at man er ute og hygger seg sammen med andre mennesker og beveger seg samtidig, gjør at man får trening uten å tenke over det. Dette er veldig positivt for de som ikke er glad i å drive med arrangerte idretter, trening på treningssenter og lignende. Man kan for eksempel gå på ski, sykle eller gå på beina. Mange velger å bevege seg i ett strekk, mens andre vil ta pauser underveis. Uansett hva man velger så blir fysisk aktivitet, fysisk trening og mosjon en del av det å drive med friluftsliv. ”Fysisk trening og mosjon” er de to viktigste begrepene som ligger under hovedbegrepet fysisk aktivitet (Gjerseth, Haugen, Holmstad & Giske, 2009). Jeg har valgt å fokusere på ”mosjon” og hvilken virkning mosjon har på helsen. Begrepet mosjon bruker man når målet med aktiviteten er helse og glede. Innholdet i de aktivitetene man driver med, når man snakker om mosjon, er passe lange, ganske intensive og ikke så veldig strukturerte. Mosjon er med på å forbedre musklene ved at de blir mer utholdene, fleksible og sterke. Også den fysiske kapasiteten i lungene og hjertet bedres ved mosjon (Gjerseth, Haugen, Holmstad & Giske, 2009).

Drangsholdt (2005) skriver at det å drive med aktiviteter i naturen som båtliv, jakt og fiske, hagearbeid og annet friluftsliv er med på å forebygge og fremme helsen. Om det er naturopplevelsen som fører til dette er vanskelig å si, men naturen er med og spiller en viktig rolle. Det er også dokumentert at mosjon gir stor helsegevinst, og man kan derfor si at det og drive med friluftsliv som inkluderer mosjon også gir stor helsegevinst (Drangsholdt, 2005).

Fysiske helsegevinster ved regelmessig mosjon:

- Det som gjør til at det blir færre tilfeller av diabetes type2, hjerneslag og hjerte- og karsykdommer er at mosjon gir ”påvirkning av fettstoffsiftet i blodmed redusert åreforkalkning, bedre transport av sukker fra blod til muskler, økt følsomhet for insulin og redusert blodtrykk” (Drangsholdt, 2005, s.159).
- Mosjon har også en innvirkning på de mekanismene som er i kroppen og utvikler kreftsykdommer. Ved mosjon reduseres risikoen for å utvikle kreft i prostata, lunger, bryst, livmor og tykktarm. Omentrent halvparten av alle mennesker i Norge som rammes av kreft, rammes i disse i disse delene av kroppen (Thune, 2008).
- Mosjon er med på å stimulere alle kroppens funksjoner på mange forskjellige måter. Man får mer overskudd til hverdagens krav ved at bevegeligheten, koordinasjonen, kondisjonen og muskulaturen stimuleres aktivt (Strømme, 2002).
- Flere biokjemiske og fysiologiske prosesser i kroppen går mot det normale, og i noen tilfeller bedres de også ved regelmessig mosjon (Strømme, 2002).
- Aldringsprosessen, både fysisk og psykisk, kan reduseres ved mosjon (Lexell, Frändin & Helbostad, 2008).

### **2.2.2 Friluftsliv, fysisk aktivitet og psykiske helse**

Man må være kroppslig til stede i naturen for å få en fullverdig og optimal innsikt i hva naturen byr på. Det å sitte inne å se på natur gjennom bilder, vinduer, tv-skjerm eller data-skjerm, gir ikke den samme følelsen i sjelen som det å være ute i naturen (Mytting & Bischoff, 2005).

”Fysisk aktivitet er godt for kropp og sjel” (Henriksen & Sundberg, 2008, s.8). I forrige punkt (2.2.1) tok jeg for meg det som har med friluftslivets påvirkning på fysiske helse. Nå vil jeg se nærmere på det som har med den psykiske påvirkningen friluftsliv gir.

”Når vi kommer ut i naturen opplever vi en harmoni som stemmer med naturen” (Brügge, Glantz & Sandell, 2007). Det er mye som er med på å gi oss den harmoniske følelsen av velvære og lettelse i sinnet. Det kan for eksempel være den friske luften og duftene, det naturlige og oppfriskende lyset, været, vinden, solen, regnet som slår mot ansiktet og lignende. Det å komme seg ut fra kontoret, bort fra butikkene, bilene, køen, maset, vaskingen, middagslagingen og alt annet som gjør at hverdagene er hektiske og stressende, gjør til at man får rensket opp i systemet og man blir mer avslappet og mindre stresset (Martinsen, 2004). Innenfor psykisk helse har vi et begrep kan kalles for ”mental tretthet”. Dette er en type tretthet som gjør at det mentale i kroppen tar dårligere avgjørelser, har dårligere oversikt og reagerer dårligere. Når man kommer ut i naturen og opplever noe nytt og får nye inntrykk, forbedres disse mentale evnene igjen. Man føler seg også som et mer helt og fullverdig menneske igjen, klar til å oppfylle hverdagens krav (Jørgensen, 1998).

”Rekreasjon” er et annet begrep for innhenting av krefter, og for avslapning og hvile (Bokmålsordboka, s.a.). Når man ser dette begrepet i sammenheng med friluftsliv er det snakk om dybde, overskudd, innblikk, avklaring og horisont. Hagearbeid, campingliv, dans og seiling er noen av de aktivitetene som også kan knyttes til rekreasjon. Rekreasjonsaktiviteter viser seg å ha en positiv virkning ved at de øker sosiale ferdigheter og at de gir mindre depresjoner og stress. Ved regelmessig aktivitet har også rekreasjonsaktiviteter en positiv virkning ved akutte og kroniske sykdommer, bedrer den psykososiale helsen, forbedrer selvtilliten, forbedrer hjerte- og kar status, forbedrer oppmerksomheten(kognitiv funksjon), forbedrer egenbehandlingen. Dermed blir behovet for hjelpetjenester mindre og det gir også et forbedret forhold ved eventuelle funksjonshemninger (Drangsholdt, 2005).

Det er dokumentert at fysisk aktivitet har en positiv virkning på behandlingen av mennesker som lider av psykiske sykdommer.

Psykiske helsegevinster ved regelmessig mosjon:

- Bedre humør og velvære.
- Eget syn på kroppsbilde og selvfølelsen øker.
- Man sover bedre.

- Depresjon og angst forekommer sjeldnere.
- Fungerer bra som ledd i behandling av depresjon og angst.
- Fungerer like bra som medikamenter og samtaleterapi ved behandling av depresjon og angst (Kjellmann, Martinsen, Taube & Andersson, 2008).
- Fungere bra ved behandling av panikkklidelser og rusavhengighet (lite dokumentert) (Prochazka, Bu & Martinsen, 2008).

### **2.3 Historie**

Mennesker har vært i og brukt naturen siden ”tidenes morgen”. Man har vært der både som for eksempel arbeidskar, turist og jaktfantast. Turister av forskjellig slag og folk fra byene kom ikke på å bruke fjellet som et feriested før på midten av 1800 tallet, mens jegerne hadde brukt naturen lenge før den tid. De jaktet og fisket og fikk med seg blant annet kjøtt og fisk. Kjøttet og fisken kom godt med i ofte magre matfat. Dette var en del av det vi dag kaller for det tradisjonelle friluftslivet. Det at man brukte naturen ut fra et behov for å overleve, ved å høste mat (jakt, plukking av bær, fiske og lignende), beite for husdyr og ved og ta ut tømmer for bygging av hus og ved for varme (Mytting & Bischoff, 2010).

De første som begynte å vandre rundt om i fjellene i Norge som turister var utlendinger, først og fremst engelskmenn. Noen år seinere begynte det også å komme turister fra storbyene som ville oppleve den mektige naturen på nært hold. Det var ikke lengre bare for å få tak i mat og overleve at jakt, fiske og vandring ble bedrevet. Det var for opplevelsens skyld, og med mål om å lære gjennom å gjøre aktiviteten. Ettersom årene gikk kom det til flere og flere populære aktiviteter ute i det fri, som skøytegåing, skigåing og aking om vinteren. Om sommeren var seiling, roing, fotturer og fjellklatring populære aktiviteter. De nevnte aktiviteter sorteres i dag gjerne inn under begrepet ”friluftslivsaktiviteter” (Mytting & Bischoff, 2010).

De som vandret i fjellet fikk seg gjerne mat og tak over hodet på setrene som fantes rundt om kring. Etter som årene gikk ble det bare flere og flere vandrere og behovet for sengeplasser økte. Det var i forhold til dette problemet at DNT (Den Norske Turistforening) kom inn i bildet i 1868. DNT satte opp hytter med sengeplasser til vandrende, i utilgjengelige strøk. I 1870 sto den første hytta ferdig på Tvindehaugen ved Tyin. Denne hytta hadde betjening og tok i mot en del av de vandrerne som det ikke var plass til på setrene.

I dag har DNT 450 hytter, spredt rundt om i Norge. De har også merket opp 20 000 km turløyper for bruk om sommeren og 7000 km med løyper merkes før påske (Mytting & Bischoff, 2010).

Med bedre og mer effektive transportmuligheter begynte stadig flere å reise rundt om i forskjellige land for å bestige fjelltopper. Norge var et reisemål som mange valgte å besøke. De tidligste turistene var først og fremst opptatt av vandring i fjellet, men det tok ikke lang tid før klatring og bestiging av topper også ble veldig populært her til lands. Allerede så tidlig som 1908 ble "Norsk Tindeklubb" stiftet.

Som tidligere nevnt så var det mest utlendinger og privilegerte folk fra byene som bedrev friluftsbaserte aktiviteter i friluft, men i 1920 årene ble det fastsatt kortere arbeidsuke, og ferier innenfor alle yrker. Folk fikk dermed mer fritid, og friluftsliv ble populært for stadig større grupper. Mange fikk kortere arbeidsdager på lørdager og fri på søndager. Fri på søndager gjorde til at "søndagsturen" ble etablert. Dette er en norsk tradisjon som mange fortsatt gjennomfører den dag i dag. På søndager var det gjerne ut på tur med hele familien (Mytting & Bischoff, 2010).

Før idrettshallenes og gymsalenes tid ble idrett også bedrevet ute i naturen. De idrettene vi i dag har innenfor kategorien "idrett" har opphav fra friluftslivets aktiviteter, for eksempel skøyter, skiflyging, langrenn osv. Ferdigheter, teknikker, prestasjoner, konkurranser og rekorder står sentralt når man driver med en idrett. Mens i friluftsliv er det helst opplevelsen man søker og strekker seg etter (Mytting & Bischoff, 2010). Det som motiverer de fleste til å drive med friluftsliv og fysisk aktivitet er velværen man opplever etter aktiviteten (Mæland, 2009).

#### *Aktivitetsmønsteret i Norge:*

Marit Espeland (2005) viser til disse aktivitetene som mest populære blant mennesker i Norge, i rapporten "Friluftsliv en ressurs for bedre helse". Noen velger å drive med aktiviteter som er arrangerte og tilrettelagte. De aktivitetene som er mest populære er styrketrening/vektløfting, slalom/alpint/snowboard og aerobic/styrketrening. Fotball er den idretten som flest driver med innen idrettslag.

Av aktiviteter som folk flest driver med på eget initiativ og administrerer selv så er det



svømming, fjellturer, sykling, jogging, skiturer og fotturer i skog og mark som er mest populært og utgjør den dominerende aktiviteten.

Friluftsliv som er mest populært blant nordmenn. Man kan kalle friluftsliv for den herskende aktiviteten innenfor Norges landegrenser (Espeland, 2005).

## **2.4 Motivasjon**

Motivasjon er ”en indre tilstand som forårsaker, styrer og opprettholder atferd” (Woolfolk, 2004, s. 274). Når man skal på jobb, skole, trening eller fjelltur er det noe som motiverer oss til å komme oss av gårde. I forhold til jobben er det kanskje lønnen som motiverer, på skolen i lavere trinn er det ofte samvær med venner som motiverer mest, når det gjelder trening er det kanskje helsen og det å være i form som er viktigst og når det gjelder friluftsliv er det opplevelsen og følelsen av velvære og glede som gir motivasjon. Det finnes ulike former for motivasjon, det er indre motivasjon hvor ”aktiviteten i seg selv fungerer som en belønning” (Woolfolk, 2004, s. 275) og ytre motivasjon hvor ”motivasjon skapt av eksterne faktorer som belønning og straff” (Woolfolk, 2004, s. 275). Lønnen og vennene kan man kalle for en ytre motivasjonsfaktor, mens helsen, velværen og gleden er en indre motivasjonsfaktor.

### **3. Metode**

I denne delen vil jeg gå nærmere inn på og forklare hvilken metode jeg har valgt, og hvorfor jeg har valgt den. Når man skal gjøre en undersøkelse, må man velge en metode for å skaffe seg informasjon. Metode kan man definere på følgende måten, som Halvorsen har gjort, ”læren om de verktøy en kan benytte for å samle inn informasjon” (Halvorsen, 2002, s.13). Det å bruke en spesiell metode, gjør det lettere å samle informasjon. Informasjon blir ofte kaldt data i disse sammenhenger. Man jobber gjerne mer gjennomtenkt og strukturert når man

har valgt en spesiell metode. De sies ofte at ”metode er en systematisk måte å undersøke virkeligheten på” (Halvorsen, 2002, s.13).

### **3.1 Valg av metode**

Det er flere forskjellige måter å innhente data på når man skal skrive en oppgave som denne. To av disse metodene er; kvalitativ og kvantitativ metode. Den kvalitative metoden går ut på at man samler inn data, ved å for eksempel intervjuer mennesker som er av interesse for det man skal skrive om. Intervjuet framstilles i tekstform. Mens den kvantitative metoden viser virkeligheten i tabeller og tall. Her kan man bruke spørreskjemaer og spørreundersøkelser som et verktøy (Ringdal, 2009). I tabellen under har Ringdal (2009) satt opp hovedforskjellene mellom kvalitativ og kvantitativ metode:

<b>Kvalitativ metode</b>	<b>Kvantitativ metode</b>
En sosialt konstruert verden	En objektiv sosial verden
Oppdage begrep, lage teori (induktiv)	Teoristyrte, starter med begrep (deduktiv)
Formålsforklaringer	Årsaksforklaringer
Små utvalg av case	Store representative utvalg
Nærhet til de(t) som studeres	Avstand til det som studeres
Naturlige omgivelser	Kunstige omgivelser
Fleksibel	Strukturert
Tekstdata	Talldata
Uformelle analyseteknikker	Statistiske analyseteknikker

(2009, s.92).

Ut i fra den problemstillingen jeg har valgt, som jeg har presentert tidligere i oppgaven, har jeg valgt å bruke den kvantitative metoden for å samle inn data. Jeg vil gjennomføre en spørreundersøkelse ved hjelp av spørreskjema for selvutfylling (Ringdal, 2009).

Spørreundersøkelsen vil bli gjennomført sommeren 2011 på gjester (respondentene) som er på fjellturer både med og uten guide. Disse menneskene er gjester på hotellet Grønolen Fjellgard, som min far (Tor Erik Grønolen), og min onkel (Øyvind Grønolen) eier og driver.

Trinnene i en spørreundersøkelse er:

1. ”Formål og problemstilling” (Ringdal, 2009, s.173).
2. ”Velge datainnsamlingsteknikker” (Ringdal, 2009, s.173). – Her har jeg valgt spørreskjema for selvutfylling
3. ”Velge utvalgsrammen” (Ringdal, 2009, s.173). – Hvem skal svare på spørreskjemaet.
4. ”Planlegge og trekke utvalget” (Ringdal, 2009, s.173). – Skal alle på turen svare på skjemaet? Kvinner, menn, avgrensning alder?
5. ”Lage og teste spørreskjemaet” (Ringdal, 2009, s.173).– Jeg lager spørsmålene og setter de i den rekkefølgen jeg mener er mest passende og får så en eller flere til å teste undersøkelsen, for så å eventuelt rette på den til den skal sendes ut.

Jeg mener den kvantitative metoden er riktig i forhold til min problemstilling fordi jeg vil se på likheter og ulikheter i svarene til respondentene jeg har valgt. Ved å bruke denne metoden kan jeg gå i bredden og ha flere mennesker med i min undersøkelse. Hvis jeg hadde valgt den kvalitative metoden, som er intervju og observasjon, ville jeg gått mer i dybden. Personlige synspunkter og mer konkret informasjon ville kommet fram. Det ville heller ikke vært med så mange personer i forskningen (Jacobsen, 2010).

Jeg vil undersøke hvor utbredt fenomenet med fjellturen som friluftslivsaktivitet er i Norge. I og med at jeg har valgt å undersøke kommer for det meste fra Østlandet får jeg også mulighet til å generalisere resultatene som jeg får inn. Jeg vil få samlet inn mye data på kort tid og vil derfor ha mer tid til å analysere og diskutere rundt resultatene (Johannesesen, Tufte & Kristoffersen, 2006).

### **3.2 Utforming av spørreskjema**

Jeg har altså valgt å bruke den kvantitative metoden, spørreundersøkelse ved hjelp av spørreskjema for selvutfylling (Ringdal, 2009). Det som er det viktigste for meg å huske på når jeg skal lage spørreskjemaet er at det må gi svar på problemstillingen min (Johannesesen, Tufte & Kristoffersen, 2006).

Designerperspektivet er en av to perspektiv det er viktig å få med seg når man skal lage et spørreskjema. Designerperspektivet er den prosessen man går igjennom fra man begynner å lage spørreskjemaet til man har fått inn alle svarene. Når man har gjennomført og fått inn alle svarene kommer det andre perspektivet inn, som kalles kvalitetsperspektivet. I dette perspektivet vurderer man eventuelle feilkilder i undersøkelsen (Ringdal, 2009).

Det er to ting man må tenke på når man skal lage et spørreskjema, det ene er hvordan den skal

se ut (oppbygging osv), og det andre er at det er god kvalitet på spørsmålene man lager. For at det skal bli lettere for respondentene å svare er det viktig å ha konkrete og detaljerte spørsmål. Dette fører også til at det er lettere for meg å tolke de svarene jeg har fått inn (Johannesesen, Tufte & Kristoffersen, 2006). Det er viktig å bruke både åpne (respondenten kan svare hva han/hun vil) og lukkede (svaralternativene er gitt) spørsmål i et spørreskjema. Det er lurt å starte en undersøkelse med lukkede spørsmål, så det er lett for respondenten å komme i gang med å svare. Midt i spørreundersøkelsen og videre kan man bruke åpne spørsmål som krever litt mer gjennomtenkning av respondenten, før han/hun skriver ned svaret. Det at alle skal kunne oppfatte spørsmålene på samme måte, er en viktig del av formuleringen av hvert spørsmål (Jacobsen, 2009).

Mitt spørreskjema vil inneholde følgende: Det vil for eksempel være bakgrunnsspørsmål som alder, kjønn, bosted osv (Johannesesen, Tufte & Kristoffersen, 2006). Videre vil det komme spørsmål om hvor mye han/hun er på fjellturer, når han/hun sist var på fjelltur, hans/hennes treningsvaner i hverdagen, hva og hvem som motiverer han/hun osv.

I starten av prosessen med å lage dette spørreskjemaet, tenkte jeg nøye gjennom hvordan oppsettet skulle være og hva jeg ville ha med. Jeg laget meg først en stikkordsliste der jeg hadde forskjellige ord og temaer som jeg ville formulere spørsmål rundt. Jeg prøvde meg fram ved å formulere spørsmålene flere ganger før jeg ble fornøyd med hvert spørsmål. I begynnelsen av skjemaet brukte jeg lukkede spørsmål for at respondenten skulle få en mild start på besvarelsen. Mot slutten hadde jeg mer åpne og dermed krevende spørsmål. Noen av spørsmålene var også kombinert, det vil si at respondenten kunne svare alternativt hvis svaralternativene ikke passet med det han/hun ville svare (Halvorsen, 2002). Jeg visste allerede ved utformingen av spørreskjemaet at gjennomsnittet av de jeg skulle ha med i undersøkelsen ville være rundt 50/60 år, og valgte derfor å formulere spørsmålene deretter.

### **3.3 Generalisering fra utvalg til populasjon**

Jeg bestemte meg for at problemstillingen skulle inneholde fjellturer, friluftsliv, helse og mennesker i Norge. Mennesker i Norge ble da min teoretiske populasjon. Etter tips fra min far kom jeg altså til at jeg ville gjennomføre en spørreundersøkelse, med spørreskjema, til gjester(respondentene) på hotellet. På grunn av at de fleste gjestene var fra fylker på Østlandet ble mitt geografiske utvalg automatisk begrenset av seg selv. Noen videre avgrensning gjorde

jeg ikke, på grunn av at jeg ikke hadde noen helt konkret informasjon om alderen til gjestene (Jacobsen, 2010).

En av grunnene til at jeg valgte å ha undersøkelsen på hotellets gjester er at jeg visste at der er det gjester som kommer frivillig, samt noen få som kommer ufrivillig. De som kommer ufrivillig er gjerne de som er med familien, venner eller bedriften på tur. Det er mange i gruppa som skal på fjelltur, men det er ikke alltid at fjellturer er alles førstevalg. Dette vet jeg fordi jeg har jobbet mye på hotellet, som servitør, og snakker mye med gjestene. Jeg ville undersøke hva som motiverer og hva gjestene mener er best med å være ute i den frie naturen.

### **3.4 Utprøving av spørreskjemaet**

Før man sender ut et spørreskjema er det viktig å prøve det ut på noen som ikke kjenner til det man driver med, og deretter på personer som er i samme kategori som de man skal undersøke. Dette er en fin måte å få litt hjelp og innspill på. Man kan få konstruktive tilbakemelding på hva som bør forandres og/eller hva som bør legges til. Kanskje er det noen spørsmål som er dårlig formulert. Noe man selv ikke har sett etter å ha jobbe mye med skjemaet (Halvorsen, 2002).

Da jeg var ferdig med å lage spørreundersøkelsen valgte jeg å teste den på flere personer. Først personer som ikke kjente til oppgaven min og deretter noen som jeg visste var mye ute i den frie naturen. Disse personene kom med noen tips til små forandringer, men mente ellers at det var et godt og velformulert spørreskjema.

### **3.5 Gjennomføring av undersøkelse og innsamling av data**

Jeg gjennomførte spørreundersøkelsen ved at jeg leverte ut spørreskjemaene til gjester på Grønolen Fjellgard. Det var de gjestene som var på hotellet fra midten av juli til slutten av august som fikk muligheten til å svare på spørreundersøkelsen min. Min far og onkel var også veldig behjelpelig med utdelingen og innsamlingen, siden jeg ikke var innom der hele tiden. Hvis det var noe respondentene lurte på underveis i spørreskjemaet var både jeg, min far og onkel behjelpelig med å svare. Det at vi har vært tilgjengelige for å svare på eventuelle spørsmål, mens respondentene har svart på undersøkelsen, kan ha vært både positivt og negativt. Positivt i den forstand at det kan være letter å forstå og svare på spørsmål, når man har sett personen og/eller kjenner noe til personens tankegang. Negativt hvis man kommer for

nær den som skal svare på undersøkelsen og det dermed blir for personlig. Respondenten kan dermed bli ufokusert og en får en dårligere besvarelse (Jacobsen, 2010).

### **3.6 Bearbeiding av data**

Til sammen fikk jeg svar på 68 spørreskjemaer i løpet av svartiden. Jeg gikk gjennom alle skjemaene, spørsmål for spørsmål, ark for ark, for å samle svarene. Etter dette satte jeg svarene inn i programmet Microsoft Exel. Der laget jeg tabeller og diarammer over alle svarene. De svarene som ikke kunne settes inn i tabeller og diagrammer formulerte jeg til en tekst som jeg har koblet sammen med teorien i min oppgave.

### **4.7 Validitet**

Det som kan være en stor utfordring når man jobber med en så stor forskningsoppgave som denne, er det å samle inn data som har validitet i forhold til problemstillingen man har valgt. ”Begrepet *validitet* kan gjengis med gyldighet eller relevans” (Halvorsen, 2002, s.43). Det er ikke målemetoden, men det er tolkningen av dataen man har samlet inn som vurderes ved validitet (Halvorsen, 2002).

Et begrep som også brukes er høy validitet. Hvis man søker etter høy validitet på det man måler, er det veldig viktig at man faktisk måler det man vil måle (Ringdal, 2009).

Når man skal vurdere validiteten i denne undersøkelsen er det nødvendig å se på spørsmålene i spørreskjemaet. Svarer disse spørsmålene på det jeg spør om i problemstillingen? Er spørsmålene bra og enkelt formulert sånn at respondentene forstår hva jeg mener? Er spørsmålene relevante, i forhold til problemstillingen? Kunne jeg laget færre eller flere svaralternativer?

I spørreundersøkelsen stilte jeg konkrete og presise spørsmål. Jeg visste jo at det var en gruppe med voksne mennesker som hadde vært på fjelltur, som skulle besvare spørreskjemaene. Derfor formulerte jeg spørsmålene der etter. I begynnelsen hadde jeg altså spørsmål med lukkede svar, hvor respondentene bare krysset av på alternativene. Mot midten og slutten hadde jeg åpne svar der respondentene kunne svare med sine egne ord og tanker.

### **4.8 Reliabilitet**

”Med reliabilitet siktes det til hvor pålitelig målingene er” (Halvorsen, 2002, s. 44).

Påliteligheten og eventuelle feilkilder er noe som ligger sentralt i undersøkelsens reliabilitet. For å oppnå høy reliabilitet i en oppgave er det viktig at man også har høy validitet (Ringdal, 2009). Høy reliabilitet oppnås ved gjennomføring av en undersøkelse to ganger, hvor svarene man da får er veldig like (Halvorsen, 2002).

For at man skal kunne bruke dataene man samler inn til å svare på problemstillingen, er det nødvendig med tilfredsstillende reliabilitet. Dataene må være reliable (pålitelige) og de være valide (relevante) for at man skal kunne stole på undersøkelsene. Hvis man skal kunne stole på en undersøkelse, må man være sikker på at man har vært nøyaktig og grundig når man har behandlet innsamlede data (Halvorsen, 2002). Da jeg behandlet dataene, som jeg hadde samlet inn, var jeg grundig og nøye. Jeg har gått igjennom alle spørreskjemaene flere ganger for å være sikker på at jeg har fått med meg alle resultatene og at alt er riktig.

Det å utelukke rom for misforståelser er viktig for at undersøkelsen skal være så reliabel som mulig. For å utelukke dette er det viktig å lage spørsmål som er konkrete og lette å forstå for alle som skal svare på undersøkelsen (Halvorsen, 2002). I min undersøkelse fikk jeg flere utenforstående til å svare på spørreskjemaet for å forsikre meg om at det ikke var noen spørsmål som var unødvendige og uklare.

#### **4.9 Feilkilder**

Arbeidet med denne oppgaven begynte så tidlig som våren 2011. Valget mitt falt på å gjennomføre en spørreundersøkelse sommeren 2011. Jeg begynte med utformingen av spørreskjemaet på egenhånd. Dette var så tidlig i prosessen av vi ikke hadde fått tildelt noen veileder ennå. Mangel på veiledning underveis ved utformingen av spørreskjemaet kan ha ført til litt dårligere kvalitet på spørsmålene, og dermed sviktende reliabilitet (Halvorsen, 2002).

Noe jeg har tenkt på i ettertid er at jeg kunne ha hatt med noen spørsmål om daglig aktivitetsnivå, sivilstatus, utdanning og jobbsituasjon som kunne styrket min besvarelse i forhold til teori og drøfting.

Spørreskjemaene ble utdelt etter gjestene hadde vært på fjelltur. Hvis jeg hadde utdelt skjemaet før turen, hadde jeg da fått andre resultater?



Skjevhet i utvalget av respondenter, kan også være en feilkilde i undersøkelsen (Halvorsen, 2002). De fleste som svarte på undersøkelsen var fra fylkene på Østlandsområdet. Hvis jeg hadde hatt jeg hatt mulighet til å utføre en spørreundersøkelse som berørte alle fylkene i hele Norge, ville jeg da endt opp med andre resultater? Da hadde kanskje resultatene og teorien ikke gått så ”hånd i hånd” som de gjør her i oppgaven.

Respondentene visste at resultatene av spørreundersøkelsen ville bli brukt i en stor og viktig oppgave. Dette kan ha ført til at respondenten har svart mer i henhold til det svar han/hun trodde var ønsket. Pålitelighet og kontrolleffekt av kvantitative data kan dermed ha blitt noe redusert (Halvorsen, 2002).

#### **4.10 Etikk**

”Etikk er systematisk tenkning om hva som er moralsk godt, rett og rettferdig” (Eide & Aadland, 2008). I og med at jeg valgte å gjennomføre en spørreundersøkelse var det viktig å tenke på etikken rundt det å behandle personlig informasjon. Jeg har valgt å gå etter tre elementer som Jacobsen (2010) har nevnt:

”Hvor følsom er informasjonen som samles inn? Hvor privat er den informasjonen som samles inn? Hvor stor mulighet er det for å identifisere enkeltpersoner ut fra dataene?” (2010, s.33-34). Spørreskjemaet jeg lagde til undersøkelsen inneholder relevante og ikke-krenkende spørsmål. Den informasjonen som er innhentet, er ikke det man kan kalle svært følsom, privat eller sensitiv. Det er ingen spørsmål som går noe nærmere inn på navn, vekt, høyde, eksakt bosted og lignende. Det er kun bosted i form av hvilket fylke som er nevnt, og dette fører til at det vil bli vanskelig å identifisere enkeltpersoner ut fra dataene. Personene forblir helt anonyme ved at de bare oppgir kjønn, alder og fylke de kommer fra. Jeg var tydelig på det at undersøkelsen var 100 % frivillig, og resultatene var som sagt bare til bruk i min oppgave.

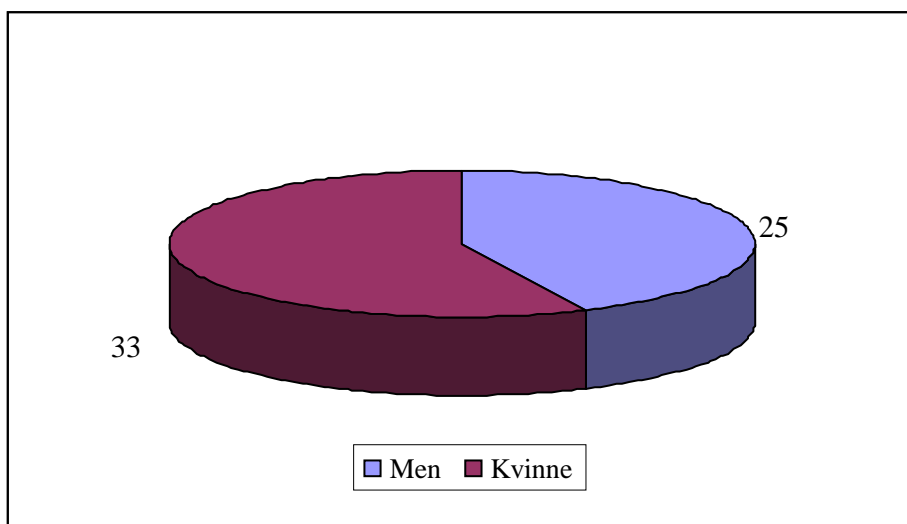
## 4. Resultater

I denne delen av oppgaven vil jeg presentere resultatene fra spørreundersøkelsen jeg har utført på gjester på Grønolen Fjellgard, som var på ferie og gikk på fjellturer sommeren 2011.

Spørreskjemaet inneholdt spørsmål om fysiske og psykiske følelser, opplevelser, motivasjon og valg i forhold til fjellturer og helse. Antall som fikk tilbud om å svare på spørreundersøkelsen var 80, og av de har jeg fått inn 58 besvarte spørreskjemaer.

### 4.1 Respondentenes bakgrunn

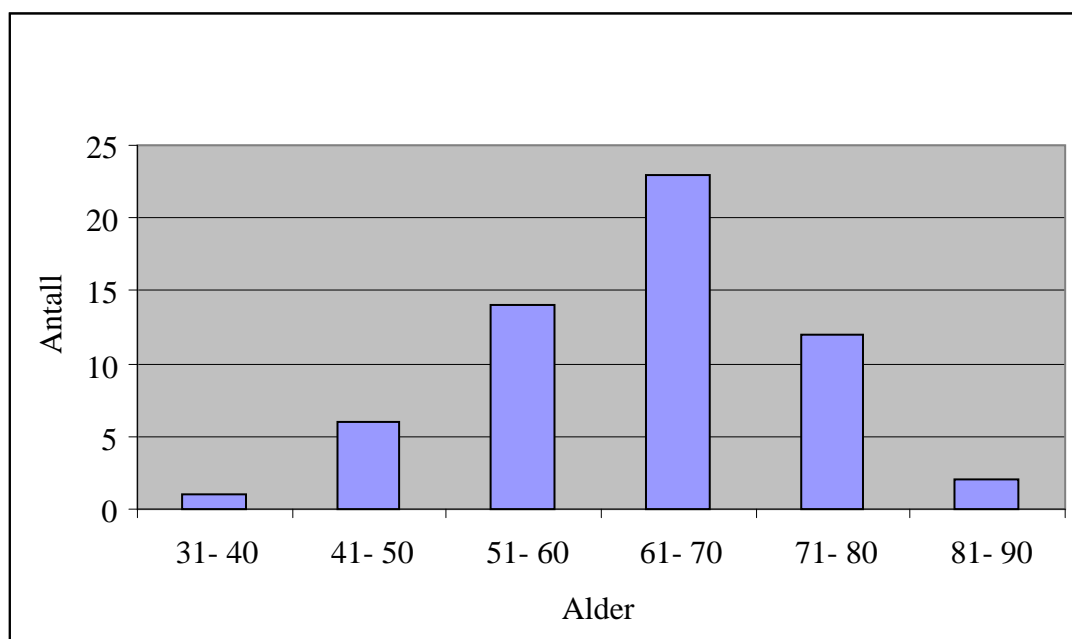
#### 1. Kjønn:



*Figur 5.1.1:* Kjønn.

Som man kan se på denne figuren er det 25 menn og 33 kvinner som svarte på spørreundersøkelsen. Prosentandelen er 43 % menn og 57 % kvinner.

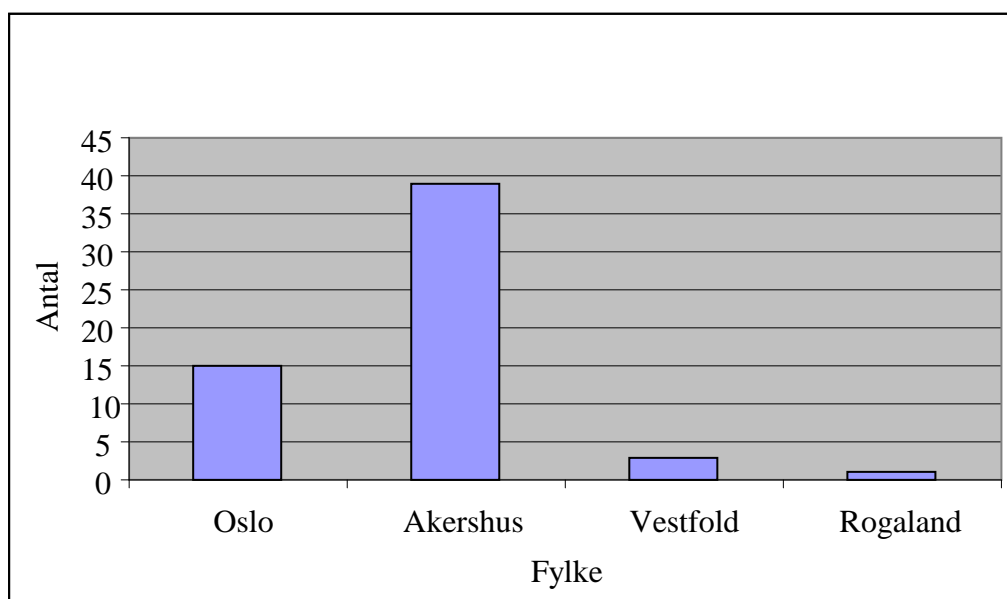
## 2. Alder:



**Figur 5.1.2:** Alder.

Som man kan se ut fra denne grafen var de fleste av respondentene, som svarte på spørreundersøkelsen, i alderen 61- 70 år. Det er ikke fullt så mange i klassene som ligger under (51-60 år) og over (71-80), men disse to er nesten like. Av de som er mellom 31- 50 år og 81-90 år er det ikke så mange som har besvart spørreundersøkelsen.

## 3. Hvilket fylke er du fra?

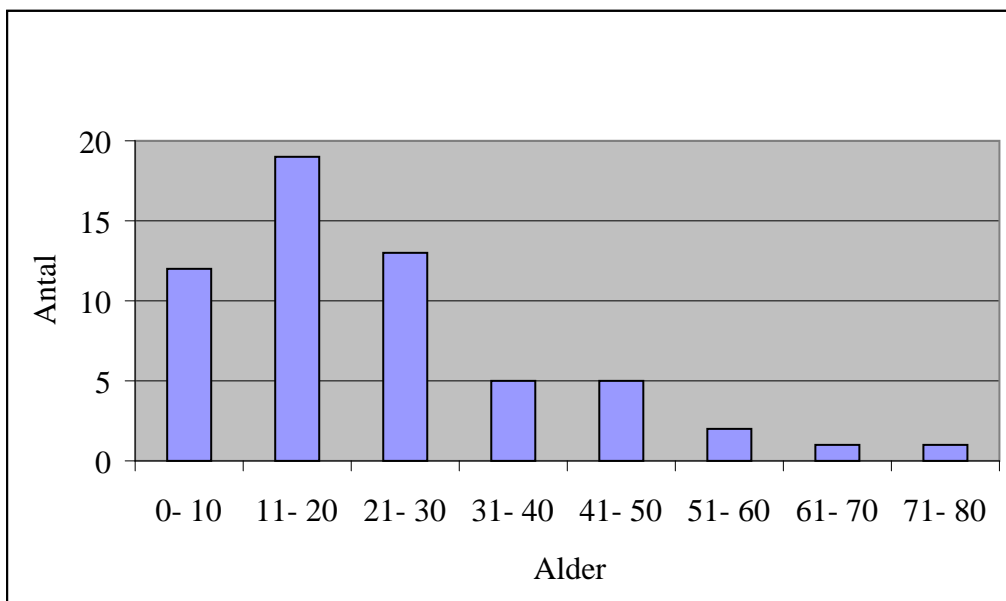


**Figur 5.1.3:** Hjemfylke.

Denne grafen forteller oss at de fleste som besvarte spørreundersøkelsen kom fra Østlandet. Akershus er det fylket de fleste kom fra, deretter Oslo og Vestfold. Det er også to respondenter som kom fra Rogaland fylke som ligger sørvest i Sør Norge.

**4.2 Respondentens forhold til fjellturer**

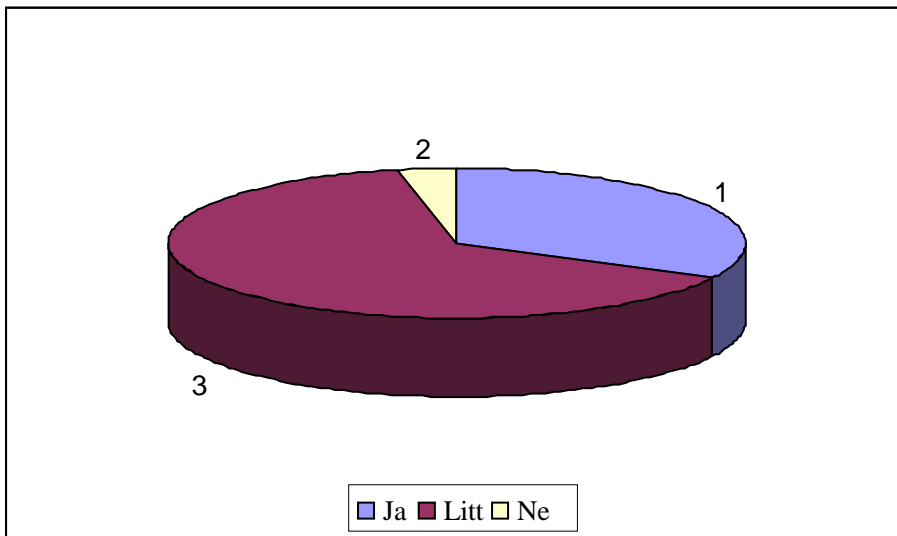
**4. Når begynte du å gå på fjellturer?**



**Figur 5.1.4:** Alder – første gang på turer i fjellet.

Ut i fra denne grafen kan vi lese at de fleste som har besvart spørreundersøkelsen begynte å gå på fjellturer i veldig ung alder. Flest begynte da de var i 11- 20 års alderen, men også mange begynte i 0- 10 og 21- 30 års alderen. Det var like mange som begynte da de var i 31- 40 års alderen, som i 41- 50 års alderen. Det var bare noen få som begynte med fjellturer etter at de var fylt 51.

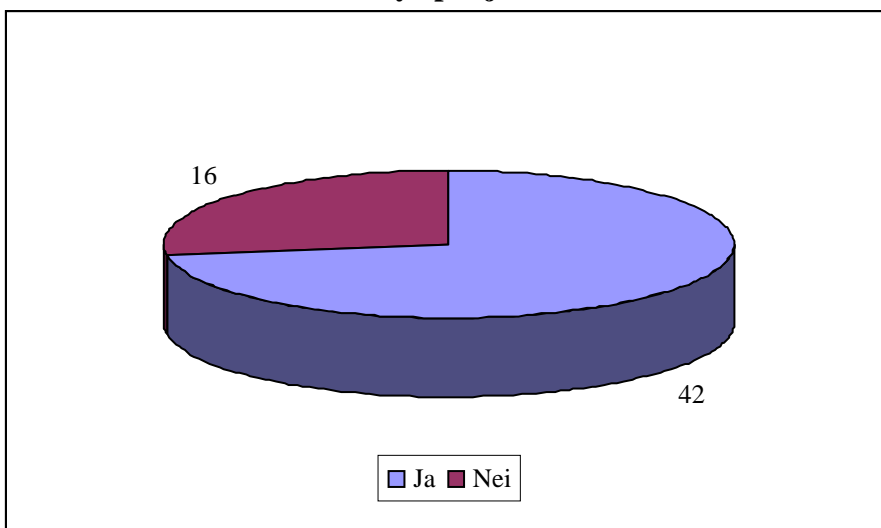
### 5. Går du mye på fjellturer?



**Figur 5.1.5:** Hyppighet - Fjellturer.

I dette diagrammet kan vi se at det er 37 (64 %) respondenter som går litt på turer, 19 (33 %) som går mye på turer og bare 2 (3 %) som sier at de vanligvis ikke går på turer i fjellet.

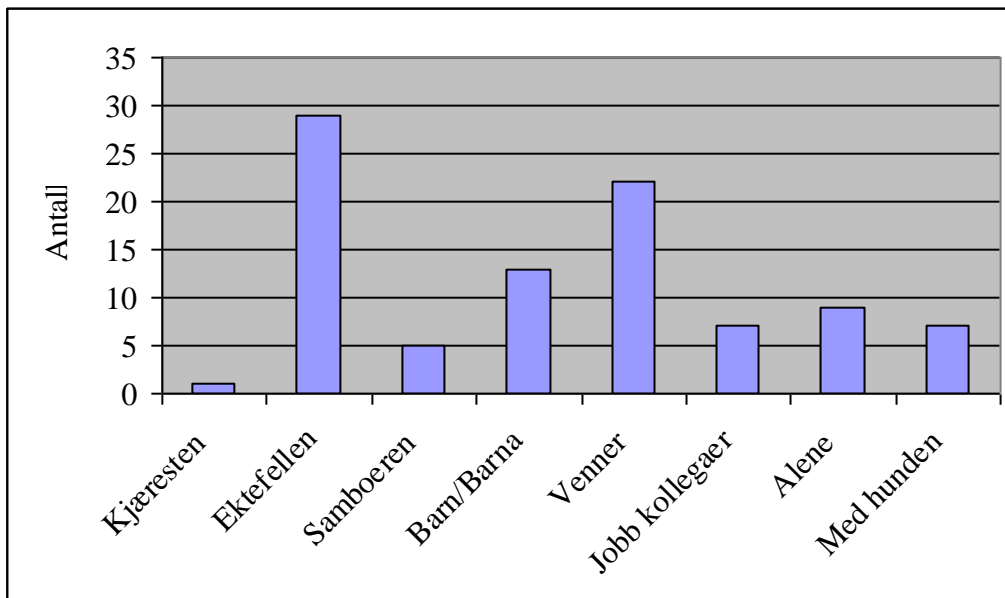
### 6. Går slekten/familien din mye på fjellturer?



**Figur 5.1.6:** Hyppighet – slekt/familie - fjellturer.

42 (72 %) av respondentene svarte at slekten og familiene deres går mye på tur, mens 16 (28 %) svarte at de ikke går mye på tur.

## 7. Hvem går du helst på fjelltur med?



**Figur 5.1.7:** Turpartner.

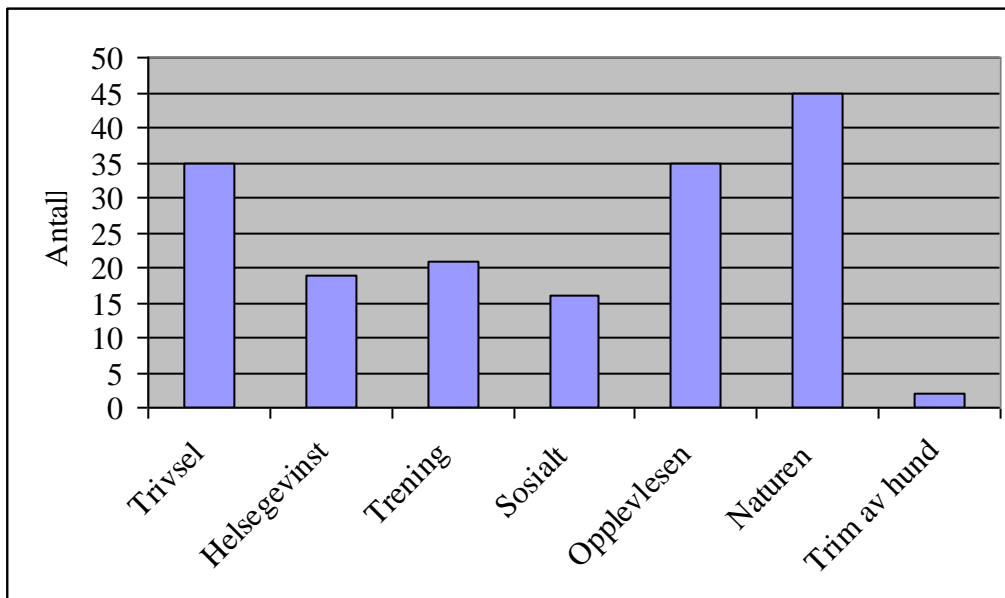
(Noen av respondentene har krysset av for flere svaralternativer).

Svarene på dette spørsmålet forteller mye om hvilken omgangskrets og sivilstatus respondentene har, om de har kjæreste, er gift, har samboer, barn, venner, jobb m/kollegaer, hund eller kanskje er enslig.

Diagrammet viser at de fleste går på tur med ektefellen (nr.1) eller med venner (nr.2). Som nr 3 kommer de som helst går tur med barna. Fordelingen er ganske jevn i gruppene som går tur alene, med jobbkollegaer, samboeren eller med hund. Bare to av respondentene har svart at de går tur med kjæresten.

Dette spørsmålet hadde et tilleggsspørsmål der det var gitt muligheten for å oppgi alternative turpartnere. Her ble det svart: I turgrupper, DNT (Den Norske Turistforeningen) og Norske bygdeopplevelser.

## 8. Hvorfor går du på fjellturer?



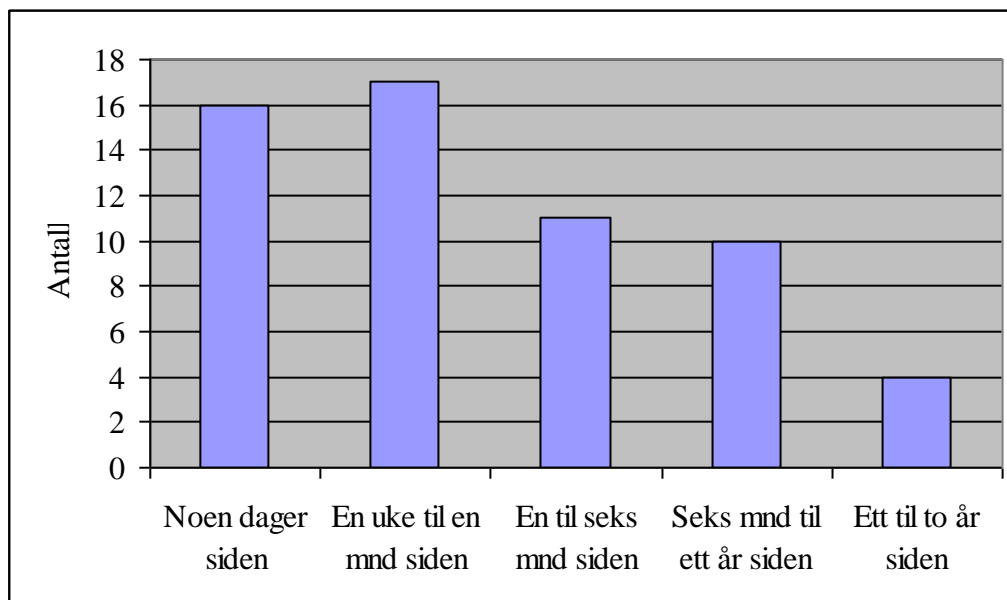
**Figur 5.1.8:** Hvorfor - fjellturer.

(Noen av respondentene har krysset av på flere svaralternativer).

Vi kan se at det å komme seg ut i naturen er det viktigste for de fleste. Alternativene trivsel og opplevelse ligger jevnt og kommer som en god nummer to. Trening, helsegevinst og det sosiale ligger etter mens trim av hund (kommer helt an på hvor mange som har hund og ikke) scorer lavest.

Hvis man krysset av for alternativet trening fulgte et spørsmål om hvilken annen type trening respondenten var med på? Her var det mange som svarte at de var med på "Høvik Joggen" og en del var med på "Friskis og Svettis". Noen nevnte aktiviteter som spinning og aerobic på treningsentrene "Elixia" og "Sats". Andre aktiviteter respondentene hadde tatt med var golf, jogging/løping, sykling, skogsturer, padling og svømming.

### 9. Når var du sist på fjelltur?

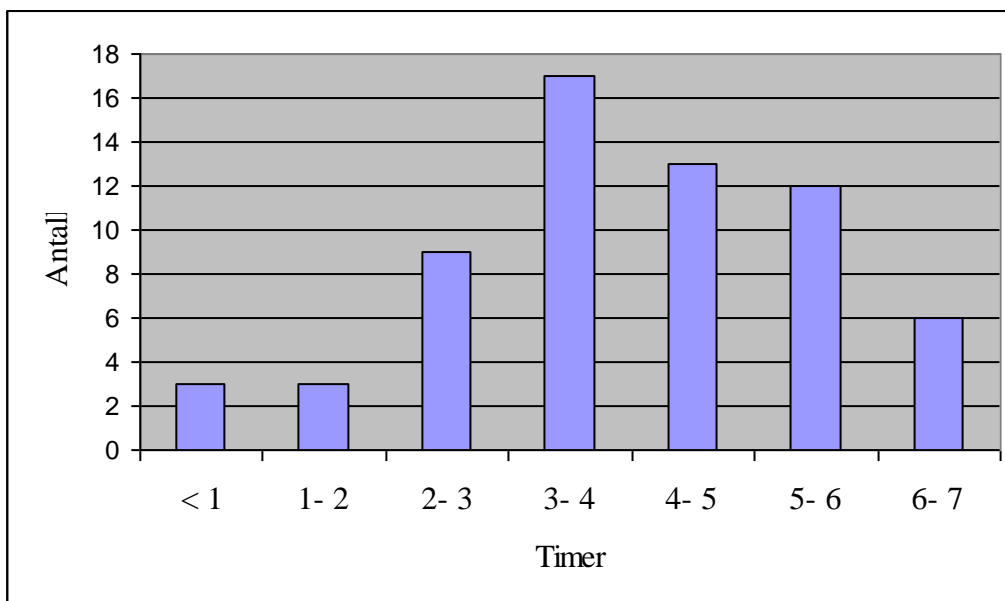


**Figur 5.1.9:** Siste – fjelltur.

Diagrammet viser at halvparten av respondentene hadde vært på fjelltur for mindre enn en måned siden. 21 av respondentene hadde vært på fjelltur det siste året. Det er bare fire som ikke hadde vært på fjelltur det siste året. Det var ingen av respondentene som ikke hadde gått på fjelltur de siste to årene, fra dagen de svarte på spørreundersøkelsen.

### 10. Hvor lange fjellturet går du vanligvis?



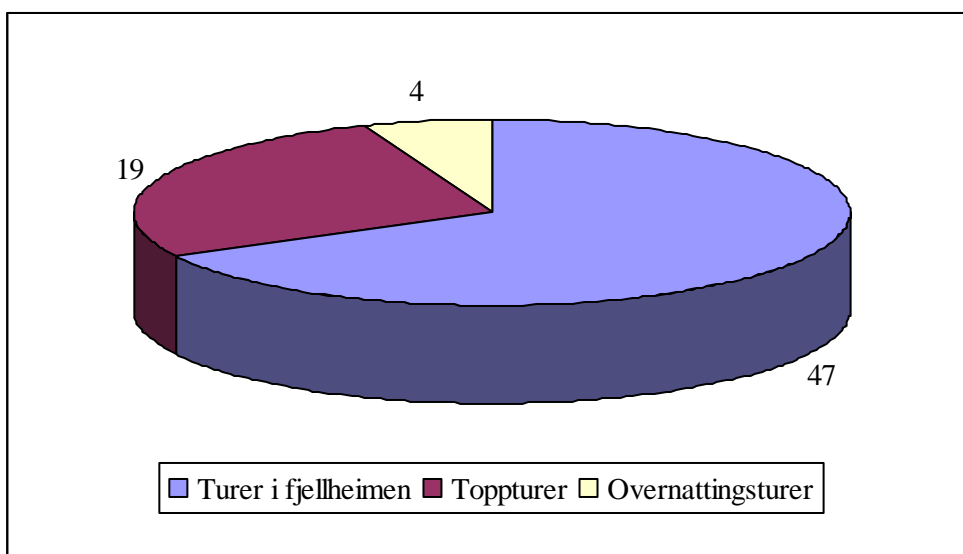


**Figur 5.1.10:** Varighet -- fjelltur.

(Noen av respondentene har krysset av på flere svaralternativer).

Vi kan se at det er flest som liker å gå på turer som varer mellom 3 og 4 timer fra start til slutt. Det er ganske jevnt mellom de som liker å gå turer på 4- 5 timer og 5- 6 timer, mens noen færre velger de turene som er på 2- 3 timer og 6- 7 timer. Veldig få liker de turene som er litt kortere på rundt 2 timer og mindre. Noen har også svart som et tilleggssvar at de liker å gå på turer over flere dager.

## 11. Hvilke type turer liker du best?



**Figur 5.1.11:** Type – fjelltur.

(Noen av respondentene har krysset av på flere svaralternativer).

De aller fleste, 47 (67 %) respondenter, svarte at de liker best de turene som foregår i fjellheimen, mens det er 19 (27 %) som svarte at de foretrekker toppturer. Det er bare 4 (6 %) respondenter som svarte at de liker overnattingsturer best når de skal på fjelltur.

### **4.3 Respondentenes motivasjon for og reaksjon på fjellturer**

#### **12. Hvem/hva motivere deg?**

Alle respondentene på sin egen måte. Noen svarte at det som motiverte dem var naturen, frisk luft, opplevelsen, stillheten og roen.

”Luksus å komme ut i flott natur”

”Å ferdes i naturen er min største glede i livet”

”Natur uttrykkene, årsskiftene og stillheten”

Helse, helsegevinst, naturlig trening og velvære var noe flere hadde fokus på når de skulle beskrive hva som motiverte dem.

”Helse og helsegevinst”

”Komme til topps – testet formen”

”Det gode liv!”

Andre skrev at det var opplevelser fra barndommen, livet på hytta og oppveksten i naturen som motiverte dem mest.

”Oppveksten, gått tur siden jeg var barn”

”Hytta på fjellet”

Det sosiale var det også noen som synes var viktig i forhold til motivasjonen for å gå på fjellturer.

”Alle er hyggelige i fjellet”

”Felleskapet og være en del av en gruppe”

#### **13. Hva føler du turer i fjellet gjør med deg fysisk?**

Her var det mange som kom inn på temaene trening, mosjon, energi og velvære.

De følte at treningen kom naturlig, ved naturlige bevegelser i naturlige omgivelser.

”Mosjon i fantastiske omgivelser”

Koordinasjon, styrke, balanse og kondisjon, altså allsidig trening for hele kroppen, var noe som gikk igjen hos mange.

”Allsidige bevegelser som leger”

”En skikkelig tur – ett år lengre unna gamlehjemmet”

Noen mente at det å komme seg bort fra mas og kav i hverdagen, til roen, stillheten og den friske luften gav maksimal velvære for kropp og sjel.

”Få frisk luft, energi og holde meg i god form”

#### **14. Hva føler du turer i fjellet gjør med deg psykisk?**

Glede, humør og tilfredshet var noen av de ordene som gikk mye igjen. Både i sammenheng med det sosiale, velvære for kroppen, stillheten og roen.

”Glad for å kunne være sammen med gode venner”

”Glad av stillheten og skjønnheten i fjellet”

”Balsam for sjelen, gjør meg glad”

Ord som ro, mindre stress, avslappende, lettere til sinns, overskudd, frihet, harmoni og problemfrihet kom mange inn på i sine besvarelser.

”Nullstilling av kropp og sjel”

”Blir mer fornøyd med meg selv, mindre deprimert og letter til sinns”

”Overskudd til å takle utfordringer, vansker og problemer”

”Det finnes ingen problemer du ikke kan gå fra!”

Ut i fra disse resultatene kan man konkludere med å si at respondentene var veldig positive til det å gå fjellturen, i forhold til påvirkningen av den psykiske helsen/mentale tilstand.

#### **15. Har du selv valgt å være med på denne/disse fjellturene?**

På dette spørsmålet svarte alle 58 at de selv hadde valgt å være med på fjellturene som ble arrangert av Grønolen Fjellgard.

#### **16. Hvis du ikke velger/ har valgt selv, hvem bestemmer/ har bestemt?**

Ingen svarte på dette spørsmålet, på grunn av at alle svarte ja på det foregående spørsmålet.

#### **17. Hvordan føler du deg før fjellturen?**

Alle svarte at de gledet seg til turen. Noen var forventningsfulle og spente på turen, fjellene og opplevelsene som ventet.

”Gleder meg!”

”Forventning av å oppleve noe positivt”

”Spent på om alt går bra”

”Yr til å kjenne på egen styrke og utholdenhet”

Å starte fjellturen med en kombinasjon av positive tanker, forventninger og følelser, er gjerne med på å gi en flott opplevelse og tur. Man har i utgangspunktet en positiv innstilling, og har derfor et godt utgangspunkt for å oppnå at turen blir en suksess.

### **18. Hvordan føler du deg under fjellturen?**

Også her var glede noe som sto sentralt i besvarelsene til respondentene.

”I godt humør, stort sett. Gleder meg over utsikten”

”Lykkelig. Godt med tur sammen med gode venner”

Noen skrev at de følte seg sliten og utmattet, mens andre skrev at de hadde det bra og følte seg opplagt.

”Sterk, rolig glad, andpusten, undrende: hvorfor i all verden gjør jeg dette?”

”Stå på og fullfør”

”Utholden, varm svett og kald”

”Neste steg - det eneste som gjelder nå”

”Noen ganger irritert over dårlig kondisjon”

”Fra svært vel, til døden nær”

Følelser og tanker som strekker seg fra ”lykkelig” til ”døden nær”, gir oss et innblikk i hvor forskjellige mennesker er i møte med naturen.

### **19. Hvordan føler du deg etter fjellturen?**

Her er det ingen tvil om at de aller fleste var fornøyde med sin prestasjon. ”Fornøyd med meg selv, føler at jeg får bruk kroppen min på en god måte”, var det en av respondentene som svarte. En annen sa: ”Fornøyd, matt, sliten, levende, styrket og tørst”. Andre igjen skrev at de var slitne, men at det uansett føltes godt å være ferdig. Kroppen blir avslappet og forventningene om en varm lang dusj, god mat og drikke er noe som står sentralt etter en god tur i fjellet. ”Må ha ØL!”, ”Salig” og ”God samvittighet” er også noen utsagn. Det å føle seg vel og ha god samvittighet er noe som går igjen i besvarelsene til dette spørsmålet.

## **4.4 Respondentenes tanker rundt helse og fysisk aktivitet i naturen**

## **20. Tror du folkehelsen i Norge kan bli bedre hvis folk er mer i fysisk aktivitet ute i naturen, for eksempel på fjellturer?**

Her var det ingen som var i tvil: Alle svarte ”ja”.

## **21. Hvis ja, hvorfor?**

Det virket som dette var noe som engasjerte respondentene. De kom med mange og gode argumenter for hvorfor de mente fysisk aktivitet i naturen kan være med på forbedre helsen til folk, både fysisk og psykisk. Naturlig bevegelse i ett med naturen, frisk luft, sosialisering, mindre psykiske og fysiske lidelser, mindre sykedager og medisiner osv var noen av de argumentene kom med.

”Frisk luft, rørt på kroppen, flytter beina på en annen måte enn når man går på asfalt”

”Alle trenger fysisk aktivitet, bremses forfallet”

”Man er laget for å bevege seg”

”Fysisk aktivitet frigjør endorfiner som er til hjelp for psyken”

”Mangel på fysisk aktivitet er verdens største helseproblem”

”Vi blir nærere til naturen og andre mennesker – det er det livet handler om!”

”Naturen gir naturlig fysisk utfoldelse, gir lite slitasje”

Man kan gjerne si det at helsegevinsten står sentralt når respondentene har svart på dette spørsmålet. Alle disse argumentene, i tillegg til mange flere, er med på å vise at fysisk aktivitet ute i naturen er med på å forbedre folkets helse både fysisk og psykisk.

## **22. Hvis nei, hvorfor?**

Ingen svarte nei, på spørsmål nr. 20, derfor ingen svar på dette spørsmålet.

## **5. Drøfting**

Her vil resultatene som er presenteres i kapittelet ovenfor bli drøftet. De framkomne resultatene skal være med å gi svar på min problemstilling.

Alle mine respondenter er voksne personer som har vært fullt klar over at denne undersøkelsen er helt anonym og at svarene kun skulle brukes i min bacheloroppgave. Det har vært noen flere damer enn menn som har besvart spørreundersøkelsen, men det er helt tilfeldig. Jeg ga spørreskjemaet til alle gjestene på Grønolen Fjellgard, som var med på fjelltur i tidsperioden august- september, og det var helt frivillig å besvare den.

### **5.1 Menneskers behov for natur**

Mennesket har et naturlig behov for natur. Det er ikke sikkert at alle er klar over dette behovet, men det ligger i oss alle (Nerland & Vikander, 2002). Det var 45 av 58 som svarte at det var naturen, og 35 av 58 som sa at det var trivselen som var den største drivkraften for å

komme seg ut på tur. Det at respondentene har satt natur og trivsel som nr. 1 og 2 for å komme seg ut på tur baserer seg på gode og konkrete følelser som gir trivsel. Det å ha planter og bilder av naturen for eksempel hjemme og/eller på kontoret, er med på å øke trivselen. Man tar med seg naturen inn da den er en vesentlig trivselsfaktor (Nerland & Vikander, 2002). Men, det finnes jo også noen som nærmest er ”allergiske” ovenfor det å drive med friluftsliv og gå i for eksempel fjellet. Disse oppholder seg gjerne mye og trives best i bymiljø. Om disse ikke har et naturlig behov for natur eller bare har fortrenget det, kan man jo bare lure på.

## **5.2 Friluftsliv og helse**

Som jeg skrev innledningsvis så står folk i dagens samfunn ovenfor mange utfordringer i hverdagen. Tidsklemma gjør til at vi ofte ikke har tid til alt vi gjerne skulle gjort i løpet av de 24 timene døgnet inneholder (Odden, 2008). Det var 64 % som svarte at de gikk litt på turer i fjellet, 33 % sa de gikk mye og 3 % sa de ikke gikk mye på tur i fjellet. Nesten 100 % av respondentene kommer fra det sørlige østlandsområdet og har derfor ikke umiddelbar tilgjengelighet til de største fjellområdene. De må kjøre et varierende antall timer for å komme til fjellene. Det er ikke alltid at folk har tid til å ta de ekstra kjøretimene da de fleste har trange tidsplaner. Dermed blir det vanskelig for store deler denne gruppen å komme seg til fjells. Ofte er det den fysiske aktiviteten som uteblir når vi ikke har nok tid til alt vi skulle gjort, og det kan man se ut i fra disse resultatene (Odden, 2008). Dersom respondentene har tolket ”fjellturer” dit hen at det må være fjelltopper, så kan dette være en faktor som har spilt inn på resultatet.

Spørsmålet om og hvorfor de trodde folkehelsen i Norge kunne bli bedre hvis folk var mer fysisk aktive i naturen, var noe som engasjerte de fleste av respondentene. Alle var klare og tydelig på at mer fysisk aktivitet i naturen var fremmende for helsen. Noen av fordelene for samfunnet, som ble nevnt, var færre sykedager, besparelser ved redusert behov for helsetjenester. Norge kan spare 400 millioner kroner hvis så lite som 10 % av de som er innaktive kommer seg ut på tur og dermed er mer fysisk aktive. Dess flere fysisk aktive, dess større blir besparelsen for samfunnet (DNT, s.a.).

Fedme/overvekt, diabetes type 2 og hjerte- og karsykdommer er de livsstilssykdommene som ligger på topp (Folkehelseinstituttet, s.a.). I forhold til folkehelsen var det en respondent som

svarte at ”Mangel på fysisk aktivitet er verdens største helseproblem”. Både Folkehelseinstituttet og WHO bruker ordet epidemi om utviklingen av disse sykdommene, som er en direkte følge av for lite fysisk aktivitet og feil ernæring (Folkehelseinstituttet, s.a.).

### **5.2.1 Fysisk helse**

”Menneskekroppen er skapt for bevegelse” (Henriksson & Sundberg, 2008, s. 8). Resultatet på spørsmålet om hva respondenten føler at turer i fjellet gjør med den fysiske helsen, gir et inntrykk av at disse menneskene har en del kunnskap om fysisk aktivitet og fysisk helse. Om dette er et faktum vet jeg ikke, men ut fra svarene jeg har fått på spørreundersøkelsen, velger jeg å tro det. Respondentene nevnte at naturlige bevegelser i naturlige omgivelser er mye bedre for kroppen enn det å gå på asfalt. ”Allsidige bevegelser som leger” var det en som hadde svart. Her er også noen av svarene fra spørreskjemaets siste spørsmål aktuelle. Disse omhandler, som kjent, folkehelse og fysisk aktivitet i naturen. ”Man er laget for å bevege seg” og ”Man flytter beina på en annen måte enn når man går på asfalt”. Dette er viktige punkter når man diskuterer friluftsliv og fysisk helse: hva som er best for kroppens organer, muskler og ledd. Som Sjong (1992) hevdet, er vi mennesker fra tidenes morgen født og oppvokst til et aktivt liv i naturen, og Brügger, Glantz & Sandell (2007) mener kroppen vår er ikke laget for at man skal være innestengt i en storby med masse mennesker, trafikk og bygninger over alt.

Koordinasjon, balanse, styrke og kondisjon kom også frem i flere av besvarelsene vedrørende spørsmålet om fjellturen og den fysiske helsen. En kom med følgende gode utsagn; ”en skikkelig tur – et år lengre unna gamle hjemmet”. Mosjon i form av for eksempel turer i fjellet er med på å stimulere alle kroppens funksjoner. Dette fører til overskudd som gjør hverdagen enklere å takle for både store og små (Strømme, 2002). Med tiden eldes alle mennesker både fysisk og psykisk. Dette er naturens gang som man ikke får gjort noe med. Men man kan forebygge og redusere hastigheten på aldringen ved å mosjonere jevnt hele livet (Lexell, Frändin & Helbostad, 2008). Et av svarene fra siste spørsmål som også kan knyttes til dette temaet er: ”Alle trenger fysisk aktivitet, fordi det er med og bremser forfallet”.

### **5.2.2 Psykisk helse**

Respondentene besvarte også et spørsmål om følelsene de fikk med hensyn til det psykiske aspektet, når de var på tur. Her var det mange som kom fram til ordene ”sosialt” og ”humør”. Det gode humøret kommer av at ”Fysisk aktivitet frigjør endorfiner, som er til hjelp for



psyken”, En hadde svart dette på spørsmål vedrørende innvirkningen på den psykiske helsen. Det å være ute på tur sammen med en gruppe mennesker som man trives sammen med, var noe som var viktig for mange av respondentene. Her er det da snakk om fellesskaps glede. Gleden av å få være sammen med mennesker man bryr seg om og er glade i var også et av svarene på samme spørsmål (Dahle, 2002). ”Det å være ute på tur i fjellet er balsam for sjelen, og det gjør meg glad”. I motsetning til dette kan det bli en forferdelig opplevelse hvis man må på tur med noen man virkelig ikke har noe til felles med eller til overs for. Da kan hele situasjonen bli snudd opp ned og man går glipp av en flott opplevelse. Man kan si at humøret og den sosiale opplevelsen påvirkes av hvem man er med på tur.

Andre ord som kom fram i besvarelsen i forhold til spørsmålet om fjellturer og psykisk helse var ro, mindre stress, frihet, harmoni, problemfritt osv. Stress, mas, problemer og hektiske hverdager er noe vi alle kjenner til. Den mentale delen av kroppen blir utslitt av alt som foregår 24 timer i døgnet, 7 dager i uken, 365 dager i året. Hodet trenger pauser med nye inntrykk og nye opplevelser. ”Det finnes ingen problemer du ikke kan gå fra” var det en som svarte på spørsmålet. Den friske luften, lyset, været, vinden, solen, regnet ol. er med på å få mennesket til å føle seg lettere til sinns og mer rustet til å ta imot nye utfordringer som hverdagen bringer (Martinsen, 2004).

I kroppen har vi et normalt overskuddslager av energi, som vi trenger for å takle utfordringer og problemer som vi støter på i hverdagen. Dette lageret kan til slutt gå tomt og da trenger vi påfyll av energi. Denne energien får vi gjerne når vi er ute i frisk luft i naturen (Drangsholdt, 2005). Man kan se en sammenheng mellom dette og det flere av respondentene svarte i undersøkelsen. En av respondentene sa at fjellturer ga ”Overskudd til å takle utfordringer, vansker og problemer”.

Det dukker opp mange følelser som er naturlige å føle på når man skal ut på noe som er litt utenom det man vanligvis gjør. Følelsene respondentene beskriver rundt tiden før, under og etter fjellturen er mange. De er spente, yre, glade og forventningsfulle før turen. Under turen er de glade, lykkelige, rolige, sterke, svette, irriterte. Noen skriver at de til og med til tider føler at de er døden nær. Kombinasjon av disse følelsene er gjerne med på å lette på det mentale trykket og man får en følelse av lettelse og velbehag når man er ferdig med turen.

Fysisk aktivitet og mosjon i naturen er brukt mye i forebyggende og rehabiliterende behandling av mennesker med psykiske lidelser. Ved regelmessig fysisk aktivitet og mosjon forekommer depresjoner og angst sjeldnere. Man får et bedre forhold til sin egen kropp og selvfølelsen øker (Kjellmann, Martinsen, Taube & Andersson, 2008). En av respondentene hadde et godt svar som henger sammen med dette; ”Jeg blir mer fornøyd med meg selv, mindre deprimert og lettere til sinns”.

### **5.3 Historie**

De fleste av mine respondenter begynte med friluftsliv og å gå på fjellturer i ung alder. Så mye som 12 av 58 sa de begynte da de var mellom 0-10 år. I alderen 11- 20 var det flest, 19 av 58. I alderen 21- 30 var det 13 av 58. I 1920 årene fikk arbeiderne kortere arbeidsuke, og de fikk mulighet til å ta ferie. Dermed ble det mer fritid. Det var etter disse forandringene at friluftsliv ble populært for stadig flere. Konseptet ”søndagsturer” med familie og venner kom for og bli (Mytting & Bischoff, 2010). De fleste av mine respondenter er i alderen 61- 70, og har da foreldre som levde på den tiden friluftsliv ble populært. ”Oppveksten, gått tur siden jeg var barn” var det en som svarte på hva som var motivasjonen. Som barn ble de sannsynligvis tatt med ut i skogen, marka og på fjellet. I voksen alder har de muligens fortsatt med turlivet. Aktive foreldre er nok grunnen til at de har begynt med friluftsliv i så ung alder. Av de 58 respondentene var det bare 14 som svarte at de begynte med friluftsliv etter fylte 31 år. En av respondentene begynte faktisk med aktiviteten etter fylte 71 år. Det kan være flere grunner til den seint deltagelsen i friluftslivets gleder. Kanskje familien for eksempel ikke har hatt noen tradisjon, interesse eller anledning til å drive med friluftsliv. Men dette kan man bare filosofere over ettersom jeg ikke har spurt om eller fått noe svar på denne problemstillingen.

Turer i fjellheimen var det som var mest populært blant respondentene. Det var 67 % som likte disse turene best. Folk har alltid vandret i fjellene. Tidligere vandret menneskene for å skaffe seg mat for å overleve (Mytting& Bischoff, 2010). I dag gjør vi det for opplevelsen, og for mosjonen som følger av de naturlige bevegelsene vi gjør underveis. Mosjonen kommer som regel som et ekstra gode. Dette fordi veldig mange, først og fremst, fokuserer på opplevelsen og det sosiale når de er ute på tur (Drangsholdt, 2005). Også her har man jo noen som er stikk motsatt gjennomsnittet. Kan nevne min far som eksempel. Han springer i fjellet for å trene og for å bli i bedre form.

## **5.4 Motivasjon**

På hva som motiverer respondentene til å drive med friluftsliv og gå på fjellturer var det mange forskjellige svar, med forskjellige formuleringer. Selv om formuleringen var forskjellig endte de fleste opp med at det var naturen, helsen og det sosiale som var mest motiverende. Det vil si at det var både indre og ytre motivasjon som var motivet. Den indre motivasjonen kommer innenfra oss selv. ”Vi trenger ingen belønning eller straff, fordi aktiviteten i seg selv er belønning nok” (Woolfolk, 2004, s. 275). For eksempel var det en som skrev ”Å ferdes i naturen er min største glede i livet”. Den respondenten får da en følelse av glede inni seg ved å ferdes i naturen. ”Helsegevinst” kan man si er del av den ytre motivasjonen, hvor vi forventer et resultat, en belønning eller en straff for det vi har gjort (Woolfolk, 2004). Man får et resultat, ved at helsen blir bedre etter turer i fjellet. Mange gledet seg underveis, til å komme seg tilbake til en varm dusj, god mat og god drikke. Dette er også eksempler på ytre motivasjon.

Mine respondenter er ikke blitt spurt om faktorer som virker demotiverende, men jeg velger å belyse denne siden litt også. Demotiverende faktorer i forhold til fjellturer kan være tidligere dårlige erfaringer. Turer kan bli negative dersom man for eksempel har planlagt dårlig eller rett og slett feil. Klærne kan være dårlig i forhold til været (regn, vind, snø etc.), man kan ha kledd seg feil (for lite/for mye klær), fottøyet kan være feil (for eksempel for lite stødig, kan gi gnagsår, ikke vanntett), turen kan bli for lang i forhold til utholdenhet og kondis, musklene kan bli tappet for glykogen og får kanskje ikke påfyll (dersom rett drikke og mat er blitt igjen), man kan ha med for lite drikke og dermed få hele turen spolert. Man kan også ha vært utsatt for turkamerater som gått i fra en. Noe av det verste som er på tur er når førstemann fortsetter så snart en endelig er kommet fram dit han er. Dette kan virkelig ta motet fra en. Jeg snakker ut fra egne erfaringer i en del av disse eksemplene. Jeg vet at det ikke alltid er en fryd å gå på tur, selv om det er det som framstilles de fleste steder.

## **6. Konklusjon**

Gjennom arbeidet med denne oppgaven og undersøkelsen har jeg forsøkt å komme fram til et godt svar på min problemstilling. Dette har vært et omfattende arbeid og jeg vil nå presentere

min konklusjon. Jeg har brukt den kvantitative metode, ved spørreundersøkelse og spørreskjema, for å komme fram til svar på min problemstilling:

***Hvordan kan friluftsliv og fjellturer være med på å forbedre helsen hos mennesker i Norge?***

Friluftsliv og fjellturer kan, på forskjellige måter, være med på å forbedre helsen vår.

Det å være ute i naturen, trekke inn frisk luft, nyte stillheten og få en annen opplevelse i hverdagen enn det som vanligvis skjer, framkaller en følelse av trivsel og velbehag.

Tidsklemma og travle hverdager er ofte med på begrense muligheten til å være i fysisk aktivitet. Mye av landets befolkning bor i store byer, uten umiddelbar tilgang til for eksempel fjellområder. Disse menneskene må derfor ta i bruk naturen som forhåpentligvis finnes i nærområdene, for eksempel skogen, marka, kysten etc. Dette for å at de også skal ha mulighet til ”å fylle på” kroppens overskuddslagre, bruke kroppens naturlige bevegelser og ”lette på trykket” mentalt. Mosjon i naturen er med på å stimulere kroppen til naturlig bevegelse. Koordinasjon, kondisjon, styrke og balanse forbedres ved at kroppen beveger seg ”i ett med naturen”.

Livsstilsykdommer, som tidligere nevnt, er verdens største helseproblem. Ved hjelp av fysisk aktivitet i og utenfor naturen kan man redusere og kanskje stoppe den epidemiske utviklingen som dessverre pågår i dag.

Det er ikke bare folkehelsen som kan forbedres ved at den innaktive delen av Norges befolkning ”kommer seg opp av sofaen” og ut på tur. Penger kan spares både ved færre sykemeldinger og reduksjon av helsekostnader.

Respondentene i denne undersøkelsen er veldig positive til det å gå på fjellturer og være ute i naturen. Derfor er det stor sammenheng mellom mine resultater fra undersøkelsen, den teorien som finnes og forskning som allerede er gjort. Hvis jeg hadde involvert en gruppe mennesker som overhode ikke har noen interesse for fjellturer, friluftsliv og natur, for eksempel ”data-nerder”, hadde jeg nok fått andre resultater og mer varierte svar å drøfte opp mot.

Opplevelser og det å ha det trivelig er for mange hovedmotivet for å drive med friluftsliv. Den positive virkningen på den fysiske og psykiske helsen, som er resultat av å drive med friluftsliv, er bare et positivt gode som kommer i tillegg.

## **7. Referanseliste**

### **7.1 Litteratur**

- Abram, D. (2005). *Sansenes magi - å se mer enn du ser*. (1.utg). Oslo: Flux forlag.
- Bishoff, A., Marcussen, J. & Reiten, T. (2007). *Friluftsliv og helse. En kunnskapsoversikt*. Bø: HIT.
- Breivik, G. (1979). *Friluftsliv – noen filosofiske og pedagogiske aspekter*. Kompendium nr. 50. Oslo: Norges Idrettshøgskole.
- Brügge, B., Glantz, M. & Sandell, K(red.). (2002). *Friluftslivets pedagogik : För kunskap, känsla och livskvalitet*. (2.utg.). Stockholm: Liber.
- Dahle, B. (2002). Norsk friluftsliv handler om turglede, lidenskap og kjærlighet. I rapporten fra konferansen *Forskning i friluft*.(s. 118- 119). Øyer.
- Departementene. (2005). *Handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009 - Sammen for fysisk aktivitet*. Lokalisert på:  
[http://www.regjeringen.no/upload/kilde/hod/pla/2004/0001/ddd/pdfv/231922-fa-handlingsplan\\_2005-2009.pdf](http://www.regjeringen.no/upload/kilde/hod/pla/2004/0001/ddd/pdfv/231922-fa-handlingsplan_2005-2009.pdf).
- Drangsholdt, K. (2005). Utfordringer om friluftsliv og folkehelse. I rapport fra konferansen *Forskning i friluft*. (s. 157- 161). Røros.
- Eide, T. & Aadland, E. (2008). *Etikk håndboka*. Oslo: Kommuneforlaget AS.
- Espeland, M. (2005). Friluftsliv en ressurs for bedre helse? I rapport fra konferansen *Forskning i friluft*. (s. 168- 170). Røros.
- Gjerset, A., Haugen, K., Holmstad, P. & Giske, R. (2009). *Treningslære*. (4. utg.). Oslo: Undervisningsforlaget.
- Grut, L. (2005). *Helse- mestring- naturopplevelse*. (SINTEF- rapport, 2005). Oslo/ Trondheim: SINTEF- Helse.
- Halvorsen, K. (2002). *Forskningsmetode for helse og sosialfag: En innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. (2. utg.). Oslo: J. W. Cappelens Forlag.
- Henriksen, J. & Sundberg, C, J. (2008). Generelle effekter av fysisk aktivitet. I *Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Helsedirektoratet.

- Jacobsen, D, I. (2010). *Forståelse, beskrivelse og forklaring: Innføring i metode for helse- og sosialfagene*. (2. utg.). Kristiansand: Høyskoleforlaget.
- Johannessen, A., Tufte, P, A. & Kristoffersen, L. (2006). *Introduksjon til Samfunnsvitenskapelig metode*.(3. utg.). Oslo: Abstrakt Forlag.
- Jørgensen, K. (1998). Friluftsliv – hverdagsliv og helse. I rapporten fra konferansen *Forskning i friluft*. (s.132 - 135). Stjørdal.
- Kjellman, B., Martinsen, E, W., Taube, J. & Andersson, A. (2008). Depresjon. I *Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. HelseDirektoratet.
- Kurtze, N., Eikemo, T. & Hem, K, G. (2009) *Analyse og dokumentasjon av friluftslivets effekt på folkehelse og livskvalitet*. (SINTEF- rapport, 2009). Oslo: SINTEF Teknologi og samfunn.
- Laxell, J., Frändin, K. & Helbostad, J, L. (2008). Fysisk aktivitet for eldre. I *Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. HelseDirektoratet.
- Martinsen, E, W. (2009). *Kropp og sinn: Fysisk aktivitet og psykisk helse*. (3. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Miljøverndepartementet. (2009). *Naturopplevelser, friluftsliv og vår psykiske helse*. (Rapport fra det nordiske miljøprosjektet ”friluftsliv og psykisk helse”). Lokalisert på:  
[http://www.friskinaturen.org/media/naturopplevelse\\_\\_friluftsliv\\_og\\_v\\_r\\_psykiske\\_helse.pdf](http://www.friskinaturen.org/media/naturopplevelse__friluftsliv_og_v_r_psykiske_helse.pdf)
- Miljøverndepartementet. (2000- 2001). *St.meld.nr.39. Friluftsliv- Ein veg til høgare livskvalitet*. Lokaliser på: <http://www.regjeringen.no/nn/dep/md/dokument/proposisjonar-og-meldingar/stortingsmeldingar/20002001/stmeld-nr-39-2000-2001-.html?id=194963>
- Mytting, I. & Bischoff, A. (2010) *Friluftsliv*. (2. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.
- Mæland, J, G. (2009). *Forebyggende helsearbeid - i teori og praksis*. (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Nerland, J, E. & Vikander, N, O. (2002) Kunnskap og friluftsliv. I rapporten fra konferansen *Forskning i friluft*. (166- 198). Øyer.
- Prochazka, H., Bu, E, T, H. & Martinsen, E, W. (2008). Avhengighet og misbruk. I *Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. HelseDirektoratet.
- Ringdal, K. (2009). *Enhet og mangfold*. (2. utg.). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.



Sjong, M, L. (1992). *Friluftsliv i behandlingen av belastede grupper – en oversikt over forskning og utredning*.(DN-rapport 1992-8). Trondheim: Direktoratet for naturforvaltning.

Soulié, T., Biscoff, A., Sjöberg, I., Jensen, T, L., Jørgensen, L., Bakke, B., ... Gunleiksrud, K, K. P. (2011). *Friluftsliv – for mennesker med funksjonsnedsettelse*. Roskilde: Handicapidrættens videnscenter.

Strømme, S, B. (2002). Friluftsliv som ”naturmedisin”. I rapporten fra konferansen *Forskning i friluft*. (s. 14- 15). Øyer.

Thune, I. (2008). Kreft. I *Aktivitetshåndboken. Fysisk aktivitet i forebygging og behandling*. Helseidirektoratet.

Woolfolk, A. (2004). *Pedagogisk psykologi*. (1. utg.). Trondheim: Tapir akademiske forlag.

## **7.2 Internett**

Bokmålsordboka.no. (s.a.). Lokalisert på: <http://www.nob-ordbok.uio.no/perl/ordbok.cgi?OPP=Friluftsliv&bokmaal=+&ordbok=bokmaal>

Bokmålsordboka.no. (s.a.). Lokalisert på: <http://www.nob-ordbok.uio.no/perl/ordbok.cgi?OPP=Rekreasjon&begge=+&ordbok=bokmaal>

Dikt.org. (s.a). Lokalisert på: [http://dikt.org/P%C3%A5\\_vidderne](http://dikt.org/P%C3%A5_vidderne)

Den Norske Turistforeningen. (s.a.). Lokalisert på: [http://www.turistforeningen.no/article.php?ar\\_id=22517&fo\\_id=15](http://www.turistforeningen.no/article.php?ar_id=22517&fo_id=15)

Folkehelseinstituttet. (s.a.). Lokalisert på: [http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft\\_5648&MainArea\\_5661=5648:0:15,2917:1:0:0:::0:0&MainLeft\\_5648=5544:56857::1:5647:26:::0:0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft_5648&MainArea_5661=5648:0:15,2917:1:0:0:::0:0&MainLeft_5648=5544:56857::1:5647:26:::0:0)

Folkehelseinstituttet. (s.a.). Lokalisert på: [http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft\\_5648&MainArea\\_5661=5648:0:15,2917:1:0:0:::0:0&MainLeft\\_5648=5544:42699::1:5647:32:::0:0](http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=233&trg=MainLeft_5648&MainArea_5661=5648:0:15,2917:1:0:0:::0:0&MainLeft_5648=5544:42699::1:5647:32:::0:0)

Frisk i naturen. (s.a.). Lokalisert på: <http://www.friskinaturen.org/Default.asp?path=26124,26020,26581&pageid=38824>

Helsenorge.no. (s.a.). Lokalisert på: <http://helsenorge.no/Helseogsunnhet/Sider/Psykisk-helse.aspx>

Norsk helseinformatikk. (s.a.). Lokalisert på:

<http://nhi.no/livsstil/livsstil/diverse/livsstilssykdommer-30632.html>

Helse- og omsorgsdepartementet. (s.a.). Lokalisert på:

[http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/rapporter\\_planer/planer/2004/handlingsplan-for-fysisk-aktivitet-2005-.html?id=102065](http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/rapporter_planer/planer/2004/handlingsplan-for-fysisk-aktivitet-2005-.html?id=102065)

## 8. Vedlegg

### Vedlegg 1: Spørreskjema

#### Spørreundersøkelse

Av Linn Jenny Bergum Grønolen  
Student ved Høgskolen i Hedmark, avd Elverum  
Bachelor i folkehelse med vekt på fysisk aktivitet

Svarene på denne spørreundersøkelsen skal brukes i sammenheng med mitt siste år på utdanningen, hvor jeg skal skrive en avsluttende bachelor oppgave.

Min problemstilling er:

*Hvordan kan friluftsliv og fjellturer være med på å forbedre helsen hos mennesker i Norge?*

(Undersøkelsen er helt anonym og vil kun bli brukt i min oppgave)

1. Kjønn:

Mann                    \_\_\_  
Kvinne                 \_\_\_

2. Alder:

0- 20                    \_\_\_  
21-30                    \_\_\_  
31-40                    \_\_\_  
41-50                    \_\_\_  
51-60                    \_\_\_  
61-70                    \_\_\_  
71-80                    \_\_\_  
81-90                    \_\_\_  
91-100                  \_\_\_

3. Hvilket fylke er du fra?

Finnmark                \_\_\_  
Troms                    \_\_\_  
Nordland                \_\_\_  
Nord- Trøndelag        \_\_\_  
Sør- Trøndelag         \_\_\_  
Sogn og Fjordane       \_\_\_

Møre og Romsdal \_\_\_\_\_  
Oppland \_\_\_\_\_  
Hedmark \_\_\_\_\_  
Oslo \_\_\_\_\_  
Aust Agder \_\_\_\_\_  
Vest Agder \_\_\_\_\_  
Telemark \_\_\_\_\_  
Østfold \_\_\_\_\_  
Vestfold \_\_\_\_\_  
Akershus \_\_\_\_\_  
Buskerud \_\_\_\_\_  
Rogaland \_\_\_\_\_  
Hordaland \_\_\_\_\_

4. Når begynte du å gå på fjellturer?

0- 10 år \_\_\_\_\_  
11- 20 år \_\_\_\_\_  
21- 30 år \_\_\_\_\_  
31- 40 år \_\_\_\_\_  
41- 50 år \_\_\_\_\_  
51- 60 år \_\_\_\_\_  
61- 70 år \_\_\_\_\_  
71- 80 år \_\_\_\_\_  
81- 90 år \_\_\_\_\_  
91- 100 år \_\_\_\_\_

5. Går du mye på fjellturer?

Ja \_\_\_\_\_  
Litt \_\_\_\_\_  
Nei \_\_\_\_\_

6. Går slekten/familien mye på fjellturer?

Ja \_\_\_\_\_  
Nei \_\_\_\_\_

7. Hvem går du helst på fjelltur med?

Kjæresten \_\_\_\_\_  
Ektefellen \_\_\_\_\_  
Samboeren \_\_\_\_\_  
Barn/ barna \_\_\_\_\_  
Venner \_\_\_\_\_  
Jobb kollegaer \_\_\_\_\_  
Alene \_\_\_\_\_  
Med hunden \_\_\_\_\_  
Hvis andre, hvem? \_\_\_\_\_

8. Hvorfor går du på fjelltur?

- Trivsel \_\_\_\_\_
- Helsegevinst \_\_\_\_\_
- Trim av hund \_\_\_\_\_
- Sosialt \_\_\_\_\_
- Opplevelsen \_\_\_\_\_
- Naturen \_\_\_\_\_
- Trening \_\_\_\_\_

Hvis trening, annen type trening du er med på?

---

---

9. Når var du sist på fjelltur?

- Noen dage siden \_\_\_\_\_
- En uke til en mnd siden \_\_\_\_\_
- En til seks mnd siden \_\_\_\_\_
- Seks mnd til et år siden \_\_\_\_\_
- Ett til to år siden \_\_\_\_\_
- To til fem år siden \_\_\_\_\_
- Fem til i år siden \_\_\_\_\_
- Hvis lengre, hvor lenge siden? \_\_\_\_\_

10. Hvor lange fjellturer går du vanligvis?

- Mindre enn 1 time \_\_\_\_\_
- 1- 2 timer \_\_\_\_\_
- 2-3 timer \_\_\_\_\_
- 3- 4 timer \_\_\_\_\_
- 4- 5 timer \_\_\_\_\_
- 5- 6 timer \_\_\_\_\_
- 6- 7 timer \_\_\_\_\_
- Hvis lengre, hvor lenge? \_\_\_\_\_

11. Hvilke type fjellturer liker du best?

- Toppturer \_\_\_\_\_
- Turer i fjellheimen \_\_\_\_\_
- Klatring \_\_\_\_\_
- Overnattingsturer \_\_\_\_\_

12. Hvem/ hva motiverer deg?

---

---

---

13. Hva føler du turer i fjellet gjør med deg fysisk?

---

---

---

14. Hva føler du turer i fjellet gjør med deg psykisk?

---

---

---

15. Har du selv valgt å være med på denne/ disse fjellturene?

Ja \_\_\_\_\_  
Nei \_\_\_\_\_

16. Hvis du ikke velger/ har valgt selv, hvem bestemmer/ har bestemt?

Familien \_\_\_\_\_  
Firmaet \_\_\_\_\_  
Venner \_\_\_\_\_  
Kjæresten \_\_\_\_\_  
Ektefellen \_\_\_\_\_  
Samboeren \_\_\_\_\_  
Andre \_\_\_\_\_  
Hvis andre, hvem? \_\_\_\_\_

17. Hvordan føler du deg før fjellturen?

---

---

---

18. Hvordan føler du deg under fjellturen?

---

---

---

19. Hvordan føler du deg etter fjellturen?

---

---

---

20. Tror du folkehelsen i Norge kan bli bedre hvis folk er mer i fysisk aktivitet ute i naturen, for eksempel på fjellturer?

Ja                               —  
Nei                               —

21. Hvis ja, hvorfor?

---

---

---

22. Hvis nei, hvorfor?

---

---

---

**Tusen takk for hjelpen og god tur til topps!**

Mvh Linn Jenny Bergum Grønolen