

Kirsten Holm

Friluftsliv, følelser og natur

Et studie av et knippe medlemmer av Den Norske Turistforening og deres følelser knyttet til natur og friluftsliv

Trondheim, Mai 2015

Veileder: Gunhild Setten

Norges Teknisk- Naturvitenskaplige Universitet

Fakultet for Samfunnsvitenskap og
Teknologiledelse

Geografisk Institutt



NTNU
Norwegian University of
Science and Technology

Sammendrag

Holm, Kirsten. 2015. *Friluftsliv, Følelser og Natur*. Masteroppgave, Geografisk Institutt, Norges Teknisk- Naturvitenskaplige Universitet, Trondheim.

Gjennom en nettbasert kvalitativ undersøkelse ble 11 medlemmer av Den Norske Turistforening spurt om deres forhold til natur, friluftsliv og Den Norske Turistforening (heretter DNT), fokuset i undersøkelsen, og grunnlaget for spørsmålsvalgene, var å få frem informantens tanker, følelser og opplevelser knyttet til natur og friluftsliv.

Informantene ble valgt ut ved hjelp av snøballmetoden, med utgangspunkt i to informanter jeg selv valgte. De ble spurt om hvilke friluftaktiviteter de bedrev og hvordan de ville karakterisere sitt friluftsliv. Et fellestrekk ved svarene var at samtlige ga uttrykk for at fotturer og skiturer var en viktig del av deres friluftaktiviteter.

Informantene ble også spurt om sitt forhold til naturen, hva de søkte når de oppsøkte naturen, hvilke følelser naturen fikk frem, og hvilke naturopplevelser som betydde mest for dem. For flere av informantene var naturen noe de var avhengig av. Stillheten og roen de opplevde var med på å gjøre hverdagen lettere, de fikk pusterom og rom for ettertanke og nye perspektiver på hverdagsstresset. De var også opptatt av det sosiale fellesskapet, og hvordan mestringsopplevelser kunne være med på å bidra til bedre selvfølelse. Sitt forhold til DNT beskrev samtlige informanter som svært godt. De brukte foreningen ulikt, men samtlige var flittige brukere av stinettverket som DNT har utarbeidet. Flere brukte også hyttenettverket til DNT, gjerne om sommeren, og for å komme seg ut i den norske fjellheimen. For flere var dette nærmest en sommertradisjon og et fast holdepunkt i løpet av året.

Resultatene av datainnsamlingen og analysen viser at informantene tydelig har et nært forhold til naturen, og er noe de verdsetter høyt. Oppgaven baserer seg på deres subjektive ytringer, og det er dermed ikke mulig å trekke bastante konklusjoner. Resultatet er imidlertid med på å bygge opp under allerede eksisterende teorier og perspektiver rundt tema, og er en supplement til tidligere forskning på relaterte tema.

Abstract

Holm, Kirsten. 2015. *Friluftsliv, Emotions and Nature*. Master's Thesis. Department of Geography, Norwegian University of Science and Technology,

11 people were asked about their relationship with, and their thoughts about, nature, friluftsliv and Den Norske Turistforening (hereafter known as DNT). The chosen method was an internet based qualitative survey. The participants were chosen using the snowball method except for the two participants I choose to start the snowball method with. The questions in the survey focused on giving the participants the opportunity to express their thoughts and feelings towards nature, friluftsliv and DNT.

For the questions related to friluftsliv, I focused on which activities they liked the most and how they would characterize their friluftsliv. Their answers showed clear similarities. All of the participants had hiking and skiing as their favourite activity. They were also asked about their relationship with nature, what they were seeking, which feelings the nature gave them and which experiences in nature they valued. Most of the participants expressed that they were addicted to nature. The quiet and calmness they experienced while being in nature made their everyday life easier. They got the space they needed to think about things that concerned them, and that they found stressful. They also mentioned the social aspect of being outdoors with friends and family, and how the feeling of accomplishment could increase their self-esteem.

All the participants characterized their relationship with DNT as very good. They used DNTs facilities differently, but all of them used DNTs marked footpaths. Some also had it as a summer tradition to visit the Norwegian mountains and stay at one of the DNTs cabins.

Forord

Det å skrive denne masteroppgaven har vært en lang, og til tider tung, prosess. Det er mange som har, på ulike måter, bidratt til at jeg nå sitter igjen med et ferdig produkt, og som fortjener et stort takk, og evig takknemlighet;

- Veilederen min, Gunnhild Setten, som har gitt meg gode og konkrete kommentarer og tilbakemeldinger gjennom hele skriveprosessen.
- Informantene mine, som alle var veldig villige til å være en del av denne oppgaven.
- Hele familien, som har motivert meg gjennom hele skriveprosessen. Et ekstra stort takk til min far, Olaf Holm, som har korrekturlest oppgaven og kommet med innspill om relevant litteratur.
- Samboeren min, John-Remy Leren som har holdt ut med frustrasjon og hjulpet meg med å slappe av.
- Studieveennene mine, som har kommet med gode innspill og forslag når jeg har stått litt fast.

Innhold

Sammendrag	iii
Abstract	v
Forord	vii
Figurliste.....	xi
1.0 Introduksjon.....	2
1.1 Natur og friluftsliv	2
1.2 Allemannsretten og friluftslivloven.....	6
1.3 Struktur i masteroppgaven	7
2.0 Friluftsliv og natur: Sentrale analytiske perspektiver	9
2.1 Den Norske Turistforening.....	9
2.1.2 Etableringen av Den Norske Turistforening.....	9
2.1.3 Den Norske Turistforening i dag.....	10
2.2. Friluftsliv	10
2.2.1 Friluftslivets to tradisjoner.....	11
2.2.2 Friluftslivets to univers.....	11
2.2.3 Friluftslivets aktører	13
2.2.4 Friluftsliv som vandring, og stiens betydning.....	14
2.3 Natur	14
2.3.1 Den fysiske naturen.....	15
2.3.2 Naturen skapt i menneskesinnet	15
2.3.3 Mennesket og naturen	16
2.3.4 Perspektiver på menneske-natur relasjonen.....	16
2.3.5 Ulike kvaliteter i naturopplevelser	19
3.0 Metode	25
3.1 Metodevalget	25
3.2 Empiri.....	25
3.3 Utforming av intervjuguide	26
3.4 Informanter.....	27
3.5 Analyse	28
3.6 Ufordringer	29
3.7 Validitet.....	31
4.0 Empiri.....	33
4.1 Bakgrunn	33
4.2 Friluftsliv	33
4.3 Naturen	35

4.4 Den Norske Turistforening.....	37
5.0 Analyse	41
5.1 Informantenes bakgrunn	41
5.2 Friluftsliv	42
5.3 Natur	43
5.4 Den Norske Turistforening.....	47
6.0 Avslutning.....	49
Referanser:	1

Figurliste

Figur 1.1 Oversikt over andelen som oppsøker kontemplasjon, ro og harmoni i eget frilufsliv.....	5
Figur 2.1 Geirangerfjorden.....	15
Figur 2.2 Lofoten.....	15
Tabell 3.1 Oversikt over informantene.....	28

1.0 Introduksjon

Denne masteroppgaven handler om friluftsliv, følelser og natur. Jeg vil undersøke hvilke følelser et knippe av DNTs medlemmer får når de befinner seg ute i naturen, og hvordan dette påvirker deres friluftsliv. Bakgrunnen for dette valget av oppgave er at jeg selv er medlem av DNT. Opp gjennom de årene jeg har vært medlem har jeg opparbeidet meg tanker rundt hva det er mennesker søker når de er ute i naturen, og jeg ønsket å finne ut mer om dette. Uten å hatt en masteroppgave i tankene har jeg diskutert lignende tema med mennesker jeg har møtt på DNT hytter, og jeg har fått de samme inntrykkene som har vist seg også å gå igjen i datamaterialet jeg har samlet inn. Mange opplever at naturen er viktig for deres trivsel og psykiske helse. Når de er ute i naturen senkes stressnivået og det åpner opp for ettertanke og refleksjon. Jeg begynte å tenke over alle de samtalene jeg hadde hatt med andre turgåere i fjellet, og ble interessert i å finne ut om det virkelig var noe felles blant de som søkte naturen, og hva det var de faktisk ønsker å oppnå. Derfor var det lett å finne ut hva jeg ville skrive om i min masteroppgave, og ut ifra hva jeg ønsket å finne svar på valgte jeg denne problemstillingen;

Hvilke følelser har et knippe DNT medlemmer knyttet til friluftsliv og natur, og i hvilken grad føler de at DNT bidrar til at de får utøve det friluftslivet de ønsker?

I dette kapittelet vil jeg gi en kort introduksjon til de sentrale emnene i denne oppgaven; natur, friluftsliv og følelser knyttet til dette. Jeg vil også gi en kort presentasjon av strukturen i oppgaven.

1.1 Natur og friluftsliv

Naturen er noe alle mennesker forholder seg til hele tiden. Naturen er viktig for mennesker gjennom å gi det biologiske grunnlaget mennesker trenger for å overleve. Hågvar m.fl. (2014) påpeker at for enkelte mennesker handler forholdet til naturen om mer enn bare det nødvendige for fysisk overlevelse, det handler om det psykiske godet de får av å være ute i naturen. Brymer m.fl. (2010) viser videre til at det er faktorer ute i naturen som gir disse menneskene gode opplevelser og som er med på å bedre deres livskvalitet. All fysisk bevegelse i naturen kategoriseres som friluftsliv (Stortingsmelding nr. 39 2000-2001), og det er gjennom de ulike friluftaktivitetene at de kommer i kontakt med naturen. Det er stor variasjon innen friluftaktiviteter, og hver enkelt aktivitet kan bidra til ulike naturopplevelser

(Kjøll & Øveraas 2014). Hva en vil oppnå med å være i naturen og hvilken bakgrunn en selv har, er med på å bestemme hvilke aktiviteter en velger. Dervo m.fl. (2014) skriver at de siste årene har det kommet flere aktiviteter inn i friluftslivbegrepet, som gjerne er mer ekstreme og kunnskapskrevende enn de mer tradisjonelle aktivitetene som fotturer eller skigåing. Til tross for en økning i utøvelsen av de nye aktivitetene, er det fortsatt de tradisjonelle aktivitetene som er de mest populære i Norge i dag.

Friluftsliv er et tema som engasjerer mange, og debatten rundt friluftsliv føres på mange måter. Myndighetene i Norge legger vekt på hvor viktig det er med et aktivt liv for å bedre helsen til det norske folk (Stortingsmelding nr. 39 2000-2001). 2015 er blant annet Friluftslivets år. På friluftslivets års hjemmesider (2015) beskriver arrangørene bak ideen at visjonen og intensjonen bak dette tiltaket er å få flere mennesker ut i naturen, og ut i sitt nærområde. Fokuset er særlig rettet mot at mennesker skal oppsøke aktiviteter de ikke har prøvd tidligere. Arrangørene bak tiltaket har lagt opp til en rekke aktiviteter og arrangementer på lokalt plan, med fokus på alle aldersgrupper. Friluftslivets Fellesorganisasjon beskriver på sine hjemmesider dette som «Norges største friluftslivfest» (FRIFO 2015).

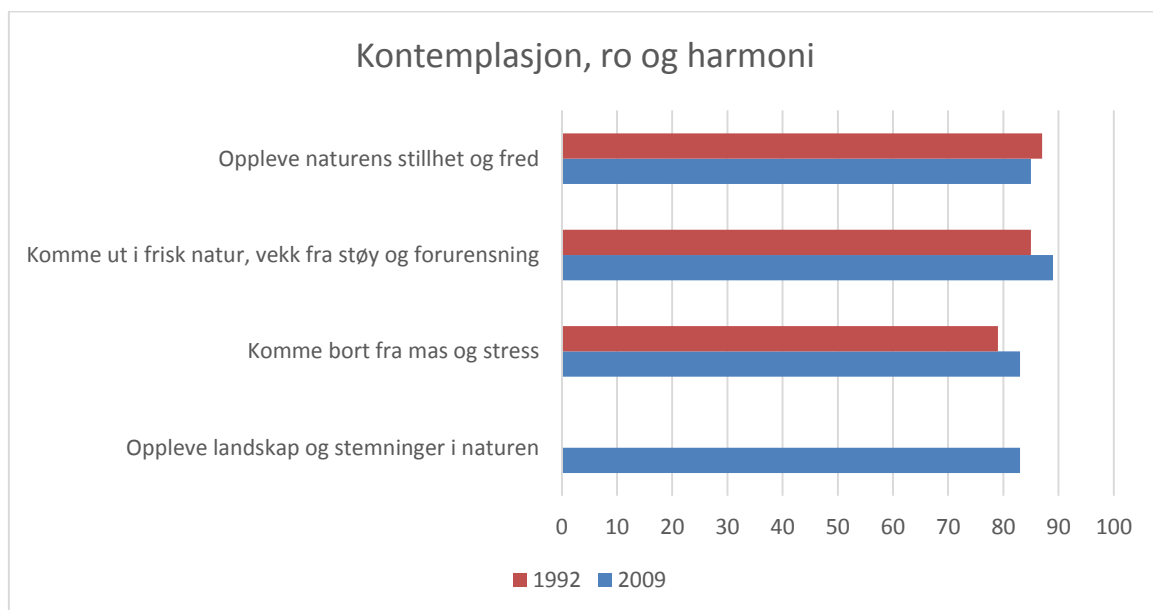
Den siste tiden har det også vært økende interesse og fokus fra media rundt spørsmål som omhandler friluftsliv og naturbruk. Det blusset blant annet opp en diskusjon i VG i mars 2015, mellom dagens helseminister Bent Høie, og tidligere helseminister Jonas Gahr Støre. Diskusjonen gikk ut på at Høie mente Støre frontet usunne treningsverdier (mengde, kostnader til utstyr) i forbindelse med deltakelse i Birkebeinerrennet, og på denne måten hever terskelen for fysisk trening for store deler av befolkningen. Høie viser til at det er mye viktigere at mennesker gjør litt hver dag, enn at de skal strebe etter, og mål seg med, birkebeinerdeltakere. Det kommer snart en ny folkehelsemelding fra Regjeringen, og Høie viser til at fokuset her er å rose de som gjør litt, istedenfor å kritisere de for ikke å gjøre nok. Støre stiller seg uforstående til kritikken fra Høie, og mener heller at det er positivt at det er tilbud som Birkebeinerrennet, i Norge i dag. Han ytrer at slike tilbud er med på å få frem friluftsliv, som er en av de største ressursene Norge har, og sier videre at han deltar i slike arrangementer for sin egen del, og ikke dette er rettet mot andre i befolkningen på noen som helst måte. Støre mener Høie heller burde rose de som er med på Birkebeinerrennet og som jobber for å gjøre litt ekstra. Han viser til at det er 14 000 deltakere i 2015 og at disse heller burde få positive tilbakemeldinger heller enn kritikk for helseministeren (Skarvøy 2015).

Mulig ny lov om motorferdsel i utmark har også skapt store debatter i media de siste månedene. Noen av de som har ytret sine meninger er seks tidligere helseministere og et medlem av Naturvernforbundet, som i november 2014 skrev en kronikk i VG. Kronikken fikk navnet «*Råkjøring over hvite vidder*» og er skrevet av Wenche Frogn Sellæg, (H) Rakel Surlien, (Sp) Guro Fjellanger, (V) Knut Arild Hareide, (KrF) Thorbjørn Berntsen, (Ap), Bård Vegar Solhjell, (SV) Lars Haltbrekken (Naturvernforbundet). I kronikken uttrykker de bekymring rundt mulig lovendring angående motorferdsel, med særlig fokus på snøscooterkjøring. De mener en ny lov kan true norske verdier, og de krever at det blir gjort utredninger som sier noe om hvilke konsekvenser dette eventuelt vil ha for blant annet friluftslivet, det biologiske mangfoldet og folkehelsen. Naturopplevelser som stillhet, skogens ro og hvite vidder er noe de nevner som truet. Dette er noe mange friluftslivutøvere søker, og de mener en endring i loven om motorferdsel i naturen vil kunne ødelegge for disse opplevelsene. De viser til at de som bruker naturen i dag har lært seg fra barnsbein av at naturen byr på stillhet, og at det er et sted hvor en kan bevege seg fritt og benytte seg av alle sanser når de tar inn over seg alt den vakre vinternaturen har å by på. De tidligere helseministrene og representanten fra Naturvernforbundet påpeker at mer utbredt snøscooterkjøring vil oppleves sjenerende for skigåere. Skigåere søker gjerne ro når de beveger seg i landskapet, og bruker dette til å øke både mental og fysisk helse. I kronikken viser de til det de mener er selvmotsigelser i ytringene til Regjeringen. I dagens motorferdsel lov står det skrevet; *formålet med loven er å regulere motorferdsel i utmark for å verne naturen og bedre trivsel*» (Sellæg m.fl. 2014). Undersøkelser fra Sverige viser at det er så mye som 200 000 som «står klare» til benytte seg av en eventuelt ny lov. De krever at det gjøres flere utredninger, fra alle mulige sider og vinklinger, før en eventuell ny lov trår i kraft og viser til Grunnlovens §112; *Borgerne har rett til kunnskap om naturmiljøet tilstand og om utvikling av planlagte og iverksatte inngrep i naturen*» (Sellæg m.fl. 2014). Avslutningsvis påpeker Sellæg m.fl. (2014) at om en utredning viser at en slik lovendring påvirker friluftsliv, folkehelse og naturmangfoldet vi har i Norge i dag, er dette noe Regjeringen må ta konsekvensene av. Regjeringen kan stå for store endringer i det norske landskapet og friluftslivutøvelsen. Sellæg m.fl. (2014) viser til Nord- Troms og Finnmark hvor det har vært fornøyleseskjøring i flere år, og at det her er mulig å utarbeide en konsekvensoversikt, og mulig se hvordan resten av landet kan påvirkes om fornøyleseskjøring blir tillatt i hele Norge.

DNT har også ytret negativitet til endring av motorferdsel i utmark, og har i et åpent brev til Klima og Miljødepartementet i 2014 skrevet; «*DNT sier nei til den foreslåtte lovendringen,*

fordi den vil øke den motoriserte ferdsele i norsk natur betraktelig og gi store negative konsekvenser for naturmiljøet og den norske friluftslivkulturen. DNT ønsker ikke å åpne for fornøyleskjæring med snøskutere, og vil bevare en nasjonal forvaltning av den fellesverdien som muligheten til å oppleve naturen fri for forstyrrelser og motorstøy utgjør. DNTs landsmøte vedtok i år enstemmig resolusjonen «Ja til stille natur». Brevet er skrevet, og undertegnet, av styreleder Berit Kjøll og generalsekretær Nils Øveraas, på vegne av de som var tilstede på landsmøte i 2014.

Det er tidligere gjennomført undersøkelser som i stor grad er med på å bygge opp under bakgrunnen for de bekymrede ytringene. Synovate (skrevet av Ingrid Wergeland) utførte i 2009 en undersøkelse på vegne av Friluftslivet fellesorganisasjon (FRIFO) og Direktoratet for naturforvaltning (DN). Undersøkelsen er basert på et representativt utvalg av befolkningen over 15 år, og retter fokuset mot hvorfor de søker ut i naturen, og i hvilken grad motoriserte kjøretøy, og støy fra disse, påvirker deres naturopplevelser. Figur 1. viser i hvor stor grad de spurte informantene følte ulike kvaliteter ved kontemplasjon, ro og harmoni var sentralt i deres friluftsliv;



Figur 1.1 oversikt over andelen som oppsøker kontemplasjon, ro og harmoni i eget friluftsliv (Synovate 2009)

Figuren viser at kontemplasjon, ro og harmoni er noe flertallet tydelig setter pris på. Undersøkelsen bygger opp under dette ved også å se på i hvilken grad motoriserte kjøretøy og støy fra disse, vil ødelegge naturopplevelsen. 41 % av de spurte følte snøscooter ødela for deres naturopplevelse, 33 % følte det ikke gjorde det, og 20 % var verken uenig eller enig, og de resterende visste ikke. Det betyr at godt over 1 av 3 følte av snøscootere ødela for deres

naturopplevelse. Flertallet av de som følte snøscooterkjøring ødela for naturopplevelsen var over 60 år (Synovate 2009). Dette kan henge sammen med blant annet undersøkelsen til Dervo m.fl. (2014). Denne viser tydelig en overrepresentasjon av eldre friluftslivutøvere når det kommer til de mer tradisjonelle formene for friluftsliv, da særlig vandring på bena eller med ski.

1.2 Allemannsretten og friluftslivloven

I Norge har det siden 1957 eksistert en friluftslivlov. Formålet med denne loven er «...å verne friluftslivets naturgrunnlag og sikre almenhetens rett til ferdsel, opphold m.v. i naturen, slik at muligheten til å utøve friluftsliv som en helsefremmende, trivselskapende og miljøvennlig fritidsaktivitet bevares og fremmes.» (Lovdata 2013). Loven presiserer hva som er innmark, utmark og hva hvilke retningslinjer en må følge om en skal bedre friluftsliv innenfor disse områdene. Innmark regnes som blant annet hustomt, gårdsplass, dyrket mark og kulturbeiter. Her er det kun lov å ferdes om det ikke er sjenerende for eier eller bruker, på noen som helst måte. Det er lov å ferdes på sti/vei igjennom innmark, om disse leder til utmark. Ved ferdsel i utmark (udyrket mark), skal en oppføre seg hensynsfullt og varsomt. Dette gjelder også høsting i utmarksområder. Høsting vil si plukking av sopp, bær og blomster, blant annet. Ved teltning eller rasting, må dette ikke skje i innmark uten at eier/bruker har gitt tillatelse til dette. I utmark gjelder en 2dagers regel, som sier at en kan oppholde seg 2 dager i utmark uten å be om tillatelse, så sant oppholdet ikke er sjenerende eller ødeleggende for eier/bruker. Oppholdet må også skje minst 150 meter fra bebodde hus. I kystområder kan denne regelen være noe annerledes (Lovdata 2015).

Miljødirektoratet (2015) viser til at allemannsretten i Norge går ut på at alle har lov til å oppholde, og bevege, seg i utmark, uansett hvem som er grunneier. Denne allemannsretten er en stor del av norsk kulturarv, og fungerer som et gratis fellesgode, og reguleres av Miljødirektoratet. Allemannsretten har på mange måter vært med på å tilrettelegge for et bedre friluftslivtilbud. De senere årene har blant annet regler for bruken av enkelte innmarksområder (skogplanteseksjoner, blant annet) blitt endret. Dette har blant annet bakgrunn i at dette er gode høstingsområder for bær og sopp, og det menes derfor at det skal i større grad være åpent for allmenheten.

Friluftsliv og natur er to begreper og fenomener som går hånd i hånd. Uten natur er det umulig å bedre friluftsliv. Det er viktig å forstå hvorfor natur er så viktig for mennesker, for å kunne forstå hvorfor friluftsliv også er det.

1.3 Struktur i masteroppgaven

Denne masteroppgaven har jeg valgt å dele i seks kapitler. I kapittel 2; *Friluftsliv og natur: sentrale analytiske begreper* vil jeg presentere begrepsavklaringer rundt friluftsliv og natur, samt relevante teorier og perspektiver. Det er utviklet en rekke teorier og perspektivet på hvorfor mennesker søker ut i naturen for psykiske goder, hvilke opplevelser som er med på å gi disse godene, og hvem det er som søker slike opplevelser.

I kapittel 3; *Metode* vil den metodiske fremgangsmåten jeg har valgt presenteres, og en kort diskusjon rundt fordeler og ulemper rundt metodevalget, og utfordringer jeg har støtt på i løpet av gjennomføringsprosessen.

Kapittel 4; *Empiri*, er en presentasjon av datamaterialet som er samlet inn. Dette kapittelet er delt opp i fire deler; bakgrunn, friluftsliv, natur og DNT.

Analysen og drøftingen av datamaterialet er lagt til kapittel 5; *Analyse og diskusjon*. Dette kapittel er lagt opp på samme måte som kapittel 4, med et påfølgende svar på problemstillingen.

I Kapittel 6; *Avslutning*, vil jeg komme med en kort konklusjon og oppsummering basert på analysen og drøftingen av det innsamlede datamaterialet. Jeg vil også kort si noe om forslag til videre forskning innen friluftsliv og natur.

2.0 Friluftsliv og natur: Sentrale analytiske perspektiver

I dette kapittelet vil jeg definere og drøfte begreper og teorier som er sentrale for problemstillingen, og som skal være med på å bygge opp under empiri og analyse. Sentrale begreper for min masteroppgave er natur og friluftsliv. Jeg vil også presentere Den Norske Turistforening (heretter DNT) da alle mine informanter er medlemmer og har ytrer sine meninger om betydningen DNT har for dem.

Jeg vil starte med en kort presentasjon av DNT er, og etableringen av foreningen. Videre vil jeg diskutere friluftsliv som begrep og fenomen. Hva er egentlig friluftsliv? Hvem bedriver friluftsliv i dag? Hvordan/hvorfor er friluftsliv sentralt i det norske samfunnet i dag? Jeg vil avslutte med å diskutere naturbegrepet. Jeg vil også vise til tidligere forskning rundt menneskets forhold til natur, og presentere ulike kvaliteter ved naturen som tiltrekker mennesket.

2.1 Den Norske Turistforening

DNT ble etablert i 1868 og har siden da hatt en stor betydning for det norske friluftslivet. Helt fra starten av har foreningen lagt til rette for at store og små, norske og utenlandske, turister skal ha muligheten til å benytte seg av det den norske naturen har å by på (Christophersen 1968). DNT har hele tiden jobbet ut fra ordene til en av grunnleggerne, Thomas Heftye, som uttalte «*Lad oss gjøre det let og billigt, at riktig mange kan komme og se, hva det er stort og vakkert i vort Land*» (DNT 2015).

2.1.2 Etableringen av Den Norske Turistforening

Det norske folk har alltid benyttet seg av det den norske naturen har å tilby. Det har blitt drevet seterdrift, fiske og utvinning fra berggrunnen. Etter at Norge løsrev seg fra Danmark i 1814 endret synet på naturressurser seg, og fikk en tilleggs dimensjon: naturen ble ideologisk viktig i nasjonsbyggingen. Norge skulle nå bygges opp som nasjon, og nasjonalfølelsen skulle økes (DNT 2015). 1800- tallet var romantikkens tid, og kunstnere og vitenskapsmenn søkte ut i den norske naturen. Målet var at nordmenn igjen skulle bli kjent med det norske landskapet. Nordmennene skulle «finne» landet sitt på nytt. Til tross for den økende interessen rundt det norske landskapet, var det engelskmennene som først begynte å bruke den norske naturen i form av vandring. Det var først senere at flere og flere nordmenn fikk øynene opp for denne bruken av naturen. Da dette ble tilfellet begynte flere å se at det var behov for å tilrettelegge

for alle som ønsket å gå i fjellet. Høsten 1866 møttes et knippe høytstående menn i Norge, og i januar 1868 var DNT et faktum. Foreningens mål var «*at lette og utvikle Turistlivet her i Landet*» (ibid).

I begynnelsen fokuserte DNT i stor grad på at folket skulle ha stier å følge og hytter å bo i, i sommerhalvåret. Men i takt med nordmenn som Fridtjof Nansen og hans mange skiferder på slutten av 1800- tallet, økte også interessen for å benytte seg av naturen på vinteren. Så i 1907 holdt DNT for første gang Glitterheim i Jotunheimen åpent i påsken, og i årene som fulgte startet flere og flere av de nybygde hytte å være åpen året rundt (DNT 2015).

Da DNT ble stiftet for snart 150 år siden hadde foreningen 223 medlemmer (Christophersen 1968). Dette var i hovedsak høytstående og rike embetsmenn og kunstnere, som hadde råd, og tid, til å benytte seg av tilbudene til DNT. Dette var blant annet på grunn av reisekostnader og reisetid. Da flere fra lavere klasser viste interesse utover 1900- tallet, bestemte DNT seg for å utvide stinettet og hyttenettet på Østlandet, i nærheten av Oslo. Frem til i dag har DNT opplevd en kontinuerlig vekst i antall medlemmer, og per 31.12.2012 hadde foreningen 246 011 medlemmer, spredt over alle aldersgrupper og begge kjønn (DNT 2015).

2.1.3 Den Norske Turistforening i dag

DNT gjør et viktig arbeid for friluftslivet i Norge. De arbeider ikke bare med å bygge ut sitt hytte- og stinettverket rundt om i landet, men er også engasjert innen naturvern og naturforvaltning. Foreningen har tatt initiativ til opprettelsen av flere nasjonalparker, som for eksempel Rondane Nasjonalpark i 1964, som ble Norges første nasjonalpark (DNT 2015).

På DNTs hjemmesider (2015) kan en lese at naturforvaltning blir sett på som en av de viktigste sakene for DNT. De er opptatt av at naturen skal bli brukt på best mulig måte. Dette er for å kunne ta vare på naturen, og gi senere generasjoner muligheten til å ha de samme naturopplevelsene, og utøve det samme friluftslivet som vi har muligheten til i dag. De er opptatt av en allsidig natur, som igjen vil gi allsidige natur- og friluftslivopplevelser.

2.2. Friluftsliv

Tordsson (2010) viser til at friluftslivbegrepet er et begrep som stadig er i endring, gjennom blant annet hva mennesker legger i friluftslivbegrepet, og endringer i samfunnet. Flemsæter m.fl. (2011) mener dette har bakgrunn i at aktørene som bedriver friluftsliv har alle egne ønsker om hva begrepet skal inneholde. Dette har blant annet ført til spenninger mellom de

ulike aktørene, da de mer tradisjonelle utøverne ikke alltid ser på de nye utøverne (kitere/surfere/terrengsyklister) som friluftslivutøvere (ibid).

I forbindelse med denne oppgaven har jeg valgt å forholde meg til definisjonen fra St.meld. nr. 39 (2000-2001) i punkt 3.5.2. Friluftsliv er; «*opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse*».

2.2.1 Friluftslivets to tradisjoner

Tordsson (2010) og Flemsæter m.fl. (2011) mener dagens friluftsliv stammer fra to tradisjoner, by- og bygdetradisjonen. I bygdetradisjonen skulle friluftslivet ha en form for nytteverdi, for eksempel høsting av naturens kilder gjennom jakt og fiske. Bygdefolket skilte ikke mellom fritid og arbeid i slik grad bymenneskene gjorde det. Bytradisjonen var mer rettet mot opplevelsene naturen hadde å by på, og turen var mer et mål i seg selv. Mennesket skulle søke ut i naturen for å oppleve det estetiske og naturfølelsen. I dag er ikke dette skillet like tydelig, men det er fortsatt ulikheter innen friluftslivlivet, som en igjen kan se på som delt i to univers.

2.2.2 Friluftslivets to univers

Dervo m.fl. (2014) ytrer at til tross for faktorer som velferdsøkning og utvisking av kjønnsforskjeller, er det fortsatt noen faktorer som ikke har endret seg i like stor grad. Et eksempel på dette er bygd og by ulikheter, som henger igjen fra tiden hvor det var tydelige forskjeller på hvordan byfolkene og bygdefolket utnyttet naturen. Tendenser viser at de som bor i by i større grad bedrevet friluftaktiviteter enn de som bor på bygda. Dervo m.fl. (2014) mener noen av grunnene til dette kan blant annet være at i byer legges det mer til rette for slike aktiviteter, og at de som bor i by ofte har høyere inntekt enn de som bor på bygda, noe som har vist seg å ha betydning for friluftslivutøvelsen. Her spiller også utdanning en viktig rolle, da høy utdanning ofte henger sammen med jobber med høyere inntekt, og en sittestillende jobb. Om en har en jobb med lite bevegelse kan behovet for å bevege seg på fritiden oppleves større, enn om en i større grad har et fysisk yrke. Det som sies å være det tradisjonelle bygdesynet på at naturen skal brukes til for eksempel høsting, kan også være en faktor som henger igjen. Fra tidlig av var det mer utbredt på bygda å bruke naturens ressurser heller enn å søke naturen for ro og naturopplevelser, og for mange er det fortsatt slik, blant annet når det kommer til jakt.

I *Friluftslivets moralske landskap – trender og tradisjoner* (2011) av Flemsæter m.fl. ytres det at vi i dagens samfunn kan si at det eksisterer to univers innenfor friluftslivet. Felles for begge er at de bygger på de gamle tradisjonelle norske ideene om friluftsliv, at det skal være «enkelt» friluftsliv. Flemsæter m.fl. (2011) forklarer forskjellen mellom de to universene med at de har utviklet seg ulikt fra dette felles utgangspunktet. Det ene universet har i stor grad holdt på det «enkle» friluftslivet, mens det andre har utviklet seg til en mer ekstrem utgave, særlig når det kommer til utstyr, kunnskaper og identiteten som følger med aktiviteten.

De to universene kommer tydelig frem når det diskuteres hvem som hører til hvor, og hva som faktisk er friluftsliv. De som hører til den mer enkle delen av friluftslivet føler ofte at de nye aktivitetene kommer inn på deres geografiske område, og ødelegger noe av opplevelsen de søker (Flemsæter m.fl. 2011). De tøvørne som søker naturen for stillhet og ettertanke, kan oppleve det som ødeleggende om mer bråkete aktiviteter kommer inn på deres område (Hågvar 2014). Flemsæter m.fl. (2011) viser til at dette er en utfordring da det blir flere og flere som hører til det andre universet, de som ofte søker mer spenning og fart. Dervo m.fl. (2014) skriver i sin rapport at ekstreme friluftsliv varianter blir mer og mer vanlig i Norge, særlig blant de unge. Selv om vandring fortsatt er den mest populære friluftaktiviteten er det kraftig økning innen ekstremkjøring på ski, kiting og terrengsykling.

Det er ikke bare når det er snakk om arealbruk at ulikhetene mellom de to universene blir tydelige, men også når en trekker inn kunnskap om friluftsliv (Flemsæter m.fl. 2011). Ekstremkjøring på ski og terrengsykling krever også kunnskap og ferdigheter for å kunne utføres (Dervo m.fl. 2014). Flemsæter m.fl. (2014) viser til at når det snakkes om det norske «enkle» friluftslivet er det denne formen for friluftsliv unge skal sosialiseres inn i. Sosialiseringen inn i friluftslivet blir sett på som viktig av flere grunner, blant annet med tanke på sikkerheten kunnskapen bidrar til, og for at friluftslivet skal fortsette å ha den sentrale posisjonen og statusen det har i dag. Tordsson (2010) og Flemsæter m.fl. (2011) viser også til at friluftsliv er noe som en i stor grad kan se på som noe som læres, og påpeker at slike lærte kunnskaper er en viktig del av friluftslivutøvelsen.

På bakgrunn av datamaterialet innsamlet til denne masteroppgaven, tyder alt på at det som blir sett på som enkelt friluftsliv fortsatt står sterkt i dagens samfunn. Noe som stemmer overens med Dervo m.fl. (2014) som viser at de tradisjonelle friluftaktivitetene fortsatt har en sterk posisjon. Flemsæter m.fl. (2014) påpeker at det enkle, tradisjonelle, norske friluftslivet også

er i utvikling. De tradisjonelle aktivitetene utvikler seg. Blant annet har bruken av telemark- og randoneeski blitt mer og mer populært de siste årene (Dervo m.fl. 2014), og er utspringere fra den tradisjonelle skigåingen.

2.2.3 Friluftslivets aktører

Dervo m.fl. (2014) viser til at utøverne som er aktive i friluftslivet har endret seg siden friluftsliv ble en stor del av det norske samfunnet. Tidligere var menn en betydelig overrepresentert gruppe blant de som hadde et aktivt friluftsliv. Dette gjenspeiles blant annet ved at alle de 223 medlemmene som var medlem av DNT i 1868, var menn (Christophersen 1968). Dervo m.fl. (2014) skriver i sin rapport at skillet mellom antall menn og kvinner er nå betydelig redusert, nesten til det ubetydelige. Dette kan ha bakgrunn i mange endringer i samfunnsstrukturen som har skjedd i Norge det siste hundreåret. Tidligere var kvinnens rolle mer rettet mot hjemmet og barn, men i dag er dette ikke i like stor grad tilfelle. Samfunnet opplever også økt kroppsfokus, som i stor grad er rettet mot kvinner, og kan være med på å bidra til at kvinner søker mot fysiske aktiviteter i større grad nå enn tidligere. Andre samfunnsendringer av betydning for deltakelse i friluftsliv er velferdsøkningen. Flere og flere har råd til å bedrive friluftsliv enn tidligere. Med velferdsøkningen har mulighetene for å reise over lengre distanser økt, og en er ikke lengre like avhengig av nærområdet (ibid). Dervo m.fl. (2014) viser også til at økningen av de mer kostbare aktivitetene kan også begrunnes i den økende velferden. Aktiviteter som slalåm, kiting, randonee og terrengsykling krever ofte dyrere utstyr enn de som bedriver de mer tradisjonelle aktivitetene, der en i større grad selv velger hvor mye penger en ønsker å bruke på sitt friluftsliv. I en undersøkelse gjennomført av Synovate i 2009, svarte 9 av 10 at de går turer i ute i naturen. Dette er en økning fra 79% i 1992, til 92 % i 2009. Flertallet av de som sjeldent, eller ikke, gikk på tur hadde en inntekt på under 300 000, og ofte var ungdomsskole høyeste endte utdannelse. Enslige var også betydelig representert i denne gruppen (Synovate 2009).

I samfunnet er det økende kroppspress og fokus på helsefordeler ved fysisk aktivitet, blant annet redusering av livsstilssykdommer. Dervo m.fl. (2014) mener dette er en av grunnene til det økende antallet av mennesker som bedriver friluftsliv. Mange kommuner legger også til rette for at mennesker i større grad skal komme seg ut i naturen. Miljøverndepartementet kom med en stortingsmelding i 2000-2001, St.meld. nr. 39 (2000-2001) *Friluftsliv — Ein veg til høgare livskvalitet*. I Stortingsmeldingen beskrives viktigheten av bevegelse og friluftsliv for å øke livskvaliteten til nordmenn, og det vises til at friluftsliv er en aktivitet som ikke trenger

å være kostbar, og som gjør lite skade på naturen. Stortingsmeldingen beskriver også fordelene ved at mennesker får oppleve den norske naturen, og kan være med på å øke miljøbevisstheten og bruken av naturen. Dette er noe som er viktig for å kunne bevare den norske natur- og kulturarven for fremtidige generasjoner.

2.2.4 Friluftsliv som vandring, og stiens betydning

Vandring er den mest populære formen for friluftsliv (Dervo m.fl. 2014). Noe som også vises tydelig hos mine informanter. Tordsson (2010) hevder at for mange av de som bedriver denne formen for aktivitet er det ikke målsettingen å transportere seg fra A til B, det er turen i seg selv som er målet. Gjennom vandringen kan de erfare ting de ikke har erfart tidligere, teste sansene og kjenne på det å bli sliten. Ofte kan en støte på utfordringer knyttet til kartbruk og kupert terreng, og gjennom mestring av dette sitte igjen med en god mestring- og selvfølelse. Stien har en stor betydning når en vandrer i naturen. Bischoff (2014) viser at til stien kan vise en nye steder og veier en tidligere ikke har vært, og den er på mange måter med på å bestemme hva en ser. Gjennom å følge en ukjent sti kan en oppleve nye og spennende ting. Stien er også med på å vise en historie gjennom å vise at her har flere folk gått før en, kanskje i så mye som i flere hundre år. Bischoff (2014) skriver videre at dialogen en fører med turkamerater kan bli påvirket av hvilken sti en går på. Går en på store, brede, stier kan en gå ved siden av hverandre og snakke om opplevelsen og det man ser. Om en beveger seg på smale sider kan det bli mindre muligheter for dialog, men kan igjen føre til at en i større grad kan gå i sine egne tanker og reflektere på det som omgir en uten påvirkninger utenfra.

I begynnelsen av dette delkapittelet viste jeg til St.meld nr. 39 (2000-2001) og definisjonen av friluftsliv presentert i denne meldingen; *«opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse»*. Flemsæter m.fl. (2014) påpeker at utfordringen ligger i at mennesker har ulike oppfatninger av hva som regnes som natur. Hvor mange naturelementer, som for eksempel trær, må et menneske ha rundt seg for at befinner seg i naturen?

2.3 Natur

Det mest sentrale begrepet for denne masteroppgaven er natur, og teorier knyttet til relasjonen mellom naturen og mennesket. Natur er et begrep med mange ulike definisjoner. Det er ikke bare noe fysisk som er rundt oss, men det er også den naturen mennesket skaper i sinnet. Den fysiske definisjonen av natur har Castree (in press 2016) valgt å dele i fire ulike kategorier.

Jeg vil starte med å presentere disse kategoriene, før jeg vil gå mer innpå naturen som noe skapt i menneskesinnet, og menneskets forhold til naturen. Jeg har valgt ikke å forholde meg til en bestemt definisjon av naturbegrepet, da mine informanter selv har en oppfattelse av natur de forholder seg til og forestiller seg. Figur 2.1 og 2.2 viser typiske landskaper mine informanter viser til når de beskriver sine følelser knyttet til natur og friluftsliv.



Figur 2.1 Geirangerfjorden (Kongsberg n.d)



Figur 2.2 Lofoten (Helgesen n.d)

2.3.1 Den fysiske naturen

Castree (in press 2016) bryter ned naturbegrepet og plasserer det i fire kategorier og betydninger. Natur som ekstern, iboende, universell og organiserende prinsipp for alle levende organismer. Natur som ekstern innbefatter blant annet menneske- miljø relasjonen (gjensidig påvirkning) og naturen som er upåvirket av mennesket. Iboende natur handler om naturen som noe uforanderlig, at naturen vil forbli den samme. Universell natur er den fysiske verden i sin helhet, også mennesker, som en del av det økologiske systemet. Organiserende prinsipp for alle levende organismer definerer hva som er naturlig. Det vil si at alle organismer organiseres i naturen ut i fra hvilke egenskaper de har. For eksempel; fugler er fugler fordi de kan fly (ibid).

2.3.2 Naturen skapt i menneskesinnet

Haines- Young (2009) stiller seg spørsmålet om en kan konstruere en natur, altså om det er mulig å skape en natur som alle vil oppfatte som en natur. Mennesker har ulike meninger om hva de ser på som natur, og legger derfor ulike betydninger i ordet. Hva en person er vant til fra personen var yngre kan være med på å bestemme hva personen ser på som natur i dag. Et eksempel presentert av Ginn & Demeritt (2009) viser til hvordan omgivelsene et menneske er vokst opp med kan påvirke hva dette mennesket anser som natur. De viser til at mennesker oppvokst i større byer føler at natur er alt fra en park i byen, til naturlandskap som fjell og fjord de kanskje har reist til, eller sett på bilder. For et menneske som har vokst opp på landet,

kan den samme parken bare være et lite grøntområde midt i en storby, men føle at det kun er fjell, skog og fjorder som er den «virkelige» naturen.

Naturen, som noe skapt i menneskesinnet, er den beskrivelsen av naturbegrepet som er mest relevant for denne oppgaven, og noe jeg vil gå videre inn på i neste underkapittel.

2.3.3 Mennesket og naturen

Mennesket har alltid hatt et avhengighetsforhold til naturen. Det er gjennom naturen at mennesket har fått mat, blant annet gjennom fangst og høsting, vann og byggematerialet. Naturen har vært helt nødvendig for at mennesker skal kunne overleve, og det er det fortsatt i dag. Tordsson (2010) mener forskjellen i dag er at for enkelte handler denne avhengigheten om mer enn bare det nødvendige vi trenger i hverdagen. Alle forholder seg til naturen, men for flere er det også helt nødvendig å oppholde seg i naturen, og da gjerne borte fra det miljøet de ellers oppholder seg i. Mange opplever at det å bevege seg i naturen, oppleve den og sanse den er med på å styrke deres mentale helse. Naturen har for mange blitt et sted for ettertanke, rekreasjon og refleksjon.

Det har blitt forsket mye på forholdet mellom mennesker og natur, og hvorfor noen føler en sterkere tilknytning til naturen enn andre (Ginn & Demeritt 2009). Arv og miljø er to faktorer som kan påvirke menneskers forhold til naturen og gleden av naturopplevelser. Om en har vokst opp i en familie hvor natur og friluftsliv har vært en del av hverdagen, er det større sjans for at dette er noe en tar med seg inn i voksenlivet, enn om en ikke har erfaring fra naturen fra en var yngre (ibid). Tordsson (2010) påpeker at dette ikke betyr at om et menneske blir glad i naturen, eller ikke, bestemmes da en er ung, men som med mye annet må en «lære» å være i naturen, og nyte den.

2.3.4 Perspektiver på menneske-natur relasjonen

Det er utarbeidet ulike perspektiver/ teorier for å prøve å forstå menneskets tilknytning til naturen og følelsene som oppstår i møte med naturen. Jeg skal presentere de perspektivene som er relevante ut i fra min problemstilling, og som vil være med på å bygge opp under det empiriske materialet. Jeg har derfor valgt å presentere biofiliperspektivet, naturvernperspektivet, triggerperspektivet og verdiperspektivet.

Biofiliperspektivet

Hågvar m.fl. (2014) refererer til biofiliperspektivet som ble utarbeidet av den amerikanske biologen Edward Wilson. Biofili betyr «kjærlighet til liv», og det er dette som er grunnsteinen i hans teori. Ut i fra dette perspektivet er alle mennesker, bevisst eller ubevisst, opptatt av å ha naturen rundt seg, og at dette er et nedarvet instinkt. Kunst, planter og kjæledyr blir brukt som eksempler på måter mennesker bringer deler av naturen hjem til seg selv, da mennesket har et behov for å omgi seg med andre levende vesener. Tordsson (2010) viser til at når mennesket oppholder seg ute, og er i kontakt med naturelementene, har dette en positiv innvirkning på både den mentale og den fysiske helsen.

I følge Tordsson (2010) kan dette perspektivet settes inn i moderne utviklingsteori, som viser til at mennesket er skapt for å leve ute i naturen. Om en ser bort ifra den moderne utviklingen innen blant annet teknologi og kultur, har mennesket i dag mye til felles med menneskene i steinalderen. Kroppslig har ikke mennesket endret seg mye, og de nødvendige overlevelses trekkene og egenskapene er nedarvet. Den psykiske tilknytningen til naturen, og nødvendigheten av å være nær den, kan bli sett på som et slikt trekk, eller egenskap ifølge Tordsson (2010).

Naturvernperspektivet

I følge Hågvar m.fl. (2014) må nåtidens mennesker verne om naturen, for at senere generasjoner skal ha muligheten til å nyte naturen, både mentalt og fysisk. Det er lett kun å tenke på de fysiske ressursene som noe verneverdig, men det psykiske utbyttet mennesket kan ha av naturen er likeså viktig å verne om. Hågvar m.fl. (2014) viser til Edward Wilson som begrunnet viktigheten av naturvern gjennom biofiliperspektivet, og «kjærlighet til liv». Begrunnelsen til Wilson gikk ut på at om mennesket ikke tok vare på naturen, men heller ødelegger den, vil mennesket havne i noe han kaller «eremozoicum», eller ensomhetens tidsalder. Dette er en tid hvor mennesket lever alene på jorden, og ikke har andre livsformer rundt seg, som igjen vil føre til lavere livskvalitet (ibid). Dette scenarioet er ganske utenkelig, da mennesket er avhengig av andre livsformer for å leve, men det kan godt tenkes at Wilson valgte å sette det litt på spissen, for å få frem poenget om viktigheten av å ta vare på alle arter og naturen.

Hågvar m.fl. (2014) viser til at andre forskere har kommet frem til et relativt kort svar på samme problemstilling om hvorfor naturvernet er så viktig; *Jeg lever og jeg hører til*, så derfor er vi avhengig av naturen og de psykiske godene den gir oss.

Triggerperspektivet

En *trigger* er en hendelse eller opplevelse som utløser en eller flere av de mange følelsene på menneskets følelsesregister. Håvar m.fl. (2014) forklarer dette med at to mennesker vil kunne oppleve en og samme hendelse, men få ulike følelser, fordi de tolker hendelsen ulikt eller forbinder ulike ting med hendelsen. En følelse som blir beskrevet når en snakker om naturopplevelser og friluftsliv, er «den dype naturopplevelsen». Dette blir beskrevet som at en befinner seg i en «tidløs» tilstand, og er i ett med naturen rundt seg. For at denne følelsen skal finne sted må også ulike «triggere» være tilstede, og en må utsettes for disse «trIGGERNE» over lengre tid. Hågvar m.fl. (2014) viser til eksempler som stillhet og ro, god tid og synet av det vakreste naturen har å by på. Mange mener at dette er en av de følelsene som dagens menneske har nedarvet fra forfedrene, og at det er viktig å kunne trekke seg tilbake fra hverdagen, og åpne sinnet for naturen.

Verdiperspektivet

Stephen R. Kellert har beskrevet ulike verdier han mener knyttes til, og assosierer med naturen. Det er i alt ni forskjellige verdier som skal representere de fysiske, intellektuelle og følelsesmessige opplevelsene (Kahn Jr & Kellert 2002). De ni verdiene Kellert (1997) presenterer er; nytte (utilitarian), naturalisme (naturalistic), økologi – forskning (ecologicistic – scientific), estetikk (aesthetic), symbolikk (symbolic), dominant (dominionistic), humanisme (humanistic), moral (moralistic) og negativitet (negativistic). Jeg har valgt å presentere de verdiene som er av analytisk relevans for min oppgave.

Den første verdien, nytte-verdien (*utilitarian*), representerer den eldste verdien mennesket har knyttet til naturen; naturen som ressurs. Naturen tilfredsstiller menneskets behov gjennom å dekke våre grunnleggende materielle og biologiske behov og ønsker (Kellert 1997). Den naturalistiske (*naturalistic*) verdien omhandler hvilke kunnskaper mennesket får gjennom å utforske naturen, og oppleve blant annet naturens mangfold, og slik utvikler intellekt og fantasi. I dag kan dette kobles opp mot friluftaktiviteter som for eksempel jakt, fiske og surfing, hvor det er nødvendig med tilegnet kunnskap om naturen for å kunne utføres (ibid). Videre viser Kellert (1997) til en verdi han har valgt å kalle økologi – forskning (*ecologicistic* –

scientific), og som viser til verdien av å anerkjenne naturens økologiske funksjon. Det å forstå det økologiske systemet, og se de små organismene som i stor grad påvirker de større (for eksempel pollen), og som sammen jobber for at naturen skal fortsette sin vante gang. Estetikk (*Aesthetic*) omhandler hvordan naturen og den biologiske diversiteten kan være med på å trigge følelser i mennesker, som de ikke kan oppleve andre steder. Dette skjer gjennom at mennesker bruker alle sanser (hørsel, syn, lukt, smak, berøring) til å virkelig kjenne hva det er naturen har å by på (ibid). Kellert (1997) påpeker hvordan naturen velger å sette mennesker på prøve, både fysisk og psykisk. Denne verdien kaller han dominant (*dominionistic*), og viser til hvordan dette kan gjøre oss til bedre og mer utviklede mennesker ved å utforde ulike egenskaper mennesket innehar. Gjennom disse prøvelsene kan en oppnå mestringsfølelse. Relasjonene som oppstår mellom et menneske og natur oppstår når en erfarer ulike naturopplevelser. Ulike naturopplevelser trigger ulike relasjoner og følelser og har ulike kvaliteter.

2.3.5 Ulike kvaliteter i naturopplevelser

«Naturopplevelser er selve kjernen i friluftslivet og inneholder opplevelser knyttet til både naturen gjennom blomster og trær, fugle- og dyreliv, vann, smak, lyd og luktopplevelser og til vekslinger i året» (Miljøverndepartementet 2000-2001:31)

Naturen omringer oss med sin uendelige størrelse, kraft og påvirkning. Når mennesket beveger seg ute i naturen er det derfor rimelig å tenke at et mennesker kan ha en rekke ulike opplevelser og erfaringer, noe som igjen kan påvirke livskvalitet og selvfølelse (Hågvar m. fl.2014). Brymer m.fl. (2010) viser til at naturopplevelser kan gi mennesker helt unike opplevelser som kan påvirke menneskets psykiske og fysisk helse, og som en ikke har mulighet til å få andre steder enn i naturen. I dette delkapittelet vil jeg legge hovedvekten på de mentale godene en kan få ut av ulike naturopplevelser, ut i fra hvilke kvaliteter i naturen en opplever. Jeg har valgt å fokusere på de som er relevante for min oppgave, problemstilling og emipri.

Naturens stillhet

Mor Theresa uttrykte;

“See how nature – trees, flowers, grass – grows in silence;

See the stars, the moon and the sun – how they move in

Silence.... We need silence to be able to touch souls”

(Hempton & Grossmann 2009:12)

Dette sitatet fra Mor Theresa beskriver godt noen av de mange formene for stillhet et menneske kan oppleve i naturen. En kan oppleve stillhet overalt om en søker den, forskjellen ligger i hvilke «type» stillhet en opplever. Stillhet hjemme i et hus, er helt annet enn stillhet ute i naturen. Naturens stillhet er en stillhet hvor en kun forholder seg til lydene naturen lar oss høre. Dette kan være fugler som synger, elver som renner eller vinden som tar tak i trærne. Disse lydene fra naturen, som er naturens stillhet, beskrives av Hempton & Grossmann (2009) som utrydningstruet.

Hågvar m.fl. (2014) mener at når et menneske opplever naturens stillhet, og om en også befinner seg alene, kan dette være med på gi oss en tiden og roen vi trenger for å tenke og se problemer og følelser i nye perspektiver. For de som har opplevd denne stillheten og hvordan den kan trigge følelser og tanker, kan dette være en av de tingene som de søker når de igjen vender tilbake til naturen.

Ønsket om å oppleve stillhet kan medføre konflikter mellom ulike brukere av naturen. Flemsæter m.fl. (2011) viser til alle har rett til å bruke naturen, men det er mange ulike måter å bruke den på, og en spesifikk aktivitet kan bli sett på som et uromoment for noen som for eksempel bedriver roligere aktiviteter. Utøvere av de ulike typene friluftsliv kan føle at andre aktører kommer inn på deres område og ødelegger noe de verdsetter (ibid), men alle kan fortsatt søke den samme stillheten. Et eksempel kan være jegeren og vandreren. Jegeren kan finne ro i det å ligge på post og vente på et dyr, og finner det ødeleggende at andre bruker det samme området og forstyrrer. Vandreren kan igjen finne denne jakten forstyrrende, vet at de ikke vet på hvilket tidspunkt stillheten de opplever blir brutt av et skudd, eller følelsen av å bli sett på. Hågvar m.fl. (2014) viser til at den indre roen mange forbinder med stillheten handler også om å ikke føle på forventninger. Naturen forventer ingenting av de som oppholder seg i den, og mange finner denne svært befriende og nødvendig for opplevelsen.

Naturen som holdepunkt

Kaltenborn (1997) beskriver holdepunkt som et sted et menneske tilegner følelser, og tilknytning. Veldig lite forskning er gjennomført når det kommer til menneske- natur, hvor natur blir et holdepunkt, men mye tyder på at faktorer som tid, familie, tradisjoner og historie spiller en stor rolle.

Flere og flere lever hektiske liv med travle dager, og ofte opplever en store og små endringer i løpet av livet. Hågvar m.fl. (2014) mener dette er en av grunnene til at mange derfor finner en trøst i at naturen alltid er der. Naturen endrer seg som oftest ikke like mye i løpet av et mennesketliv som selve livet gjør, og for mange er dette et godt holdepunkt å forholde seg til. Det er ikke bare det estetiske som holder seg relativt stabilt, men en kan også ved hvert årstidskifte gå ut i naturen og finne de samme endringene som en har gjort tidligere år. Kanskje har en faste sopp eller bær plasser, og finner trygget i å vende tilbake hvert år. Psykologer beskriver dette som eksistensverdi. Noe som har eksistensverdi for et menneske er noe mennesket verdsetter og som en vet at fortsatt eksisterer.

Hågvar m.fl. (2014) viser til at mange steder i Norge i dag er bevart, og endrer seg naturlig uten de store menneskelige inngrepene, som for eksempel nasjonalparker og verneområder. Men, det er også mange områder utenfor, hvor for eksempel hogst og utbygging truer naturen, som fortsatt kan ha høy eksistensverdi, særlig for de som har følelser knyttet til et slikt sted. Om en mister en plass med høy eksistensverdi, kan en oppleve det psykologer kaller «stedstap». Dette kan for eksempel være et sted som har betydd mye under oppveksten, eller et sted hvor noe svært betydningsfullt har funnet sted. Ofte binder mennesker minner opp mot steder, og en kan føle at det er vanskelig å holde på minnene om stedet minnet ble skapt plutselig er borte for godt.

Kognitiv utvikling

Biofiliperspektivet, som jeg har nevnt tidligere, er utgangspunktet for utformingen av teorien til Kaplan & Kaplan (1989) om hvordan naturen påvirker mennesket kognitivt. Menneskets kognitive system er det systemet som blant annet behandler sanseinntrykkene vi får, tankene vi har og minne vi lagrer/tar frem (Kjøll m.fl. 2014). Kaplan & Kaplan (1989) mener at gjennom menneskets evolusjon har det kognitive systemet i hjernen blitt lært opp til å like eller mislike ulike deler av naturen. Dette kan for eksempel være å like det «naturlige» landskapet, for så å mislike det menneskepåvirkede landskapet. Denne hypotesen begrunner de med at mennesket har to ulike oppmerksomheter. En oppmerksomhet er den ikke- styrte oppmerksomheten, og kommer til overflaten når det skjer noe som fanger interessen til det kognitive systemet. Dette kan for eksempel være naturlyder fra vann, dyr eller fugler. Den andre oppmerksomheten er den styrte oppmerksomheten, som reagerer når det er noe som skjer når vi trenger å konsentrere oss om en hendelsen som finner sted. Dette kan være lyder/hendelser som er «nye» for oss, som støy fra biler. Kaplan & Kaplan (1989) mener at

det er nettopp denne styrte oppmerksomheten som gjør at mennesker kan oppleve å føle seg slitne og trette. Når den styrte oppmerksomheten tar overhånd så befinner mennesket seg i et miljø som er lite gunstig for det kognitive systemet, som for eksempel i en by.

Kaplan & Kaplan (1989) presenterer også hva de mener det er som må til for at mennesket skal finne seg i et bra miljø, og fordeler dette på fire faktorer. Den første faktoren som må være til stede, er at mennesket kan *bevege seg bort* fra det som føles som forstyrrelser. Her handler det ikke nødvendigvis om å reise langt for å komme vekk fra den stressende hverdagen, men å legge denne hverdagen bak seg. *Omfang*, er den andre gjeldene faktoren, og omhandler at det nye stedet skal være et sted en føler en form for tilknytning til. Det er ikke viktig hvilket sted mennesket søker, men at stedet har en beroligende effekt på mennesket. Den tredje faktoren går ut på at stedet skal by på noe, altså vekke *fasinasjon*. Stedet må by på en type stimuli som trigger den ikke- styrte oppmerksomheten i det kognitive systemet. Dette kan for eksempel være «naturens stillhet». *Tilhørighet* er den siste av de fire nødvendige faktorene. Det betyr at mennesket helst skal ha en relasjon til stedet en har valgt å reise til (Kaplan & Kaplan 1989). Hågvar m.fl. (2014) viser til at om mennesket har en god relasjon til et sted, vil dette være med på å gi bedre opplevelser når mennesket befinner seg på stedet, og vekke minner og følelser som kan ha positiv innvirkning på menneskets mentale helse.

Opplevelsesglede og mestring i naturen

Hågvar m.fl. (2014) viser til at naturen er full av muligheter, som opplevelse, mestring- og følelsestrigger. Mestring handler om hvordan et menneske møter stressende situasjoner og hvordan en løser problemer (Svartedal 2012). Når en først har gjennomgått en situasjon en gang, vil mestringsfølelsen og erfaringen bidra til at det kan være lettere neste gang en befinner seg i samme situasjon

Når mennesket beveger seg ute i naturen kan en selv velge hva en vil søke og oppnå. En kan velge å søke trygge og vante omgivelser og aktiviteter, eller en kan søke nye utfordringer og spennende opplevelser/aktiviteter. I følge Hågvar m.fl. (2014) er det ikke viktig hvilke opplevelser/aktiviteter en velger, det er uansett gode sjanser for at en kan oppleve å øke livskvaliteten og kanskje synet en har på seg selv som menneske. Det trenger ikke å være at en må utsette seg selv for fare, for så å mestre det, men det kan være noe så enkelt som å bevege seg i ukjent område og mestre det. Når et menneske opplever mestringsfølelse er dette

med på å utvikle hele personen, og utvikling gjennom hele livsløpet er en viktig del av livet (ibid).

Mihaly Csikszentmihalyi beskriver i boken *Finding flow – the psychology of engagement with everyday life* (1997) viktigheten av opplevelser, og hvordan arv og miljø påvirker de opplevelsene vi velger å søke. Csikszentmihalyi viser blant annet til dette sitatet fra W.H. Auden; «*If we really want to live, we'd better start at once to try; if we don't, it doesn't matter, but we'd better start to die*» (Csikszentmihalyi 1997:1), og mener dette er med på å beskrive viktigheten av opplevelser. Sett bort i fra de grunnleggende biologiske behovene, er det opplevelser som gjør at mennesker virkelig lever. Det å leve er synonymt med å oppleve nye ting, feile, tenke og ta seg tid til å utvikle seg gjennom disse opplevelsene. Csikszentmihalyi mener den viktigste avgjørelsen vi tar er å velge hva vi velger å bruke tiden vår på, men det ideelle er at vi skal oppnå følelser som igjen utvikler oss (ibid). Videre viser han til at følelser mennesker kjenner på, og oppnår gjennom opplevelser, er det mest subjektive vi har i bevisstheten. Mennesket som føler en følelse er det eneste mennesket som kan føle akkurat den følelsen. De følelsene mennesket får ute i naturen mener Csikszentmihalyi (1997) er genetiske følelser, som kommer når mennesker får signaler fra den ytre fysiske verden. Videre mener han at alt mennesket gjør, bevisst og ubevisst, er rettet mot at mennesket skal oppleve lykke. Så om et menneske utfordrer seg selv på noe en syns er skummelt/ekkelig, gjøres dette fordi bevisstheten ønsker å oppnå den lykkefølelsen en opplever når en mestrer det.

Naturen og det sosiale fellesskapet

Sosialt felleskap og samvær med andre mennesker, både bekjente og ukjent, var en av de mange gode opplevelsene mine informanter trakk frem når de skulle beskrive sitt friluftsliv. Hågvar m.fl. (2014) viser til at felleskap er noe mange forbinder med naturopplevelser. Gjennom å være i naturen sammen med andre, kan en dele tanker, følelser og erfaringer. En kan også få muligheten til å skape helt spesielle minner og slik kommer nærmere hverandre, gjennom felles opplevelser (ibid). Hågvar m.fl. (2014) påpeker at slike opplevelser trenger ikke nødvendigvis være gode opplevelser, men det er det faktum at en deler noe med andre mennesker som skaper fellesskapet. En kan også oppleve at det er lettere å komme i dialog med andre mennesker når en er i naturen. Vennskap og bekjentskap kan knyttes på tvers av alder og sosial status, da mennesker som møtes på tur allerede har en felles interesse. Det kan

også føles lettere å snakke om tanker og føre fortrolige samtaler når en befinner seg ute i naturen, langt unna hverdagen en ellers opplever (ibid).

Felles for alle naturopplevelser er at de er med på å bygge opp menneskets mentale og fysiske helse. Mennesker kan ha ulike grunner til hvorfor de velger å søke naturen, og opplevelsene kan oppfattes veldig ulikt. Felles for disse naturopplevelsene er at gjennom hver av opplevelsenes egenart er de, sammen med naturen, med på å gi noe viktig til de som utfører/oplever dem. Naturopplevelser og naturen er ikke for alle synonymt med god mental helse, men for de som opplever det kunne mangelen på mulighet til å søke ut i naturen ført til dårligere livskvalitet, da naturen oppleves essensielt for dem.

3.0 Metode

I dette kapittelet skal jeg ta for meg fordeler og ulemper ved metodevalgene jeg har tatt, samt begrunne hvorfor jeg har valgt å gjøre slik jeg gjorde. Jeg vil starte med å presentere metodevalget, og beskrive hvordan jeg valgte å gjennomføre datainnsamlingen. Videre vil jeg kort si noe om utformingen av intervjuguiden, og om hvordan jeg valgte å rekrutere informanter til forskningen. Jeg vil avslutningsvis si noe om hvordan jeg valgte å analysere datamaterialet, og spørsmål knyttet til materialets validitet.

3.1 Metodevalget

Da jeg skulle velge hvilken metodisk tilnærming jeg skulle bruke i min oppgave, valgte jeg ut ifra hva som ville gi meg et godt grunnlag for å kunne drøfte problemstillingen. Subjektivitet, følelser og holdninger var det jeg var ute etter for å kunne besvare min problemstilling på best mulig måte. Med bakgrunn i dette valgte jeg en kvalitativ tilnærming til min oppgave.

3.2 Empiri

Jeg bestemte meg tidlig for at det å produsere eget empirisk datamateriale ville være helt sentralt og nødvendig for meg for å få best mulig resultater. Det finnes mye litteratur, undersøkelser og ytringer rundt menneskers forhold til natur og friluftsliv, men jeg følte ikke at jeg fant noe som ga meg svaret på akkurat det jeg var ute etter. Jeg ønsket også å fokusere på betydningen Den Norske Turistforeningen (heretter DNT) hadde for opplevelsene til mine informanternes friluftslivopplevelser. Derfor var det nødvendig for meg og bevisst finne informanter som var medlemmer av DNT. Jeg ønsker å finne ut hvilke forhold de hadde til foreningen, hva foreningen tilbød medlemmene sine som gjorde slik at de hadde valgt å være medlemmer og betydningen medlemskapet har for deres naturopplevelser og friluftsliv.

McLafferty (2010) viser til at det er mange ulike måter en kan skaffe empirisk datamaterialet på. En kan velge å dra ut i den fysiske felten, enten som deltagende eller som observatør, eller en kan gjøre ulike intervjuer og undersøkelser fra skrivebordet. Jeg bestemte meg for å gjennomføre en kvalitativ internett undersøkelse. Fordelene med denne innsamlingsmetoden er blant annet at det er billigere enn å reise ut til hver informant og det er geografisk sett lettere å nå de en ønsker å intervju.

3.3 Utforming av intervjuguide

Da jeg skulle starte med oppgaven hadde jeg en klar formening om hvordan jeg skulle gå frem. Jeg skulle bruke den lineære metoden omtalt i *Doing Ethnographics*, som «*read- then do- then write*» (Crang & Cook 2007:2). Planen var å lese meg opp på ulike teori mente var relevant for min problemstilling, lage en intervjuguide og sende undersøkelsen til de aktuelle informanter, for så å analysere og deretter skrive masteroppgaven. Etter å ha lest boken skiftet jeg derimot mening. Crang og Cook (2007) beskriver denne metoden som en av grunnene til hvorfor mye kvalitativ forskning ikke fungerer, ved at mye kan oppstå underveis i en forskningsprosess og at ting sjeldent går som planlagt. Jeg valgte derfor deres forslag til fremgangsmåte ved kvalitativ forskning.

Jeg startet med å utarbeide en intervjuguide med spørsmål som ville kunne gi meg det nødvendige datamaterialet for å kunne besvare problemstillingen jeg ønsket å belyse. Jeg søkte i litteratur om natur og friluftsliv for å finne teorier som kunne støtte opp under spørsmålene jeg skulle formulere. Dette var ikke bare for å få hjelp til å finne relevante spørsmål, men også for å vite at det jeg ønsket å finne svar på, også hadde forankring i tidligere forskning og teorier. Prosessen med å utforme spørsmål til undersøkelsen skulle vise seg å bli en utfordring, da mine tanker og meninger rundt mitt tema skinte igjennom spørsmålene, og de ble mer ledende enn spørrende. Jeg oppdaget at jeg allerede på forhånd hadde dannet meg en hypotese om hva jeg kom til å få til svar fra informantene, og dermed hva jeg ønsket å få til svar. På bakgrunn av dette ble mange spørsmål reformulert eller byttet ut, og til slutt sto jeg igjen med 8 spørsmål. Fire spørsmål omhandlet informantenes bakgrunn, alder, kjønn, bosted og yrke. De resterende fire spørsmålene var direkte knyttet opp mot problemstillingen. Jeg valgte å ta med bakgrunnsinformasjon for å lære litt mer om informantene, og for å se om mine informanter, medlemmer av DNT hadde noen fellestrekk. I intervjuguiden valgte jeg å bruke strukturerte spørsmål. Selv om spørsmålene ikke ga åpning for at informantene kunne komme med noe ny informasjon utenom det jeg var ute etter, følte jeg at et ustrukturert intervju kunne gjøre at jeg ikke satt igjen med datamaterialet jeg trengte for å besvare problemstillingene.

Jeg bestemte meg tidlig for å bruke nettbasert undersøkelse, og en nettside ved navn SurveyMonkey. Ved å bruke kvalitativ undersøkelse over internett fikk jeg raskt svar tilbake, og det tok få dager før jeg fikk inn alt datamaterialet som jeg trengte. Det negative med å bruke denne datainnsamlingsmetoden, og ikke personlig intervju, er at jeg kan ha gått glipp av

gode diskusjoner, og jeg hadde ikke muligheten til å stille utdypningsspørsmål når informantene skrev noe jeg kunne ønsket å vite noe mer om. Ulempen med personlig intervju ville vært at jeg som intervjuer kunne påvirket informantene utover det spørsmålene mine vil gjøre. Siden det er jeg som utformer spørsmålene vil jeg alltid være med på å påvirke svarene til informantene, men det vil bli i mindre grad enn i en ansikt til ansikt intervju situasjon. En annen utfordring med personlig intervju, og med undersøkelse over internett, er at ved begge former kan informantenes virkelige følelser og tanker rundt naturopplevelser og friluftsliv ikke komme til syne. For mange er følelsen naturen gir dem en svært personlig opplevelse, særlig om det er psykiske grunner til at naturen og friluftslivet er så viktig (Hågvar 2014). De helt dype naturopplevelsene, hvor en føler seg i ett med naturen, er for mange opplevelser og følelser som de vil ha for seg selv (ibid). Ved en skriftlig undersøkelse kan dette være lettere å uttrykke enn om en sitter fremfor et annet menneske og skal snakke om følelser. Jeg hadde også ordnet det slik at informantene hadde ubegrenset med tid til å svare på spørsmålene, og de kunne avslutte og starte på samme sted senere om de ønsket det.

3.4 Informanter

Da jeg skulle rekruttere informanter møtte jeg på et problem jeg ikke hadde tenkt over. Det finnes ikke et register over medlemmer av DNT som er åpen for allmenheten, og det er heller ikke mulig å ta kontakt med DNT for å få utlevert en slik medlemsoversikt. Den delen av masteroppgaven jeg trodde skulle bli enklest, ble plutselig en utfordring. Løsningen ble å benytte seg av snøballmetoden. Denne metoden går ut på at en som forsker finner en eller to informanter selv, videre spør disse informantene andre om de har lyst til også å være informanter (Longhurst 2010). På denne måten kan en som forsker sitte igjen med informanter som en ellers kanskje ikke ville hatt. Jeg startet med å spørre to personer jeg viste var medlem av DNT om de ville være informanter til min masteroppgave. Videre spurte jeg de om de ville spørre noen de kjente om de også var interessert, og om de igjen kunne spørre noen bekjente av seg. Dette viste seg å fungere veldig fint. Jeg ble positivt overrasket over hvor villige folk var til å spørre andre bekjente. Etter endt prosess satt jeg igjen med 11 informanter, som presenteres tabell 3.1.

Kjønn	Alder	Yrke	Bosted
Kvinne	27	Ingeniør	Hordaland
Kvinne	49	Lærer	Møre og Romsdal
Kvinne	63	Fysioterapeut	Møre og Romsdal
Kvinne	24	Masterstudent	Oslo

Kvinne	66	Fysioterapeut	Møre og Romsdal
Kvinne	41	Kundeveileder	Nord Trøndelag
Kvinne	57	Tannlege	Telemark
Mann	64	Lektor	Telemark
Mann	63	Psykolog	Møre og Romsdal
Kvinne	27	Overingeniør	Møre og Romsdal
Mann	26	Rådgiver	Oslo

Tabell 3.1 Oversikt over informanter

Både før og etter den nettbaserte undersøkelsen ble gjennomført, var jeg veldig bevisst på det etiske ved slike undersøkelser. Det var viktig for meg at informantene følte seg komfortabel med prosessen, og at de viste hva informasjonen de ga ville bli brukt til, og hvordan jeg hadde tenkt å benytte den. Jeg valgte å følge etiske retningslinjer fra boken *Doing Ethnographies* (Crang & Cook 2007) hvor det legges vekt på følgende:

- Full åpenhet ovenfor informantene angående hva mitt studie omhandler, hva formålet er med studiet og hva jeg skal bruke informasjonen til.
- Det er kun jeg som har muligheten til å se hva de enkelte har svart, og tilgangen på resultatene er beskyttet med passord.
- Informasjon om at informantene kan når som helst i løpet av studiet trekke seg uten å måtte oppgi en grunn til hvorfor de har valgt å gjøre det.

3.5 Analyse

Informantene hadde besvart spørsmålene i varierende grad. Enkelte hadde besvart langt og ga meg flere sider med datamateriale å jobbe med. Andre hadde valgt å svare i stikkordsform, noe som betydde at jeg fikk en større utfordring da jeg skulle begynne analyseprosessen. Til tross for dette satt jeg igjen med tjue sider skrevet tekst, noe jeg følte var tilstrekkelig for å kunne drøfte problemstillingen. For å analysere datamaterialet/resultatene valgte jeg å bruke koding. Koding handler om å organisere det datamaterialet som en har samlet inn, ikke bare for å gi det mening, men også gjøre det lettere å sammenligne materialet (Cope 2012). Ved å kode og sette informasjonen inn i kategorier får en lettere oversikt over tekstene, og det blir lettere å analysere det innsamlede materialet. På et basisnivå handler koding om å først lage flere små kategorier av teksten, for så å samle alle de små kategoriene i en større og videre kategori. Ofte foregår koding under selve innsamlingsprosessen for å få en tidlig oversikt over materialet, for så igjen kunne ta kontakt med informanten (ibid). Denne metoden var noe jeg ikke kunne benytte meg av på grunn av at jeg hadde valgt intervju over internett. Når jeg satt

og kodet opplevde jeg derfor at metoden for innsamling av data til tider var en svakhet. Jeg hadde ingen muligheter til å spørre informantene om noe de hadde skrevet og som jeg kunne tenke meg å høre mer om. Jeg måtte derfor forholde meg til det som informantene i utgangspunktet hadde skrevet.

Under kodingen så jeg etter elementer i teksten som var knyttet opp mot problemstillingen. Jeg fant mye relevant materialet, men oppdaget tidlig i prosessen, ved lesing av teori mens jeg holdt på, at jeg hadde oversett en del som også kunne være relevant. Jeg startet derfor analysen på nytt, og da med et mer åpent sinn. Denne gangen var jeg også mer bevist på det at jeg hadde et forhold til både materialet og tema, og at dette ikke måtte påvirke de tekstdelene som jeg kodet og kategoriserte.

Jeg valgte å følge en av kodemetodene beskrevet av Cope i Clifford m.fl. (2012) I *Key methods in geography*. Hun skriver blant annet om åpen koding, hvor en legger til/ forkaster under prosessen. Her går en gjerne gjennom teksten helt ned på et nivå hvor en tar for seg ett og ett ord av gangen. En del av åpen koding er aksekoding, og det var denne metoden for koding jeg valgte å bruke. Dette gikk ut på at jeg valgte meg en nøkkelkategori som jeg ville se nærmere på, og teste relevansen av. Etter å ha funnet en kategori som jeg følte var relevant, for senere å kunne besvare problemstillingen, gikk jeg gjennom tekstene og så hvordan de ulike informantene beskrev denne kategorien, og hvordan de forholdt seg til den. Et eksempel på en slik nøkkelkategori fra min kodeprosess er «Følelser i naturen». Gjennom en rask gjennomgang av tekstene informantene leverte oppdaget jeg at informantene i stor grad beskrev følelsene de kjente på når de var ute i naturen, og at de beskrev de samme følelsene på ulike måter, noe jeg fant interessant. Jeg gikk derfor mer grundig igjennom tekstene med denne kategorien i tankene, og dannet små underkategorier av beskrivelsene de hadde kommet med. Eksempler på slike underkategori er «stillhet» og «avkobling».

3.6 utfordringer

Gjennom hele masteroppgaveprosessen har det dukket opp små og større utfordringer. En av de største utfordringene var, som tidligere nevnt, å holde seg så objektiv som mulig når spørsmålene skulle formuleres. Det er ikke mulig å være helt objektiv under en forskningsprosess (Crang & Cook 2007), men jeg var ikke forberedt på hvor mye mine egne tanker og holdninger rundt tema kunne påvirke formuleringene av spørsmålene og hvilke

spørsmål jeg valgte å ta med. Det var veldig lett å formulere spørsmål som ville lede informantene til å gi de svarene jeg ønsket og som passet problemstillingene jeg hadde valgt. Den største utfordringen var å få nok datamaterialet til analysen. Jeg var helt avhengig av at alle informantene svarte utfyllende på de ulike spørsmålene. I ettertid har jeg også fått tilbakemelding på at svarboksene informantene benyttet seg av var av slikt format at det ikke var mulig å gå tilbake for å se på hva en hadde skrevet, og eventuelt endre eller legge til informasjon. Dette kan ha ført til at jeg har gått glipp av informasjon fra mine informanter som kunne være relevant og interessant for min oppgave.

Det at intervjuene ble gjennomført over internett, og informantene selv har skrevet svarene, ble en utfordring når jeg skulle gjøre om svarene til en akademisk tekst. Jeg valgte derfor heller å sitere informantene ordrett. Noen har svart på en tydelig og gjennomført måte, mens de litt yngre informantene har skrevet mer muntlig. Noen hadde skrevet svarene sine i stikkordsform, og enkelte av besvarelsene endte derfor opp med å være litt ufullstendige og ga ikke like mye informasjon som jeg hadde håpet på. Utfordringen ble å trekke ut det nødvendige og det viktige, uten å fjerne seg fra teksten til informantene, men samtidig kunne oppsummere og systematisere informasjonen på en fruktbar måte.

Jeg har også vært oppmerksom på den subjektive faktoren i datainnsamlingen ved et slike tema som jeg har valgt. Det at et fenomen, som i mitt tilfelle er friluftsliv og naturopplevelser, er noe som alle oppfatter ulikt og har subjektiv tanker om, vil gjøre det vanskelig å komme med noe konkret teori eller svar på problemstillingen. En opplevelse kan oppfattes og beskrives på helt ulike måter av to mennesker. Siden det er få informanter, og svarene til informantene er deres egne følelser og tanker, vil ikke svarene være representativt for medlemmene i DNT. Svarene illustrerer imidlertid noen kvalitative aspekter ved ulike former for friluftsliv.

Under kodingen av datamaterialet opplevde jeg at det å kode tekster alene også var en utfordring. Det var bare jeg som leste over tekstene og identifiserte koder, og etter å ha jobbet lenge med materialet og lest tekstene nøye, var det vanskelig å se om det var noen koder jeg hadde glemt, og da informasjon jeg kunne gå glipp av.

3.7 Validitet

Validitet er en stor og viktig del av forskning, og omhandler legitimiteten og relevansen knyttet til valgt teori og metode i forbindelse med forskningsforløpet (Kitchin & Tate 2013). I kvalitativ forskning vises det ofte til fire faktorer som må være til stede når validitet diskuteres; sannsynlighet, tilliten til forskningen, kredibiliteten og i hvor stor grad forskningen som er gjort kan forsvares (Johnson 1997). Jeg føler at metoden jeg valgte i stor grad har målt det jeg ønsker å måle. Mitt empiriske materiale stemmer overens med tidligere forskning, og utviklede teorier, innen friluftsliv og natur. Antall informanter er ikke tilstrekkelig for å kunne generalisere funnene (den eksterne validiteten), men basert på at empirien samsvarer med tidligere empiriske funn i andre forskningsprosjekter, vil jeg si at den eksterne validiteten i stor grad er tilstede. Det er sannsynlighet for at andre forskere vil kunne komme frem til de samme konklusjonene jeg har.

4.0 Empiri

I dette kapittelet vil jeg presentere det empiriske materialet jeg satt igjen med etter endt undersøkelse. Jeg har valgt å presentere dataene i sammendrag, og vise til sitater fra informantene for å bygge opp under sammendragene. Alle sitatene er gjengitt ordrett. Kapittelet er delt opp i delkapitlene bakgrunn, friluftsliv, natur og DNT, og jeg vil presentere hvert enkelt spørsmål informantene har besvart under hvert delkapittel. Alle sitater som er vist til i kapittelet er gjengitt ordrett slik informantenes selv besvarte spørsmålene.

Informantene blir henvist til som kvinne/mann, og hvilke alder de har, da bosted ikke er relevant for det de har respondert på de ulike svarene. Alder som del av presentasjonen av informantene er med for å skape et skille mellom informantene annet enn kvinne/mann.

4.1 Bakgrunn

Informantene har altså til felles at de alle er medlemmer av DNT. De befinner seg i aldersspennet 24 til 66 år, og alle bor i Sør- Norge. Samtlige av mine informanter har høyere utdanning, eller holder på med høyere utdanning. Høyere utdanning som fellestrekk er noe jeg vil komme tilbake til i diskusjonsdelen, da dette samsvarer med ulike undersøkelser om hvem som er aktive i friluftslivet. Se tabell 3.1 for oversikt.

4.2 Friluftsliv

Hva er friluftsliv for deg?

Til sammen dekker mine informanter de fleste av de mest vanlige friluftaktivitetene i Norge i dag. Samtlige er aktive innen tradisjonelle fot- og skiturer, men kano, kajakk sykling og teltturer blir også nevnt. En kvinnelig informant (27) besvarte spørsmålet slik; *«topptur på telemark, telttur i stølsheimen, jotunheimen eller andre fine områder, selvbetjente hytter, breturer»* To kvinnelige informanter (24 og 66) uttrykte at friluftsliv, for de, er *«Tur i skogen eller i fjellet»*, og *«fjell, toppturer, kajakk, ski - gir opplevelser og energi»*. Friluftaktiviteter som blir sett på som «nyere» presenteres i større grad av de yngre informantene enn de eldre, ved unntak av en (nevnt over). Da gjerne i forbindelse med jakten på opplevelser, og på vinteren med ski. Flere av de eldre informantene viser til de mer tradisjonelle formene for friluftsliv, som for eksempel; *høsting av naturens overskudd»*, når de skal beskrive deler av sitt friluftsliv (uttrykket av mannlig informant,63).

Friluftsliv for mine informanter handler om å bryte ut av det hverdagslige mønsteret og koble av. Mannlig informant (26) uttrykte at friluftsliv handler om; *«..det å kunne bryte ut av*

hverdagen både fysisk og psykisk». Flertallet nevner at de føler at hverdagene blir lettere om de har muligheten til å utøve det friluftslivet de ønsker. En av de kvinnelige informantene (49) uttrykte at friluftsliv; «..Gjør hverdagen lettere, stresser ned.» Samtlige informanter påker at friluftslivet er en vesentlig del av hverdagen deres, og en kvinnelig informant (27) spesifiserer hvor viktig det er for henne å kunne gå til jobb, og gjennom dette oppleve naturen; «Om morgenen når sola står opp over fjellene er en veldig fin måte å våkne på, så man trenger ikke nødvendigvis reise så langt eller gjøre noe spesielt. Bare det å være ute kan gjøre at skuldrene senkes og at ting føles litt enklere.»

Flertallet av informantene føler at friluftsliv ikke bare bidrar til bedre fysisk helse (gjennom treningen det kan gi), men er med på å bedre også deres psykiske helse, gjennom blant annet at de får mer energi, og da et «påfyll». Friluftslivet; «... gir glede, energi og påfyll, nytelse, opplevelse og helsegevinst», uttrykker en kvinnelig informant (63). De føler at friluftsliv gir rom for, og muligheten til, nye opplevelser og sanseintrykk. Mannlig informant (63) skriver; «Friluftsliv er avkobling og gir mulighet for opplevelser», og «Når man er sliten eller stresset kan man gå en tur og man trenger ikke tenke på alt mulig annet. Det gir rett og slett energi», uttrykker en annen, kvinnelig, informant (27).

Hvordan vil du karakterisere ditt friluftsliv?

På dette spørsmålet er det ganske stor enighet blant mine informanter. Flertallet ytrer at om de søker friluftsliv, for eksempel for ettertanke eller pusterom i hverdagen, ønsker de å være alene. De nevner friluftsliv sammen med venner og familie om de ønsker sosialt fellesskap, og de minnene en skaper med andre som følge av dette. En mannlig informant (63) beskriver det slik; «Noen ganger er det ok å være alene, noen ganger er det kjekt å være sammen med andre. Når en er alene kan opplevelsen av naturen noen ganger bli sterkere, ingen som prater og en kan kanskje i større grad registrere omgivelsene og det som skjer. Fordelen med å være flere er blant annet at en i etterkant kan snakke om det en opplevde, en har en felles referanseramme, og ved å snakke om turen oppleves den litt på nytt igjen». «Det kommer an på, noen ganger alene, når jeg vil ha fred og ro. Andre ganger med venner», uttrykker en kvinnelig informant (49).

Det viser seg også at når de bedriver friluftsliv på hverdagene, er dette i større grad for den fysiske helsegevinsten, enn den psykiske. En kvinnelig informant (41) beskriver det slik når

hun karakteriserer sitt friluftsliv i hverdagen; «*Både sammen med andre og alene. Trener så ofte som mulig i naturen (motbakke/avstander/milsluker) Det gjør jeg gjerne alene. Familieturer i nærmiljøet både ettermiddag og helg*». «*Hadde blitt lat uten mine turer i skog, mark og fjell*», skriver en annen (49).

Samtlige informanter er like aktive uansett årstid, men det er i stor grad i sommerhalvåret at flertallet reiser over lengre avstander for å bedrive sitt friluftsliv, og da også prioriterer lengre turer. En mannlig informant (63) skriver blant annet; «*Lengre turer knyttes primært til helgene eller sommerferie. I sommerferien kan en også i større grad oppsøke områder som ligger lengre unna, eks flere timer med bil evt fly/tog*». «*Hele året med dagsturer. Lengre turer helst sommer og høst. På langturer kan vi godt reise langt for å finne ønsket turterreng. For eksempel fjellheimen et sted i Sør Norge*», uttrykker en mannlig informant (64). En annen kvinnelig informant (41) bekrefter også dette; «*Vår/sommer/høst både nærmiljø, hytta og vandring i fjellheimen i Norge*».

Informantene holder seg stort sett til nærområdet på hverdager og helger, og reiser altså gjerne lengre når det er ferie. Da er det flere som benytter seg av hyttetilbudet til DNT eller de oppmerkede stiene. De ser på hyttene til DNT som en perfekt mulighet til å komme seg ut i den norske fjellheimen. Åtte av elleve informanter har fjellheimen, som for eksempel Jotunheimen, Rondane eller Stølsheimen, som et av sine årlige mål når de reiser på lengre turer for å bedrive friluftsliv. En kvinnelig informant (27) uttrykker; «*Jeg er for det meste ute enten rett ved der jeg bor eller på hytta, men på sommeren er det også kjekt å reise litt lenger bort og gå fra hytte til hytte i et fint fjellområde, Rondane f.eks.*».

4.3 Naturen

Hva er naturen for deg, og hvordan vil du beskrive ditt forhold til naturen?

For nesten samtlige informanter, med unntak av en, er naturen noe som er helt sentralt i deres liv. Flere informanter nevner også at naturen er, for de, helt nødvendig for å kunne ha et godt liv, da naturen oppleves livgivende. «*Naturen er livgivende og nødvendig for å kunne nyte det gode liv. Kan kanskje si at jeg er avhengig av den. Hele året, i all slags vær*», uttrykker en kvinnelig informant (63). «*Den gjør meg fysisk og psykisk sterk*», uttrykker en annen (41).

Informantene ytrer at naturen er en arena hvor de kan lade batteriene, gjennom at naturen (for de) representerer avkobling og overskudd. En mannlig informant (64) ytrer; «*avkobling, rekreasjon. samle krefter og overskudd*».

De er alle enige om at bevegelse i naturen er mer enn en fysisk opplevelse med helsebringende effekter, men at det også har mye å si for deres psykiske helsetilstand. En kvinnelig informant (57) beskriver sitt forhold til naturen slik; «*Helsebringende og gir meg masse opplevelser og overskudd I hverdagen*». En annen kvinnelige informantene (27) beskriver sitt forhold til naturen kort og enkelt, som «*en avhengighet og en lidenskap*». En av de mannlige informanter (63) føler også at naturen er en kilde til «her og nå» opplevelser, at ute i naturen så får en et sterkere fokus på nåtiden, det som skjer der og da; «*Mitt forhold til naturen er preget av at jeg opplever en egen ro og avkobling når jeg er ute i nature, En blir mer "her og nå", retter fokus mot nåtiden, mindre opptatt av utenforliggende forhold, "verden rundt"*».

En kvinnelig informant (41) trekker også frem at ferdsel i naturen har vært med på å øke bevisstheten rundt, og respekten for, naturkreftene og hva naturen er i stand til; «*jeg er vokst opp ved havet og har lært respekten for kreftene fra barnsben av, men også gleden av å være i og bruke den*».

Stillheten og utsikt fra ulike steder i naturen er noen av faktorene informantene nevner når de forteller *hvorfor* naturen gir de psykiske goder. Naturen er med på å gi de en indre ro, og det er dette de søker i naturen, å komme vekk fra det stresset de føler på i hverdagen. «*Når jeg er ute i naturen får jeg en ro over meg som gjør meg godt*», skriver en av de kvinnelige informantene (49). «*Naturen er frisk luft, stillhet, storslåtte utsikter og varm tett skog*», fortsetter en annen(41). «*Utsikt både over fjell, fjord og hav betyr mye*», bekrefter en tredje kvinnelig informant (66).

Endringene i naturen på grunn av årstider er noe enkelte informanter trekker frem som sentralt i sine naturopplevelser, og i sitt forhold til naturen. «*Har et nært forhold til naturen, fasinerende å følge årstidene*» uttrykker en kvinnelig informant (66).

Noen av informantene forteller også om de sanseintrykkene bevegelse i naturen gir dem. En kvinnelig informant (27) skriver blant annet om opplevelsen av å gå til jobb; «*Naturen er en måte å lade batteriene på, hvis jeg er bort for lenge blir man litt tom. Men man kan også veldig fine opplevelser hver eneste dag bare ved å gå ti, jobb f.eks. Om morgenen når sola står opp over fjellene er en veldig fin måte å våkne på*». «*En ser, hører og lukter ting en vanligvis ikke opplever*», ytrer en mannlig informant. «*Ser på dyrelivet og koser meg*»,

forteller en kvinnelig informant (49). «Går i skogen, på fjellet og ser på den fine naturen. Trenger ikke gjøre noe spesielt», samstemmer en kvinnelig informant. «De visuelle opplevelsene av å være tilstede i naturen (Farger/sanseinntrykk)», uttrykker en annen (41).

Muligheten for nye og varierte opplevelser, samt utfordringer, er noe av det informantene setter størst pris på ved naturen og er med på å skape det gode forholdet de har til den. Utfordringer i naturen beskrives positivt av informantene, da dette er med på å gi en mestringsfølelse, og da videre en god følelse om seg selv. «Naturen gir også utfordringer, eks i forhold til det å finne veien dit en skal, fysiske utfordringer, mentale utfordringer, eks kan en bli utfordret i forhold til å gjøre noe en er usikker på om en mestrer», ytrer en mannlig informant (63). «Det er et sted hvor man, avhengig av ønske, kan teste egne grenser og gjøre noe helt annet enn i hverdagen», bekrefter en annen (26). «Utfordrende å ta seg fram i ulendt terreng utafør allfarveg, storartet å nå toppen på et fjell», samtykker en kvinnelig informant (66).

4.4 Den Norske Turistforening

Hvordan bidrar DNT til at du får drive det friluftslivet du ønsker?

Som tidligere nevnt er samtlige informanter medlem av DNT. I hvilken grad de utnytter tilbudene DNT har varierer, men samtlige informanter benytter seg av DNTs tilbud og ressurser på en eller annen måte.

Flertallet av informantene nevner at de er flittige brukere av stinettverket som DNT har opparbeidet igjennom årene. Informantene legger særlig vekt på den sikkerheten og tryggheten de føler ved å ha stier/oppmerkinger å følge i fjellet/skogen. En kvinnelig informant (63) uttrykker; «DNT bidrar til at jeg kan følge stier og anbefalinger om ruter. Føler meg trygg når jeg går i fjellet eller skogen». Stinettverket, og sikkerheten dette gir, går igjen hos flere av informantene; «Merking av stier gjør det lettere å finne veien dit en skal, og er en trygget i vanskelig terreng eller i dårlig vær. eks gjør bruk av staker om vinteren det lettere å tryggere å gå på ski i høyfjellet» ytrer en mannlig informant (63). «Stinettet øker sikkerheten osv. samtidig som det er store områder som er nærmest uberørt», uttrykker en annen (26). I likhet med sikkert og trygget ytrer også informantene at stinettverket gjør at de lettere å komme frem til de hyttene de ønsker å disponere. En kvinnelig informant (27) uttrykker blant annet; «DNT har veldig mange fine turstier og hytter, de gjør at man kan

komme seg til steder man ellers kanskje ikke hadde hatt mulighet til å komme til fordi det hadde vært for langt å gå på en dag».

Hyttenettverket til DNT er noe samtlige informanter setter stor pris på. De benytter seg av hyttene i ulik grad, men samtlige er enige om at det er et flott og bra tilbud, som også kan bidra til å senke terskelen for deltakelse i friluftslivet. *«DNT tilrettelegger og senker lista for deltagelse i friluftslivet. Hyttenettet gjør fjellet tilgjengelig på en helt annen måte enn om man må ha med seg mat og telt»*, ytrer blant annet en mannlig informant (26).

En annen mannlig informant (63) viser til det sosiale aspektet ved å benytte seg av DNTs hytter; *«DNT sitt hyttenett medfører også at en kan velge om en vil være sosial eller mer alene når en går på tur. Betjente og selvbetjente hytter gir muligheter for å treffe andre mennesker og positive sosiale opplevelser. Hyttene gir en muligheten til å treffe andre med samme interesser og til å treffe mennesker i ulik alder og med ulik bakgrunn»*. Samme informant ytrer også at; *«DNT bidrar primært ved at de har et hyttenett som gjør det mulig å vandre i fjellet uten å måtte ha med tung oppakning. Hyttenettet gjør at en oppsøker fjellområder en ikke ellers ville besøkt og opplevd»*.

En kvinnelig informant (49) nevner også at hyttenettverket til DNT er et flott tilbud for de som ikke har hytte, og det faktum at DNTs hytter alltid har soveplasser til alle; *«De har mange fine hytter, store og små. Et flott alternativ når en ikke har hytte. Er alltid en hytte som har sengeplasser og helt topp med maten som en får kjøpt»*.

Noen informanter nevner også hvordan hyttenettverket gjør det mulig å kunne bevege seg i det norske fjellandskapet ved å gå såkalt «hytte til hytte». En kvinnelig informant (27) skriver blant annet; *«fantastiske hytter i områdene jeg liker best å gå i flere dager i strekk, Jotunheimen og Stølsheimen»*. En annen kvinnelig informant (57) forteller at hun benytter seg av DNTs hytter når hun nå holder på å gå til Nordkapp i etapper.

DNT disponerer også en internettside hvor de gir informasjon, tips og råd når det kommer til å oppholde seg i naturen. De har også forslag til hvilke ruter en kan gå, og oversikt over hvordan en kommer seg dit. Flere informanter, særlig de som ikke bruker DNTs hyttenettverk, nevner dette som måten de benytter seg av DNT på. En mannlig informant (64) nevner blant annet dette når han beskriver sitt bruk av DNT; *«bl.a. med hytter, stimerking,*

turplanlegger. Gode tips og råd både til konkrete turer og generelt med hva vi bør passe på, ha med oss av klær og utstyr. osv.». «Jeg får vite om turer og plasser, det er et godt planleggingsverktøy i UT.no sidene», samtykker en kvinnelig informant.

Flere av informantene trekker også frem det positive arbeidet som DNT gjør, foruten den fysiske tilretteleggingen de har gjort ute i naturen (stinettverk/hyttenettverk). En kvinnelig informant (66), som ikke benytter seg så mye av DNT, påker viktigheten av arbeidet til DNT, og skriver blant annet; *«Jeg støtter på alle måter det arbeidet DNT gjør for fremming av friluftslivet i Norge!» «De er en stor pådriver for naturvern og naturforvaltning, både praktisk og for politisk påvirkning», uttrykker en annen (41).*

Selv om det er få informanter danner det empiriske materialet et godt grunnlag for videre analyse, diskusjon og kobling opp mot eksisterende teori.

5.0 Analyse og diskusjon

I dette kapitlet skal jeg diskutere og analysere de empiriske funnene i lys av relevant teori. Jeg har valgt å fokusere på den store helheten, og se sammenhenger mellom svarene fra de ulike informantene. Jeg kommer også til å presentere relevante sitater fra informantene, for å bygge opp under egen analyse og sammenkoblingen med allerede eksisterende teori. Jeg har valgt å dele kapitlet opp i fire deler, hvor jeg først diskuterer informantenes bakgrunn, før jeg tar for meg natur, friluftsliv og Den Norske Turistforening (heretter DNT). Til slutt vil jeg prøve å besvare på problemstillingen ved å sette natur, friluftsliv og DNT i sammenheng med hverandre.

5.1 Informantenes bakgrunn

Siden jeg valgte snøballmetoden som utvalg- og innsamlingsmetode for informantene hadde jeg lite kontroll over hvem som ble mine informanter. Av de 11 informantene jeg satt igjen med, hadde samtlige høyere utdanning, eller holdt på med slik utdanning. Dette er med på å støtte opp under blant annet Dervo m.fl. (2014) sine funn, rapporten utarbeidet av NINA (2014), hvor de påpeker at flertallet av de som bedriver friluftsliv i dag har høyere utdanning, eller har foreldre med høyere utdanning. Hågvar (2014) hevder at det er tendenser til at mennesker med stillesittende jobber (som ofte samsvarer med høyere utdanning) ofte har et større behov for å være i aktivitet på fritiden enn de som har mer fysiske yrker. Etter endt arbeidsdag kan det være godt for kropp og sjel å komme seg ut og bevege seg i et rolig landskap og oppleve stillheten. I undersøkelsen gjennomført av Kurtze m.fl. (SINTEF) i 2009 viser resultatene tydelig at helsegevinsten av natur- og friluftsliv viser seg særlig i den yrkesaktive delen av befolkningen (25-64).

En annen forklaring på likheten mellom informantene er at når en bruker snøballmetoden, er det en informant som verver en annen. Det kan være naturlig å tenke at de to informantene jeg startet med å invitere til prosjektet valgte noen i egen omgangskrets, som for eksempel arbeidsplassen, som da også har høyere utdanning. Om jeg hadde valgt to andre «første informanter» kunne høyere utdanning som tydelig fellesfaktor ikke vært tilstede.

Åtte av elleve informanter i denne kvalitative undersøkelsen er kvinner, og det kan være flere grunner til dette. Dervo m.fl. (2014) beskriver også i sin rapport at kjønnsforskjellene i friluftslivet har i stor grad blitt visket ut de siste årene, men denne ytringen tror jeg ikke

nødvendigvis gjenspeiles i bakgrunnen til mine informanter. Jeg tror at forklaringen heller ligger i hvem jeg valgte som utgangspunkt for snøballmetoden. Jeg vet at begge informantene jeg startet med (en mann og en kvinne), valgte å spørre en kvinne som neste informant. Om en av disse informantene heller hadde valgt å spørre en mann, eller begge hadde spurt menn, kunne kjønnsfordelingen blant informantene vært helt annerledes. Jeg har ingen oversikt over om noen valgte å takke nei til å være med, og om dette eventuelt var menn.

En forskjell mellom kjønnene som kom frem i datamaterialet, er fokuset på friluftsliv som konkret fysisk trening. Av de som nevnte trening som en del av sitt friluftsliv, var samtlige kvinner. En kvinnelig informant uttrykte seg slik; «*Trener så ofte som mulig i naturen (motbakke/avstander/milsluker)*». Om dette er en tilfeldighet eller ikke er vanskelig å vite. De siste årene har det kommet et enormt fokus på kropp i media, og dette fokuset er særlig rettet mot kvinner. Om dette er bakgrunn både for fokus på trening blant noen av de kvinnelige informantene, og kjønnsfordelingen, kan bare synes om, og er ingen konklusjon.

5.2 Friluftsliv

Samtlige av informantene gir uttrykk for at friluftsliv er en viktig del av deres hverdag. Noen er aktive på daglig basis, mens andre utøver sitt friluftsliv mer i helger og i ferier. Alle gir uttrykk for at de har gode følelser knyttet til naturen, og noe som de søker så ofte som mulig. En kvinnelig informant (66) beskriver det slik; «*Naturen er livgivende og nødvendig for å kunne nyte det gode liv.*

Informantene uttrykker at i når de utøver friluftsliv i hverdagen, skjer dette stort sett i nærmiljøet, mens de lengre turene i stor grad blir lagt til helg, og særlig ferier. Samtlige informanter viser til at de i løpet av året, særlig om sommeren, reiser lengre for å utøve friluftslivet de ønsker. Dette bygger opp under undersøkelsen gjort av Dervo m.fl (2014), hvor de viser til at blant annet velferdsøkningen i Norge har gjort det mulig for flere å reise for å komme til ønsket turområde. Som tidligere nevnt har samtlige av mine informanter høyere utdanning, og da rimelig å tenke også en god økonomi, og har gode muligheter til å reise så langt de ønsker. En av de kvinnelige informantene hadde blant annet tatt flere turer til Sør-Amerika for å finne det turterrenget hun ønsket og den naturen hun ville oppsøke. Om jeg hadde hatt datamateriale fra andre informanter, med lavere utdanning, kunne det hende at jeg ikke ville hatt dette resultatet, da kanskje reise for å drive friluftsliv ikke hadde vært noe de hadde mulighet til, eller prioriterte.

Den tradisjonelle vandring, enten på beina eller med ski, er den friluftaktivitetene flertallet av informantene utøver hyppigst. To informanter skilte seg ut, ved å uttrykke at de i stor grad likte de mer utfordrende variantene av ski, hvor ekstreme toppturer på telemark- og randoneeski var noe de søkte på vinteren, fremfor den mer tradisjonelle skigåingen resten av flertallet utøvet. Begge informantene var 26 år, og tilhører den yngre andelen av informanter. Som Dervo m.fl. (2014) skriver, er det i dag tendenser til at det er de yngre friluftslivutøverne som søker de mer ekstreme formene for friluftaktiviteter, de som krever mer kunnskap, ferdigheter og utstyr. Jeg har i stor grad litt eldre informanter, noe som kan forklare at et så stort flertall av mine informanter søker det mer tradisjonelle sommer- og vinterhalvår friluftslivet. Flemsæter m.fl. (2011) beskriver dagens friluftsliv som «delt opp i to universer». Om jeg skal kategorisere mine informanter, kommer det an på hva jeg velger å legge i de ulike universene, hva jeg tolker som «tradisjonelt» og hva jeg tolker seg «nytt». Ut i fra min tolkning vil ni av de elleve informantene mine komme under det mer «tradisjonelle» universet, og de resterende to, vil komme i grenselandet mellom dette universet og det «nye». Bakgrunnen for at jeg plasserer dem på grensen mellom de to universene er at toppturer med telemarkski eller randoneeski er to veldig dyre varianter av turskisporten og krever ekstra ferdigheter og kunnskap, men er utviklet fra den tradisjonelle skigåingen. Dette betyr IKKE at det «tradisjonelle» universet ikke krever kunnskap og ferdigheter, men det blir mer om kunnskap og ferdigheter knyttet til teknikk når en utøver aktiviteten, og da teknikk som kan være krevende å få kontroll på.

5.3 Natur

Hågvar m.fl. (2014) skriver om Edward Wilsons biofiliperspektiv, og om hvordan Wilson mente at mennesker har en «innebygd» kjærlighet til dyre- og planteliv. En av informantene viser til dyrelivet i skogen, og gleden av å følge med på dette; «*Ser på dyrelivet og koser meg*». Resterende informanter er ikke like tydelig. Flere nevner at de synes det er fint og spennende og se på årstidene som endrer seg i løpet av året, og dette kan trekkes opp mot biofiliperspektivet. «*Har et nært forhold til naturen, fasinerende å følge årstidene*». Når naturen endrer seg med årstidene, er det dyre- og plantelivet som endrer seg. Gjennom å beskrive at dette er noe de setter pris på, kan en si at denne informanten beskriver noe av det samme som Edward Wilson uttrykker i beskrivelsen av biofiliperspektivet.

Triggerperspektivet, beskrevet av Hågvar m.fl. (2014), kan kobles opp mot en stor del av datamaterialet. Informantene legger mye følelser i sine beskrivelser av natur og friluftsliv, og

enkelte presiserer også hvilke opplevelser som betyr ekstra mye, som denne kvinnelige informanten, hvor utsikt, for henne, er essensielt; «*Utsikt både over fjell, fjord og hav betyr mye*». Informantene bruker i noen grad ulike ord for å beskrive sine følelser, men det er noen følelsesbeskrivelser som tydelig går igjen hos informantene. De mest beskrevne følelsene summeres bra opp av en av de mannlige informantene; «*avkobling, rekreasjon, samle krefter og overskudd*». «Tidløse nå» - følelser, i forbindelse med triggerperspektivet, kobles opp mot det som blir kalt «den dype naturfølelsen». «Den dype naturfølelsen» er en beskrivelse som brukes for å forklare hva et menneske føler når en opplever å være i ett med naturen (Hågvar m.fl. 2014). I følge Hågvar m.fl. (2014), kan denne følelsen trigges når en er alene i naturen, en hører kun naturens stillhet og en er avslappet og rolig etter å ha tilbrakt en lengre periode ute i naturen. Det er en av de mannlige informantene som beskriver denne følelsen; «*Mitt forhold til naturen er preget av at jeg opplever en egen ro og avkobling når jeg er ute i nature, En blir mer "her og nå", retter fokus mot nåtiden, mindre opptatt av utenforliggende forhold, "verden rundt"*». Selv om det bare er en av informantene som beskriver å ha opplevd denne følelsen, betyr det ikke at de resterende informantene ikke har gjort det. Informantene ble ikke spurt om de hadde opplevd denne følelsen, og det er derfor umulig å vite. «Den dype naturfølelsen» er også en veldig subjektiv følelse, og for noen kan det kanskje være enklere å oppnå enn for andre, men de som har opplevd den beskriver den som en særdeles god følelse.

Triggerperspektivet har mye til felles med en av de ni verdiene beskrevet av Kellert (1997). Disse ni verdier skal til sammen representere alle de følelsene mennesket legger til, og forbinder med, naturen. Beskrivelsene fra mine informanter passer særlig inn i to av Kellerts verdier, og særlig aktuelt er kanskje den verdien Kellert har valgt å kalle *aesthetic*. *Aesthetic* går ut på at det er naturen som trigger følelsene mennesker opplever, og dette skjer gjennom sansene mennesker har. Det kan være gjennom lukt, syn, berøring, hørsel eller smak. To av informantene beskriver slike sanseopplevelser i naturen, som en av de positive opplevelsene de knytter til naturen. «*De visuelle opplevelsene av å være tilstede i naturen (Farger/sanseinntrykk)*»; «*En ser, hører og lukter ting en vanligvis ikke opplever*». *Dominionistic* er navnet på en annen relevant verdi utarbeidet av Kellert (1997). Denne verdien handler om hvordan naturen, gjennom alle sine krefter, setter mennesket på prøve både fysisk og psykisk. Naturen spiller på følelsene vi mennesker har, og på bakgrunn av at naturen utfordrer oss vil mennesket utvikle seg, og oppleve mestringsfølelse.

Mestringsfølelse er noe av det som går ofte igjen hos informantene. Flere presiserer hvordan det å ferdes i naturen kan, gjennom mestring, føre til bedre selvfølelse. Blant annet uttrykker en kvinnelig informant; «*Utfordrende å ta seg fram i ulendt terreng utafor allfarveg, storartet å nå toppen på et fjell*». Som denne mannlige informanten beskriver; «*Naturen gir også utfordringer, eks i forhold til det å finne veien dit en skal, fysiske utfordringer, mentale utfordringer, eks kan en bli utfordret i forhold til å gjøre noe en er usikker på om en mestrer*», trenger det ikke være farlige eller store utfordringer en møter for at mestringsfølelsen skal komme. Den kommer når en har gjennomført noe en er usikker på og som kanskje krever kunnskap en ikke har, men at en allikevel greier å gjennomføre det. Som en mannlige informant påpeker; «*Det er et sted hvor man, avhengig av ønske, kan teste egne grenser og gjøre noe helt annet enn i hverdagen*». Sistnevnte sitat beskriver godt hva flere av informantene beskriver. Det faktum at en selv velger hva en vil bruke naturen til, gjennom blant annet hvor ekstrem skal opplevelsen være. Det er ikke enten det ene eller andre, en kan velge hva en selv vil oppsøke. Mihaly Csikszentmihalyi (1997) påpeker hvor viktig nye opplevelser er for livskvaliteten. Naturen, som til enhver tid kan gi oss slike nye opplevelser, og dermed nye følelser, kan være med på å utvikle et menneske. Csikszentmihalyi mener også at følelsene mennesker får i naturen er genetiske følelser, og at disse blir trigget gjennom de ulike ytre stimuliene i naturen. Videre skriver han også at mennesker oppsøker mestringssituasjoner fordi menneskets bevissthet ved at når denne situasjonen er blitt mestret, blir mennesket lykkeligere, og det er dette bevisstheten hele tiden søker, lykkefølelsen.

Brymer m.fl. (2010) slår fast at menneskers psykiske helse påvirkes av ferdsel i naturen, eller mangel på det. Informantenes ytringer er med på å bygge opp under denne påstanden. Samtlige informanter viser til sin psykiske helse når de snakker om sitt forhold til naturen. «*Naturen er en måte å lade batteriene på, hvis jeg er bort for lenge blir man litt tom. «Når jeg er ute i naturen får jeg en ro over meg som gjør meg godt*», ytrer to kvinnelige informanter. For å få opplevelser som de setter pris på, og som igjen da påvirker deres psykiske helse positivt er det noen kriterier informantene særlig er opptatt av skal være til stede. Den aller viktigste faktoren er stillhet. Som Hempton & Grossmann (2009) viser til, og som noen av informantene selv skriver, handler dette ikke om en «absolutt» stillhet. Stillheten Hempton & Grossmann viser til, og da også informantene, er naturen stillhet. En kvinnelig informant beskriver det slik; «*Naturen er frisk luft, stillhet, storslåtte utsikter og varm tett skog*». For flere av informantene er det dette de søker, da det er gjennom stillheten de finner ro, og gjennom roen de finner rom for ettertanke. Dette kan kobles opp mot ytringer som denne fra

en kvinnelig informant når hun beskriver sitt friluftsliv; «..noen ganger alene, når jeg vil ha fred og ro. Andre ganger med venner».

Kaplan & Kaplan (1989) mener at stillheten er helt nødvendig for å kunne oppnå den nødvendige roen et menneske trenger for å kunne tenke og reflektere, og utvikle seg. Naturens stillhet trigger ikke, det Kaplan & Kaplan, beskriver som styrt oppmerksomhet, en form for oppmerksomhet som krever konsentrasjon, og dermed kan gjøre oss slitne. I naturen bruker vi den ikke- styrt oppmerksomheten, og mennesket slapper derfor mer av, det ikke er noe som krever oppmerksomhet. Dette gjør at mennesket kun trenger å konsentrere seg om seg selv. Som nevnt var stillheten noen ganger essensielt for enkelte av informantene, særlig når de trengte fred og ro. Samtlige viste også til det sosiale aspektet ved å være ute i naturen. En kan velge om en ønsker å være sammen med andre, eller om en vil være helt alene. Om en oppsøker, og opplever naturen sammen med andre, får en felles opplevelser og erfaringer. Hågvar m.fl. (2014) viser til at dette kan være med på å skape fellesskap mellom de som er ute i naturen sammen, og at mennesker på denne måten kommer nærmere hverandre. Alle informantene nevnte at det å være sosial på tur var noe de alle satte pris på, og noe de ofte oppsøkte. Det var særlig på de turene de reiste lengre for å komme til ønsket turområde at de søkte å være i fellesskap med andre. I hverdagen søkte flertallet i større grad å være alene, da hverdagsfriluftslivet deres fungerte som en flukt fra hverdagsstress. En mannlig informant beskriver dette poenget fint; «Noen ganger er det ok å være alene, noen ganger er det kjekt å være sammen med andre. Når en er alene kan opplevelsen av naturen noen ganger bli sterkere, ingen som prater og en kan kanskje i større grad registrere omgivelsene og det som skjer. Fordelen med å være flere er blant annet at en i etterkant kan snakke om det en opplevde, en har en felles referanseramme, og ved å snakke om turen oppleves den litt på nytt igjen».

Naturen i seg selv, og konkrete steder i naturen, kan være viktige holdepunkter for mennesker (Hågvar m.fl. 2014). Mine informanter har flere ulike holdepunkter som de setter ekstra pris på, og som de søker å komme tilbake til. Dette er alt fra muligheten til, og behovet for, å kunne benytte seg av nærområdet for å ofte komme seg ut i naturen (da med nærområdet som et fast holdepunkt), til de informantene som har den norske fjellheimen som viktig turreisemål (holdepunkt å forholde seg til) i løpet av året. Disse informantene har blant annet fjellheimen som årlig mål; «Hele året med dagsturer. Lengre turer helst sommer og høst. På langturer kan vi godt reise langt for å finne ønsket turterreng. For eksempel fjellheimen et sted i Sør

Norge» og «Jeg er for det meste ute enten rett ved der jeg bor eller på hytta, men på sommeren er det også kjekt å reise litt lenger bort og gå fra hytte til hytte i et fint fjellområde, Rondane f.eks.».

5.4 Den Norske Turistforening

Det er tydelig at samtlige av informantene har et godt forhold til DNT, og de nevner særlig sti- og hyttenettverket som to faktorer de særlig setter pris på. Hyttenettverket er noe informantene bruker i varierende grad, mens stinettverket er noe de alle benytter seg av jevnlig, som samtlige roser.

Stinettverket trekkes særlig frem som en kobling til sikkerhet når de er i fjellet. Det er lett å følge det velkjente T-merket når en er ute og beveger seg i landskapet, og om vinteren settes det opp stikker for å lede turgåerne dit de skal. En av de mannlige informantene beskriver det slik; *«Merking av stier gjør det lettere å finne veien dit en skal, og er en trygget i vanskelig terreng eller i dårlig vær. Eks gjør bruk av staker om vinteren det lettere å tryggere å gå på ski i høyfjellet».* *«DNT bidrar til at jeg kan følge stier og anbefalinger om ruter. Føler meg trygg når jeg går i fjellet eller skogen»*, uttrykker en kvinnelig informant. Sistnevnte viser også til anbefalinger som DNT gir om ruter i fjellet/skogen, og det er flere informanter som benytter seg av dette; *«bl.a. med hytter, stimerking, turplanlegger. Gode tips og råd både til konkrete turer og generelt med hva vi bør passe på, ha med oss av klær og utstyr. osv.»*, skriver en mannlig informant. Bischoff (2014) påpeker hvor mye stier kan påvirke naturopplevelsen. Hun viser til det faktum at de som har merket stiene, eller opparbeidet de, er med på å bestemme hva de som senere går på samme sti opplever og ser. Om en velger å se på det slik, kan en kanskje si at DNT, gjennom sitt oppmerkede stinettverk, er med på å bestemme mye av det brukerne av stiene skal oppleve. Samtlige informanter skriver, som nevnt, at stiene gir de trygghet, og at de følger disse. På denne måten legger de mye av opplevelsen de skal få i hendene på DNT, og hvor/hvordan de velger å markere stier.

Hyttenettverket er flittig brukt av flertallet av informantene. De påpeker blant annet at det alltid er soveplass og mat å få på hyttene, som for eksempel kvinnelig informant ytrer her; *«Er alltid en hytte som har sengeplasser og helt topp med maten som en får kjøpt»*. En av de mannlige informantene nevner hyttenettverket særlig positivt, ikke bare fordi det åpner for turmuligheter, men også på grunn av det sosiale. Hyttenettverket er med på å senke terskelen for å reise på tur aleine i fjellet i flere dager i strekk; *«DNT sitt hyttenett medfører også at en kan velge om en vil være sosial eller mer aleine når en går på tur. Betjente og selvbetjente*

hytter gir muligheter for å treffe andre mennesker og positive sosiale opplevelser. Hyttene gir en muligheten til å treffe andre med samme interesser og til å treffe mennesker i ulik alder og med ulik bakgrunn». «DNT tilrettelegger og senker lista for deltagelse i friluftslivet. Hyttenettet gjør fjellet tilgjengelig på en helt annen måte enn om man må ha med seg mat og telt», ytrer blant annet en mannlig informant.

6.0 Avslutning

I starten av denne oppgaven presenterte jeg problemstillingen;

Hvilket forhold har et knippe DNT medlemmer til friluftsliv og natur, og i hvilken grad føler de at DNT bidrar til at de får utøve det friluftslivet de ønsker?

Det skulle vise seg å være betydelig enighet blant informantene. Det kommer tydelig frem at samtlige har et godt forhold til naturen, og søker naturen så ofte de har muligheten til det. Naturen fremstår som viktig for dem, og de gir uttrykk for at både deres fysiske og særlig deres psykiske helse i stor grad er avhengig av å være i kontakt med naturen. Det er få av informantene som fokuserer særlig på positive fysiske godene ved å drive friluftsliv. I den grad dette fokuseres på er det i hverdagen, og nevnes ikke sammen med naturopplevelsene de setter pris på når de ferdes i naturen. Det er i stor grad de psykiske fordelene de fremhever når de beskriver sitt friluftsliv, og sitt forhold til naturen. Stillheten de møter er noe av det mest essensielle i naturopplevelsene de søker. Det er naturens stillhet som åpner for ettertanke og rekreasjon når de beveger seg i naturen, og som er med på å bidra til bedre mental helse. De beskriver også gleden av å tilbringe tid med venner og familie ute i naturen, og hvordan de får muligheten til å danne minner med bakgrunn i ulike naturopplevelser. Det virker som at de alle setter pris på at det er mange valgmuligheter, og at en selv kan velge hva en vil gjøre, og om en ønsker å dele opplevelsen med noen, eller vil ha naturen og opplevelsene for seg selv. Informantene skriver også mye om deres forhold til opplevelser som gjør at de opplever mestringsfølelse. De beskriver hvordan slike opplevelser er med på å styrke deres selvfølelse. Flere av informantene påpeker at dette, for deres del, ikke trenger å være ekstreme opplevelser som må til for å oppleve mestring, men også finne frem i ukjent terreng, komme opp på en fjelltopp, eller greie å lese kart.

DNT har en tydelig rolle i informantenes friluftsliv, utover det at de er medlemmer av foreningen. Det er særlig stinettverket til DNT som de benytter seg av, og da samtlige informanter i stor grad. De finner sikkerhet og trygghet i stinettverket, sommer som vinter. DNT har også oppmerkede stier nær sivilisasjonen, og i de områdene de bruker daglig, så selv med korte turer i hverdagen kan de ende opp med å gå på en DNT merket sti. Enkelte av informantene påpeker også at gjennom stinettverket åpner DNT for at de får bevege seg i helt nye landskaper, og sammen med hyttenettverket gjør dette at de kan oppleve steder de ellers ikke vil gjort. Flertallet av informantene påpeker at de setter pris på det utbredte

hyttenettverket til DNT, ikke bare for å nå nye steder, men da kunne en gå i fjellet uten å være avhengig av telt eller annen tung oppakning, og det var alltid soveplasser og mat på hyttene.

I min beskrivelse av DNT presenterte jeg to sitater. Det ene sitatet var fra en av grunnleggerne, Thomas Heftye som uttrykte; «*Lad oss gjøre det let og billigt, at riktig mange kan komme og se, hva det er stort og vakkert i vort Land*» (DNT 2015). Jeg viste videre til foreningens mål; «*at lette og udvikle Turistlivet her i Landet*» (DNT 2015). Hadde Heftye og resten av DNTs grunnleggere sett hvor stort DNT har blitt, og hvilken påvirkning de har hatt på det norske friluftslivet, tror jeg de hadde blitt særdeles fornøyd. DNT har i dag flere tusen medlemmer, som aktivt benytter seg av de ulike fasilitetene DNT tilbyr, enten det har turtips, veiledning, stinettverk eller hyttenettverk. Ut ifra mitt datamateriale vil jeg si at de lyktes i å utarbeide et konsept som gjorde den norske naturen mer tilgjengelig for alle som ønsker å benytte seg av den. Det er viktig å påpeke at det ikke er bare DNT som har bidratt til et mer aktivt friluftsliv. Som tidligere nevnt har blant annet velferdsøkning og økt fokus rettet mot fysisk og mental helse bidratt til økning, men DNT har gjort en god jobb når det kommer til å tilrettelegge for det. Som en av mine informanter ytrer har DNT, med sine fasiliteter, senket terskelen for friluftsliv i Norge.

Basert på antall informanter og mengden datamateriale er det ikke mulig å komme med en bastant konklusjon på problemstillingen og utvikle en teori ut i fra dette. Mitt datamateriale er i stor grad i overensstemmelse med eksisterende teori innen natur- og friluftslivforskning. Mine informanter gir klart uttrykk for at natur og friluftsliv betyr mye for deres opplevelser og psykiske helse, og at DNT gjør en god jobb med å tilrettelegge for et aktivt friluftsliv. Derfor tror jeg at jeg trygt kan konkludere med at for mine informanter, spiller DNT en betydningsfull rolle i deres friluftsliv og at DNT bidrar til at de får utøve det friluftslivet de ønsker. Informantene bruker DNT i ulik grad, men fellesnevneren er at de alle benytter seg av en eller flere fasiliteter/tilbud når de bedriver sitt friluftsliv.

Forslag til videre forskning, og som jeg selv kunne tenke meg å gjøre, er å se nærmere på hvordan følelsene og opplevelsene mine informanter beskriver, vil kunne bli påvirket av ytre faktorer. Slike faktorer kan for eksempel være utbygging på bekostning av naturen, mulig ny lov om motorferdsel i utmark og støy fra mer støyende friluftaktiviteter. Stillheten og roen var utpreget viktig for mine informanter, og slike faktorer som nevnt over, kan være en trussel for slike opplevelser og følelser.

Referanser:

Bischoff, A. 2014. Stiens betydning for naturopplevelser. *Grevlingen - Friluftsliv, naturopplevelser og livskvalitet* 5, 29-32.

Brymer, Dr. E., Cuddihy, T.F., Sharma-Brymer, V. 2010. The Role of Nature-Based Experiences in the Development and Maintenance of Wellness. *Asia-Pacific Journal of Health – Sport and Physical Education* 2, 21-27

Castree, N. 2009. Place: Connections and Boundaries in an Interdependent World. Clifford, N.J., Holloway, S.L., Rice, S.P. & Valentine, G. (red) *Key Concepts in Geography*, 2nd ed., 153-172. London: SAGE publications Ltd

Castree, N. in press, 2016. Nature. D. Richardson m.fl. (red) *International Encyclopedia of Geography*. USA/ Storbritannia: Wiley-Blackwell

Christoffersen, H.O. 1968. Den Norske Turistforening hundre år. Frislid, R (red) *Hundre år I fjellet – DNT 1868-1968, 1st ed.*, 8-56. Oslo: Grøndahl & Sønn Oslo

Cope, M. 2012. Coding Transcripts and Diaries: Clifford, N., French, S. & Valentine, G. (eds) *Key Methods in Geography*, 2nd ed., 440-452. London: SAGE publications ltd.

Crang, M. & Cook, I. 2007. *Doing Ethnographies*. London: SAGE publications ltd.

Csikszentmihalyi, M. 1997. *Finding flow – The Psychology of Engagement with everyday life*. New York: Basic Books

Dervo, B.K. Skår, M., Kohler, B., Øian, H., Vistad, O.L., Andersen, O. og Gundersen, V. 2014. Friluftsliv i Norge anno 2014 – status og utfordringer. Trondheim: NINA

Den Norske Turistforening. N.d. *DNTs historie*. <http://www.dnt.no/historikk/> (lest april 2015)

Flemsæter, F., Brown, K.M., Holm, F.E. 2011. Friluftslivets moralske landskaper – trender og tradisjoner: Haugen, M.S. & Stræte, E.P. (red) *Rurale brytninger*, 245-265. Trondheim: Tapir Akademiske Forlag

Flemsæter, F., Setten, G., Brown, K.M. 2014. *Morality, mobility and citizenship: Legitimising mobile subjectivities in a contended outdoors*. Trondheim/Aberdeen: Elsevier Ltd

Friluftslivets Fellesorganisasjon. 2015. *Friluftslivets år 2015*.

<http://frifo.no/5803.5801.Friluftslivets-ar-2015.html> (lest april 2015)

Friluftslivets år. 2015. *Nå er det din tur*. <http://www.friluftslivetsar.no/> (lest april 2015)

Ginn, F. & Demereitt, D. 2009. Nature: A Contested Concept. Clifford, N.J., Holloway, S.L., Rice, S.P. & Valentine, G. (red) *Key Concepts in Geography*, 2nd ed., 300-311. London: SAGE publications Ltd

Haines-Young, R. 2009. Nature: An Environmental Perspective. Clifford, N.J., Holloway, S.L., Rice, S.P. & Valentine, G. (red) *Key Concepts in Geography*, 2nd ed., 312-330. London: SAGE publications Ltd

Hempton, G. & Grossmann, J. 2009. *One square inch of silence – one man's quest to preserve quiet*. New York/Toronto/Sydney/Tokyo: Free Press

Hågvar, S. 2014. Naturopplevelsens kvaliteter. *Grevlingen - Friluftsliv, naturopplevelser og livskvalitet* 5, 6-12

Hågvar, S., Leslie, E. & Gram, J. 2014 Sterke og svake naturopplevelser. *Grevlingen - Friluftsliv, naturopplevelser og livskvalitet* 5, 12-24

Johnson, R.B. 1997. *Examining the Validity Structure of qualitative research*. Education, Vol. 118, No. 2. Mobile: Project Innovation

Kahn, P.H. & Kellert S.R. 2002. *Children and nature – psychological, sociocultural and evolutionary investigations*. Massachusetts: Massachusetts Institute of Technology

Kaltenborn, B.P. 1997. Nature of place attachment: A study among recreation homeowners in Southern Norway. *Leisure Sciences: An interdisciplinary Journal* 3, 175-189

Kaplan, R. & Kaplan, S. 1989. *The Experience of Nature. A Psychological Perspective*. Cambridge: Cambridge University Press.

Kellert, R.S. 1997. *The value of life – biological diversity and human society*. Washington D.C: Island Press

Kitchin, R & Tate, N.J. 2013. *Conducting Research in Human Geography – theory, methodology & practice*. New York: Routledge

Kjøll, B. & Øveraas, N. 19.09.2014. Bruk av snøscooter for fornøyleskjøring – forslag til endring i lov om motorferdsel i utmark og vassdrag og forskrift for motorkjøretøyer i utmark og på islagt vassdrag. Brev fra DNT, Oslo

Kjøll, G., Tranøy, K.E., Malt, U. 2014. *Kognitiv*. <https://sml.snl.no/kognitiv> (lest april 2015)

Kurtze, N., Eikemo, T., Hem, K-G. 2009. Analyse og dokumentasjon av friluftslivets effekt på folkehelse og livskvalitet. Trondheim: SINTEF

Longhurst, R. 2010. Semi-structured Interviews and Focus Groups. Clifford, N., French, S. & Valentine, G. (red) *Key Methods in Geography*, 2nd ed., 103-115. London: SAGE publications ltd.

Lovdata. 2013. *Lov om friluftslivet (friluftsloven)*. Klima og Miljødepartementet. <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/1957-06-28-16> (lest april 2015)

Maas, J., Verheij, R.A., de Vries, S. og Spreeuwenberg, P. 2006. Green Space, Urbanity and health: how strong is the relation? *Epidemiol Community Health* 7, 587 – 592

McLafferty, S.L. 2010. Conducting Questionnaire Surveys: Clifford, N., French, S. & Valentine, G. (red) *Key Methods in Geography*, 2nd ed., 77-88. London: SAGE publications ltd.

Miljødirektoratet. n.d. *Allemannsretten*.

<http://www.miljodirektoratet.no/no/Tema/Friluftsliv/Allemannsretten/> (lest april 2015)

Miljøverndepartementet (2000-2001). St.meld. nr. 39 *Friluftsliv. Ein veg til høgare livskvalitet*. Oslo: Miljøverndepartementet

Selløg, W.F., Surlien, R., Fjellanger, G., Hareide, K.A., Berntsen, T., Solhjell, B.V. & Haltbrekken, L. 2014. *Råkjør over hvite vidder*. VG.

<http://www.vg.no/nyheter/meninger/miljoevern/kronikk-raakjoer-over-hvite-vidder/a/23337557/> (lest april 2015).

Skarvøy, L.J. 2015. *Helse-Høie til angrep på Birken-Støre*. VG.

<http://www.vg.no/nyheter/innenriks/helse-og-medisin/helse-hoeie-til-angrep-paa-birken-stoere/a/23418505/> (lest april 2015)

Straumsvåg, E.J. 2006 *Naturen påvirker oss*. <http://forskning.no/kulturlandskap-okologi-ressursokonomi-psykologi-stub/2008/02/naturen-pavirker-oss> (lest april 2015).

Svartedal, F. 2012. *Mestring*. <https://snl.no/mestring> (lest april 2015)

Tordsson, B. (2010) *Friluftsliv, Kultur og Samfunn*. Kristiansand: Høyskoleforlaget

Synovate. 2009. Rapport for Friluftslivets fellesorganisasjon og Direktoratet for naturforvaltning. Oslo: Synovate

Figurer og bilder

Helgesen, T. n.d. *Lofoten*. <http://naturperler.com/default.asp?pageid=5262> (lest april 2015)

Kongsberg, F. n.d. *Ny vandretur til 12 mill. i Geiranger*.

http://www.visitmr.com/index.php?page_id=4587 (lest april 2015)

Synovate. 2009. Rapport for Friluftslivets fellesorganisasjon og Direktoratet for naturforvaltning. Oslo: Synovate

