



Norges miljø- og
biovitenskapelige
universitet

Masteroppgave 2020 30 stp
Fakultetet for landskap og samfunn (LANDSAM)

Fasilitatorer og barrierer for ungdoms deltakelse i friluftsliv - en scoping review

Facilitators and barriers for adolescents'
participation in nature-based activities
- a scoping review

Marianne Stallvik Kråkmo

Folkehelsevitenskap – natur og miljø, helse og livskvalitet

Forord

På NMBU sin mastertorgdag i februar 2020 fikk jeg vite at Friluftsrådernes Landsforbund ønsker mer kunnskap om hva som bidrar til at unge er aktive i friluftsliv, og dette fattet min interesse. En foreslått problemstilling handlet om potensielle barrierer for å delta i friluftsliv, men for ikke bare å fokusere på negative aspekter ønsket jeg samtidig å se på fasilitatorer for deltakelse. Som en del av oppgaveforslaget skulle scoping review benyttes som metode, noe som var helt nytt for meg, men jeg tok utfordringen ettersom det var betryggende å vite at jeg ville få oppfølging av en bibliotekar som veilederne har et samarbeid med gjennom Centre for Evidence-Based Public Health.

Endelig skal masteroppgaven leveres og jeg har offisielt avsluttet min mastergrad i Folkehelsevitenskap - natur og miljø, helse og livskvalitet, ved NMBU. Perioden har vært veldig spennende og lærerik, men også utfordrende og krevende. Det er litt ironisk hvor på mange måter lite helsefremmende liv jeg selv har hatt de siste årene (med mange timer foran pcen og lite sosial fritid), mens jeg har studert folkehelsevitenskap. Jeg vil uttrykke stolthet over å ha fullført utdannelsen på 3,5 år samtidig som jeg har gått gjennom to svangerskap, og min samboer og jeg har vært i full jobb/foreldrepermisjon/startet opp eget firma, mens vi har studert på deltid. Vi har måttet ofre mye annet (særlig nok søvn), men vi har vært et utholdende og godt team. Jeg vil først og fremst takke deg, min samboer Martin, som har holdt huset i stand, mens jeg har jobbet ved hver mulighet på kvelder, i helger og gjennom ferier, noe som har gått utover muligheten for å ha felles fritid mens minstemann har sovet. Du har taklet det å ha en gravid, hormonell, sliten og distré samboer i hus under hele arbeidet med masteroppgaven. I tillegg vil jeg takke familien som har stilt opp som barnevakt slik at jeg har fått studert i helger og ferier, og dermed ikke har måttet utsette utdannelsen.

Jeg vil også takke veilederne mine Ruth Kjærsti Raanaas og Emma Charlott Andersson Nordbø, som har vært tilgjengelige på mail gjennom sommerferien og i helger. Tusen takk for gode råd og diskusjoner i hele prosessen, og for konstruktive tilbakemeldinger på selve oppgaveskrivingen. Samtidig vil jeg takke bibliotekaren Linn Benjaminsen Hølvold som har hjulpet meg med kvalitetssikring av søk i databaser og bruk av referansehåndteringsverktøy.

Marianne Stallvik Kråkmo

Jessheim, desember 2020

Oppsummering

Bakgrunn: Gjennom tenårene er trenden at ungdom faller fra organiserte fritidsaktiviteter, og er i mindre kontakt med naturomgivelser. Samtidig øker forekomsten av psykiske plager og lidelser hos ungdom. Det er vist at deltakelse i friluftsliv har sammenheng med ungdoms fysiske aktivitetsnivå samt mentale utvikling, og opphold i naturlige omgivelser kan gi restorative opplevelser som forebygger psykiske plager. Naturopplevelser trenger ikke å koste mye og nærfriluftsliv kan gi de umotiverte og lite aktive et lavterskeltilbud, noe som er i tråd med prinsippene for det systematiske folkehelsearbeidet. For å kunne tilrettelegge for ungdoms deltakelse i friluftsliv på en bedre måte er det derfor nødvendig å få mer innsikt i deres egne opplevelse av hva som fasiliteter og hindrer slik deltakelse.

Hensikt: Hensikten med forskningsprosjektet er å gi en mer samlet forståelse av hvorfor ungdom mellom 10-20 år deltar eller ikke deltar i friluftsliv, fra deres eget perspektiv. Problemstillingen er: «*Hva vet vi fra eksisterende litteratur om ungdoms selvrapporterte fasilitatorer og barrierer for å delta i friluftsliv?*». Målet er å få økt innsikt i ungdoms egne opplevelser slik at effektive tiltak for å øke deres deltakelse i friluftsliv kan iverksettes.

Metode: Scoping review ble benyttet som metode for å kartlegge kompleksiteten ved eksisterende kunnskap som finnes om friluftsliv hos ungdom og syntetisere dette, i tillegg til å kunne identifisere kunnskapshull om temaet. Det ble gjennomført litteratursøk i tre databaser som resulterte i totalt 3083 treff, hvor 24 unike studier til slutt ble inkludert. Funnene ble syntetisert ved hjelp av narrativ og datastyrt teknikk, og dataene ble systematisert etter en sosioøkologisk tilnærming som resulterte i en determinantmodell for deltakelse i friluftsliv.

Hovedfunn: Forskningsprosjektet har gitt økt innsikt i ungdoms selvrapporterte fasilitatorer og barrierer for deltakelse i friluftsliv, samtidig som noen kunnskapshull er identifisert. Hovedtyngden av funn dreier seg om ustrukturerte aktiviteter i nærfriluftslivet. Funnene viser at ungdoms deltakelse i friluftsliv påvirkes av individuelle faktorer som for eksempel alder, kjønn, opplevd trygghet samt personlige opplevelser og behov, som er knyttet til sosiale omgivelser som for eksempel venner, sosial støtte, foreldrerestriksjoner og menneskelige trusler. Videre påvirkes dette av nærhet og tilgjengelighet av egnede og godt vedlikeholdte friluftslivsfasiliteter i de bygde omgivelsene. I tillegg spiller naturlige omgivelser som for eksempel værforhold inn på hvorfor ungdom deltar eller ikke deltar i friluftsliv. Det trengs mer forskning på temaet for skandinaviske forhold, deltakelse i friluftsliv langt fra hjemmet og på hvordan kulturelle faktorer henger sammen med problemstillingen.

Abstract

Background: Individuals tend to drop out from organized leisure activities during adolescence, and in general adolescents spend less time in natural environments. At the same time, the prevalence of psychological complaints and mental health disorders is increasing in the adolescent population. Research has shown that participation in nature-based activities is related to adolescents' level of physical activity as well as mental development, and the presence of natural surroundings can provide restorative experiences that prevent psychological complaints. Nature experiences do not have to be expensive and nature-based activities close to home can give the unmotivated and inactive adolescents a low-threshold offer, which is in line with the principles of systematic public health work. To be able to facilitate participation in nature-based activities throughout adolescence in a better way, it is therefore necessary to gain more insight into adolescents' own experience and perceptions of what promotes and hinder such participation.

Purpose: The purpose of this research project is to provide a more comprehensive and synthesized understanding of why adolescents between the ages of 10-20 years participate or do not participate in nature-based activities, from their own perspective. The research question is: *What do we know from the existing literature about adolescents' self-reported facilitators and barriers to participate in nature-based activities?* The aim is to gain increased insight into adolescents' own experiences so that effective actions can be implemented to increase their participation in nature-based activities.

Method: A scoping review was conducted both to map and synthesize the complexity of existing knowledge about nature-based activities and adolescents, and to identify knowledge gaps on the topic. Literature searches were carried out in three databases. This resulted in a total of 3083 search results, of which 24 unique studies were eventually included. The data were synthesized using narrative and editing analysis style, and the findings were systematized according to a socio-ecological approach which resulted in a determinant model for participation in nature-based activities.

Main findings: The research project has provided increased insight into adolescents' self-reported facilitators and barriers for participation in nature-based activities, and some knowledge gaps have been identified. The majority of findings concerns unstructured nature-based activities close to home. The findings show that adolescents' participation in nature-based activities is influenced by individual factors such as age, gender, perceived safety and personal experiences and needs, which are linked to social environments such as friends, social support, parental restrictions and human threats. Furthermore, this participation in nature-based activities is influenced by proximity and accessibility to applicable and well-maintained nature-based facilities in the built environment. Additionally, aspects related to the natural environments, such as weather conditions, seem to play a role for why adolescents participate or do not participate in nature-based activities. More research is needed on the topic for Scandinavian conditions, participation in nature-based activities far from home and on how cultural factors are related to the issue.

Innholdsfortegnelse

1.0 INNLEDNING	1
1.1 MÅLSETNING OG PROBLEMSTILLING.....	2
2.0 BAKGRUNN	3
2.1 UNGDOMMEN I DAG.....	3
2.2 HELSE, HELSEFREMMING OG DEN SOSIOØKOLOGISKE TILNÆRMINGEN TIL HELSE.....	6
2.3 FRILUFTSLIV	9
2.3.1 Helsefordeler av å være fysisk aktiv utendørs.....	11
2.3.2 Helsefordeler av å være i naturlige omgivelser	11
2.4 FRILUFTSLIV SOM FRITIDSAKTIVITET BLANT UNGE	15
2.4.1 Friluftslivsaktiviteter som er populære blant ungdom	17
2.5 FASILITATORER OG BARRIERER FOR UNGDOMS DELTAKELSE I FRILUFTSLIV	19
2.5.1 Mulige fasilitatorer og barrierer i naturens ressurser	21
2.5.2 Mulige fasilitatorer og barrierer i bygget miljø	21
2.5.3 Mulige fasilitatorer og barrierer i sosiale omgivelser	22
2.5.4 Individuelle faktorer som kan virke som fasilitatorer og barrierer	25
3.0 METODE	26
3.1 FORBEREDENDE SØK.....	27
3.2 GJENNOMFØRINGEN AV DET ENDELIGE SØKET.....	31
3.2.1 Identifisering.....	31
3.2.2 Screening	32
3.2.3 Utvelgelse.....	33
3.3 DATASYNTESE	34
3.4 ETISKE ASPEKTER.....	35
4.0 RESULTATER.....	36
4.1 SØKERESULTATET	36
4.2 DATAKARTLEGGING OG DEMOGRAFISK INFORMASJON.....	38
4.3 KVANTITATIVE RESULTATER.....	44
4.4 KVALITATIVE RESULTATER.....	49
4.5 IDENTIFISERTE TEMA I ALLE STUDIENE OG DETERMINANTMODELLEN FOR FRILUFTSLIV	62
4.5.1 Sosioøkonomiske forhold samt typer fasilitatorer og barrierer	64
5.0 DISKUSJON	66
5.1 FASILITATORER OG BARRIERER I DE NATURLIGE OMGIVELSENE.....	67
5.2 FASILITATORER OG BARRIERER I DE BYGDE OMGIVELSENE	68
5.3 FASILITATORER OG BARRIERER I DE SOSIALE OMGIVELSENE	70
5.4 FASILITATORER OG BARRIERER PÅ INDIVIDUELT NIVÅ	76
5.5 METODEDISKUSJON.....	78
6.0 KONKLUSJONER OG IMPLIKASJONER FOR VIDERE FORSKNING OG PRAKSIS ...	82
REFERANSELISTE:.....	86
VEDLEGG 1: Ecological model of four domains of active living.....	106
VEDLEGG 2: Inkluderte og ekskluderte søkeord i første runde med prøvesøk.....	107
VEDLEGG 3: Inkluderte og ekskluderte søkeord i andre runde med prøvesøk.....	108
VEDLEGG 4: Referansene som ble ekskludert i utvelgelsen, med årsak til eksklusjon.....	109

1.0 Innledning

Kunnskap om barn og ungdoms deltakelse i friluftsliv er viktig av flere grunner. Det er godt forskningsmessig belagt at barn og ungdoms opphold i naturlige omgivelser har positiv betydning både når det gjelder å fremme kreativitet (Chawla, 1990), utvikling av stedstilknytning (Chawla, 1992), effekter for fysisk aktivitet og helse (Berg, 2005; Martensson et al, 2014), kognitiv utvikling (Wells, 2000), forbedret risiko-evaluering (Smith, 1998; Sandseter & Kennair, 2011), økt livskvalitet og velvære (Taylor & Kuo, 2006; Taylor, Kuo & Sullivan, 2002; Kaplan, 1985, 1989) samt redusert stress (Taylor & Kuo, 2009; Wells & Evans, 2003), angst og depresjon (Muñoz, 2009). Betydningen naturkontakt kan ha på stress, angst og depresjon er særlig interessant for ungdom, ettersom de vanligste psykiske helseplagene blant ungdom i dag er typiske stressymptomer som depresjon og angst (Bakken, 2019). Naturopplevelse kan fungere som avkobling fra en hverdag som ellers er preget av målrettede aktiviteter, tids- og prestasjonspress (Skår et al., 2016). Det er også vist at tiden barn og unge benytter utendørs henger sammen med hvor fysisk aktive de er (Tucker, Irwin, Gilliland, Larsen & Hess, 2009; Veitch, Bayley, Ball & Salmon, 2005), noe som i sin tur kan forebygge overvekt (Pretty et al., 2009; Bell, Wilson & Liu, 2008; Ebbeling, Pawlak & Ludwig, 2002), diabetes type 2 (Fagot-Campagna, 2000; Fagot-Campagna et al., 2000) og andre somatiske sykdommer (Pretty et al., 2009; Andersen et. al. 2004). Det er også et stort kunnskapsgrunnlag som tyder på at naturkontakt i barndommen er viktig for utøvelse av friluftsliv i voksen alder (Thompson, Aspinall & Montarzino, 2008; Stanley, Bengtson & Westphal, 2012; Ipsos, 2018), noe som gjør kunnskap om unges opplevelser viktig (Wold, Skår & Øian, 2020). Det ligger et stort helsefremmende og forebyggende potensial i at barn og unge får gode barndomsopplevelser i naturlige omgivelser ettersom det kan gi en rekke positive ringvirkninger, både gjennom ungdomsårene, resten av livsløpet og i beste fall gjennom generasjoner (se del 2.2). Det er altså mange som argumenterer for å rette et særlig fokus på unges deltakelse i friluftsliv, noe også myndighetene vektlegger. Dette synliggjøres i politiske føringer, slik som regjeringens handlingsplan for friluftsliv (Klima- og miljødepartementet, 2018) og i siste folkehelsemelding (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019a).

Forskningen tyder på at barn og unge er mindre i kontakt med naturen enn tidligere, hvor særlig den frie leken i naturomgivelser har minket (Tordsson & Vale, 2013). Når det refereres til denne bekymringen i internasjonal forskning og empiri benyttes gjerne begrepet «*Nature-*

Deficit disorder» om symptomene man utsettes for når man separeres fra naturen (Allen, Varner & Sallee, 2011; Warber, Dehudy, Bialko, Marselle & Irvine, 2015; Louv, 2005;2008). De negative helseeffektene ved fravær av natur koster samfunnet mye. Derimot har bruk av naturen et kostnadseffektivt stort potensial. Mens den positive betydningen av opphold i naturlige omgivelser er veldokumentert (se del 2.3.2), ligger det en større utfordring i å peke på virkemidler for å få realisert folkehelsepotensialet i friluftslivet, samt hvordan man kan få økt barn og ungdoms deltakelse i friluftsliv. Sammenliknet med ungdom, deltar barn oftere i friluftslivsaktiviteter som en del av hverdagen i barnehagen, på barneskolen og på skolefritidsordning. I læreplanen for ungdomsskolen er det ikke et like stort rom for at naturen benyttes som læringsarena (Utdanningsdirektoratet, 2020), noe som gjør at ungdoms utøvelse av friluftsliv i fritiden blir mer viktig. Samtidig er trenden at ungdom med økende alder slutter i organiserte fritidsaktiviteter (Bakken, 2019). Dette gir et grunnlag for å fokusere på ungdoms deltakelse i friluftsliv i fritiden.

Det kan være en rekke ulike strukturelle, sosiale eller individuelle faktorer som påvirker deltakelse i friluftsliv. For å øke deltakelse foreslår for eksempel myndighetene at kommunen i samarbeid med frivilligheten legger til rette for trygg og attraktiv bruk, samt forsøker å rekruttere lite fysisk aktive til deltakelse i friluftsliv (Klima- og miljødepartementet, 2016). For rekruttering av de inaktive viser det seg at vektlegging av det sosiale kan være betydningsfullt. Det ligger også et vekstpotensial i å få ungdom til å bruke nærmiljøet mer, særlig gjennom selvorganiserte lavterskelaktiviteter som ikke krever engasjerte foreldre eller dyrt utstyr (Dervo et al, 2014). Samtidig vil det være viktig å involvere ungdommen selv for å forsøke å forstå deres egne opplevelser (Dervo et al 2014; Wold, Skår & Øian, 2020). Med tanke på friluftslivets betydning for ungdoms helse, både nå og i framtiden, vil jeg i dette forskningsprosjektet fokusere på ungdoms opplevelser rundt hva som tilrettelegger for eller hindrer dem i å delta i friluftslivsaktiviteter.

1.1 Målsetning og problemstilling

Målet med forskningsprosjektet er å bidra med kunnskap som gir en mer samlet forståelse av hvilke *fasilitatorer* og *barrierer* som ungdommen selv opplever har betydning for deres deltakelse i friluftsliv. *Fasilitator* (av å fasilitere etter engelske: «*facilitate*») betyr å gjøre noe mulig/lettere eller å fremme/tilrettelegge for noe (Det norske akademi for språk og litteratur, 2020a), mens en *barriere* defineres som noe som hindrer eller vanskeliggjør handling (Det

norske akademi for språk og litteratur, 2020b). I denne oppgaven benyttes *fasilitatorer* i betydningen av faktorer som gjør det mulig, lettere eller som tilrettelegger for å delta i friluftsliv, og *barrierer* i betydningen av faktorer som forhindrer eller vanskeliggjør deltakelse i friluftsliv. Tilretteleggere og barrierer kan spenne vidt og determinantmodellen for fysisk aktivitet (figur 2 i del 2.5), vil illustrere hvordan dette blant annet kan handle om ulike individuelle, sosiale, økonomiske, kulturelle og fysiske faktorer. For å kunne gjøre tiltak som øker ungdoms deltakelse i friluftsliv er det nødvendig å vite hvor skoen egentlig trykker. Gjennom å forstå årsakene til hvorfor ungdom deltar eller ikke deltar i friluftsliv, fra deres eget perspektiv, øker sjansen for å kunne iverksette tiltak som er effektive. På bakgrunn av dette er problemstillingen:

Hva vet vi fra eksisterende litteratur om ungdoms selvrapporterte fasilitatorer og barrierer for å delta i friluftsliv?

2.0 Bakgrunn

I bakgrunnsdelen vil jeg først sette leseren inn i hvordan ungdommen i dag har det og hva de bruker fritiden på. Deretter er det nødvendig å klargjøre begrepene helse, helsefremming og hvordan folkehelsearbeidet og den sosioøkologiske tilnærmingen til helse hører inn i dette. I del 2.3 defineres friluftsliv og det redegjøres for friluftslivets helsemessige fordeler for ungdom. Deretter går jeg inn på friluftsliv som fritidsaktivitet blant unge samt hvilke friluftslivsaktiviteter som er populære hos ungdom i del 2.4. Til slutt, i del 2.5, ser jeg på friluftsliv i et sosioøkologisk folkehelseperspektiv og gir leseren et innblikk i hva forskningen peker på når det gjelder mulige fasilitatorer og barrierer for ungdoms deltakelse i friluftsliv.

2.1 Ungdommen i dag

I forskningen er aldersskillet mellom hva som defineres som barn, ungdom og unge voksne tvetydig, særlig når det kommer til engelske termer. I dette forskningsprosjektet har jeg valgt å definere ungdom som de i aldersgruppen 10-20 år. Det gjør at jeg får med ungdom som fortsatt bor hjemme og som er i skolepliktig alder (til og med videregående). Grunnen til at jeg ønsker å ha et så stort aldersspenn er for å se på om deres utvikling gjennom tenårene har betydning for deres opplevde fasilitatorer og barrierer for deltakelse i friluftsliv. I tillegg åpner det for å fange opp mulige aldersrelaterte kunnskapshull.

Rapporten «Ungdata 2019 Nasjonale resultater» baserer seg på lokale ungdomsundersøkelser i 2017-2019, og resultatene er representative for 13-18 åringer på nasjonalt, regionalt og kommunalt nivå. Ungdata (2019) viser at de aller fleste ungdommene i Norge i dag trives med det livet de lever. De er godt fornøyd med lokalmiljøet de bor i, skolen de går på og foreldrene sine. De fleste har en aktiv fritid hvor sosiale medier, dataspill, trening, organiserte fritidsaktiviteter, skolearbeid og det å være sammen med venner preger hverdagen. Ni av ti har nære venner og flertallet rapporterer om god fysisk og psykisk helse. Samtidig viser rapporten at det er systematiske forskjeller knyttet til hvordan ungdom med ulik sosial bakgrunn har det og hva de gjør på fritiden. Ungdom som vokser opp i familier med høy sosioøkonomisk status (SØS) med mange ressurser kommer bedre ut på de fleste indikatorer, sammenliknet med ungdom fra lavere sosiale lag (Bakken, 2019). I tillegg kommer det i siste rapport fram at noen av de negative utviklingstrekkene vi har sett antydninger til de siste årene er forsterket. Ungdomskriminalitet, cannabisbruk, vold og forekomst av psykiske plager øker. Færre er positive til framtiden og stadig flere mistrives på skolen. Samtidig bruker flere mer tid på skjermer og færre bruker mye tid på lekser (Bakken, 2019).

Endrede interesser og tidsbruk gjennom ungdomsårene

Gjennom ungdomsårene orienterer ungdom seg i økende grad bort fra foreldrene og hjemmet. De eldste ungdommene rapporterer om mer misnøye med lokalmiljøet og bruker mer tid med venner utenfor hjemmet. Bruken av rusmidler øker gjennom tenårene, og tobakk, snus, alkohol og hasj er mer utbredt på videregående enn på ungdomsskolen. Samtidig som flere debuterer seksuelt i løpet av videregående, øker også seksuell trakassering (ryktespredning, verbal trakassering og beføling). I 2017 rapporterte en av fire jenter samt 10 % av guttene på videregående, om at noen hadde befølt dem på en seksuell måte mot deres vilje. Med økende alder bruker også ungdom mer tid på sosiale medier og en god del slutter med organiserte fritidsaktiviteter (Bakken, 2019).

Fritidsaktiviteter

Tiden ungdom bruker på ulike typer skjermaktiviteter har økt mye de siste tre-fire årene, og i dag bruker rundt to av tre mer enn tre timer daglig foran skjerm. Økningen er størst blant jenter i ungdomsskolealder, og den generelle økningen i økt skjermbruk henger sammen med at flere bruker mye tid på sosiale medier. Denne utviklingen gjør at ungdom i større grad kommuniserer med hverandre gjennom sosiale medier eller via nettbaserte spill, isteden for å møtes fysisk for å være sosiale med hverandre (Bakken, 2019).

Selv om mange bruker mye av fritiden på skjermbaserte aktiviteter, rapporterer bare et mindretall om at de ikke driver med noen former for fysisk aktivitet via idrettslag, på treningssenter eller på egenhånd. De fleste trener en eller flere ganger i uka, fra rundt 83 % på ungdomstrinnet til rundt 75 % på videregående. Idretten står for rekrutteringen av de fleste som er med i organiserte fritidsaktiviteter, og 63 % på ungdomsskolen mot 40 % på videregående er med i idrettslag. Totalt er under halvparten av elevene i videregående med i organiserte fritidsaktiviteter (Bakken, 2019).

Sosial bakgrunn har betydning for ungdoms treningsvaner gjennom hele ungdomstiden. De med høy SØS trener mer enn de med lav SØS, og ungdom fra høyere sosiale lag er oftere med i organiserte fritidsaktiviteter enn ungdom fra lavere sosiale lag (Bakken, 2019). Samtidig vet man fra yngre barn (6-12-åringer) at de som bruker internett mye og er lite aktive i andre fritidsaktiviteter, også deltar lite i idrett og friluftsliv, sammenlignet med de som er aktive i flere fritidsaktiviteter (Skår et al, 2014).

Ungdommens helseplager

Egenvurdert helse er en viktig indikator for sykkelighet. Generelt rapporterer ungdom med høy SØS at de er mer fornøyd med egen helse enn ungdom fra lavere sosiale lag. Samtidig er flere gutter enn jenter fornøyd med helsen. Fokuset på helse har økt de siste tiårene og i en del ungdomsmiljø har det å være sunn blitt *in*. Samtidig preges ungdomsårene av prestasjonspress, enten det handler om å være god på skolen og i idrett, se bra ut eller lykkes gjennom sosiale medier (Bakken, 2019).

Stress i seg selv kan skjerpe fokus og prestasjon og således være positivt, men prestasjonspress på mange områder kan føre til negativt stress som over tid blir helseskadelig. I et individualpsykologisk perspektiv oppstår negativt stress hvis individet over tid ikke opplever kontroll og mestring over de utfordringene man står ovenfor. Følelsen av og ikke strekke til i forhold til møtte utfordringer kan samtidig svekke mestringsstroen senere (Bandura, 1977). En mestringsressurs som kan være hjelpelig for å håndtere stress kan være individets følelse av å ha sosial støtte (Antonovsky, 1979; 1987). Stresshåndtering henger sammen med sosiale ulikheter på den måten at de som har mange ressurser å støtte seg på og er vant til å oppleve mestring, tåler belastninger i større grad enn de som sjeldent har opplevd mestring og ofte reagerer med hjelpeløshet og håpløshet (Ursin & Eriksen, 2004). I Ungdata rapporterer 6 %

av guttene og 16 % av jentene om at de ofte har hatt problemer med å takle press (Bakken, 2019).

De fleste ungdommer rapporterer i Ungdata om at de fra tid til annen har ulike former for fysiske helseplager, hvor de mest utbredte plagene er hodepine og smerter i nakke og skuldre. En god del sliter også med regelmessige magesmerter. Omfanget av selvrapporterte plager er dobbelt så høyt blant jenter som hos gutter. Samtidig sier dobbelt så mange jenter som gutter, at de ofte eller svært ofte blir stresset av skolearbeidet. Blant gutter er utbredelsen av fysiske helseplager lik uavhengig av alder, mens omfanget blant jenter øker gjennom ungdomsårene. Forbruket av smertestillende medisiner blant 15-16 åringer har steget betydelig de siste tjue årene, og noe av forklaringen på økte hodepineplager kan være stress relatert til krav og prestasjonspress (Bakke, 2019).

Når det gjelder psykiske helseplager er typiske stresssymptomer som depresjon og angst de vanligste plagene blant ungdom. Jenter rapporterer om samt oppsøker oftere hjelp enn gutter, men man ser også at en god del gutter i 16-18 årsalderen er utsatt. Samtidig vet man at konfliktfylte forhold i hjemmet, mobbing og liten grad av sosial støtte øker risikoen for dårlig psykisk helse (Bakken, 2019).

2.2 Helse, helsefremming og den sosioøkologiske tilnærmingen til helse

I 1946 introduserte WHO den positive definisjonen av helse som: ikke bare fravær av sykdom eller svakhet, men som en tilstand av fullstendig fysisk, mentalt og sosialt velvære (WHO, 1946). Det er argumentert for at dette vil være umulig å oppnå, og definisjonen hadde liten konkret innvirkning på folkehelsearbeidet (Carroll & Hills, 2015, s. 738). I 1986 kom Ottawa charteret for helsefremming («*The Ottawa Charter for Health Promotion*») med den sosioøkologiske tilnærmingen, hvor helse ble definert som en ressurs for hverdagslivet og ikke bare som gjenstand for å leve (WHO, 1986). For å oppnå fysisk, mentalt og sosialt velvære må folk kunne identifisere samt realisere sine ambisjoner, tilfredsstille sine behov og endre seg etter, eller takle, deres omgivelser. Knytningen mellom folk og deres omgivelser danner grunnlaget for det sosioøkologiske perspektivet på helse, noe som legges til grunn for helsefremmende praksis (Carroll & Hills, 2015, s. 739) og for dette forskningsprosjektet.

Helsefremming

Ottawa charteret for helsefremming beskrev helsefremming som en prosess hvor folk settes i stand til å ta kontroll over samt forbedre deres egen helse (WHO, 1986). Tiltak skal rettes mot å styrke individets ferdigheter og muligheter, i tråd med en «*bottom-up*»-tilnærming, men fokuset legges ikke bare hos individet. Helsefremming representerer en sosial og politisk omfattende prosess hvor målet er at sosiale, miljømessige og økonomiske forhold påvirker befolkningens og individets helse på en skånsom måte. På den måten handler helsefremming om at folk gis mulighet til å leve helsefremmende liv ved at det i et samfunnsperspektiv jobbes med alle de ulike *helse-determinantene* (WHO, 1998). Helse-determinanter er alle påvirkningsfaktorer som direkte eller indirekte kan påvirke befolkningens eller individets helsestatus (Naidoo & Wills, 2016).

For å illustrere kompleksiteten i helse-determinantene er det naturlig å komme inn på den mye brukte modellen om helse-determinanter av Dahlgren & Whitehead fra 1991 (Dahlgren & Whitehead, 1991, s. 11). Deres modell har i ettertid blitt fritt videreutviklet av Helse- og omsorgsdepartementet (2015) for å være mer aktuell for norske forhold i nyere tid, og for å illustrere påvirkningsfaktorer for psykisk helse. Siden friluftsliv er nært knyttet til psykisk helse (se del 2.3) vil jeg som en introduksjon vise denne modellen:



Figur 1: Påvirkningsfaktorer for psykisk helse (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015, s. 24).

Figur 1 viser at helse og livskvalitet direkte påvirkes av individuelle levevaner og mestring, som avhenger av sosial støtte og nettverk, og at dette indirekte påvirkes av faktorer i omgivelsene som nærmiljø, familie, utdanning, arbeid, fritid og tilgang til helse- og omsorgstjenester. I tillegg har overordnede samfunnsstrukturelle sosioøkonomiske, juridiske og kulturelle faktorer en innvirkning på alle de andre nevnte faktorer, samt på individets opplevelse (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015; Naidoo & Wills, 2016).

Folkehelsearbeidet i Norge

Ideologien i Ottawa charteret danner grunnlaget for folkehelsepolitikken i Norge, som har som mål å gjøre det lettere for den enkelte å ta ansvar for egen helse, samt øke kompetansen i å endre helseatferd. Folkehelseloven gir politiske føringer med formål om å bidra til en samfunnsutvikling som fremmer folkehelse og i det utjevner sosiale helseforskjeller. I folkehelselovens §1 står det at: «*Folkehelsearbeidet skal fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold og bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse*» (Folkehelseloven, 2012). Gjennom formålet om å fremme folks helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold anerkjennes knytningen mellom individet og miljøet rundt, og betydningen av det sosioøkologiske perspektivet på helse.

Betydningen av tidlig innsats vektlegges også i folkehelsearbeidet. Livsstilsvaner etableres ofte i ungdomsårene og forebyggende samt helsefremmende innsats mot barn og unge kan ha betydning for deres helse, både i ungdomsårene og senere i livet (Bakke, 2019). Det er blant annet grunn til å tro at psykiske plager som dukker opp tidlig i livet har betydning for hvordan man klarer seg senere. For eksempel kan symptomer på depresjon og angst i ungdomstiden føre til at man tjener mindre i voksen alder (Evensen, 2017). Innsats mot psykisk helse kan også i den grad livsstilsvaner blir påvirket, være et grep for å redusere risikofaktorer for kroniske sykdommer (Helse- og omsorgsdepartementet, 2019b).

De overnevnte definisjoner av helse og helsefremming, folkehelselovens føringer og den sosioøkologiske tilnærmingen til helse danner grunnlaget for dette forskningsprosjektet. I del 2.5 kommer jeg nærmere inn på det sosioøkologiske perspektivet, med fokus på knytningen mellom folks helse og naturlige omgivelser i form av friluftsliv.

2.3 Friluftsliv

Friluftsliv er et særegent norsk begrep som ikke direkte kan oversettes til engelsk. Fra den første stortingsmeldingen om friluftsliv kom i 1987 til den siste i 2016, har følgende definisjon av friluftsliv blitt lagt til grunn: «*Opphold og fysisk aktivitet i friluft i fritiden med sikte på miljøforandring og naturopplevelse*» (Klima- og miljødepartementet, 2016). Jeg har valgt å benytte samme definisjon i denne oppgaven, noe som innebærer at jeg både ser på sjelden deltakelse i friluftslivsaktiviteter langt fra hjemmet og det hverdagslige friluftslivet. Ut fra definisjonen tolker jeg *miljøforandring* som den miljøforandringen som er i det å være utendørs med naturelementer rundt seg. Jeg har da åpnet for både grønne og blå naturlige omgivelser, slik at både aktivitet på eller ved vann samt i eller ved skog, parker o.l. inkluderes.

Friluftsliv og fysisk aktivitet henger sammen, noe som tydeliggjøres gjennom at begrepet fysisk aktivitet benyttes som en del av definisjonen av friluftsliv. I helserelatert forskning omtales fysisk aktivitet som enhver kroppsbevegelse som resulterer i energibruk (Caspersen et al., 1985). Det gjør at tid som tilbringes utendørs inngår som fysisk aktivitet så lenge det inkluderer en form for fysisk bevegelse, vanligvis i form av gåing, sykling eller ulike former for bevegelse gjennom lek. Samtidig må det påpekes at friluftsliv ut fra definisjonen også inkluderer *opphold* i friluft, noe som i denne oppgaven tolkes som at hvileaktivitet i form av å være i ro også inngår som friluftsliv, så lenge resten av kriteriene i definisjonen oppfylles.

Nærfriluftsliv

For å kunne realisere friluftslivets folkehelsepotensial har «nærfriluftsliv» blitt løftet fram som begrep de senere årene. Begrepet omhandler det hverdagslige friluftslivet som gir naturopplevelse og miljøforandring som et element i hverdagen, i nærheten av bostedet (Skår, 2014b, s. 35). Dette krever ikke at man må reise langt avsted for å oppsøke uberørt natur og det trenger ikke å koste mye. Dermed er det i tråd med et lavterskelperspektiv i norsk friluftslivspolitik, formulert gjennom målsetningen «friluftsliv for alle». Det innebærer at det skal satses på å sikre og utvikle attraktive arealer i nærmiljøet siden disse arealene er lettest tilgjengelig for alle grupper i befolkningen, inkludert ungdom og de som er lite motiverte og inaktive (Klima- og miljødepartementet, 2001). Dette er også i tråd med folkehelselovens prinsipp om å «utjevne sosiale helseforskjeller» (Folkehelseloven, 2011).

Politiske føringer peker på et ønske om at befolkningen utøver friluftsliv jevnlig, hvor det tilrettelegges for at de som i dag er lite aktive kan bli mer aktive gjennom friluftsliv i nærmiljøet. Naturopplevelsen kan være like stor i grønne omgivelser i tettsteder og byer som i større uberørte naturområder, og parker og grønnstrukturer i byer er viktig for rekreasjon og hverdagsaktivitet. Det ligger et vekstpotensial for å øke fysisk aktivitet i selvorganiserte nærmiljøaktiviteter, og det er ønskelig at terskelen for å få naturopplevelse og fysisk aktivitet gjennom nærfriluftsliv skal være så lav som mulig (Klima- og miljødepartementet, 2016, s. 11; Klima- og miljødepartementet, 2018).

Ungdom deltar i mange friluftslivsaktiviteter, men sjeldnere enn før (Dervo et al, 2014; Wold, Skår & Øian, 2020). Nærfriluftslivet er en måte å oppleve natur på som er overkommelig å få til i hverdagens tidsklemme. Mer enn halvparten av 13-16 åringene oppholder seg innenfor 300 meter fra hjemmet (Klima- og miljødepartementet, 2016, s. 45), og de nære grøntområdene har størst betydning for ungdoms frie og ikke-organiserte aktivitet (Sandberg, 2009, 2012; Halldén, 2011; Florgård & Forsberg, 2006; Heurlin-Norinder, 2005; Rasmussen, 2004). Det gjør at kvaliteten på nærmiljøet er betydningsfull for hvor mye ungdom deltar i friluftslivsaktiviteter (Mårtensson 2011; Pyle, 2002; Klima- og miljødepartementet, 2002).

I et bredt friluftslivsperspektiv er ungdoms bruk av nærmiljønaturen en viktig del av deres deltakelse i friluftsliv (Dervo et al, 2014; Wold, Skår & Øian, 2020). Nærfriluftsliv kan utøves av de fleste, nesten uavhengig av bosted, fysisk form, bevegelighet og kunnskap (Klima- og miljødepartementet, 2016, s. 10). Lavterskelfriluftsliv kan bidra til å utjevne de sosiale forskjellene innen fysisk aktivitet, ettersom friluftsliv er den formen for fysisk aktivitet hvor sosiale forskjeller i minst grad gjør deg gjeldende (Klima- og miljødepartementet, 2016, s. 21). Det kan være enklere å nå de med lav SØS, og de som ellers er inaktive og lite motiverte gjennom nærfriluftsliv (Dervo et al, 2014; Klima- og miljødepartementet, 2001). Vekstpotensialet for å få ungdom til å oppsøke naturlige omgivelser eller bli mer fysisk aktive ligger i stor grad i selvorganiserte lavterskelaktiviteter i nærmiljøet. Det krever samfunnsmessig tilrettelegging som f.eks. at kommuner i samarbeid med ildsjeler, lag og foreninger legger til rette for variert og attraktiv bruk av nærmiljøet (Dervo et al, 2014). I rekrutteringssammenheng er også voksnes rolle, ungdoms muligheter til egenstyrt utendørsaktivitet, deres egentransport til ulike gjøremål og tilgjengelighet på attraktive og trygge naturområder, noen viktige faktorer for ungdoms deltakelse i nærfriluftsliv (Dervo et al, 2014; Wold, Skår & Øian, 2020).

2.3.1 Helsefordeler av å være fysisk aktiv utendørs

Ungdom kan trekke til utendørsområder grunnet opplevelsen av det å være ute i seg selv, og utendørsmiljø kan påvirke hvor fysisk aktiv man er gjennom å tilby passende områder for ulike typer aktiviteter (Hartig et al., 2014). Det er nær forbindelse mellom hvor mye tid unge bruker utendørs og hvor fysisk aktive de er (Tucker et al., 2009; Veitch et al., 2005). Ungdom som leker utendørs leker mer fysisk aktivt enn de som leker i andre miljø (Fasting, 2012; Fjørtoft 2001, 2004; Løndal, 2010, 2011; Mackett & Paskins, 2004). Samtidig gir naturlige miljø utfordringer som bedrer allsidig fysikk (Grahn, Mårtensson, Lindblad, Nilsson & Ekman, 1997; Pedersen & Brodersen 1997) og naturen stimulerer til lek samt intens aktivitet over lengre tid. Totalen av dette kan i sin tur bidra til å unngå overvekt hos unge (Pretty et al., 2009; Bell, Wilson & Liu, 2008; Ebbeling, Pawlak & Ludwig, 2002) samt forebygge benskjørhet (Pretty et al., 2009) og risiko for hjerte- og karsykdom (Andersen et. al. 2004). Når man samtidig vet at inaktivitet og overvekt er en vesentlig årsak til økningen av diabetes type 2 hos barn og ungdom verden over (Fagot-Campagna, 2000; Fagot-Campagna et al., 2000) er det ikke tvil om at det ligger et stort forebyggende og helsefremmende potensial i å øke unges utendørsaktivitet i naturlige omgivelser.

I denne oppgaven vil ikke bare fokuset ligge på de helsegevinstene som kommer av det å være fysisk aktiv i naturomgivelser, men vel så mye på hvilken innvirkning det å oppholde seg i naturlige omgivelser har på den psykiske helsen og livskvalitet. For som påpekt av Tabbush & O'Brien (2003) handler ikke livskvalitet bare om fysisk form, men også om de spirituelle, psykologiske og kulturelle sidene. I et holistisk perspektiv handler livskvalitet om de subjektive følelsene av lykke, optimisme, selvuttrykk, selvtillit, oppnåelse av egne potensial, fornøydhet med livet og det å ha fysikk til å kunne nyte friheten som ligger i å utforske naturlige omgivelser (Tabbush & O'Brien, 2003, s.2).

2.3.2 Helsefordeler av å være i naturlige omgivelser

Empirisk og teoretisk evidens viser at naturlige omgivelser i form av planter, dyr, jord, vann eller luft påvirker helse og livskvalitet på positive måter gjennom å fremme livsgnist samt redusere stress og risikofaktorer for hjerte- og karlidelser (Maller et al., 2006; Kaplan & Kaplan, 1989; Hartig et al., 1991; Ulrich et al., 1991a,1991b; Kaplan, 1992a; Rohde & Kendle, 1994; Lewis, 1996; Leather et al., 1998; Parsons et al., 1998). Bare det å *se på* naturelementer knyttes til stressreduksjon gjennom fysiske mekanismer som aktiverer det

parasympatiske nervesystemet (Ulrich et al., 1991a), og det å *være i naturlige omgivelser* kan bidra til at man raskere henter seg inn igjen etter mentale påkjenninger, ofte omtalt som at man «klarner hodet» (Maller et al., 2006). Ungdom deler mange av voksnes helsefordeler av å være i naturlige omgivelser, noe som i stor grad henger sammen med naturens evne til å gi restorative opplevelser. For ungdom er fordelene knyttet til deres utvikling samt forebygging av angst og depresjon særlig viktig (Muñoz, 2009).

Naturlige omgivelser som restorative miljø

Naturlige omgivelser er ideelle som restorative miljø («*restorative environments*»), noe Kaplan og Kaplan beskriver som de omgivelser som fremmer bedring fra mental utmattelse (Kaplan & Kaplan, 1989). Ifølge deres og andre studier krever restorative miljø fire elementer: fascinasjon (en type oppmerksomhet som krever uanstrengt interesse eller nysgjerrighet), en følelse av å være borte (midlertidig flukt fra ens vanlige omgivelser eller situasjon), en følelse av å være en del av noe større (en større helhet) og at mulighetene settingen gir tilfredsstillende egne behov (gir mening) (Kaplan & Kaplan, 1989; Hartig et al., 1991). Ut fra disse kriteriene er naturlige omgivelser, inkludert urbane parker, egnet som restorative miljø, noe som betyr at naturkontakt i parker kan fremme bedring fra mental utmattelse (Kaplan & Kaplan 1989, 1990; Kaplan 1992a, 1992b, 1995).

Naturens betydning for unges utvikling

Naturlige omgivelser evner til å gi restorative opplevelser er viktig for unges utvikling. Naturen er et sanselig og sosialt fristed som gir rom for fortolkning, og hvor man kan trekke seg unna for å oppleve ro eller søke det personlige meningsfulle. I naturomgivelser skaper unge oftere sine egne «frirom» hvor de kan leke i fantasi og forestilling, sammenliknet med i mer tilrettelagte omgivelser, og disse rommene har stor betydning for opplevelsen av tilhørighet, trygghet og identitet (Fasting, 2012; Grahn et al., 1997; Fjørtoft, 2011; Rasmussen, 2004; Heurlin-Norinder, 2005; Nilsen, Vestre & Askim, 1996; Bjerke, 1994). Det er godt forskningsmessig belagt at spontan egen-initiert lek i naturen har stor betydning for unges utvikling, vekst og modning, både kroppslig, sanselig, kognitivt, intellektuelt, emosjonelt og sosialt (Bjerke, 1994; Løndal, 2010; Fasting, 2012; Sandberg, 2012). Unge som leker i naturlige omgivelser utvikler bedre motoriske ferdigheter enn de som leker i mer ensartede og tilrettelagte arealer (Fasting, 2012; Brüggge 2007; Fjørtoft 2001, 2004; Frost 2006; Grahn et al., 1997). Studier viser at naturomgivelser øker konsentrasjonsevnen, og at bare det å gå i en park minsker hyperaktivitet og letter ADHD-symptomer (Taylor & Kuo,

2006, 2009; Taylor et al., 2001; Kuo et al., 2004). Grønne omgivelser knyttes til forbedret utvikling, redusert problematisk oppførsel og redusert risiko for ADHD (Amoly et al., 2014; Taylor & Kuo, 2011; Van den Berg & Van den Berg, 2011). Det er også vist at unge som leker utendørs har større grenser for hva de tåler, får sterkere immunforsvar og lærer bedre å forstå samt håndtere risiko og farer (Frost, 2006; Heurlin-Norinder, 2005; Fjørtoft, 2001). I unges utvikling er det viktig å erfare handlingens konsekvenser slik at de lærer å vurdere egne evner, utvikle ferdigheter og vurdere risiko (Bjerke, 1994), og naturen gir mulighet for å erfare dette på direkte og konkrete måter (Fasting, 2012).

Friluftsliv er også viktig for ungdoms personlige utvikling. Aktivitet i naturlige omgivelser gir selvtillit, utvikling av evner og mestringserfaringer som skiller seg fra hverdagslivet ellers (D'Amato & Krasny, 2011; Lekies, Yost & Rode, 2015). Mestring er å kunne håndtere «stressorer» og krav (Antonovsky, 1991) og mestringserfaringer danner grunnlaget for læring gjennom en mental innstilling om vekst som stimulerer til annen mestring/læring (Dweck, 2007). Friluftslivserfaringer i barne- og ungdomsårene kan også bidra til en forståelse av naturen i seg selv, og ifølge en del forskning blir ungdom som har positive naturopplevelser mer opptatt av naturens egenverdi som voksne (Cheng & Monroe, 2012; Chawla & Derr, 2012; Lekies, Yost & Rode, 2015).

Naturens betydning for ungdoms angst og depresjon

Det underbygges i flere studier at naturlige omgivelser reduserer stress og forebygger depresjoner (WHO, 2016; Berto, 2005; Kaplan & Kaplan, 1989), noe som også gjelder i barne- og ungdomsårene (Muñoz, 2009; Bingley & Milligan, 2004; Korpela, Hartig, Kaiser & Fuhrer, 2001). Det er mange ulike faktorer som kan være årsaker til dette. Det er rapportert at naturmøte kan ha en positiv effekt på søvnvansker og fordøyelsesrelaterte problemer hos barn (Frost 2006), og lite søvn samt dårlig søvnkvalitet assosieres med økt forekomst av blant annet depressive symptomer. Samtidig er fysisk aktivitet i seg selv knyttet til redusert forekomst av depressive symptomer (Desha & Ziviani, 2007). I en metaanalyse som har sett på effektene av fysisk aktivitet for å redusere eller forebygge angst og depresjon hos ungdom (11-19 år) ble det konkludert med at fysisk aktivitet, med både lav og høy intensitet, kan ha en liten positiv effekt på depresjon og angst hos ungdom, men at evidensgrunnlaget er knapt (Larun, Nordheim, Ekeland, Hagen & Heian, 2006). Fysisk aktivitet i naturlige omgivelser, kalt «*green exercise*» (Barton & Pretty, 2010), kan gi større helsefordeler enn annen type trening (Marselle, Irvine & Warber, 2013). For eksempel har det å løpe i en park blitt assosiert med større psykisk

helsegevinst enn å løpe i et urbant miljø (Bodin & Hartig, 2003). Det går utenfor denne oppgaven å se nærmere på alle årsaker til hvorfor naturlige omgivelser kan forebygge stress, angst og depresjon hos ungdom. Årsaksbildet er komplekst, men en del av det kan være naturens evne til å gi restorative opplevelser eller fungere som arena for sosial kontakt.

I dagens informasjonstette samfunn og med tanke på at ungdom bruker relativt mye tid på ulike typer skjermaktiviteter (Bakken, 2019) er det aktuelt å nevne Kaplan & Kaplan sin teori om *spontan* og *rettet* oppmerksomhet (Kaplan & Kaplan 1989; Kaplan, 1995). Informasjonstetthet krever *rettet* oppmerksomhet hvor vi bruker energi på å bearbeide og sortere informasjon, velge fokus og avvise inntrykk som ikke umiddelbart er relevant. Det tømmer oss for krefter siden vårt sanselige og psykiske system ikke er tilpasset denne informasjonstettheten. I naturlige omgivelser bruker vi heller en *spontan* oppmerksomhet hvor vi får inntrykk i et tempo vi er disponert for å motta og hvor vi fritt kan velge hvilke inntrykk vi tar til oss, samt hvilke bevisste og ubevisste tanker og følelser vi lar modne (Kaplan & Kaplan, 1989; Kaplan, 1995).

Naturens betydning for sosial inkludering og sosial tilhørighet («social cohesion»)

Naturlige omgivelser er i seg selv sosialt inkluderende og det er vist at unge som leker i natur leker mer sammen med andre, i større grad leker på tvers av alder og har mindre konflikter (Fasting, 2012; Nilsen et al., 1996; Bjerke, 1994). Ulike typer urbane grønne områder har vist seg å være tilretteleggende for sosial nettverksbygging og for å fremme sosial inkludering hos ungdom, på tvers av kulturer (Seeland, Dübendorfer & Hansmann, 2009). Aktivitet og tilstedeværelse i parker og i andre naturlige omgivelser gir rom for sosial kontakt med andre enn de man vanligvis tilbringer tid med, som for eksempel naboer eller andre grupper man ellers ikke når. Dette kan fremme sosialt samhold gjennom å redusere fordommer om andre grunnet deres kulturelle eller sosioøkonomiske status (Lewis, 1990; Lewis 1996; Kim & Kaplan, 2004). En studie av migranters helseutfall av å være i kontakt med naturen gav resultater som økt identitetsfølelse og eierskap til sitt bostedsland, følelse av integrering framfor isolasjon, opplevelse av muligheter, restorasjon og avkobling fra daglige gjøremål, styrket opplevelse av kontroll («*empowerment*») og utvikling av ferdigheter (Rohde & Kendle, 1997). For den generelle befolkningen er det også vist positive sammenhenger mellom kvantitet, og viktigere kvalitet, på urbane grøntområder og sosial kapital eller opplevd sosial tilhørighet i nabolaget (De Vries, Van Dillen, Groenewegen & Spreeuwenberg, 2013; Cohen & Finch, 2008; Thompson et al., 2004; Seaman, Jones & Ellaway, 2010). Motsatt har

mangel på grønne omgivelser blitt assosiert med følelse av ensomhet og mangel på sosial støtte (Maas et al., 2009; Thompson et al., 2016). Sosial kapital og gode sosiale forhold er viktig for helse og velvære, mens sosial isolasjon er en prediktor for sykkelighet og dødelighet (Yang et al., 2016; Nieminen et al., 2010; Pantell et al., 2013).

2.4 Friluftsliv som fritidsaktivitet blant unge

I forskningen skilles det ofte mellom tre aktivitetsdomener relatert til tidsbruk i hverdagen: jobb/skole, aktiv transport (gåing, sykling) og fritid (rekreasjon, sport) (Hartig et al., 2014). Ettersom det gjennom prøvesøk viste seg å være mye litteratur på naturopplevelser for barn og unge i regi av barnehage/skole (noe Wold, Skår & Øian, 2020 bekrefter) var det i dette forskningsprosjektet interessant å se nærmere på ungdoms aktivitet i fritiden. Friluftsliv defineres som aktivitet *i fritiden*, og som *fysisk aktivitet*, noe som i prinsippet kan inkludere aktiv transport så lenge det foregår *med sikte på miljøforandring og naturopplevelse* (Klima- og miljødepartementet, 2016). Det gjør at jeg i dette forskningsprosjektet har inkludert aktiv transport til/fra parker eller andre rekreasjonsområder.

Strukturerte og ustrukturerte fritidsaktiviteter

Fritidsaktiviteter beskrives ofte ut fra formen på aktivitetene man gjør. Ustrukturerte aktiviteter er de som er spontane i sin natur, med få konkrete mål, vanligvis uorganiserte og typisk ledet av unge (Fletcher, Nickerson & Wright, 2003; Mahoney & Stattin, 2000). Deres passive form kjennetegnes som *time-out* fritid, slik som å se på tv eller *henge* sammen (Passmore & French, 2000). Strukturerte fritidsaktiviteter, eller formelle aktiviteter, er i motsetning vanligvis organisert eller ledet av voksne, styrt av regler, involverer jevnlig forpliktelse, krever langvarig oppmerksomhet og er målrettet med vektlegging av ferdighetsutvikling (Mahoney & Stattin, 2000). Av strukturerte fritidsaktiviteter viser Ungdata (2019) at nesten 90 % mellom 13-19 år er eller har vært med i organisert idrett, og at nesten 50 % er eller har vært med i en fritidsklubb. Den totale deltakelsen avtar med alder, 70 % av 13-15 åringene oppgir at de er aktive, mot 40 % av 15-19 åringene (Bakken, 2019).

Friluftslivsaktiviteter kan både være ustrukturert og uorganisert som for eksempel at ungdom *henger* i parken, eller strukturert og organisert som for eksempel turer arrangert av friluftslivsorganisasjoner som DNT ung (Den norske turistforening, 2020). Det finnes ikke rene tall for deltakelse i organisert friluftsliv fra Ungdata-undersøkelsene for tidsperioden

2017-2019 (Wold, Skår & Øian, 2020). Friluftslivsorganisasjoner ble ikke skilt ut i spørreundersøkelsen og må regnes med som en del av svaralternativet «annen organisasjon» (hvor turistforening ikke ble nevnt i noen underkategori, men som inkluderte speideren, 4H og jakt- og fiskeforening, sammen med sjakkklubb, rollespill, dyrehold o.l.). Blant ungdomsskoleelever oppga 30 % at de hadde deltatt i aktiviteter knyttet til «annen organisasjon» siste måned, mens andelen var noe lavere for videregående elever. Andelen av disse som deltar/har deltatt i friluftslivsorganisasjoner må nødvendigvis være lavere (Bakken, 2019; Wold, Skår & Øian, 2020).

Betydningen av deltakelse i ulike fritidsaktiviteter

Jo lengre tid unge bruker på en bestemt aktivitet i en kontekst, jo større er deres absorpsjon av kunnskap og ferdigheter (Larson & Verma, 1999). Måten ungdom bruker tiden sin og deres grad av deltakelse i hverdagslivet kan dermed påvirke deres psykiske helse og velvære (Law, 2002). Konteksten spiller en rolle for hvor stor glede ungdom får av naturomgivelsene og den sosiale interaksjonen med jevnaldrende. Det er vist at unge har mer fokus på naturomgivelsene gjennom leken og større glede av hverandre, når voksne trekker seg tilbake, det er relativt få deltakere, og når de får oppholde seg på et sted over tid uten for mange planlagte aktiviteter (Skår, Gundersen & O'Brien, 2016). For ungdom har mye tid tilbragt i ustrukturerte *time-out* aktiviteter blitt negativt assosiert med mentalt velvære (Passmore, 2003), mens strukturerte fritidsaktiviteter kan fremme psykisk helse gjennom å tilrettelegge for mellommenneskelige ferdigheter, positive sosiale normer, medlemskap i prososiale grupper med jevnaldrende og kontakt med nettverk av støttende voksne. Å tilbringe mye tid på å være engasjert i strukturerte fritidsaktiviteter er assosiert med færre depressive symptomer i barne- og ungdomsårene (Fletcher, Nickerson & Wright, 2003; Gilman, Meyers & Perez, 2004). Samtidig gir deltakelse i organiserte fritidsaktiviteter unike erfaringer og læringsbetingelser gjennom uformelle samværssituasjoner. Det kan åpne for at ungdom får mulighet til å utvikle egne evner, ytre egne meninger, lære å fungere i felleskap og jobbe målrettet (Bakken, 2019). Det er vist at «*flow*» (en følelse av fullt fokus med energigivende involvering i en aktivitet) oftere oppstår i strukturerte aktiviteter preget av kontroll (Csikszentmihalyi, 2000; Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989). For at deltakelse i en aktivitet skal oppleves meningsfull må individet ha en følelse av kontroll eller valg over aktiviteten, en støttende omgivelse som fasiliteter enkel oppmerksomhet til aktiviteten, et fokus på oppgaven og ikke på langvarige konsekvenser, en form for utfordring og en opplevelse av mestring (Law, 2002). Det vil være forskjell på ulike organiserte fritidsaktiviteter i forhold til i hvor

stor grad ungdom får mulighet til å prøve ut nye ting for seg selv, samt hvordan de får være i kontakt med kompetente voksne som rollemodeller. Det er for eksempel i en norsk studie vist at flere ungdommer finner mening i å gjøre praktisk gårdsarbeid ved at de føler seg til nytte og i stand til å gjøre noe viktig for andre og for samfunnet (Krogh & Jolly, 2011).

2.4.1 Friluftslivsaktiviteter som er populære blant ungdom

Det har vært vanskelig å finne oppdatert og god informasjon om ungdoms deltakelse i friluftsliv. Den nyeste NINA rapporten (Wold, Skår & Øian, 2020) bekrefter at det er gjennomført få kartleggingsstudier av ungdoms friluftsliv de senere årene, og særlig etter forrige NINA rapport fra 2014 (Dervo et al, 2014). Kunnskapsgrunnlaget svekkes også av at kartlegging av nye friluftslivsaktiviteter er mangelfulle, mens ungdom gjerne er de første til å prøve ut nye aktiviteter. SSB sine levekårsundersøkelser har hele veien kartlagt de tradisjonelle friluftslivsaktivitetene, men kartlegging av nyere friluftslivsaktiviteter har vært varierende i perioden 2001-2017. Særlig etter 2011 har kartlegging av flere aktiviteter vært mangelfulle (som fjellklatring, brevandring/juvvandring, rafting/elvepadling, skiseiling/kiting og hundespann) eller varierende (som frikjøring i fjellet og terrengsykling) (Wold, Skår & Øian, 2020, s 13). Det er vanskelig å få fram ungdoms deltakelse i friluftsliv uten kartlegging av de viktigste nye friluftslivsaktivitetene (terrengsykling, alpint, frikjøring i fjellet) og hverdagslig bruk av nærmiljønatur, og det anbefales å inkludere ungdom i utformingen av spørreundersøkelsene for å få med nye trender og tidsriktige benevninger av aktivitetene (Wold, Skår & Øian, 2020). En annen utfordring er at det finnes lite statistikk som samlet ser på ungdom fra 10 til 20 år sin deltakelse i friluftsliv. Ofte er undersøkelsene gjort på barn/ungdom fra 6-13/15 år, eller på ungdom/voksne fra 16 år og oppover (som f.eks. SSB sine levekårsundersøkelser). Dette gjør at jeg først presenterer relevante eksisterende tall for de yngste, og deretter for de eldste ungdommene.

Hvis vi tar utgangspunkt i de yngste hadde (ifølge SSB sin levekårsundersøkelse *EU-SILC, 2013*) flest 6-15 åringer det siste året badet i salt eller ferskvann, vært på kortere fottur i skogen eller på fjellet, og vært på skitur i skogen eller på fjellet. Deretter sank deltakelsen i de andre målte aktivitetene ned til de minst populære som var kano/kajakk/robåt, lengre skitur og ridetur i naturomgivelser (Sandvik, 2015). Undersøkelsen viser at jenter i større grad drar på ridetur, sopp- og bærtur samt på skøyter, mens gutter drar på fisketur og er noe mer aktive i alpinanlegg (Sandvik, 2015; Vaage, 2015). Barn i ulike aldersgrupper er nokså like i valg av

aktiviteter, særlig når det gjelder fotturer, bading utendørs og skiturer. Likevel er andelen som deltar på ski, fisketurer, bær- og soppturer noe lavere for 13-15 åringene enn for de yngre, mens de eldste i større grad kjører alpint (Vaage, 2015).

De mest relevante tallene som dekker de yngste ungdommens bruk av nærmiljønatur i fritiden er fra Norges forskningsråd-studien (NFR) «*Barn og natur*», gjennomført av 3160 foreldre til 6-12 åringer i 2013. Samlet sett lekte flest barn i hagen og få i skogen daglig, men ukentlig lekte færre i hagen og flere i skogen. De eldste benyttet i mindre grad naturområder enn de yngste (Skår, 2014a, s. 61). I samme studie svarte foreldrene på hvor mange barn som daglig gjør ulike friluftslivsaktiviteter på sommeren og på vinteren. På sommeren leker flest med å hoppe paradis/strikk, treffe venner o.l. (60 %) eller sykle, skate o.l. (58 %), mens færre leker på egenhånd uten at foreldrene vet hva de gjør (35 %), bruker områder med lekeapparater (29 %), leker/oppholder seg i skogen eller andre naturområder (13 %), og går tur med egen eller andres hund (8 %). På vinteren leker flest med venner utendørs (28 %), med snøaktiviteter (17 %) og på egenhånd uten at foreldrene vet hva de gjør (17 %), mens færre bruker områder med lekeapparater (12%), går tur med egen eller andres hund (8 %) og leker eller oppholder seg i skogen eller andre naturområder (6 %) (Skår, 2014a, s. 62). Dette tyder på at daglig deltakelse i friluftslivsaktiviteter synker betraktelig på vinteren sammenliknet med på sommeren. Undersøkelsen viser samtidig at de yngre barna i større grad enn de eldre, leker eller oppholder seg ute i skogen eller i andre naturområder, noe som kan tyde på at foreldreaktivitet er betydningsfullt for unges naturkontakt i fritiden (Skår, 2014). Det er også kjønnsforskjeller knyttet til deltakelse i ulike aktiviteter, uten at det gir kjønnsforskjeller på totalt aktivitetsnivå. Gutter sykler/skater samt leker eller oppholder seg mer i skogen eller andre naturområder. Jenter leker mer utendørs (hopper paradis, treffer venner o.l.), går tur med hund eller bruker lekeplassen. Gutter leker noe mer i skogen eller andre naturområder gjennom hele året, men for kjønnene samlet er det så mye som 70 % som aldri eller sjelden gjør dette i fritiden på vinteren (Skår, 2014a).

Når det gjelder de eldste ungdommene er de mest relevante tallene jeg har funnet hentet fra den nyeste NINA-rapporten som viser 16-24 åringenes deltakelse i 2017. I rapporten presenteres en tabell med prosentvis deltakelse i friluftslivsaktiviteter fra 2001-2017 (deltatt en eller flere ganger det siste året), basert på Odden (2012; 2018) sine analyser av SSBs levekårsundersøkelser. Samtidig viser tabellen alle kartlagte nye friluftslivsaktiviteter, noe som er særlig aktuelt for ungdom som ofte prøver ut nye aktiviteter og gir de gamle nytt

innhold (se Wold, Skår & Øian, 2020, s. 13; Odden 2018). Det er relevant å sammenlikne tallene fra 2017 med tall tilbake til 2001 ettersom man ved å se på endringstendenser kan si noe om hva fremtidens friluftsliv kan innebære (Wold, Skår & Øian, 2020). Tallene fra 2017 viser at de mest populære friluftslivsaktivitetene er fotturer (både korte og lengre i skog og fjell, med 87 % deltakelse) utendørs bading (78 %), spaserturer (77 %), motorbåt/seilbåt (52 %), fisketurer (47 %) og skiturer (42 %). Ungdoms deltakelse i de tradisjonelle friluftslivsaktivitetene (bær- og soppturer, fiske, jakt, alpint) har delvis en tilbakegang og holder seg delvis stabil. Unntaket er fotturer som viser en økning for alle varianter (Wold, Skår & Øian, 2020, s 13). Tendensen med høy oppslutning om fotturer (og særlig fjellturer) kan gjenspeiles i en økning i antall medlemmer mellom 13-26 år hos DNT ung fra 2014-2018. Den stadig økende deltakelsen i fotturer er hovedårsaken til at den samlede deltakelsen i friluftsliv blant ungdom økte med 3 % fra 2011-2017 (Odden, 2018). Til tross for overnevnte tall vet vi lite om den daglige turaktiviteten til ungdom, og det er vanskelig å si noe om det har vært vekst i de nyeste formene for friluftsliv siden det bare var terrengsykling som ble kartlagt i 2017 (Wold, Skår & Øian, 2020).

2.5 Fasilitatorer og barrierer for ungdoms deltakelse i friluftsliv

I henhold til den sosioøkologiske tilnærmingen til folkehelse (se del 2.2) er det behov for en holistisk og tverrfaglig tilnærming for å fremme og håndtere helse på en suksessfull måte (Maller et al., 2006). Det ligger til grunn i den sosioøkologiske tilnærmingen at både de naturlige og bygde omgivelsene er knyttet til folks helse (Carroll & Hills, 2015, s. 740). På den måten er friluftsliv en viktig del av folkehelsearbeidet og den sosioøkologiske modellen viser hvordan mange ulike faktorer, både personlige, sosiale og strukturelle, kan innebære fasilitatorer eller barrierer for individets deltakelse i friluftsliv som en del av hverdagslivet (Law, 2002).

For å definere og kategorisere fasilitatorer og barrierer til ungdoms deltakelse i friluftsliv har jeg tatt utgangspunkt i helsedeterminant-modellen (Dahlgren & Whitehead, 1991, s. 11). I arbeidet med oppgaven forsøkte jeg å finne illustrasjoner eller modeller som viser konkrete determinanter for deltakelse i friluftsliv uten å lykkes. Derimot fant jeg flere videreutviklinger av Sallis med kollegaene (2006) sin determinantmodell for å leve et aktivt liv, hvor temaene rekreasjon, transport, skole og hjemmet, fremheves som betydningsfulle (Sallis et al, 2006; se vedlegg 1). I tråd med folkehelselovens prinsippl: «Helse i alt vi gjør» (Folkehelseloven,

2011) samt føringer i folkehelsearbeidet (Helse-og omsorgsdepartementet, 2019a), er handlingsplanen for fysisk aktivitet bygget opp etter en slik helhetlig tankegang hvor flere sektorer bidrar (Helse- og omsorgsdepartementet, 2020). Derfor har Helsedirektoratet (2014) videreutviklet modellen til Sallis et al. (2006) og laget en modell som viser faktorer som påvirker fysisk aktivitet. Jeg har valgt å ta utgangspunkt i denne modellen for å vise hvordan mulige fasilitatorer og barrierer for deltakelse i friluftsliv kan kategoriseres etter *individuelle faktorer, sosiale omgivelser, bygget miljø og naturens ressurser*:



Figur 2: Faktorer som påvirker fysisk aktivitet (Helsedirektoratet, 2014, s. 8).

Figur 2 viser at individets deltakelse i fysisk aktivitet påvirkes av individuelle faktorer som kjønn, alder, evner, tro og motivasjon, som videre påvirkes av sosiale omgivelser som sosial tilhørighet («social cohesion»), kultur, sosial støtte og økonomi (inntekt/egenkapital). I tillegg påvirkes de nevnte faktorene av det fysiske miljøet (bygget miljø) som arealbruk, transport (infrastruktur), urbant design og grønne omgivelser. Samtidig vil naturens ressurser i form av luft, vann, vær og topografi påvirke individets deltakelse i fysisk aktivitet.

For å kunne vedlikeholde eller øke ungdoms deltakelse i friluftsliv er det nødvendig å forstå hvilke faktorer som er avgjørende for at de kommer seg ut og deltar i friluftsliv. Det gjelder både valgene ungdom selv tar, barrierer relatert til sosiale normer samt forventninger, og kvaliteten på tilgjengelige friluftslivsfasiliteter (Muñoz, 2009). Jeg har lagt determinantmodellen for fysisk aktivitet (figur 2) til grunn for å forstå og definere fasilitatorer og barrierer for ungdoms deltakelse i friluftsliv. I det følgende belyses mulige fasilitatorer eller barrierer som kan gjelde for ungdoms deltakelse i friluftsliv, og disse er kategorisert etter de ulike typene faktorer/omgivelser vist i figur 2. Grunnet kompleksiteten i samspillet mellom de ulike determinantene vil noen mulige fasilitatorer og barrierer nevnes i flere av kategoriene.

2.5.1 Mulige fasilitatorer og barrierer i naturens ressurser

Kvaliteter ved naturomgivelsene kan både være fasiliterende og begrensende for utendørsaktivitet. Lokale klimatiske forhold, trær, busker og annen vegetasjon kan påvirke omgivende luftkvalitet og gjennom det helse og livskvalitet, på både positive og negative måter. Trær og annen vegetasjon kan redusere nivåene av forurensende stoffer som gasser (ozon, nitrogenoksider) og svevestøv (Hartig et al, 2014), men noen trær og planter (gress og ugress) frigjør også pollen som for mange gir plagsomme allergiske reaksjoner, som rennende nese og kløende øyne (Norges Astma- og Allergiforbund [NAAF], u.å.). Vegetasjon kan således på mange måter både fasilitere, men også være en barriere for ungdoms deltakelse i friluftsliv. Det er derfor interessant å utforske hvordan ungdom opplever ulike forhold ved naturen.

Årstid og værforhold har vist seg å være påvirkende faktorer for 6-12 åringers utendørsaktivitet. Foreldrene i NFR-studien var litt under middels enig i at «*dårlig vær*» er et opplevd hinder for å besøke natur- og grøntområder. I studien rapporterte foreldrene om at barna generelt deltar sjeldnere i uteaktiviteter om vinteren enn om sommeren. Samtidig kom det fram at det ikke er kjønnsforskjeller for utendørsaktivitet om sommeren, men at flere gutter enn jenter er ute på egenhånd om vinteren (Skår et al, 2014). Det er interessant å undersøke om eldre ungdom selv opplever at værforhold har betydning for deres deltakelse i friluftsliv.

2.5.2 Mulige fasilitatorer og barrierer i bygget miljø

«Bygget miljø» (i figur 2) forstås som det fysiske miljøet i bebygde/urbane områder. Utformingen av nærfriluftslivet kan virke både fasiliterende og begrensende for bruk, og tilgjengeligheten av blå- og grønne omgivelser og friluftslivsfasiliteter i det fysiske miljøet, vil variere med arealbruk, infrastruktur og urbant design. Norge skiller seg ut fra mange andre land ved at store naturareal er relativt lett tilgjengelig, også for befolkningen i urbane områder. Ifølge SSB sine overvåkninger av rekreasjonsareal og nærturterreng for boliger, skolebygninger og barnehagebygninger hadde 62 % av barn og ungdom under 18 år trygg tilgang til rekreasjonsareal i 2018 (Wold, Skår & Øian, 2020, s. 19). Resultater for 10-12 åringene i Ungdata junior (2019) viser at de fleste er veldig (68 %) eller ganske (23 %) fornøyde med nærområdet sitt, og at de aller fleste føler seg veldig trygge når de er ute (72 %) (Løvgren & Svagård, 2019). Barne- og ungdomsundersøkelsene til Ipsos (2019) viser også at over 90 % av ungdom mellom 8-19 år selv oppgir at de kjenner til fine steder i naturen i nærmiljøet sitt (Wold, Skår & Øian, 2020, s. 19). Til tross for god tilgang på naturområder er

ungdom oftere ute i områder med høy opparbeidingsgrad (parker, hager, gatetun, stille veier og lekeplasser), enn i mer naturpregede områder, og det ser ut til at grøntområder i nabolagene i minkende grad benyttes (Skår et al., 2014). Dette gir grunn til å tro at det er andre typer barrierer som har større betydning for ungdoms deltakelse i friluftsliv (Wold, Skår & Øian, 2020), noe det er interessant å undersøke nærmere.

2.5.3 Mulige fasilitatorer og barrierer i sosiale omgivelser

I determinantmodellen for fysisk aktivitet (figur 2) nevnes sosial tilhørighet, sosial støtte, kultur og økonomi som påvirkningsfaktorer for deltakelse i fysisk aktivitet. Når det gjelder ungdoms deltakelse i friluftsliv viser forskningen at disse faktorene kan knyttes sammen med både barndomsopplevelser og familiens aktivitetsmønster, samt sosioøkonomiske forhold knyttet til foreldrenes utdanning/inntekt, etnisitet og kultur.

Barndomsopplevelser og familiens aktivitetsmønster

Det er godt forskningsbelegg for å hevde at naturkontakt i barndomsårene er viktig for motivasjon og deltakelse i friluftsliv senere (Thompson et al., 2004, 2008; Stanley et al., 2012). Dette har nylig blitt bekreftet som gjeldende for norske forhold i Ipsos-undersøkelsen (2018) som viser at friluftslivserfaringer fra barndommen påvirker deltakelsen i voksenlivet. Flest av de som ofte var på tur i skog og mark, fjellturer og skiturer i barndommen er fortsatt ofte på slike turer, sammenliknet med alle spurte uavhengig av barndomserfaringer (Ipsos, 2018; Wold, Skår & Øian, 2020). Dette gir grunn til å tro at ungdom kan oppleve gode barndomsminner som fasiliterende for at de søker seg tilbake til friluftslivsoopplevelser i tenårene, eller at dårlige barndomsopplevelser kan fungere som barriere for deres deltakelse. Forskning viser også at familiens aktivitetsmønster påvirker hva unge bruker fritiden på, og at foreldre som liker seg i naturen i stor grad sosialiserer sine barn til tilsvarende naturglede (Sandell & Öhman, 2010). Sosialisering gjennom familien har vist seg å ha stor betydning for overføring av verdier, holdninger og praksis mellom generasjoner, hvor ungdom fortsetter med de formene for friluftsliv de har deltatt i hjemme (Pedersen, 2001; Skogen, 1999; Odden, 2008). Samtidig vet vi ikke så mye om hvordan ungdom selv opplever det.

I NFR-studien oppgav foreldrene at de viktigste barrierene for at 6-12 åringene bruker naturomgivelser er knyttet til tidsklemme grunnet mange fritidsaktiviteter og skolearbeid, og at familien prioriterer å gjøre andre ting i fritiden. Det kom også fram at barn som bor i ett

hjem oppholder seg mer i natur- og grøntområder enn barn av skilte foreldre. Dette kan tyde på at foreldrenes kapasitet og tidsbruk kan virke fasiliterende eller begrensende på ungdoms friluftslivsaktivitet. Samtidig viser undersøkelsen at de som jevnlig deltar i organiserte fritidsaktiviteter utendørs også er de som benytter nærmiljøet mest ellers (Skår, 2014a). Det kan tyde på at ungdom som er vant til å være mye utendørs i organiserte former, er mer motiverte for å være utendørs på egenhånd, men det kan også bety at foreldre i større grad tillater at barna er ute på egenhånd i uorganiserte former (Skår et al, 2014; Wold, Skår & Øian, 2020). I NFR-studien rapporterte foreldrene om at bekymring for trafikk er den tredje viktigste barrieren for 6-12 åringenes bruk av nærmiljøet (etter tidsklemme og prioritering av andre aktiviteter). Foreldres syn på trafikksikkerhet avgjør hvor mye barna bruker naturområdene i nærmiljøet. Barn til foreldre som vurderer trafikksituasjonen som god bruker nærfriluftslivet mer aktivt enn barn til foreldre som opplever dårlige trafikkforhold i området (Skår et al, 2014). Det er interessant å utforske hva ungdom selv sier om dette.

Foreldrenes utdanning og inntekt

Det er en klar sammenheng mellom deltakelse i friluftsliv og utdanning samt husholdningsinntekt for alle typer friluftslivsaktiviteter. Jo høyere inntekt og utdanning, desto mer aktive er folk i friluftsliv (Dervo et al, 2014; Krange & Bjerke 2011; Krange & Strandbu, 2004; Vaage 2015; Wold, Skår & Øian, 2020). Inntekt kan henge sammen med bostedsmønster og NFR-studien viser at jo høyere bruttoinntekt i husstanden, jo bedre tilgang har barn på tilrettelagte lekeområder i nærmiljøet. Samtidig er barn som bor i spredtbygde strøk signifikant mer aktive i alle aktiviteter bortsett fra sykling/skating, lek utendørs og bruk av lekeplass. Når det gjelder bruk av lekeplass er barn som bor i tettbygde strøk mest aktive (Skår, 2014a). Ungdoms deltakelse i friluftslivsaktiviteter henger i større grad sammen med foreldrenes utdanning enn husholdningsinntekt. Barn av foreldre med høy utdanning er oftere med på skiturer, alpinaktiviteter, sykkelturner i naturomgivelser, båtturer generelt samt bær og soppturer, enn barn av foreldre med lav utdanning (Øian, 2014; Vaage, 2015, s. 71). Dette kan henge noe sammen med at det vil være forskjeller på deltakelse i friluftslivsaktiviteter hos familier som har råd til å reise, har egne hytter eller råd til å kjøpe utstyr som gjør det gøy å delta, og de som ikke har det (Dervo et al., 2014; Øian, 2014). Samtidig krever ikke de fleste overnevnte aktivitetene nødvendigvis dyrt utstyr (bruktmarkedet er stort og mange kommuner har tilbud om lån av utstyr), eller at man reiser langt hjemmefra, noe som gir grunn til å tro at årsakene for ungdoms deltakelse i friluftsliv er mer kompleks. Det er interessant å finne ut mer om ungdoms egne synspunkter på dette.

Teknologi kan både være fasiliterende eller fungere som barriere for ungdoms deltakelse i friluftsliv. Den kommersielle og teknologiske utviklingen har gjort at ungdoms fritid kan fylles med flere ulike aktiviteter sammenliknet med for tjue år siden, noe som har gitt friluftslivet økt konkurranse (Øian, 2014). Friluftslivet har blitt mer kommersialisert og spesialisert i takt med økende individualisering og mestringsfokus, og ungdom deltar gjerne i nye former for friluftsliv som ofte er utstyrskrevene. For eksempel var ungdom blant de første til å prøve ut terrengsykling (Dervo et al, 2014), og i ettertid har fatbike og el-sykel kommet. Økningen i unges deltakelse i terrengsykling viser at gråsonen mellom friluftsliv og trening har blitt mer omfattende i takt med at det å ha en sunn og veltrent kropp forbindes med sosial status hos ungdom (Dervo et al, 2014). Valgmulighetene har blitt flere for mange, men økte valgmuligheter er også med på å skape sosiale forskjeller når det gjelder deltakelse i friluftsliv (Øian, 2014; Skår, 2014a; Wold, Skår & Øian, 2020). Krav om dyrt utstyr for deltakelse i enkelte friluftslivsaktiviteter kan gjøre at ungdom med dårlig økonomi faller utenfor. Det er interessant å undersøke dette fra ungdoms perspektiv.

Etnisitet og kultur

Befolkningen med innvandrerbakgrunn er sterkt underrepresentert i friluftslivet (Krange & Strandbu, 2004; Øia & Vestel, 2007; Krange & Bjerke 2011), noe som kan ha sammenheng med lav utdanning og inntekt. Innvandrerbefolkningen har en tendens til å bosette seg i bykjernene og i områder med lave boligkostnader, hvor det ofte er liten tilgang til natur (Tordsson & Vale, 2013). Dette gjenspeiles i en undersøkelse i Groruddalen hvor det kommer fram at barn med utenlandske foreldre er mest opptatt av bebyggelsen, ryddighet og kultiverte områder, sammenliknet med barn av norskfødte foreldre som i sitt nærområde er mest opptatt av parker, kultiverte grøntområder og muligheter for å utøve idrett (Bjerke, Andersen, Haaland, Berg & Krange, 2006). Samtidig er friluftsliv en del av den sosiale kapitalen som i stor grad arves fra foreldrene, og sosiale og kulturelle barrierer kan være betydelige årsaker til innvandrerungdoms lave deltakelse i friluftsliv (Wold, Skår & Øian, 2020; Dervo et al, 2014; Krange & Strandbu, 2004; Krange & Bjerke, 2011; Sandberg, 2012). Forskning fra andre europeiske land har lagt vekt på at de med innvandrerbakgrunn ofte motiveres av det sosiale og foretrekker å samles i større grupper i parkliknende områder (Buijs, Elands & Langers, 2009; Peters & Buijs, 2010). I studier fra Norge som ser på tilsvarende forhold framheves det at årsaker til forskjellen i preferanser kan finnes i sosioøkonomiske faktorer, mangel på sosial og kulturell kunnskap om friluftslivskonvensjoner, samt kulturelle forskjeller når det gjelder mål og mening med friluftsliv (Krange & Bjerke, 2011; Figari, Haaland & Krange, 2009;

Buijs, Elands & Langers, 2009). Bischoff (2018) beskriver at flere ikke-etnisk norske voksne ser på natur som et livsvilkår, basert på deres barndomsminner fra landsbygda i hjemlandet, og reflekterer over potensialet i å forstå mange innvandreres mer praktiske tilgang til natur, noe som er annerledes enn den norske friluftslivskulturen (Bischoff, 2018).

Mesteparten av forskningen på ungdom med innvandrerbakgrunn sin deltakelse i friluftsliv er gjennomført i Osloområdet (Øian, 2014; Wold, Skår & Øian, 2020). Ungdom av innvandrerforeldre deltar sjeldnere enn annen ungdom i de tradisjonelle friluftslivsaktivitetene som foregår i Osloområdet eller andre skogs- og fjellområder, som skitur, fiske med overnatting i telt, bærplukking o.l. (Bjerke, Andersen, Berg & Krange, 2006). Ikke-vestlig minoritetsungdom går fottur i skog og mark, står på ski eller på alpint rundt tre ganger så sjeldent som majoritetsungdommen (Krane & Strandbu 2004; Øia & Vestel 2007). Selv om innvandrerungdom ikke nødvendigvis deltar på mange av de norske tradisjonelle friluftslivsaktivitetene viser en studie fra Furuset at innvandrerforeldre gir nærnaturen stor betydning i sine og barnas liv (Skår, Råbråten & Øian, 2018). Det er interessant å utforske ungdom fra ulike kulturer sine synspunkter på dette.

2.5.4 Individuelle faktorer som kan virke som fasilitatorer og barrierer

Kjønnsforskjeller

I NFR-studien kommer det fram at gutter er mer utendørs enn jenter *uten* voksne til stede, mens jenter er mer utendørs enn gutter *med* voksne tilstede (Skår et al, 2014). Når man ser på forskning fra andre land kan det virke som at foreldre og andre voksne legger ulik grad av restriksjoner på gutters og jenters frihet til å bevege seg ute. Foreldre tillater i større grad at gutter på egenhånd får bevege seg fritt, langt hjemmefra og ute i mørket, enn jenter. Derimot får jenter omtrent samme frie mobilitet som gutter når de er ute sammen med andre jenter (Brown, Mackett, Gong, Kitazawa & Paskins, 2008), noe som får konsekvenser for gutters og jenters aktivitetsmønster utendørs (Sandberg 2012). Fra 8-årsalderen kommer det spesielt fram at foreldrene til gutter er mest engstelige for trafikk, mens foreldrene til jenter er særlig engstelige for overfall (Tranter & Pawson 2001; Pacilli, Giovannelli & Spaccatini, 2015). Samtidig vet vi ikke hvordan ungdom selv opplever dette.

Kjønn kan også i seg selv relateres til fasilitatorer eller barrierer på ulike måter. Hvilke friluftslivsaktiviteter man *passer best* til (knyttet til stereotypier) kan særlig være aktuelt for ungdom som er opptatt av å passe inn og lett påvirkes av venner og andres meninger. I del

2.4.1 ble kjønnsforskjeller når det gjelder aktivitetsdeltakelse nevnt. De stemmer til en viss grad med Bjerke & Ødegårdstuen (1995) sin eldre studie hvor det blant yngre barn kom fram at det var *guttete* å jakte, fiske, klatre, ro og gå på ski, mens det var *jentete* å ri, sole seg, bade, plukke blomster og bær. Studien pekte på at stereotypier blir mer gjeldende jo eldre barna blir, og at jenter er mindre stereotype enn gutter rett før puberteten (Bjerke & Ødegårdstuen, 1995). Det er interessant å finne ut mer om hvordan ungdom opplever dette.

Individets motivasjon

Motivasjon kan være en fasiliterende faktor, mens manglende motivasjon kan fungere som barriere, for ungdoms deltakelse i friluftsliv. Man ser en differensiering i friluftslivet der aktiviteter som inkluderer mestring og naturopplevelse, som for eksempel kajakkpadling, har fått økt popularitet, mens mer tradisjonelle aktiviteter som bær og soppturer har sunket hos ungdom (Dervo et al., 2014; Wold, Skår & Øian, 2020). Det kan virke som mange utøver friluftsliv som en del av en ungdomskultur hvor sentrale verdier er å søke risiko, iscenesette seg selv, ta avstand fra det trygghetssøkende samfunnet og søke de sterke individuelle opplevelsene samt vinne erkjennelse (Langseth, 2012). Fritid og friluftsliv er betydningsfullt for ungdoms identitetsdannelse (Skår, 2014a). Ofte søker ungdom seg bort fra foreldrene gjennom tenårene (Odden, 2008) og med sine jevnaldrende har det vist seg at noen søker etter å skaffe seg erfaringer gjennom naturopplevelser som grunnlag for å forme sin personlige identitet (Tordsson & Vale, 2003). Samtidig er trenden at ungdom faller fra organiserte fritidsaktiviteter med økende alder (Bakken, 2019), noe som evolusjonsmessig er forklart som en naturlig del av den biologiske utviklingen. Kaplan & Kaplan (2002) mener at eldre ungdom i *tenårenes time-out* har mindre interesse av naturkontakt siden de foretrekker å bruke tiden til spenning, samvær med jevnaldrende samt å erfare selvstendighet. Det kan med dette tenkes at noen ungdommer søker seg bort fra friluftsliv i ungdomstiden, mens andre søker seg til friluftsliv, og at motivasjonen for begge grupper er å søke spenning, erfare selvstendighet samt finne sin identitet (Odden 2008; Kaplan & Kaplan, 2002). Det er interessant å undersøke ungdoms egne opplevelser når det gjelder dette.

3.0 Metode

Problemstillingen gjorde det naturlig å benytte systematisk kunnskapsoppsummering som metodisk tilnærming. Det vil si at man søker i allerede publisert litteratur om temaet man vil vite mer om. Videre var det hensiktsmessig å bruke scoping review som metode for å kunne

kartlegge kompleksiteten ved eksisterende kunnskap som finnes om friluftsliv hos ungdom, og syntetisere dette, i tillegg til å kunne identifisere kunnskapshull om temaet (Arksey & O'Malley, 2015; Peters et al, 2020). Dette kan defineres som en form for kvalitativ metode, som er forankret i det fortolkende paradigmet hvor subjektivitet settes i sentrum (Malterud, 2017). Forskningsstrategien er i utgangspunktet overordnet, men problemstillingens formulering legger opp til en fortolkning av *ungdoms selvrapporterte fasilitatorer og barrierer for å delta i friluftsliv*. I det ligger et ønske om å få fram samt belyse nyanser i ungdoms subjektive selvrapporterte erfaringer samt å se på om dette endres med økende alder.

Jeg har valgt å forholde meg til følgende definisjon av hva en scoping review er: «*A scoping review or scoping study is a form of knowledge synthesis that addresses an exploratory research question aimed at mapping key concepts, types of evidence, and gaps in research related to a defined area or field by systematically searching, selecting and synthesizing existing knowledge*» (Colquhoun et al, 2014, s. 5) som bygger på Arksey & O'Malley (2005) og Daud, Van Mossel & Scott (2013) sine metodebeskrivelser.

Sammenliknet med andre systematiske reviewer har scoping reviewer en bredere tilnærming, hvor målet heller er å kartlegge litteraturen med et bredt forskningsspørsmål. Det gjør det lettere å kunne identifisere kunnskapshull i den publiserte litteraturen (Peters et al, 2015). I tillegg regnes det ikke som nødvendig å gjøre «*critical appraisal*» (systematisk vurdere kvaliteten på inkluderte studier) i scoping reviewer (Rumrill, Fitzgerald & Merchant, 2010; Grant & Booth, 2009; Brien, Lorenzetti, Lewis, Kennedy & Ghali, 2010), og jeg har derfor valgt å ikke gjøre det. Derimot vil jeg gjøre en analytisk nytolkning av litteraturen siden det kreves i scoping review-metodikken (Davis, Drey & Gould, 2009).

3.1 Forberedende søk

Som anbefalt i metodiske retningslinjer for alle JBI-reviewer (Aromataris & Munn, 2020, s. 418) har jeg gjennomført søkestrategien i flere steg: 1) gjøre forberedende prøvesøk, 2) analysere treffene ved å se på relevante tekstord samt brukte fagtermer i treffenes tittel og oppsummering. Deretter gjøre ett nytt søk som inkluderer alle nye tekstord og fagtermer, i alle inkluderte databaser. I tillegg anbefales det som et tredje steg at man ser etter nye referanser i referanselistene til alle treff som er inkludert etter lesing av fulltekst (Peters et al, 2020). Dette ville vært det optimale, men jeg hadde ikke mulighet til å gjøre det innen de rammene (tidsbegrensning og arbeidsomfang) som gjelder for en masteroppgave. Derimot vil dette

gjøres før en eventuell publisering i ettertid. Jeg har vært bevisst på at rapporteringen av metodedelene er i tråd med *PRISMA-ScR Checklist* for rapportering av scoping reviewer (Tricco et al., 2018).

I det første møtet med veilederne drøftet vi mulige søkeord for de fire kategoriene: «barrierer/fasilitatorer», «ungdom», «aktivitet» og «utendørs». I ettertid begynte jeg å lete etter engelske uttrykk og søkeord som defineres innenfor aldersgruppen på 10-20 år. Deretter søkte jeg opp statistikk på de vanligste friluftslivsaktivitetene for målgruppa og la til disse under aktivitetskategorien. I tillegg la jeg til søkeord som kan dekke utendørsaktivitet i treningsfasiliteter som for eksempel Tufteparker, samt andre rekreasjonsaktiviteter som kan foregå utendørs i naturlige omgivelser. Til slutt la jeg til mulige søkeord i kategoriene «utendørs» og «barrierer/fasilitatorer».

Når jeg hadde en tabell med liste over søkeord i hver kategori begynte jeg å gjøre prøvesøk i Web of Science. Hver kategori ble lagt inn som egne søkestrenger med OR mellom hvert søkeord, og søkestrengene ble satt sammen til et søk med AND mellom hver søkestreng. På den måten var det enkelt å justere søket underveis ved å fjerne eller legge til ett og ett søkeord i de ulike kategoriene for å se på endringer på antall treff i hele søket. Søkeord ble inkludert og ekskludert i flere runder gjennom mange prøvesøk mens jeg screenet treffene og noterte nye tekstord og fagtermer som kunne være relevante. Underveis laget jeg en oversikt over tekstord som gav relevante treff, og tekstord som ikke gav relevante, uoverkommelig mange, eller ingen treff (i kombinasjon med de andre søkestrengene). Når det gjelder kategorien «barrierer/fasilitatorer» la jeg bevisst til like mange synonymer av positive som negative tekstord, og valgte de som viste seg å være mest relevante i siste prøvesøk. Se vedlegg 2. I tråd med anbefalingene for gjennomføring av scoping review ble hele tiden bredest mulige søkealternativ valgt, slik at alle kilder til evidens (alle typer studier), alle publikasjonsår og alle språk ble inkludert. En del av hensikten i metodikken er nettopp å kartlegge hvilke evidensilder (kvalitative/kvantitative) som eksisterer for temaet (Peters et al, 2020).

Etter flere prøvesøk med fire kategorier screenet jeg 1173 treff i Web of Science og av disse ble 265 inkludert som mulig relevante. Derimot var det mange treff som handlet om aktivitet i skoletiden, barn og familier, og det var lite fra ungdoms eget perspektiv. Etter et nytt møte med veilederne fant vi ut at det ville være bedre å legge til en femte kategori/søkestreng, kalt «selvrapportert» for å få med studier som ser på ungdoms eget perspektiv, og spisse søket mer mot problemstillingen. Selv om første runde med prøvesøk hadde gitt en god oversikt over

relevante tekstord i de andre kategoriene diskuterte vi også disse på nytt. Det ble videre gjort finpuss på andre søkeord samt trunkeringer. Se vedlegg 3 for detaljer om hvilke nye ord som ble inkludert i andre runde med prøvesøk, sammenliknet med første runde med prøvesøk. Det siste søket i Web of Science gav 957 treff.

Tabell 1. Inkluderte tekstord i siste søk i Web of Science (inkl. tekstord fra MeSH-termer):

Selvrapportert	Barrierer/ fasilitatorer	Aktivitet	Ungdom	Utendørs
perspective* prefer* perception* "self-report*" perceive*	barrier* determinant* motivat* facilitat*	activit* exercise* recreation* play* walk* hiking biking skiing fishing camp* bonfire* game* sport* athletic* hobby hobbies jogging running swimming snowboarding "strength training" "street workout" skateboarding "roller skating" "ice skating" hockey "berry picking" "mushroom picking" kayaking canoeing surf* rowing mountaineering "mountain climbing" golf* boat* riding	child* boy* girl* adolescen* youth* teen* pubescent* young* student "high school student*" "secondary school student*" "primary school student*" "early adult*" juvenile	nature outdoor* "open air" countryside "recreational area*" "recreation area*" "recreation site*" "public open space*" park* greenspace*

*(Trunkering med stjerne) er benyttet som erstatting for slutten av flere søkeord/fenomen med samme rot.

I tillegg til Web of Science søkte jeg i Scopus og PubMed. Her fulgte jeg samme metodikk når det gjelder å gjøre søket bredest mulig ved å åpne for å få treff på alle typer studier, alle publikasjonsår og alle språk (Peters et al, 2020). Databasene Web of Science og Scopus har ikke MeSH-termer («*Medical Subject Headings*»), så neste steg var å identifisere MeSH-termer i PubMed. Jeg søkte opp et og et av alle søkeordene i PubMed for å se om det var knyttet til noen MeSH-term. Slik satte jeg opp en liste over alle mine tekstord og inkluderte alle MeSH-termer som var knyttet til dem. Dette var nyttig i forhold til å se over at MeSH-termene og tekstordene faktisk var av relevans for problemstillingen. Det ble satt opp tre alternativer til hvilke MeSH-termer som skulle velges for å dekke alle tekstordene i aktivitetskategorien. Jeg valgte å gå for det alternativet som gav det bredeste søket og flest treff med: «*Exercise[Exp]*» OR «*Recreation[Exp]*», noe som er i tråd med scoping review metodikken om bredest mulig kartlegging (Peters et al, 2020). Selv om ikke Web of Science og Scopus har MeSH-termer, ble alle inkluderte MeSH-termer fra PubMed-søket også lagt til som egne tekstord for søkene i disse databasene for å sikre at jeg fikk med alle relevante treff.

Tabell 2. Samtlige tekstord og MeSH-termer som ble inkludert i det endelige søket i Web of Science, Scopus og PubMed. Og antall treff med søkestrengene i Web of Science:

Kategori/ søkestreng	MeSH-termer (PubMed)	Tekstord (Web of Science, Scopus og PubMed)	Antall treff i Web of Science
Selvrapportert	Self report[Exp]	#1 (perspective* OR prefer* OR perception* OR “self-report*” OR perceive*)	2 645 671
Barrierer/ fasilitatorer		#2 (barrier* OR determinant* OR motivat* OR facilitat*)	2 169 971
Aktivitet	Exercise[Exp] OR Recreation[Exp] (inkl. Sports[Exp])	#3 (activit* OR exercise OR recreation* OR play* OR walk* hiking OR biking OR skiing OR fishing OR camp* OR bonfire* OR game* OR sport* OR athletic* OR hobby OR hobbies OR jogging OR running OR swimming OR snowboarding OR “strength training” OR “street workout” OR skateboarding OR “roller skating” OR “ice skating” OR hockey OR “berry picking” OR “mushroom picking” OR kayaking OR canoeing OR surf* OR rowing OR mountaineering* OR “mountain climbing” OR golf* OR boat* OR riding)	11 117 141

Ungdom	Adolescent[Exp]	#4 (child* OR boy*(OR boy OR boys) OR girl* OR adolescen* OR youth* OR teen* OR pubescent* OR young* OR “high school student*” OR “secondary school student*” OR “primary school student” OR “early adult”)	2 941 677
Utendørs	Parks, recreational[Mesh]	#5 (nature OR outdoor* OR “open air” OR countryside OR “recreational area” OR “recreation area” OR “recreation site” OR “public open space*” OR park* OR greenspace*)	1 427 693
Søket i Web of Science		#1 AND # 2 AND #3 AND #4 AND #5	957

I blå tekstfarge forklares det at MeSH-terminen: «Recreation[Exp]» inkluderer MeSH-terminen: «Sports[Exp]», og at søkeordene «boy» OR «boys» måtte legges inn separert for å dekke boy* i PubMed.

viser til hver av de fem søkestrengene og hvordan disse ble knyttet sammen til et søk som gav 957 treff i Web of Science.

3.2 Gjennomføringen av det endelige søket

I det følgende vil jeg presentere hvordan jeg gjennomførte det endelige søket og samlet treffene i EndNote (identifisering), hvordan jeg jobbet meg gjennom alle treff i første omgang (screening) og hvordan jeg valgte ut referanser som skulle inkluderes til slutt (utvelgelse). Figur 3 som framstiller hele denne prosessen presenteres i del 4.1. I tråd med de metodiske retningslinjene håper jeg følgende presentasjon er tydelig og transparent (Peters et al, 2020).

3.2.1 Identifisering

Jeg gjennomførte databasesøkene i Web of Science, PubMed og Scopus den 9. juni i 2020 og fikk da totalt 3083 treff tilsammen i alle databasene (se figur 3 i del 4.1). For å få med referanser som ble publisert i ettertid valgte jeg i alle databasene å få nye treff i søket tilsendt på mail. Når det var tid for å analysere dataene mine skulle jeg optimalt sett ha gått gjennom alle de nye treffene for å se om noen var relevante for problemstillingen, men dette hadde jeg ikke mulighet til innen de rammene som ligger i at dette er en masteroppgave. Derimot vil dette gjøres før en eventuell publisering av funnene i ettertid.

Alle treffene ble overført til mitt EndNote bibliotek og jeg begynte med å fjerne duplikater. Dette ble gjort ved å velge at alle sammendrag skulle vises og bruke EndNote sin funksjon for

å finne duplikater. I tilfeller hvor det var to eller tre duplikater beholdt jeg (om mulig) de referansene som hadde sammendrag. Slik ble 348 duplikater fjernet. Så gikk jeg gjennom alle referansene manuelt i to omganger og slettet flere duplikater som ikke EndNote-funksjonen hadde plukket opp. Likevel fant jeg flere duplikater under screeningen. Til slutt var totalt 471 duplikater slettet og jeg satt igjen med 2612 unike referanser. Se figur 3 i del 4.1.

3.2.2 Screening

Gjennom to runder med prøvesøk hadde jeg fått et innblikk i eksisterende litteratur på feltet og det var til hjelp for å definere en problemstilling samt sette inklusjons- og eksklusjonskriterier før jeg begynte på screeningen. I scoping review skal inklusjonskriteriene gjøre at leseren forstår hvilke kriterier som er lagt til grunn for resultatene, og fungere som en guide for forskerne når de skal avgjøre hvilke studier som inkluderes eller ekskluderes gjennom datainnsamlingen (Peters, et al., 2015, 2020). For å spisse litteratursøket mot problemstillingen ble følgende inklusjons- og eksklusjonskriterier satt:

Inklusjonskriterier

- Studien er på skandinavisk eller engelsk språk.
- Deltakerne er innenfor aldersgruppen på 10-20 år.
- Deltakerne er representative for den generelle «friske» befolkningen.
- Organisert og/eller uorganisert aktivitet som foregår utendørs i fritiden.
- Konteksten kan relateres til friluftsliv (omgivelser med grønne eller blå naturelementer).
- Ungdoms selvrapporterte fasilitatorer og/eller barrierer kommer fram i resultatene.

Eksklusjonskriterier

- Studien er skrevet på et annet språk enn skandinavisk eller engelsk
- Deltakerne er utenfor målgruppens aldersspenn på 10-20 år
- Fokuset i studien er på spesielle grupper (f.eks. yrkesgrupper, gravide eller personer med funksjonsnedsettelse eller ulike diagnoser).
- Organisert og/eller uorganisert aktivitet som foregår innendørs eller utenom fritiden (utendørsaktivitet i friminuttene i skoletiden ekskluderes).
- Det framgår ikke i studien om aktiviteten kan relateres til friluftsliv
- Ungdoms selvrapporterte barrierer og/eller fasilitatorer kommer ikke fram i resultatene (fokuset er på meninger/erfaringer til noen utenfor målgruppen).

Alle de 2612 unike referansene fra EndNote biblioteket ble også overført til JBI SUMARI (utarbeidet av The Joanna Briggs Institute) og jeg benyttet dette som er et hjelpeverktøy i screeningprosessen. Fordelen med å benytte JBI SUMARI var at jeg der måtte skrive årsak til hvorfor hver referanse ble ekskludert, noe man ikke får gjort i EndNote.

I arbeidet med screeningen skal man vurdere om hver referanse er aktuell for problemstillingen basert på det som framkommer i referansens tittel og sammendrag, vurdert ut fra satte inklusjons- og eksklusjonskriterier (Peters et al, 2020). Jeg jobbet meg systematisk gjennom hver referanse i både EndNote og JBI SUMARI samtidig. I EndNote flyttet jeg hver referanse til mappen «inkludert screening» eller «ekskludert screening» samtidig som jeg begrunnet hvorfor jeg eventuelt ekskluderte referansen i JBI SUMARI.

Ved første gjennomgang av alle referansene endte jeg opp med å inkludere 380 referanser som ut fra tittel og sammendrag tilfredsstilte de *fleste* inklusjonskriterier og kunne belyse problemstillingen på ulike måter. Så screenet jeg alle de 380 referansene en gang til hvor hver referanse skulle møte *alle* inklusjonskriteriene basert på sammendraget. Når jeg nå ekskluderte referanser sorterte jeg dem i ulike mapper i EndNote biblioteket ut fra hvordan de muligens kunne belyse problemstillingen i oppgavens bakgrunns- eller diskusjonsdel (i tillegg til å registrere hvorfor de ble ekskludert i JBI SUMARI). Når screeningen var gjennomført satt jeg igjen med 208 inkluderte referanser. Totalt var da 2404 unike referanser ekskludert (se figur 3 i del 4.1).

3.2.3 Utvelgelse

I utvelgelsesfasen skal man lese fulltekst på alle referanser som er inkludert fra screeningen for å avgjøre hvilke studier som skal inkluderes. Via NMBU-bibliotekets abonnement fikk jeg tilgang til fulltekst på de fleste av de 208 referansene som ble inkludert i screeningen. Totalt 42 av referansene måtte jeg søke opp manuelt (for eksempel ved å etterspørre fulltekst i ResearchGate), hvorav 15 referanser ble bestilt på hovedbiblioteket på NMBU.

Etter hvert som referansene var lagret med fulltekst i EndNote begynte arbeidet med å lese gjennom alle 208 referanser for å vurdere hvilke av dem som tilfredsstilte alle inklusjonskriteriene. Underveis laget jeg en oversikt over hvorfor hver studie ble ekskludert, og jeg begynte å fylle inn nøkkelinformasjon om de inkluderte studiene i Excel. Mot slutten av

utvelgelsen var jeg sikker på at 15 studier skulle inkluderes, 165 studier skulle ekskluderes, og 28 studier var jeg usikker på. Jeg skrev hvorfor jeg vurderte å inkludere eller ekskludere hver av studiene jeg var usikker på, og sendte halvparten til hver veileder. Uavhengig av hverandre leste de gjennom 14 studier hver og gav en tilbakemelding på om de var enige i min vurdering. I første runde ble seks av disse studiene inkludert og 12 ekskludert. Så diskuterte vi de resterende ti studiene i felleskap, og det endte med at tre av disse ble inkludert. Totalt ble 24 studier inkludert og 184 studier ekskludert gjennom utvelgelsen. Se figur 3 i del 4.1.

3.3 Datasyntese

For å syntetisere dataene og belyse problemstillingen på en måte som ville være nyttig for videre forskning og praksis, valgte jeg de to tilnærmingene: deskriptiv narrativ syntese og datastyrt analysestrategi («*editing analysis style*») (Malterud, 2017). Dette fordi narrativ syntese egner seg til å beskrive eksisterende litteratur, syntetisere ulike typer evidens, identifisere bredden på funnene samt identifisere kunnskapshull (noe som er i tråd med scoping review-metodikken). Videre kunne jeg med datastyrt analyse jobbe fram tema på tvers av funnene, noe som er nærmere en tematisk tilnærming som egner seg mer til å beskrive felles tema fra ellers heterogene studier, samt gi en mulig struktur for framtidig forskning og praksis (Lucas et al., 2007).

Det var viktig å trekke ut data fra studiene på en måte som gjorde at jeg kunne se helhetlig på studiekontekst og nevnte fasilitatorer og barrierer først. Dette ble gjort gjennom «*charting*» (Ritchie & Spencer, 1994) som er en teknikk for å syntetisere og tolke kvalitative data ved å kartlegge og sortere materialet etter nøkkelfunn og tema (Arksey & O'Malley, 2005). Både nøkkelinformasjon om studiene (studieland, design, metode, antall deltakere, alder o.l.) og relevant informasjon for problemstillingen (kontekst, type aktiviteter, nevnte fasilitatorer/barrierer) ble ekstrahert og lagt inn i Excel. Relevant informasjon om hver studie ble på den måten systematisk fortolket og samlet i en felles framstilling, framfor å gi en oppsummering av hver studie for seg (Arksey & O'Malley, 2005), og en slik deskriptiv analytisk tilnærming kan synliggjøre funnenes nytteverdi for videre forskning og praksis (Pawson, 2002). Med en helhetlig oversikt var det lettere å se bredden og dybden i funnene mine og jeg kunne se hvilke tema som kom fram i flere studier, samt identifisere mulige kunnskapshull. Samtidig så jeg hvilke utfordringer jeg sto ovenfor når det gjelder å sammenstille data fra heterogene studier med ulike problemstillinger og studiedesign. De ulike studiene presenterte liknende

typer informasjon på ulike måter ut fra deres metoder og mål, og en del av informasjonen jeg ønsket å finne kom ikke fram i alle studiene.

Først analyserte jeg dataene ved hjelp av en narrativ deskriptiv datastyrt tilnærming. I neste runde kategoriserte jeg funnene i lys av en sosioøkologisk tilnærming som tar hensyn til barrierer/fasilitatorer på ulike nivå. Dette ble videre benyttet for å tolke dataene samt gruppere identifiserte tema. Jeg var da inspirert av determinantmodellen for fysisk aktivitet (figur 2 i del 2.5) og Sallis et al. (2006) sin determinantmodell for å leve et aktivt liv (se vedlegg 1), og brukte disse for å systematisere og ordne egne funn. Den prosessen resulterte i en videreutviklet determinantmodell for friluftsliv, som er spesielt rettet mot å beskrive hva som har betydning for ungdoms deltakelse i friluftsliv. En slik gruppering av funnene gav en oversikt over hvilke ulike fasilitatorer og barrierer ungdom selv rapporterte om i de ulike nivåene i determinantmodellen. Det gjør det mulig å se på hvilke tiltak som kan gjøres på de ulike nivåene i et sosioøkologisk perspektiv, noe som er i tråd med prinsipper for forebyggende og kostnadseffektivt folkehelsearbeid.

Basert på tidligere forskning som indikerer mulige sammenhenger mellom SØS og deltakelse i friluftsliv (se del 2.5.3), ønsket jeg å utforske det i dette forskningsprosjektet også. Det var derfor naturlig å trekke ut sosioøkonomiske forhold i alle studiene for å se på om det er en sammenheng mellom SØS og hvilke fasilitatorer og barrierer som er studert. I tillegg var det interessant å se på om det er en sammenheng mellom ungdoms personlige SØS og hvilke typer fasilitatorer og barrierer de rapporterer om (kategorisert etter de ulike nivåene i et sosioøkologisk perspektiv). Dette for å undersøke om ungdom med lav og høy SØS opplever de samme fasilitatorene/barrierene (basert på det som er studert) eller om det bør tas hensyn til sosioøkonomiske forhold når det gjelder hvilke lokale tiltak som bør iverksettes.

3.4 Etiske aspekter

Dette forskningsprosjektet er en litteraturstudie hvor jeg ikke har skaffet ny kunnskap, men benyttet vitenskapelig forskning som allerede er publisert. Det gjør at jeg verken har jobbet med personvern eller at forskningsprosjektet er omfattet av helseforskningsloven (Helseforskningsloven, 2018, §, 1-55), eller forskningsetikkloven (Forskningsetikkloven, 2017, §, 1-14). Dermed har det ikke vært nødvendig å melde prosjektet til NSD (Norsk senter

for forskningsdata) eller søke til REK (Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk).

Ved å gjøre mye forarbeid gjennom leting i både publisert og upublisert (grå) litteratur til oppgavens bakgrunn, samt gjennom prøvesøkene, var jeg trygg på at andre ikke allerede har gjennomført forskning med samme eller liknende problemstilling. Dette er viktig ettersom det ville vært uetisk å bruke ressurser på å gjenta forskning som allerede er gjort (Malterud, 2017). I håndteringen av dataene har jeg også vært bevisst på å følge metodiske spilleregler samt forvalte deltakernes utsagn på en nøktern måte som kan lede til pålitelig og vitenskapelig kunnskap (Morse, 2007).

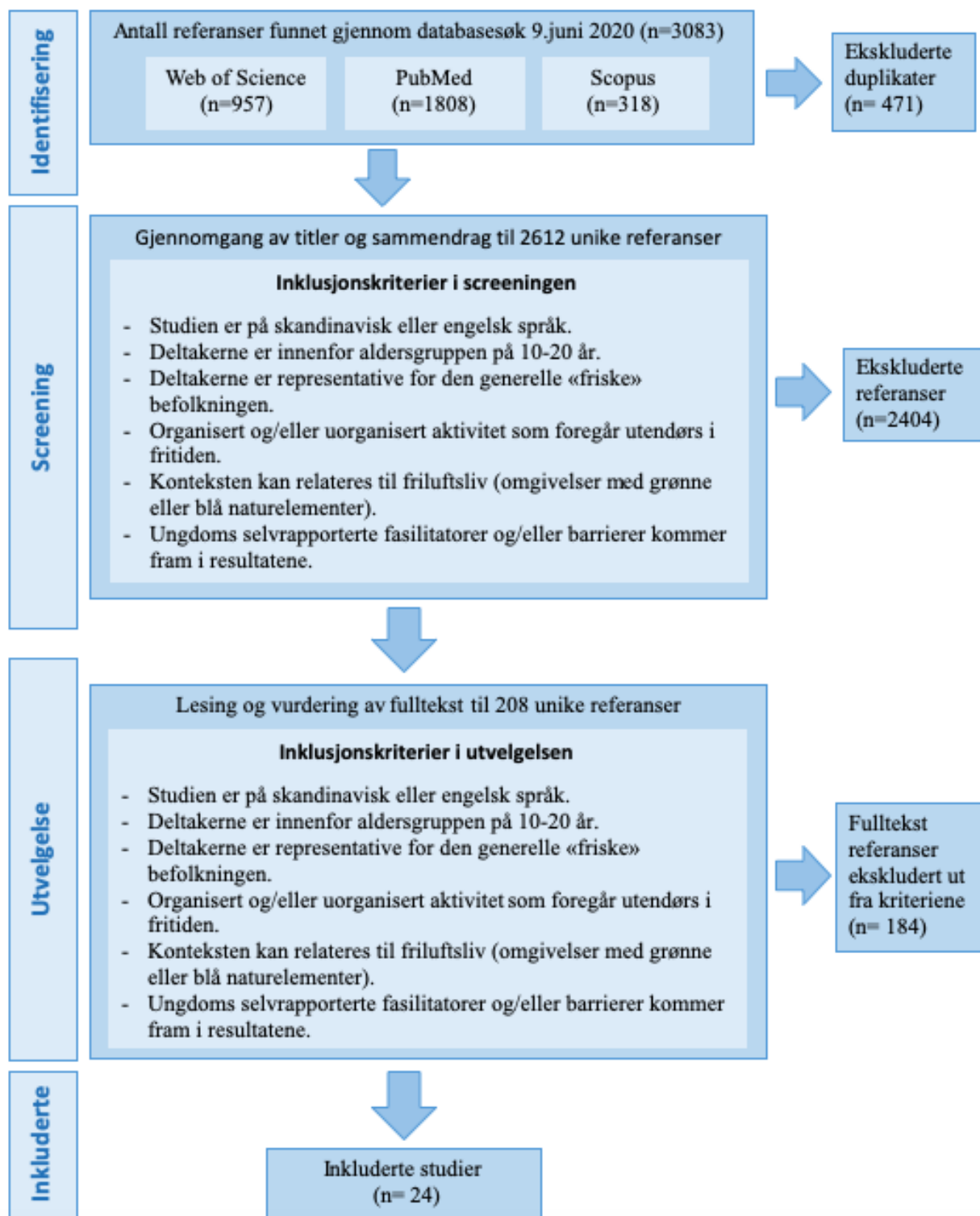
4.0 Resultater

I resultatdelen presenteres først søkeresultatet, og deretter kartlagte data og demografisk informasjon i del 4.2. Så presenteres de kvantitative resultatene i del 4.3 og de kvalitative resultatene i del 4.4. Til slutt, i del 4.5 går jeg inn på identifiserte tema i alle studiene og determinantmodellen for friluftsliv, samt ser på sosioøkonomiske forhold i resultatene.

4.1 Søkeresultatet

Av de totalt 3083 treffene i databasesøkene ble 471 duplikater ekskludert gjennom identifiseringsfasen. 2612 unike referanser ble dermed vurdert i screeningen. I første screeningrunde ble 380 referanser inkludert. Når disse ble screenet på nytt ble 172 til ekskludert. Oversikten i EndNote viste at vanligste årsaker til eksklusjon blant disse (med forskningstyngde etter nevnte rekkefølge) var at studiene så på: foreldres og/eller andres perspektiv, hvor mye ulike grupper/kjønn deltar i friluftsliv (inkludert observasjon av nabolag/parkbruk), hvorfor ulike grupper gjør ulike livsstilsvalg og helsefordeler ved deltakelse i sport eller natur. Etter screeningen satt jeg igjen med 208 inkluderte referanser og da var totalt 2404 referanser ekskludert. Gjennom utvelgelsen ble ytterligere 184 referanser ekskludert. Av disse var 57 ikke om friluftsliv, 57 utenfor målgruppen, 45 ikke selvrappoert, 17 ikke fasilitatorer/barrierer, sju ikke på engelsk/skandinavisk språk (tre på spansk, to på fransk, en på italiensk og en på tysk), tre ikke i fritiden og en studie handlet om syke (se eksklusjonskriteriene i 3.2.2 og vedlegg 4). Det vil vi at jeg endte opp med 24 inkluderte referanser:

Figur 3. Hele prosessen av hvordan jeg gjennomførte det endelige litteratursøket:



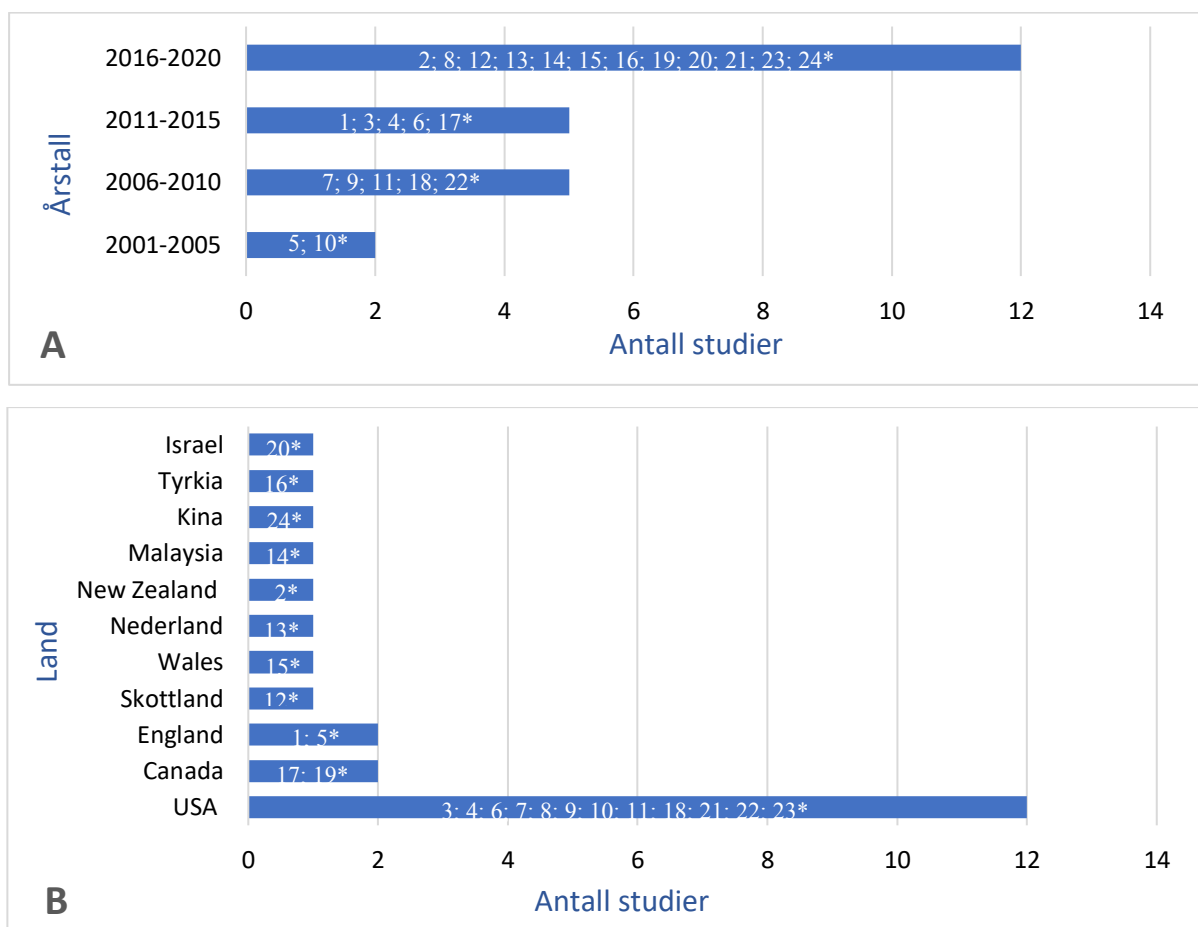
Figur 3: Flyt-diagram for gjennomføringen av litteratursøket med antall inkluderte og ekskluderte referanser underveis i prosessen. Inspirert av «the PRISMA statement (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses)» (Moher, Liberati, Tetzlaff & Altman, 2009).

4.2 Datakartlegging og demografisk informasjon

Publikasjonsår, geografi og etnisitet/kultur

Figur 4(A) viser at alle de 24 studiene er publisert mellom år 2001 og 2020, og halvparten er relativt nye studier (publisert etter år 2016), selv om jeg i søket åpnet for alle publikasjonsår. Videre viser figur 4(B) hvilke land studiene er gjennomført i, og man ser at halvparten av studiene er gjennomført i USA, at to studier er gjennomført i hver av landene England og Canada, og at en studie er gjennomført i hver av de resterende landene. Det totale utvalget i alle studiene representerer mange ulike etnisiteter og kulturer. Fire studier har et utvalg preget av etnisk diversitet, fem studier har et utvalg med flest hvite/kaukasiske, to studier har et utvalg med flest latinamerikanere eller meksikansk-amerikanere og to studier har flest afrikansk-amerikanere. I de resterende elleve studiene oppgis ikke etnisitet, annet enn at det i studien fra Kina kan tolkes at majoriteten er kinesisk. Det kan antas at majoriteten i de resterende studiene representerer flest deltakere med opphav fra studielandene. Se tabell 3 for hvilke konkrete referanser den nevnte informasjonen gjelder for.

Figur 4. Studienes publikasjonsår (A) og geografiske opprinnelse (B):

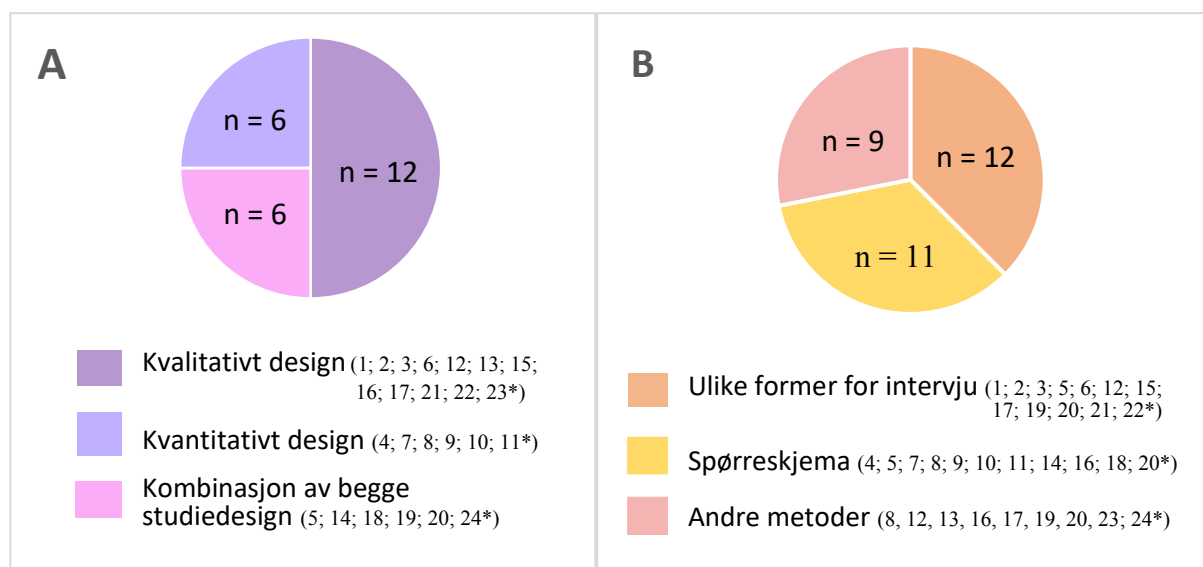


*Tallene refererer til studiene. Se tabell 3.

Studiene design og metode

Figur 5(A) viser at halvparten av studiene har kvalitativt design, seks studier har kvantitativt design og at seks studier har en kombinasjon av begge studiedesign (hvor flere metoder er benyttet). Videre viser figur 5(B) at det i tolv studier ble benyttet ulike former for intervju (fokusgruppe-, en til en-, semistrukturerte- eller dybdeintervju), i elleve studier ble benyttet ulike former for spørreskjema (med åpne og/eller lukkede spørsmål) og at det i ni studier ble benyttet andre metoder (som kartleggingsverktøy/aktivitet, observasjonsdata, «*photovoice*», «*concept mapping*», «*photo-elicitation*» og tegninger. Se tabell 3 for hvilke konkrete referanser den nevnte informasjonen gjelder for.

Figur 5. Studiene design (A) og metode (B):



*Tallene refererer til studiene, se tabell 3.

Studiene utvalg (antall deltakere, kjønnsfordeling, alder)

Tabell 3 viser til at antall deltakere i studiene varierte fra fem til 23 920 ungdommer, og alderen varierte fra ni til 19 år. Det kom ikke fram resultater fra niåringene i noen studier, og det ville uansett kun vært resultater fra målgruppa på 10-20 år som hadde blitt inkludert. Basert på inklusjonskriteriene er det manglende forskning på studier som ser på samt framstiller resultater for den øvre aldersgruppen fra særlig 18-20 år. Det var også vanskelig å skille på nedre og øvre aldersgruppe på studiene ettersom de seks studiene som inkluderte ungdom opp til 18 år, og den ene som inkluderte ungdom opp til 19 år (21), også hadde inkludert ungdom ned i alderen ti (19), elleve (11), tolv (7; 9), tretten (14) eller 14 år (21; 22). To studier (13; 18) har kun inkludert deltakere i ungdomsskolealder (fra 13-16/17 år), mens to studier har egne resultater for (5) eller har kun inkludert (15) 13-14 åringer. Fem av studiene

har egne resultater for (19) eller har kun inkludert (4; 6; 8; 17) ungdom i barne- og ungdomsskolealder, fra alderen 10-16 år. Mens resterende ni studier har egne resultater for (5) eller har kun inkludert (1; 2; 3; 12; 16; 20; 23; 24) ungdom i barneskolealder, fra ni til 13 år. Dette indikerer at resultatene i størst grad vil representere de yngre ungdommene (i barne- og ungdomsskolealder). Samtidig avdekker det manglende forskning på studier som skiller på ungdom i nedre, midtre og øvre aldersspenn (f.eks. i barneskolealder, ungdomsskolealder samt fra videregåendealder og opp til 20 år). Det gjør det vanskelig å sammenlikne ungdoms opplevde fasilitatorer og barrierer for deltakelse i friluftsliv ut fra økende alder. Fire studier har manglende opplysninger om kjønnsfordeling i utvalget (5; 16; 17; 19). I syv studier (1; 2; 7; 10; 12; 21; 23) er over 55 % av utvalget jenter, mens i to studier (13; 14) representerer utvalget flest gutter (med 63 % og 86 % gutter). De resterende studiene har en jevn fordeling av jenter og gutter i utvalget. Kun en studie (23) har kun inkludert et kjønn (jenter), mens kjønnsforskjeller ellers er påpekt i noen av studienes resultater. Jeg vil presentere kjønns- og aldersrelaterte funn som er relevante for problemstillingen i resultatene og diskusjonen.

I forhold til funnenes validitet bør det nevnes at to av de 24 inkluderte studiene baserer seg på samme opprinnelige utvalg (3; 4). I studie nr. 3 ble 24 ungdommer fra de 1350 deltakerne som hadde svart på spørreskjema i studie nr. 4. inkludert for gjennomføring av intervju. Ellers hadde alle studiene et relativt stort utvalg (godt over 15 deltakere), med unntak av studie nr. 23 som kun inkluderte fem jenter fra den lokale speidertroppen, noe som gjør dette utvalget lite representativt for den generelle ungdomsgruppa.

Tabell 3. Nøkkelinformasjon fra alle 24 inkluderte referanser, forsøkt framstilt på en ryddig måte i tråd med de metodiske retningslinjene (Peters et al, 2020):

Ref. nr.	Referanse	Land	Etnisitet	Studie-design	Metode	Antall (% jenter)	Alder
1	Brockman, Jago & Fox (2011)	England	.	Kval.	Fokusgr.intervju	77 (64)	10-11
2	Chaudhury, Hinckson, Badland & Oliver (2019)	New Zealand	Diversitet	Kval.	Intervju (en til en)	140 (55)	9-13
3	Christiana, Davis & Freeman (2014)	USA	Diversitet	Kval.	Intervju (gr. og en til en)	24 (50)	11-13
4	Christiana, Davis, Wilson, McCarty & Green (2014)	USA	Diversitet	Kvant.	Spørreskjema	1032 (51)	10-14
5	Davis (2001)	England	.	Kvant. og kval.	Spørreskjema og fokusgr. intervju	492* (.)	9-11/13-14
6	Duerden, Taniguchi & Widmer (2012)	USA	Maj. hv./kauk	Kval.	Intervju og fokusgr. intervju	45 (51)	11-15

7	Durant, Kerr, Harris, Saelens, Norman & Sallis (2009)	USA	Maj. hv./kauk	Kvant.	Spørreskjema	187 (60)	12-18
8	Esteban-Cornejo et al. (2016)	USA	Maj. hv./kauk.	Kvant.	Spørreskjema og observasjonsdata	928 (50)	12-16
9	Forman et al. (2008)	USA	Maj. hv./kauk	Kvant.	Spørreskjema	187 (52)	12-18
10	Gómez, Johnson, Selva & Sallis (2004)	USA	Maj. latinam./meks.-am.	Kvant.	Spørreskjema	177 (57)	12-13
11	Grow, Saelens, Kerr, Durant, Norman & Sallis (2008)	USA	Maj. hv./kauk.	Kvant.	Spørreskjema	124 (48)	11-18
12	Hayball, McCrorie, Kirk, Gibson & Ellaway (2018)	Skottland	.	Kval.	«Photo-elicitation», tegninger og fokusgr.	15 (67)	10-12
13	Hidding, Chinapaw & Altenburg (2018)	Nederland	.	Kval.	«Concept mapping»	115 (37)	13-17
14	Jamal, Aminudin & Kausar (2019)	Malaysia	.	Kvant. og kval.	Spørreskjema	100 (14**)	13-18
15	James et al. (2018)	Wales	.	Kval.	Fokusgr.intervju	78 (50***)	13-14
16	Kaymaz, Oguz & Cengiz-Hergul (2019)	Tyrkia	.	Kval.	Observasjon og spørreskjema (med tegning)	152 (.)	10-12
17	Loptson, Muhajarine & Ridalls (2012)	Canada	.	Kval.	«Photovoice» og intervju	24 (.)	10-14
18	Loukaitou-Sideris & Sideris (2010)	USA	Diversitet	Kvant. og kval.	Spørreskjema (åpne og lukkede spm.)	451 (50) by / 446 (54) dal	13-16
19	Michaelson, King, Janssen, Lawal & Pickett (2020)	Canada	.	Kvant. / kval.	Semi-strukt. intervju, fokusgr.intervju og observasjons-analyse	23920 (53) / 74 (.)	11-15/ 10-18
20	Moran, Plaut & Merom (2017)	Israel	.	Kvant. og kval.	Spørreskjema, kartleggingsakt. og semi-strukt. intervju.	573 (50)	10-12
21	Payán, Sloane, Illum & Lewis (2019)	USA	Maj. latinam./meks.-am.	Kval.	Fokusgr.intervju	64 (67)	14-19
22	Ries, Gittelsohn, Voorhees, Roche, Clifton & Astone (2008)	USA	Maj. afrik.-am.	Kval.	Dybdeintervju	48 (50)	14-18
23	Sackett, Newhart, Jenkins & Cory (2018)	USA	Maj. afrik.-am.	Kval.	«Photovoice»	5 (100)	11-13
24	Zhou, Li, & Larsen (2016)	Kina	Maj. kinesisk	Kvant og kval.	Deltakende kartleggingsverktøy med åpne spørsmål.	327 (51)	10-13

% jenter er avrundet til nærmeste hele tall.

Punktum (.) betyr at informasjonen ikke er oppgitt.

Forkortelser: ref. nr. (referansenummer), kval. (kvalitativ), kvant. (kvantitativ), akt. (aktivitet), gr. (gruppe), strukt. (strukturerte), maj. (majoriteten), hv./kauk. (hvite/kaukasiske), latinam. (latinamerikansk), meks.-am. (meksikansk-amerikansk), afrik.-am. (afrikansk-amerikansk).

** Fordeling i hver aldersgruppe er ikke oppgitt.*

***Kjønnsfordeling ikke oppgitt på målgruppen, men det var 37,7 % kvinner av 268 deltakere totalt så om man antar lik kjønnsfordeling i målgruppen blir det 14 % jenter av 100 deltakere mellom 13-18 år.*

**** Antar med «recruited by purposive sampling to ensure a mix of genders» at kjønnsfordelingen er ca. 50/50%.*

Studiene mål/problemstilling og kontekst

15 av studiene handler om ustrukturert frilek i nærmiljøet/nabolaget i fritiden, og aktivitetene foregår i nærfriluftsliv: parker, lekeplasser, grønne områder, «*public open spaces (POS)*» eller rekreasjonssteder/-fasiliteter (1; 2; 3; 4; 5; 7; 8; 10; 11; 12; 16; 17; 20; 23; 24). Flesteparten av disse studiene (1; 2; 3; 4; 5; 12; 16; 17; 20; 23; 24) gjelder ungdom i alderen 9-14 år, men fire av studiene gjelder for 11-18 åringer (7; 8; 10; 11). Ni av de 15 studiene er kvalitative og har som mål å forstå/undersøke/få innsikt i hva som er barns opplevelser av nærmiljøet, hvor de leker, hvilke faktorer som påvirker/knyttes til aktiv lek eller aktivitetsmønster (1; 2; 3; 4; 12; 16; 17; 23; 24). Studie nr. 2 ser også på faktorer som påvirker barns selvstendige mobilitet, mens resterende seks av de 15 studiene er mer lukket med kvantitativt design. Tre av dem undersøker synspunkter eller barrierer knyttet til trygghet (7; 8; 10), hvor en ser på miljømessige og psykososiale faktorer (20), en ser på selvstendig mobilitet (5) og en ser på faktorer relatert til bruk av rekreasjonssteder og aktiv transport til disse (11). Samtidig ser to av de 15 studiene på både ungdoms og foreldres opplevelser (8;16), tre studier sammenlikner bykjerne versus forstad (2; 18; 20) og to studier ser på rural ungdom i landlige strøk (3; 4). Se tabell 4.

De resterende ti studiene har færre likhetstrekk, med unntak av to studier som skiller seg ut ved at konteksten foregår lengre unna hjemmet og at begge handler om strukturerte organiserte aktiviteter, en om rafting (14) og en om villmarkscamp (6). Ellers ser to studier på både organisert og uorganisert aktivitet i parker (18) eller på og utenfor campus (21). To studier ser på aktiv transport til/fra parker (9) og rekreasjonssteder (11: også nevnt i avsnittet over). Aktiv transport er i disse studiekontekstene definert som strukturert aktivitet ettersom aktiviteten er målrettet for å komme seg til parker (Fletcher, Nickerson & Wright, 2003; Mahoney & Stattin, 2000). Fire kvalitative studier ser på: utendørsaktivitet generelt (22; 23), ungdoms perspektiv på aktivitetsvennlige omgivelser (13) og ungdoms anbefalinger for å øke fysisk aktivitet (15). Mens den siste studien skiller seg ut ved at den undersøker forbindelser mellom ungdoms skjermbruk og deres oppfattet betydning av å være i kontakt med naturen (19). Se tabell 4.

Studiene bruk av teori

Funnene er stort sett ikke veldig teoribaserte, med unntak av tre studier som har tatt utgangspunkt i teorier (1; 3; 4). Brockman med kollegaene viser til Gibson`s økologiske «*Affordance theory*» som ideell for å forklare hvordan individet opplever og samhandler med sitt miljø (1). Christiana med ulike kollegaer har i begge studier tatt utgangspunkt i to

sosialkognitive teorier om motivasjon for atferd (ofte benyttet for fysisk aktivitet): «*Self-Determination Theory (SDT)*» og «*Theory of Planned Behavior (TPB)*» (3; 4).

Tabell 4. Informasjon om de inkluderte referansenes mål/problemstilling og kontekst:

Ref. nr.	Mål/problemstilling	Relevant kontekst og aktivitet
1	Hvilke faktorer motiverer, fasiliterer eller begrenser barns deltakelse i aktiv lek?	Ustrukturert nærfriluftsliv
2	Hva er barns opplevelse og oppfatning av nabolagets « <i>public open spaces</i> » (POS) og hvilke faktorer påvirker barns selvstendige mobilitet?	Ustrukturert nærfriluftsliv (i både tett by og forstad)
3	Hvilke erfaringer har rural ungdom av deltakelse i ikke-konkurransorientert utendørsaktivitet?	Ustrukturert nærfriluftsliv (i landlige strøk)
4	Hvilke faktorer påvirker rural ungdoms deltakelse i ikke-konkurransorientert utendørsaktivitet?	Ustrukturert nærfriluftsliv (i landlige strøk)
5	Opplever barn et økende press mellom å ha en sunn livsstil og begrensninger i forhold til selvstendig mobilitet? Hva begrenser deres selvstendighet og muligheter til å ha en aktiv livsstil?	Ustrukturert nærfriluftsliv (i forstad, områder i arbeiderklassen)
6	Hvordan kan deltakelse i villmarkscamp fremme ungdoms identitetsutvikling? (sponset deltakelse)	Strukturert friluftsliv langt fra hjemmet
7	Å undersøke pålitelighet og gyldighet av mål for opplevde miljø- og trygghetsrelaterte barrierer til ungdoms fysiske akt. i nabolagets parker og gater.	Ustrukturert nærfriluftsliv
8	Å undersøke assosiasjonen mellom ungdoms og foreldres opplevelser av nabolagets trygghet, og ungdoms fysiske akt. i nabolaget (inkl. å se på effekten av kjønn).	Ustrukturert nærfriluftsliv
9	Å undersøke pålitelighet og gyldighet av mål for ungdoms barrierer til aktiv transport til parker, butikker/restauranter og skolen.	Strukturert nærfriluftsliv (Aktiv transport til parker)
10	Å se på sammenhengen mellom ungdoms utendørsaktivitet. (inkl. deres opplevde trygghet) og objektive mål av kriminalitet (samt avstand til nærmeste lekeområder).	Ustrukturert nærfriluftsliv
11	Å undersøke faktorer relatert til bruk av rekreasjonssteder og aktiv transport til rekreasjonssteder, som er viktige kilder til ungdoms fysiske akt.	Strukturert (aktiv transport) og ustrukturert nærfriluftsliv
12	Å forstå hvordan barn opplever deres nærmiljø samt hvilke faktorer som påvirker deres fysiske utendørsaktivitet	Ustrukturert nærfriluftsliv
13	Å undersøke ungdoms perspektiv på karakteristikker av aktivitetsvennlige omgivelser.	Strukturert og ustrukturert nærfriluftsliv

14	Å se på familiemedlemmers motiv og beslutningstaking for deltakelse i rafting.	Strukturert friluftsliv langt fra hjemmet
15	Å se på ungdoms anbefalinger for å øke samt vedlikeholde fysisk akt.	Strukturert og ustrukturert nærfriluftsliv
16	Å undersøke mønster og faktorer relatert til barn og deres foreldres bruk av grønne områder i nabolaget	Ustrukturert nærfriluftsliv
17	Å få innsikt i knytningen mellom nærmiljøet og barns aktivitetsmønster	Ustrukturert nærfriluftsliv
18	Hvilke faktorer bringer barn til parker? Er mønsteret ulikt mellom kjønn, etnisiteter og i bykjerne- versus forstad?	Strukturert og ustrukturert nærfriluftsliv
19	Å undersøke forbindelser mellom ungdoms skjermbruk og deres oppfattelse av betydningen av naturkontakt.	Strukturert og ustrukturert nærfriluftsliv samt friluftsliv langt fra hjemmet
20	Å undersøke miljømessige og psykososiale faktorer relatert til barns utendørslek ved å sammenlikne bykjerne versus forstad	Ustrukturert nærfriluftsliv
21	Å forstå opplevde barrierer og fasilitatorer til fysisk akt. blant overvektig afrikansk-amerikansk og latinamerikansk ungdom og voksne med lav inntekt	Strukturert og ustrukturert nærfriluftsliv
22	Å undersøke miljømessige faktorer som påvirker bruken av rekreasjonsfasiliteter for fysisk aktivitet av urban afik.am. ungdom	Strukturert og ustrukturert nærfriluftsliv
23	Hva er jenters opplevde barrierer for utendørsaktivitet?	Ustrukturert nærfriluftsliv
24	Å undersøke hvor barn leker og hvilke steder de unngår samt deres oppfatninger av disse områdene.	Ustrukturert nærfriluftsliv

Ref.nr (se referansehenvisning oppgitt i tabell 3).

4.3 Kvantitative resultater

I ni av studiene ble det identifisert relevante kvantitative funn. Jeg har i det følgende forsøkt å sammenstille og gruppere funnene for å gjøre det lettest mulig for leseren å se sammenhenger. Jeg vil først vise min sammenstilling av funnene i tabell 5, som presenter funnene ut fra hvilket nivå i determinantmodellen for fysisk aktivitet (se figur 2 i del 2.5) de hører inn under og hvilken type aktivitet det dreier seg om. Etter tabell 5 følger en nærmere beskrivelse av de presenterte funnene.

Tabell 5. Oppsummerende illustrasjon av alle kvantitative funn fra studiene:


	Naturlige omgivelser	Bygget miljø	Sosiale omgivelser	Individuelle faktorer
Anser det som viktig å delta i friluftsliv				Skjeraktivitet (19)
Deltakelse i strukturert nærfriluftsliv (velger aktiv transport)		Nærhet (9) Lave miljømessige barrierer (9) God fotgjenger-infrastruktur (11) Trafikksikkerhet (11) Bruker rekreasjonsfasiliteter (11) Fotgjengertrygghet (8 ^G)	Foreldres trygghetsoppfatning (8)	Lave individuelle barrierer (9) Opplevd trygghet (11).
		Fotgjengertrygghet (8 ^J)	Å ha førerkort (11)	
Deltakelse i ustrukturert nærfriluftsliv		Mange miljømessige fasilitatorer (11) Nærhet (9; 10 ^G ; 11) Egnede omgivelser (20) Lave miljømessige barrierer (7) Lave trygghetsbarrierer (7)	Høy selvstendig mobilitet (7; 20) Foreldres trygghetsoppfatning (8) Lave miljømessige barrierer (7)	Opplevd trygghet (7 ^G ; 10 ^J) Fasiliterende psykologiske prosesser (4)
		Høy kriminalitets-frekvens (10 ^J)	Lav selvstendig mobilitet (8 ^J)	Opplevde trusler (11)
		Nærhet (10 ^J) Høy kriminalitetsfrekvens (10 ^G)		Opplevd trygghet (7 ^J ; 8; 10 ^G)
Deltakelse i friluftsliv langt fra hjemmet				Fasiliterende motiver (14)

Nivå i determinantmodellen som predikator (horisontalt) og type aktivitet (som utfallsmål).

 Ikke studert.

 Ikke-signifikante funn

 Positive funn (fasiliterende sammenhenger)

 Negative funn (sammenhenger som oppleves som barrierer)

^G = funn for gutter og ^J = funn for jenter

Bruk av nærfriluftsliv og determinanter i de sosiale- og bygde omgivelsene

I flere av studiene er *miljømessige barrierer* benyttet som betegnelse, men studiene har operasjonalisert det litt ulikt. Det som er felles for betegnelsen er at det inkluderer fysiske, trygghetsrelaterte og sosiale barrierer i både de sosiale- og bygde omgivelsene (slik som for eksempel arealbruk og trafikkrelaterte- eller menneskelige trusler/farer). Jeg vil konkretisere dette videre for de kvantitative funnene.

En studie (20) viste en signifikant sammenheng ($p = 0,037$) mellom utendørslek i grønne omgivelser og ungdoms opplevelser av at omgivelsene var egnet for dem (mange parker og lekeplasser, steder å leke, fine ting å se på i nabolaget o.l.). Ungdom som opplevde at omgivelsene var egnet for dem lekte oftere i grønne omgivelser enn de som mente at omgivelsene var uegnet for dem. Ungdoms opplevelse av at omgivelsene var egnet for dem var samtidig signifikant høyere i forstaden sammenliknet med den indre bykjernen (20). I en av de andre studiene (9) ble det funnet positive signifikante sammenhenger mellom ungdoms aktive transport til parken og deres selvrapporterte miljømessige barrierer relatert til de bygde omgivelsene (målt ut fra påstandene om at det var: *for mange bakker på veien, ingen fortau/sykkelfelt, lite belysning, for mye trafikk, farlige veikryss, kjedelige omgivelser, for langt*). 91% av ungdommene bodde innen 15 minutter til en park, og av disse var det mer sannsynlig at de som ikke valgte aktiv transport til parken minst en gang i uken rapporterte om slike miljømessige barrierer ($p < 0,001$). Det gjør nærhet til en fasilitator (9). Nærhet var også fasiliterende i en annen studie (11) som så på miljømessige faktorer relatert til aktiv bruk av rekreasjonsfasiliteter (som blant annet lekeområder/baner, strand/innsjø/elver/bekker, parker, sykkel- /turstier o.l.) og aktiv transport til disse stedene. Det var signifikante sammenhenger ($p < 0,05$ / $p < 0,01$) mellom å bo nær de fleste rekreasjonssteder og bruken av dem. Det var også signifikante assosiasjoner ($p < 0,05$) mellom at ungdom vanligvis valgte aktiv transport (gå/sykle) til rekreasjonsstedene og deres aktive bruk av de fleste av disse stedene. Ungdom som vanligvis valgte aktiv transport til minst fem av stedene hadde høyere score på fysiske miljømessige faktorer i de bygde omgivelsene (*fotgjenger infrastruktur, trafikkikkerhet, gatesammenheng og variert arealbruk*), noe som indikerer at disse faktorene fungerer som fasilitatorer for ungdoms aktive transport til samt bruk av rekreasjonsområder. I tillegg var både *trafikkikkerhet* og høyere opplevd *fotgjenger infrastruktur* signifikant assosiert med at ungdom vanligvis valgte aktiv transport til rekreasjonssteder. Derimot ble det å ha førerkort signifikant negativt relatert til aktiv transport til rekreasjonssteder, som betyr at førerkort kan være en barriere for aktiv transport til friluftslivsfasiliteter hos de eldste ungdommene.

Samtidig ble ungdoms opplevde kriminalitetstrusler i nabolaget negativt assosiert med at de vanligvis velger aktiv transport til rekreasjonssteder, noe som indikerer at ungdoms trygghetsopplevelse kan virke fasiliterende for at de går/syklar til rekreasjonssteder (11). Se tabell 5.

I en studie (7) ble det funnet positive sammenhenger mellom ungdoms selvrapporterte miljømessige og trygghetsrelaterte barrierer for parkbruk og hvor aktive ungdommene var der (basert på hvor enige de var i påstandene: *Ikke nok plass for å være aktiv i, ingen valgmuligheter for aktiviteter man kan gjøre, ikke noe utstyr, ingen voksenovervåking, ingen andre tenåringer er der, ikke trygt grunnet kriminalitet, nært veien, det er for mange folk der, dårlig belysning og vanskelig å komme seg dit*). Ungdoms miljømessige barrierer var lavere hos de som var aktive i parker. Derimot gjaldt ikke dette for trygghetsbarrierer, men når det ble stratifisert for kjønn, var både trygghets- og miljømessige barrierer til parkbruk signifikant ($p < 0,03$) relatert til gutters aktivitet i parker. Både foreldrenes miljømessige- og trygghetsrelaterte barrierer var lavere hos de ungdommene som var aktive i parker (7), noe som indikerer at selvstendig mobilitet spiller en rolle. En studie (10) undersøkte sammenhengen mellom 12-13 åringers utendørsaktivitet i fritiden og objektivt målt kriminalitetsfrekvens. Her ble det også vist at nærhet til nærmeste lekeområde var signifikant relatert til utendørsaktivitet, men kun for gutter (noe som kan henge sammen med kjønnsforskjeller relatert til selvstendig mobilitet). For jenter var kriminalitetsfrekvensen omvendt korrelert og signifikant assosiert med aktivitetsnivå, mens deres egne trygghetsfølelse i nabolaget var positivt og signifikant relatert til utendørsaktivitet (10). Se tabell 5.

Bruk av nærfriluftsliv og selvstendig mobilitet

En studie (20) med 10-12 åringer viste at det var en signifikant sammenheng ($p < 0.001$) mellom utendørslek i grønne åpne områder og selvstendig mobilitet. Ungdom med høy grad av selvstendig mobilitet, lekte hyppigere i grønne omgivelser i nabolaget, sammenliknet med de med lav grad av selvstendig mobilitet. Ungdoms selvstendige mobilitet var samtidig signifikant høyere i forstaden sammenliknet med den indre bykjernen (20). En av de andre studiene (8) undersøkte assosiasjonen mellom 12-16 åringers samt foreldrenes opplevelser av nabolagets trygghet (relatert til trafikk, kriminalitet og fremmede) og ungdoms aktivitet i spesifikke områder i nabolaget (inkl. parker), samt effektene kjønn har på dette. Resultatene viste at foreldrenes opplevelse av trygghet i nabolaget var relatert til ungdoms utendørsaktivitet, også etter justering for demografi og gåvennlighet (*Walkability Index*). I tillegg var foreldres opplevelse av trygghet i nabolaget oftere relatert til ungdoms utendørsaktivitet, enn

ungdoms egne opplevelse av trygghet. Det var samtidig ingen signifikante effekter for ungdoms opplevelser av trygghet og aktivitetsutfall, noe som indikerer at foreldrenes opplevelse av utrygghet kan fungere som barriere for ungdoms utendørsaktivitet. Ungdoms aktive transport var positivt assosiert med foreldres trygghetsoppfatning både når det gjaldt trafikk ($p=0,001$), fremmede ($p=0,013$) og kriminalitet ($P=0,035$). Foreldrenes opplevelse av at det foregår lite kriminalitet i nabolaget var positivt assosiert med ungdoms aktivitet i parker ($p=0,024$). Når det gjelder kjønnsforskjeller var gutter mer aktive i parker samt valgte oftere aktiv transport dit, sammenliknet med jenter. Gutters foreldre opplevde større trygghet til fremmede, enn jenters foreldre. Samtidig var guttene mindre redd for fremmede og kriminell aktivitet, enn jenter. Det var ingen signifikante resultater for jentene. Derimot var det en positiv sammenheng mellom gutters syn på fotgjengertrygghet og deres aktivitet i parker ($p=0,036$), men en negativ sammenheng mellom foreldrenes syn på fotgjengertrygghet og gutters aktivitet i parker ($p=0,009$) (8). Se tabell 5.

Individuelle determinanter

I en studie (9) med 12-18 åringer ble det funnet positive signifikante sammenhenger mellom ungdoms aktive transport til parken og deres selvrapporterte individuelle barrierer (målt ut fra påstandene om: *ingen andre ungdommer går/sykler, jeg blir for varm/svett, det er ikke kult, jeg har for mange ting som skal bæres, det er lettere for noen å kjøre meg på veien til noe annet, det involverer for mye planlegging*). Det var mer sannsynlig at de som valgte aktiv transport til parken rapporterte om lave individuelle barrierer ($p<0,001$) (9). Se tabell 5.

En av studiene (4) så på psykologiske prosesser som fasilitatorer/barrierer for deltakelse i ikke-konkurransorientert (ustrukturert) utendørsaktivitet. Ungdommene svarte på spørreskjema som inneholdt konstruksjoner fra selvbestemmelsesteorien (SDT) og teorien om planlagt atferd (TPB). Hypotesene var: (a) Større opplevelse av selvstendig støtte (fra foreldre og andre) vil relateres til høyere selvbestemt motivasjon mot deltakelse, (b) høyere selvbestemt motivasjon mot deltakelse vil relateres til flere positive holdninger, subjektive normer og opplevelser av atferdskontroll mot deltakelse, (c) flere positive holdninger, subjektive normer og opplevelser av atferdskontroll mot deltakelse vil relateres til større intensjoner for å delta, og (d) større intensjoner for å delta vil føre til større deltakelse i slike aktiviteter. Resultatene viste at alle disse hypoteserte veiene ($a \rightarrow b$, $b \rightarrow c$ og $c \rightarrow d$) var statistisk signifikante, hvor større opplevelse av selvstendig støtte og selvbestemt motivasjon hadde positive indirekte effekter på deltakelse. Særlig indikerte resultatene at den sosiale

støtten ungdom får fra foreldre og andre var viktig for større selvbestemt motivasjon. Ungdoms tro på hva andre mener, følelse av kontroll samt intensjoner for å delta, var positivt assosiert med i hvor stor grad deres motivasjon for å delta var mer selvbestemt. Jo mer valg og kontroll ungdom følte de hadde for å delta, jo mer sannsynlig var det at de deltok (4). En av de andre studiene (14) så på 13-18 åringers motiver for deltakelse i organisert rafting med familien sin. Flest ungdommer rapporterte at: det å prøve noe nytt, gjennom å nyte en gøy aktivitet, med familien utenfor hjemmet, var fasiliterende motiver for å delta. Å delta i en eventyrlig vannsportsaktivitet samt og overvinne frykt for vann var også blant de viktigste motivene for deltakelse. Samtidig ble motivene for deltakelse påvirket av innflytelser fra sosiale medier og venner (14). En annen studie (19) utforsket sammenhengen mellom skjermaktivitet og naturaktivitet for 11-15 åringer, hvor det ble vist en signifikant sammenheng mellom ungdoms daglige gjennomsnittstidsbruk på skjermaktiviteter og hvor viktig de syntes det var å være i kontakt med naturen ($p < 0,0001$). Jo mer skjermbruk, jo mindre viktig syntes ungdom det var å være i naturen. For begge kjønn økte tidsbruken på skjermaktivitet med økende alder, samtidig som prosentandelen som rapporterte at naturkontakt var viktig sank (19). Skjermaktivitet fungerte på den måten som barriere for ungdoms ønske om å oppsøke samt delta i friluftslivsaktiviteter. Se tabell 5.

4.4 Kvalitative resultater

I det følgende presenteres de kvalitative funnene i scoping reviewen. De identifiserte temaene som kom fram gjennom analysen var: «værforhold og komfort», «verdien av ulike arter og naturlige omgivelser», «teknologi som barriere og fasilitator», «sosial kontakt og sosiale omgivelser», «opplevd trygghet», «foreldrerestriksjoner», «opplevelsen av frihet, spenning og eventyrlyst» og «tilgjengelighet på egnede og vedlikeholdte fasiliteter». Det viste seg at mange av temaene går på tvers av nivåene i determinantmodellen for fysisk aktivitet (figur 2 i del 2.5), og jeg valgte derfor å presentere dem slik de kom fram gjennom analysen, og ikke etter nivåene i determinantmodellen. Disse resultatene representerer funn fra 17 av studiene, ungdom i alderen 10-19 år og en studie fra hvert av landene: Nederland, Skottland, Wales, Tyrkia, Israel, Kina, New Zealand, samt to studier fra Canada, to fra England og seks studier fra USA (se tabell 3).

Værforhold og komfort

I flere av studiene kom det fram at været kan oppleves som fasiliterende eller fungere som barriere for deltakelse i friluftsliv, både om sommeren og om vinteren. Regnvær var det som

tydeligst ble opplevd som barriere for både yngre og eldre ungdom, i studiene fra Israel (20), Nederland (13) og England (1). Flere av de eldre ungdommene i studien fra Nederland opplevde også kulde som barriere (13), mens flere av de yngre i studien fra England uttalte at både snø og sol er fasiliterende: «... *when it's snowing it's quite alright cos you can go up the slopes and that, but when it's raining, you can't go out, you just have to stay in and wait for the rain to go off or, just do nothing*» (Gutt, lav/middels SØS) (1). I studiene fra Canada (19), Tyrkia (16) og USA (23) ble værforhold særlig knyttet til ungdommenes egne opplevelse av komfort: «*In a house there is a certain degree of what you think is clean. But when you go outside it is dirty and it is mud. It is not comfortable always ... it is way more appealing to come inside on your couch ... You don't have to move or feel uncomfortable or cold or anything like that*» (jente, 14 år) (19). Både for varmt og for kaldt vær ble nevnt som barriere i studien fra Canada (19), mens enkelte i studien fra USA uttrykte at det er ukomfortabelt å være ute i kaldt vær på grunn av for dårlig bekledning: «... *so you can't go outside in those really thin jackets ...*» (23). I studien fra Tyrkia kom det fram at de benyttet parker og lekeområder mest om sommeren og våren, men at betydelig færre var ute ved for varmt vær (over 35 °C). Mye grønn beplantning i parkene var fasiliterende for bruk, særlig om sommeren siden trær og busker gir skygge. Parker uten skyggemuligheter ble vanligvis ikke besøkt før solnedgang (16).

Verdien av ulike arter og naturlige omgivelser

Ungdommene uttrykte at det å være i naturlige omgivelser i seg selv er fasiliterende årsaker til at de deltar i friluftsliv. De yngste relaterte dette til de helsemessige fordelene av å være utendørs i naturlige omgivelser (2; 3; 23; 24). De snakket positivt om unge som tok seg tid til å oppleve samt leke i naturen framfor å være innendørs (23). De yngste uttrykte at de likte naturens restorative egenskaper for å ha personlig tid i stillhet eller reflektere (2; 3): «*just sit down and look at the sky and just think about stuff ...*» (gutt) og: «... *have some time to myself and be able to like talk to myself, and I talk to God sometimes*» (jente), eller høre på fuglekvitring. Noen satte pris på at de naturlige omgivelsene gav mer plass for bevegelse og var egnet til å bygge bygninger og konstruksjoner som for eksempel fort og sykkelramper. Andre snakket om viktigheten av å ta vare på naturen: «... *I think people should take care of nature cause we need it to live*» (gutt). Dyr ble også nevnt ved at ungdommene hadde en generell kjærlighet for dyr, og at dette gav en tilknytning til naturen. Det å tilbringe tid med dyr og kjæledyr var fasiliterende for å komme seg ut i naturlige omgivelser (3). Både de yngre og eldre la merke til detaljer som farger, tekstur og levende organismer i omgivelsene: «*There*

should be more grass ... to provide living space for ants» (gutt) (24), hvor blomster og trær gjorde nærfriluftslivet attraktivt (22; 24). På den andre siden så ungdom i Kina negativt på det å oppholde seg ute på usunne steder, noe som særlig ble knyttet til at dårlig luftkvalitet var skadelig på deres helse: *«air quality is really bad ... I can catch a disease playing there»*. En foreslo at byplanleggere: *«Plant a lot of trees in the industry areas to absorb poisonous air emitted from the factories»* (24).

I studien fra Canada kom det fram at verdien av å være i naturomgivelser først ble mer tydelig for noen 10-18 åringer når de selv valgte eller ble tvunget til å koble fra elektroniske skjermer: *«Personally I don't really like nature ... [but] recently I went on a trip that was isolated from the city ... there were no connections with phones ... just me and nature. So I kind of got more into nature, and like it after that ...»* (gutt, 13 år). Og *«I am always on my phone when I am home ... But when I was there we were ... in the middle of the woods. Wi-Fi was down and we were on hikes and played sports outside ... The first day was tough because everyone was trying to find internet or phone service. The second day was easier... we got more into nature... taking walks and hiking... I feel that was a good time for everyone to see an eye-opening moment because we were surrounded by forests ...»* (jente, 15 år) (19).

Teknologi som barriere og fasilitator

Resultatene viser at teknologi kan fungere som barriere for ungdoms deltakelse i friluftsliv. Det kom fram at mange opplever at kommunikasjonsteknologi og sosiale medier krever mye tid og oppmerksomhet. Enten det handlet om ungdommenes behov for å være i kontinuerlig kontakt med jevnaldrende eller familiemedlemmer gjennom meldinger, å holde en *«streak»* i live på en nettplattform eller å konkurrere via videospill, så prioriterte mange å være innendørs på skjermer for det personlige og sosiale (19). Flere uttrykte at skjermbruk var avhengighetsskapende og fungerte som barriere for å komme seg ut: *«... Sometimes [your phone] distracts you from going outside and having fun ...»* (gutt 11 år) (19). De yngste relaterte avhengigheten til at stadig bedre teknologi konkurrerer om ungdoms oppmerksomhet og holder dem innendørs: *«... social media can take over your lives ... you can just stay in your room the whole time and be on your phone»* (jente) og *«... when you're playing games ... watching TV ... it's bad for your brain because you get so focused on it that you don't want to do anything else»* (jente) (23). På en annen side opplevde noen av de unge at skjermbruk var kjedelig og de foretrakk heller utendørsaktiviteter: *«It's just, better than watching telly»*

(jente, lav SØS) og «... *it's boring at home sitting in front of the TV and playing your DS and stuff like that*» (jente, lav/middels SØS) (1).

Et funn var at bruk av mobiltelefon var fasiliterende for mange yngre ungdommers deltakelse i friluftsliv ettersom det gav dem større selvstendig mobilitet: «*My mum and dad don't mind me being out late, cos I got my phone ...*» (jente, lav/middels SØS) og «*I can do more stuff because I got a phone now, so they can always call me if they think I'm, lost or something*» (jente, middels/høy SØS) (1). Samtidig trengte ikke enkelte å ta med mobiltelefonen hvis de ikke skulle langt unna: «*no need to take cell phone because it's close to dad's house to Western park*» (jente fra bykjernen) (2). På en annen siden uttrykte noen av de unge at mobiltelefonen forhindret ungdoms psykiske tilstedeværelse i naturomgivelsene når de var ute: «... *even if they do go outside, they sit and do stuff on their phone. They don't actually participate in other activities*» (gutt) og: «... *if they put it [their phone] down, they're afraid they're going to miss something*» (23).

Sosial kontakt og sosiale omgivelser

I mange av studiene kom det fram at ungdom i stor grad verdsetter det sosiale og at sosial kontakt med andre kan fungere som fasilitator for deres deltakelse i friluftsliv. De yngste syntes at både det å møte venner, være med familiemedlemmer eller knytte kontakt med andre jevnaldrende var viktig (1; 2; 3; 15; 17; 24). Noen uttrykte at de nettopp var utendørs for å være med vennene sine, møte folk de vanligvis ikke ser eller for å leke med naboene (1). Andre snakket om at inkluderende aktiviteter hvor jevnaldrende var aktive sammen var fasiliterende, ettersom det gav mer sosial kontakt (15; 17): «*if you go alone ... you get bored easily ... it's not as fun as with a bunch of people*» (17). Det sosiale var viktig for deltakelse i ikke-konkurransorientert aktivitet: «*If you do it by yourself it's fun but it's not as fun as doing it with your cousins or whatever*», og noen uttrykte at det å være med venner var en av årsakene til at de likte å delta i organiserte aktiviteter (3). Flere knyttet det sosiale til hvilke steder de oppsøkte i fritiden sin, og at offentlig åpne områder var viktige steder for å knytte kontakter, sosialisere seg og ha det gøy med venner eller familiemedlemmer (2) eller at de ble tiltrukket av steder: «*because my friends play there*» (24). Videre uttrykte noen at det å være flere gjorde at de oppsøkte andre steder, enn når de var alene (12). Andre unge fortalte at de ikke likte å være utendørs lengre siden ingen andre var det: «... *when I was younger I used to go outside all the time, and now ... I don't go outside as much as I need to... [I] have nobody to go out with*» (jente) (23). Et funn var at vennenes aktivitetsmønster, sosiale normer og

gruppepress fungerte som barriere for mange av de yngste ungdommenes deltakelse i friluftsliv. Noen beskrev et skifte fra at de tidligere brukte fritiden på å være aktiv utendørs til at de nå bruker fritiden på å være inaktiv innendørs: «*We don't play outdoors anymore, we go ... for bowling, the movies ... instead of meeting at the park*» og «*I stopped going to that park because the kids in my class don't play outdoors anymore ...*» (12-årige jenter fra både forstaden og bykjernen) (20). Andre uttrykte at gruppepress var en barriere for sykling (særlig for jenter): «*You would look a prat riding up and down on a bike at our age*» (jente 14 år) (5).

De eldre ungdommene uttrykte at venner var viktigste påvirkningsfaktor for hvor de dro. De valgte en park framfor en annen fordi: «*Friends going to the same park*» (18). Noen beskrev at de benyttet rekreasjonsfasiliteter som steder hvor de kunne møte andre og ha det gøy. Eldre gutter ble trukket mot fasiliteter hvor de kunne finne kameratskap og delta i ustrukturerte konkurranseorienterte aktiviteter, mens eldre jenter engasjerte seg i sosiale aktiviteter som å gå og snakke med venner, eller se på gutter som drev med sportsaktiviteter (22). For både gutter og jenter kom det fram at tilstedeværelsen av andre kunne virke fasiliterende for deltakelse i utendørsaktiviteter som var fysisk krevende, eller fungere som barriere: «*If there is ... non-sporting people watching [if you are sweating/have a red face]*» (13). For 13-14 årige jenter i en av de andre studiene var også det å være svett og rød i ansiktet en barriere, men da særlig foran gutter, noe som gjorde at de ønsket seg et tilbud av fysisk krevende aktiviteter som bare var for jenter (15).

De yngste ungdommene refererte til andre rollemodeller som både fasiliterende og begrensende for deres deltakelse i friluftsliv. Det ble snakket om flere ulike personer i ungdommenes liv som motiverte dem til utendørsaktiviteter. Foreldrene ble oftest nevnt som motivatorer siden de jevnlig oppfordret til samt deltok i utendørsaktivitet sammen med ungdommene (3; 17), eller støttet deres deltakelse ved å heie på dem (3). Noen snakket også om søsken og venner som viktige motivatorer. For eksempel snakket en om at han og broren kjørte BMX-sykkel som noe de hadde til felles og at det knyttet et bånd mellom dem, mens andre fremhevet hvordan de og vennegjengen ofte inviterte hverandre til utendørslek. Familiemedlemmer fungerte som rollemodeller gjennom deres tidligere eller nåværende involvering i utendørsaktiviteter. En snakket for eksempel om at morens fornøyelse av å kjøre firehjuling nå og som barn, påvirket hans egen glede av å kjøre firehjuling. Videre uttrykte noen at deres tidligere positive erfaringer var årsaken til deres interesse for og deltakelse i friluftsliv i dag. Enkelte snakket for eksempel om at tidligere erfaringer og kvalitetstid med

foreldrene gjorde at de likte jakt og fiske. På en annen side tilbragte enkelte mye tid innendørs og de samme uttrykte at foreldrene brukte mindre tid med dem utendørs: «*My dad he plays soccer with me, but most of the time he's inside working*». En snakket også om negative tidligere erfaringer som en barriere for hans deltakelse i speideren (3).

Sosial støtte er noe ungdom i flere studier snakket om som fasiliterende for deltakelse i friluftsliv. Noen uttrykte: «*you need to be with somebody*» som en kilde til motivasjon, eller som en fasiliterende trygghetsfaktor for utendørsaktivitet (gåing) (21). Ungdommene som deltok i en villmarkscamp i USA nevnte hyppig at deres opplevelser av støttende forhold var fasiliterende for deltakelse i friluftslivsaktiviteter. Sosial støtte fra personalet og jevnaldrende deltakere gav et fasiliterende sosialt miljø: «*they're just so loving and.. supportive of us and tell us to keep going*» (gutt) og «*I really like how everybody tried to make everybody feel important ...*» (jente). Flere verdsatte personalets egenskaper og væremåte som omsorgsfulle snille og kule. Mange uttrykte at personalet hjalp til med å fasilitere meningsfulle opplevelser for dem gjennom deres evne til å gi engasjement og motivasjon: «*... they're always there for you when you need their help ... they'll do whatever it takes to get you happy*» (gutt). Flere fortalte også at de var fornøyd med hvordan personalet respekterte deres forslag og meninger, og gav dem selvbestemt motivasjon for å delta: «*[the staff] just let us go at our own pace, cause at other camps like girls camp they tell you to get up and go out and they make you feel like you have to*» (jente). Mange opplevde det som fasiliterende at personalet og de andre deltakerne gav den ekstra oppmuntringen og støtten som trengtes for å holde ut og fullføre aktiviteter, ettersom det gav positive opplevelser av mestring (6).

Samtidig kan sosiale omgivelser fungere som barriere for ungdoms deltakelse i friluftsliv ved at ungdom opplever andres truende atferd som begrensende, noe jeg kommer tilbake til under temaet «opplevd trygghet».

Opplevd trygghet

Flere opplevde at det å være innendørs var komfortabelt og trygt, mens det å være ute i natur-omgivelser var ukomfortabelt og ble assosiert med tap av kontroll: «*I feel safer inside than I do outside. My anxiety level goes down ... inside you can control your environment... to make it something that you enjoy*» (jente, 14 år) (19). Risiko for skader i utendørsaktivitet var også en fryktrelatert barriere for noen. Selv om tidligere skader ikke skapte begrensninger for deltakelse uttrykte enkelte en frykt for å skade seg på nytt i samme type aktivitet (f.eks.

skateboard). For enkelte føltes det da tryggere å begynne med en ny type aktivitet, mens andre så på det som en læringserfaring: «*It's just the drive to something, makes you wanna do it and when you get hurt it's just, it teaches you and you do it again*» (gutt, BMX sykling) (3).

Å være ukjent i et geografisk område (tilflytting, bevegelse i nye omgivelser o.l.) gav flere av de yngste en følelse av utrygghet (2; 22). Det kom fram at frykt for det ukjente miljøet gjorde at noen selv valgte å begrense sin utendørsaktivitet (til tross for høy selvstendig mobilitet) grunnet frykten for det ukjente (og en trafikkert vei): «*It's like, a little dangerous*» (2).

Ukjenthet i et område ble ofte nevnt sammen med andre trygghetsrelaterede bekymringer, som å rote seg bort eller treffe på slemme folk (24). Derimot nevnte noen 14-18 åringer at de foretrakk utendørsfasiliteter som de var kjent med, og at å kjenne folk og nabolagene rundt gav en trygghetsfølelse (22).

I mange studier ble utrygghet relatert til sosiale omgivelser nevnt som barriere for ungdoms utendørsaktivitet. Ungdommene snakket om at de prøvde å unngå truende sosiale miljø, og nærmiljøfasiliteter hvor de følte seg utrygge. De yngste uttrykte at voksenfiendskap hadde fungert som barriere for deltakelse i nærfriluftsliv: «*... we was playing ball outside and this man came and put up a sign saying no ball games ...*» (gutt) (5). Andre unge snakket om at tilstedeværelse av andre voksne og besteforeldre med små barn var en barriere for at de benyttet parker ettersom ungdommene måtte begrense leken sin: «*... It bothers me when older people are in the park because they don't let us have fun ... one time they called the police because we were playing ball and they thought that we didn't let their children go down the slides*» (gutt, 11 år fra bykjernen) (20). Parker ble også ofte sett på som eldre ungdoms territorium, hvor de truet samt utgjorde en risiko for yngre barn (5), og det ofte fram at de yngste særlig var redde for grupper av eldre tenåringer som hang rundt og virket truende (12). Noen snakket om at de eldre ungdommene hadde tatt over lekeområdene: «*... when you go to parks, and you see older children ... just like hanging about ... and kind of ruining things, you feel a bit, like they're taking over, and awkward*» (jente, middels/høy SØS). Dette begrenset utendørsaktiviteten: «*... I don't live far from the park, but loads of teenagers hang out there so we don't [go there] very often now*» (jente, middels/høy SØS). Noen opplevde mobbing: «*... there's some really older girls down my road and they ... would come up and sort of pick on you, so that's why I don't like to go out*» (jente, lav SØS) (1) eller trakassering som barriere for å leke i parker/rekreasjonsområder. Andre uttrykte bekymring for at eldre ungdommer skulle stjele mobiltelefonen (20) eller sykkelen deres (5). Samtidig uttrykte både de yngre og eldre ungdommene engstelse og ubehag mot hjemløse eller fulle folk rundt eller i offentlige

åpne områder eller friluftslivsfasiliteter (2; 22). I en annen studie uttrykte yngre jenter at de fryktet både fremmede og lokale menn som de visste om og som man ikke kunne stole på (5). Noen unge begrenset selv sin aktivitet i offentlige åpne områder grunnet frykt for fremmede (selv om de fikk lov av foreldrene og selv om de fikk større frihet enn sine jevngamle) (2).

De eldste ungdommene uttrykte også at trygghetsbekymringer relatert til sosiale omgivelser fungerte som barriere for deres bruk av nærfriluftslivsfasiliteter (13; 18; 22), men de knyttet det mer til bekymring for kriminalitet og seksuell trakassering, sammenliknet med de yngste. I to av studiene fra USA uttrykte ungdommene at det foregikk kriminalitet i parker (seksuell trakassering, narkotikahandel, gjengkriminalitet, drap, ran og vandalisme) og at det å ha vært vitne til eller hørt om slike hendelser, gjorde at de vegret seg for å benytte parker (21; 22). De følte seg også utrygge når de gikk/syklet dit (21), eller uttrykte bekymring for nærliggende områder med bortgjemte stier og elver hvor drukning og seksuelle overgrep kunne forekomme (22). Jenter var mest bekymret for seksuell trakassering eller for at noen skulle overfalle dem (21; 22): *«I don't think it's really safe at all because we don't have police monitoring and stuff like that, and there's a wooded area so anybody could just pull you into the woods and do anything because it's not really a lot of people around»* (jente, 16 år) (22). Guttene snakket mest om narkotikalangere som overtok steder og bidro til vold i områdene rundt, og de var bekymret for å bli innblandet i narkotikakriminalitet: *«[In] the park ... there's a lot of drug activity ... you don't want [to] be involved in something like that. So, you have to make sure you're careful about where you go»* (gutt, 15 år) (22).

Både de yngste og eldste ungdommene snakket om fasiliterende tiltak for at de ville benytte nærfriluftslivet mer. Noen fortalte at de følte seg tryggere i parker hvor vakter jevnlig sjekket for ulovlig aktivitet (22), mens andre foreslo tilstedeværelse av parkvakter for å øke deres trygghetsopplevelse (5). Flere anbefalte økt sikkerhet, politiarbeid og belysning som fasiliterende tiltak for deres bruk av parker. Noen mente at uformell overvåkning fra nærliggende boliger gjorde at parkene opplevdes tryggere (22). Andre uttrykte at tilstedeværelse av andre mennesker kunne bidra til at de følte seg tryggere ettersom de kunne tilkalle hjelp ved behov: *«That park is safe because there's always a lot of people out there ... if something happens to you, they can give you help»* (jente 11, år fra tradisjonelt nabolag) (20).

Frykt for veitrafikk var for flere av ungdommene en opplevd barriere for utendørsaktivitet. Enten basert på egne eller foreldres erfaringer (2; 24). Flere uttrykte frykt for trafikkfare når

de skulle komme seg rundt på sykkel eller til fots i nabolaget (5; 21): «*If you go by bike you can get run over by cars ...*» (jente 14 år) og «*... how many times have I nearly been run over. You go to go across and you've got to walk like twenty-five miles to get to the next traffic lights. So, you just cross over anyway*» (jente 14 år). Ungdommene foreslo at tøffere trafikkrestriksjoner for fartsbegrensning ville være fasiliterende for aktiv transport til friluftslivsfasiliteter (5).

Foreldrerestriksjoner

I mange av studiene (1; 2; 3; 5; 12; 17; 18; 20; 23; 24) uttrykte yngre ungdom (flest mellom 10-14 år, men noen opp til 16 år) at foreldrerestriksjoner var en barriere for deres utendørsaktivitet uten andre voksne tilstede. Hovedårsakene var foreldres frykt for at ungdommene skulle bli utsatt for farer relatert til trafikk eller fremmede, og det i seg selv formet i noen grad de unges mulighet til utfoldelse (18). Et kjønnsrelatert funn var at det for 13-16 åringene i to av studiene (5; 18) kom fram at foreldrerestriksjoner som barriere i mindre grad var gjeldende for guttene, sammenliknet med jentene. Det var fordi guttene fikk større selvstendig mobilitet enn jentene. Samtidig følte betydelig flere gutter enn jenter seg trygge når de var ute uten voksne (18). Mange jenter uttrykte sin frustrasjon over foreldrenes restriksjoner. Ifølge jentene var foreldrenes bekymringer fokusert på farer fra menn, og flere uttrykte hvordan de ikke fikk bevege seg fritt på egenhånd: «*My dad's really strict about going out on my own*», «*I've always got to have someone with me*» og «*I'm not allowed to cross the park*» (5).

Selv om 10-11 åringer i en av studiene selv foretrakk å sykle for å komme seg rundt i nærområdet ble deres frie mobilitet begrenset av foreldrenes restriksjoner relatert til trafikk-sikkerhet: «*Going around the block on the pavement*» og «*having to keep out of the way of pedestrians*». Foreldrene til 13-14 åringene tolererte i mindre grad at de syklet på fortauet, noe som begrenset hvor de kunne dra ettersom trafikkfaren ble sett på som stor. Det gjorde at de syntes det var kjedelig å: «*just cycling up and down the road*» (5). Mange fikk bare leke i synsavstand fra hjemmet, noe de følte hindret dem i å tilbringe tid utendørs (2; 3; 5).

Ungdommene uttrykte at foreldrene ikke stolte på det sosiale miljøet i nabolaget: «*My mum and dad trust me, but they don't trust the people that are around*» (gutt 11 år) (5), men hvis foreldrene kjente og stolte på mange i nabolaget oppfordret de i større grad ungdommene om å være ute alene (17). For noen ungdommer ble deres aktivitet begrenset til nærområdet

grunnet kriminelle (1), og for andre gjorde foreldrenes frykt for fremmede at de ikke fikk være ute på kveldstid (1; 20).

Mange ungdommer snakket om spesifikke steder som de ikke fikk lov til å dra til uten voksne (24). For flere var dette isolerte stier eller nært farlige steder, som for eksempel en farlig elv (12), andre refererte til gjengkriminalitet i et område (2). Mange ungdommer snakket om parker: «*Parents think park is dangerous, cos there are bigger people than us ... they may be bad with me*» og «*Only allowed to go to park with an adult ... because of strangers ...*» (2). Samtidig påvirket lærerne noen av ungdommenes holdninger til steder slik at de overholdt skolens regler på fritiden «*The school prohibits us from going to the riverfront*» (24).

Derimot syntes flere av ungdommene at foreldrenes regler var rettferdige og anså dem ikke som barrierer for deres utendørslek (23). Noen foretrakk at voksne var med når de besøkte offentlige åpne områder og hvis de fikk dra uten voksne var de med jevngamle venner eller søsken (2). Samtidig kom det i flere studier fram at foreldrene ikke ville eller hadde tid til å være ute sammen med ungdommene, noe som var en barriere ettersom ungdommene heller ikke fikk dra alene (2; 18). For eksempel fortalte ei at dette var knyttet til morens frykt etter tidligere hendelser: «*... mum doesn't think [the park] is safe ... because they are strangers cause in the Philippines we went to a park and I got lost from a stranger*» (2).

Opplevelsen av frihet, spenning og eventyrlyst

I mange studier kom det fram at ungdom ønsket å føle frihet, både når det gjaldt at de selv valgte å delta, samt at de følte seg fri når de deltok, i utendørsaktiviteter (1; 2; 3; 13; 15; 18; 20). Opplevelsen av å ha et valg var viktig for å føle fornøyelse i ikke-konkurransorienterte utendørsaktiviteter: «*I would go outside and I would just decide I'm going to ride her that day*» (jente, hesteridning) og «*I can go out whenever ... I will go outside and walk or do whatever*» (gutt) (3). Følelsen av frihet eller flukt fra voksnes kontroll, regler eller strukturerte aktiviteter var motiverende faktorer for at ungdom deltok i aktiv lek (1; 2; 18; 20), siden de «*don't like rules*» og at «*free play is more fun*» (18). Noen uttrykte at mangelen på opplevd frihet i parken var en barriere for å dra dit (20). Andre opplevde parker som viktig for deres deltakelse i både strukturerte, men mest ustrukturerte aktiviteter, og beskrev dem som steder som inviterte til selvstendighet, engasjement og frilek (2).

Enkelte så på deltakelse i organiserte sportsaktiviteter som noe som innebar mangel på valg. Ei jente så negativt på hennes manglende kontroll når det gjaldt valg om deltakelse i en

organisert aktivitet og hun uttrykte frustrasjon over at foreldrene og treneren bestemte for mye (3). Mange uttrykte at de manglet en variasjon av lokale aktivitetstilbud og at de ikke fikk velge hvilke aktiviteter de kunne delta i: «*it's the exact same every single time you go*» (jente), og «*rather than doing the same thing, like football, hockey ...*» (jente). Ungdommene ville være med å velge hvilke typer aktiviteter som skulle være tilgjengelig for deres aldersgruppe, og de ønsket «*quantity as well as quality*», slik at de fikk tilgang på en variasjon av aktiviteter. Noen uttrykte at ikke-konkurransorienterte aktiviteter var deres favoritter (3), mens andre foretrakk fysisk krevende organiserte aktiviteter fordi: «*they offer more structure*» og «*they get you fit and healthy*» (18). Noen snakket om at konkurransorienterte aktiviteter var fasiliterende fordi: «*I like the competition ...*» og «*... so you can win*» (3). Flere ønsket større mulighet for å delta i ustrukturerte aktiviteter hvor de kunne organisere lagene og reglene selv (15). Mange av de eldste deltok ikke i organiserte parkaktiviteter siden tilbudene ikke passet deres preferanser (18; 21), mens enkelte yngre uttrykte at de ble tiltrukket av arrangementer i parker (24).

Et annet funn var at det i mange av studiene kom fram at nye, utfordrende spennende og eventyrlystne aktiviteter var fasiliterende for at ungdom ønsket å delta i dem (2; 6; 13). Flere beskrev parken som særlig egnet for eventyrlystet lek (2). 11-15 åringene som deltok i en villmarkscamp snakket positivt om: «*trying new things*» enten det gjaldt settingen: «*I haven't [ever] been in a place like this*» eller aktivitetene: «*I liked rafting too because it was fun, and I had never tried it before*». I tillegg snakket ungdommene positivt om utfordringer: «*it was really hard ... to get there ...*» (backpacking) og «*... really challenging ... to go up hill*» (terrengsykling) ettersom den sosiale støtten hadde vært fasiliterende for positive utfall (at det ble morsomt) og mestringsfølelse. På slutten av oppholdet uttrykte de fleste at de hadde fått bedre selvtillit, mestringsstro og utviklet nye personlige egenskaper og evner som hadde gitt dem ny selvoppfatning: «*I feel that I am a lot stronger than I thought I was, a lot braver*» og «*... at first I don't know if I could go mountain biking ... because I didn't think I was an outdoorsy person ...*», og at dette ville være nyttig for deltakelse i friluftsliv senere (6).

Tilgjengelighet på egnede og vedlikeholdte fasiliteter

I flere studier rapporterte ungdommene at nær beliggenhet fra hjemmet var fasiliterende for at de benyttet parker, lekeplasser og andre rekreasjonsområder. Hos de yngre hang dette sammen med deres frie mobilitet og hvor langt hjemmefra de fikk lov til å dra uten følge av voksne (1; 2; 16; 17; 24). Noen uttalte at fasiliterende faktorer for hvor de lekte var

tilgjengeligheten samt hvor enkelt det var å komme seg dit: «*Where I live we have a park right next door so, we just kind of play around in the park*» (jente, lav SØS) (1). Samtidig påvirket fasiliteter rundt parkene hvor mye noen av de yngste benyttet dem ettersom foreldre ofte tok ungdommene med i parker hvis de kunne gjøre ærend i nærheten (16). Også de eldre ungdommene uttrykte at de dro til parker som var nært sitt bosted og lett tilgjengelig (13; 18), men noen av de eldste snakket om nærhet som fasiliterende faktor for å slippe utgifter grunnet reisevei (15; 22). De uttrykte at transportbegrensninger (bare to av de eldste hadde førerkort) gjorde at de foretrakk fasiliteter som var innenfor gangavstand fra hjemmet: «*Getting transportation can be difficult ... sometimes you might not have money for the bus and your parent can't take you all the time*» (gutt, 17 år) (22). Andre uttrykte at de ønsket flere lokale aktivitetsmuligheter, særlig med flere ballbaner og parker nært hjemmet: «*... bring more facilities, bring more stuff so ... they're going to want to go outside*» (gutt) og «*... a little gym, in the park or something [would help] cos it's really close*» (jente) (15). Enkelte uttrykte at nærhet var fasiliterende for opplevd trygghetsfølelse, og at deres aktivitet i parker ble begrenset grunnet mangel på belysning samt at parkene stengte når det ble mørkt ute (22).

Et funn var at ungdom i mange av studiene påpekte at tilgjengelige lekeapparater og utstyr i parker var uegnet for deres alder, noe som fungerte som en barriere for deres deltakelse i nærfriluftsliv. Ungdom i hele aldersspennet (fra 10-18 år) uttalte at lekeområdene de hadde tilgang til var laget for yngre barn (2; 5; 12; 15; 16; 18; 20; 22). Noen nevnte også at steder som appellerer mer til voksne begrenset deres utendørsaktivitet (24) eller at arrangementer i parker var for voksne: «*... they always do adult things, like they never really aim at anything for teenagers, like people our age*» (jente) (15). Det gjorde at enkelte ikke likte å være i parker siden: «*they're not very exciting. They don't have much in them ...*» (12), eller at de var «*boring*» (18; 20). Mange snakket om at lekeapparatene ikke var: «*extreme enough*» for «*kids my age*», samt at de trengte en «*senior park*» (2). Det gjorde at noen (særlig gutter) brukte lekeapparatene på nye og kreative måter (som for eksempel å hoppe og klatre i sklier) (16), mens andre heller foretrakk innendørsaktiviteter (18). Derimot fortalte ungdom i tre av studiene (1; 17; 20) at de hadde tilgang på flere parker og lekeplasser som virket fasiliterende for bruk siden ungdommene kunne gjøre mange ulike aktiviteter der. Eksempler på det som ble sett på som attraktivt var: «*... fields and hills and stuff like that*» (jente, høy SØS) (1), hvor «*there's lots of things to do*», som for eksempel: «*work out, swing, slide, and ... a labyrinth where you can have some time-out alone and enjoy its beauty or you can play games with friends*» (20). Flere ønsket seg utstyr som: «*... bigger climbing frames, monkey bars,*

appropriate swings ...» (12) eller *«little gyms in the park»* (15). Mange foretrakk større områder (13; 22) og baner hvor de kunne gjøre atletiske aktiviteter som for eksempel å spille ballspill (13; 15; 22) eller bade (vannfontener og garderobefasiliteter) (22) og de ønsket seg tilgang på drikkevann (13). Som ei sa: *«When you're tired on the slide, you go to the swings. You get tired on the swings, you do the little monkey bars. But, when you get tired of that, what you do? You're just there! I mean, if there's something you can do for a long period of time that holds your interest ...»* (jente, 16 år) (22). Tidsaspektet for bruken av egnede fasiliteter og viktigheten av variasjon ble uttrykt som fasiliterende for flere: *«If there is variation in play equipment and ... enough to do for a longer period»* (13). Det kom også fram at ungdommene gjerne ville organisere aktiviteter selv hvis egnede fasiliteter var tilgjengelige for dem (15).

Det var interessant at gutter og jenter i samme aldersgrupper beskrev noen ulike fasiliterende aktivitetspreferanser for deltakelse i nærfriluftsliv. På tvers av geografiske områder (England, Tyrkia og USA) foretrakk flere gutter å sykle og flere jenter å gå (5; 16; 18). Det kom fram at noen gutter ønsket seg sykkelbaner samt trygge sykkelparkeringsplasser i parker (5), eller å ha tilgang på sykkelstier og rekkverk for skateboard (18). Videre benyttet gutter ofte åpne lekeområder, mens jenter ofte benyttet lekeapparater i parker (husker, sklier o.l.) (18), eller foretrakk å gå rundt i parken for å småprate (16). Fasiliteter egnet for ballspill ble foretrukket av begge kjønn (16; 18). Styrketreningsfasiliteter tiltrakk noen jenter som uttrykte at de ønsket å trene styrke for utseende sin del (22).

Økonomiske forhold av betydning var også et funn. Noen ungdommer uttrykte at lav kostnad var viktig for aktivitetsvennlige omgivelser: *«If it is for free or cheap ...»* (13). Andre mente at å fjerne eller redusere kostnaden på aktiviteter uten at det gikk utover kvaliteten ville være fasiliterende for ungdoms deltakelse. Ei jente forklarte at hun kviet seg for å spørre foreldrene om penger ettersom de hadde dårlig råd og at dette fungerte som barriere for hennes deltakelse (15). Familiens husholdningsinntekt og hvilke nabolag ungdommene bodde i var også av betydning. Ungdommene beskrev at det var større trafikkfare i nabolag med lav SØS, enn i nabolag med høy SØS. I noen nabolag med lav SØS ble parker og grønne områder sett på som steder for kriminell aktivitet, mens andre ungdommer beskrev at: *«the kids around here are very active because there're so many parks around here and it's a really nice neighbourhood ... It's one of the most safe neighbourhoods, so I could walk outside, like really late at night»* (jente, 11 år, nabolag med middels SØS) (17).

Et funn var at ungdom i flere av studiene snakket om at manglende vedlikehold av fasiliteter fungerte som barriere, og at forbedring eller oppgradering av lokale aktivitetstilbud (som utstyr i parker) ville være fasiliterende for deres bruk av nærfriluftsliv (5; 13; 15; 18; 24). Noen uttrykte at dårlig vedlikeholdte steder begrenset deres utendørslek (24). Andre mente at det var behov for å forbedre standarden på lokale parker med vedlikehold, reparasjon eller utskiftning av eksisterende utstyr (15). Manglende vedlikehold gjorde at noen ikke benyttet parker og ballbaner (22) og vedlikehold, renhet (5; 18) og atmosfære/attraktivitet var viktigst for manges bruk av fasiliteter: «*If it is well-kept (no lawn without grass or broken climbing frames)*», «*If the area is clean (no waste/dirt/sweat on the equipment)*» og «*If there is a lot of green in the area*». Enkelte relaterte også godt vedlikehold av utstyr til trygghet: «*If attributes (e.g. a climbing frame) are made from strong material*» (13). For mange var lys som ikke fungerte en barriere og bedre gate- og parkbelysning var fasiliterende for deltakelse i nærfriluftsliv (5; 15; 22), hvor noen knyttet dette til deres trygghetsopplevelse på kveldstid (22).

4.5 Identifiserte tema i alle studiene og determinantmodellen for friluftsliv

I analysen sorterte jeg identifiserte funn (både kvantitative og kvalitative) etter tema for både fasilitatorer og barrierer i alle de inkluderte studiene for å synliggjøre hvor forskningstyngden ligger, og disse er presentert i tabell 6. Den viser at de fleste funnene for ungdoms selvrapporterte barrierer for deltakelse i friluftsliv er knyttet til utrygghet, både ungdoms opplevde frykt, foreldres bekymringer (foreldrerestriksjoner) og trusler/farer relatert til andre mennesker (og trafikk). I tillegg var det mange identifiserte barrierer som handlet om utilgjengelige og lite attraktive fasiliteter (grunnet stor avstand, uegnet for alderen, manglende vedlikehold o.l.) samt negative sosiale omgivelser. Når det gjelder identifiserte fasilitatorer for ungdoms deltakelse i friluftsliv handlet de fleste funnene om deres opplevde trygghet (som er relatert til både bygde og sosiale omgivelser) og positiv sosial kontakt med andre (å tilbringe tid med venner og familie samt sosial støtte). Samtidig var tilgjengelige og attraktive fasiliteter (nærhet, egnet for alderen og nærfriluftsliv av god kvalitet) tema som dukket opp som viktige fasilitatorer i flere av studiene:

Tabell 6. Identifiserte tema for fasilitatorer og barrierer i de ulike nivåene i figur 2 i del 2.5:

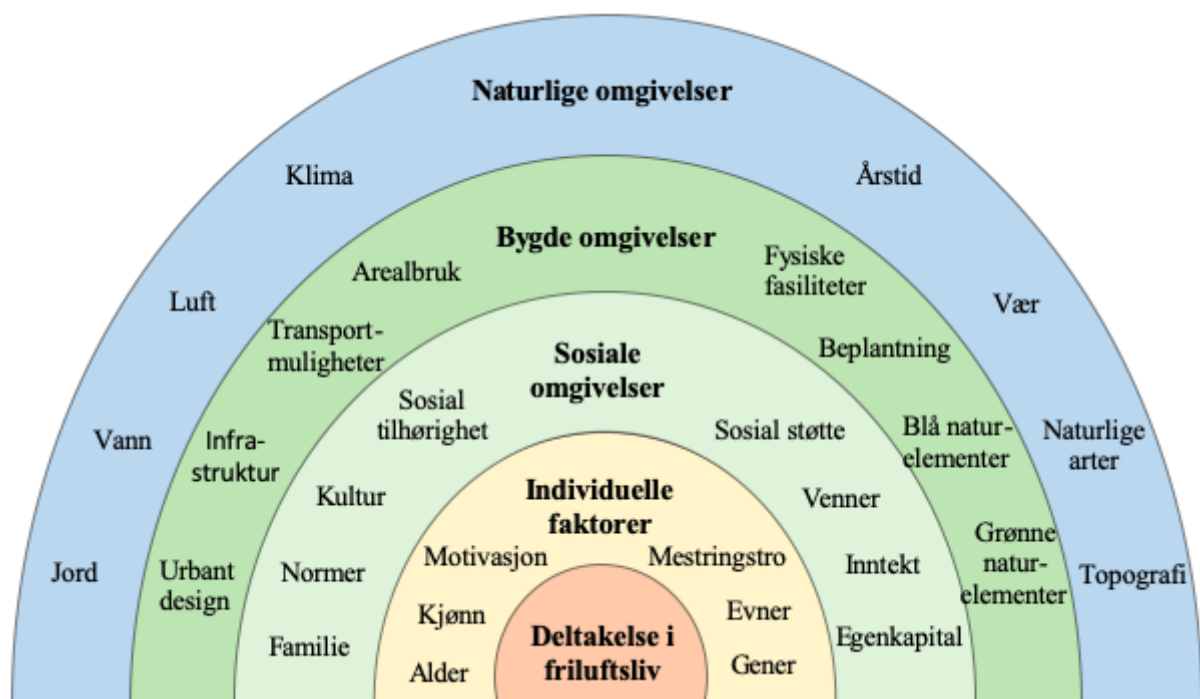
	Fasilitatorer for ungdoms deltakelse i friluftsliv	Barrierer for ungdoms deltakelse i friluftsliv
Naturens ressurser	<u>Natur</u> : Å være i naturomgivelser (2; 3; 19; 23) <u>Arter</u> : Tilstedeværelse av fisk (3), fugler (3) og maur (24)	<u>Vær/årstid</u> : Lite attraktivt vær (1; 13; 16; 19; 20; 23) <u>Luft</u> : Dårlig luftkvalitet (24)

Bygget miljø	<p><u>Tilgjengelige og attraktive fasiliteter:</u> Nærhet (1; 2;11;13; 15; 18; 22; 24) God kvalitet (3; 5; 17;18; 20; 22) Egnet for alderen (1; 5; 12; 15; 16; 20; 22)</p> <p><u>Beplantning</u> Blomster og trær (16; 22; 24)</p> <p><u>Tilrettelagt infrastruktur</u> Gå- og sykkelvennlighet (11) God trafiksikkerhet (8; 17)</p>	<p><u>Utilgjengelige og lite attraktive fasiliteter</u> Stor avstand (9; 10; 15; 18) Manglende fasiliteter (3; 17; 20; 22) For liten plass (7) Manglende utstyr (7) Uegnet for alderen (2; 12; 13; 15; 16; 18; 20; 22; 24) Manglende vedlikehold/renhold/belysning (5; 13; 18; 22; 24)</p> <p><u>Fysiske hindringer/trusler</u> Veier som begrenser framkommelighet (5; 9)</p>
Sosiale omgivelser	<p><u>Trygghet:</u> Lite kriminalitet (8;11;17; 20) Få lov til å være ute alene (2; 5; 17) Vakthold i parker/nabolag (5; 21; 22) Tilstedeværelse av andre (20; 22)</p> <p><u>Positiv sosial kontakt:</u> Tid med andre (1; 2; 3; 12; 15; 17; 18; 22; 24) Sosial støtte, gode rollemodeller, andres synspunkter (3; 4; 6; 14; 18; 21) Nye venner (6) Være med dyr (3)</p> <p><u>Teknologi:</u> Skjermbruk er kjedelig (1) Mobil som trygghetsfaktor (1; 2)</p> <p><u>Økonomisk tilgjengelig:</u> Lave kostnader for deltakelse (13; 22)</p>	<p><u>Utrygghet:</u> Menneskelige trusler/farer (1; 5; 9; 10; 13; 12; 21; 22; 24) Farlige trafikksituasjoner (9; 24) Foreldre restriksjoner (1; 2; 3; 5; 12; 18; 20; 23; 24) Løshunder (9)</p> <p><u>Negative sosiale omgivelser:</u> Venner/familie som dårlige rollemodeller (3) Foreldres tidsklemme (18) Kollektivt press (5) Ingen andre å være ute med (5; 7; 12; 23) Fiendskap fra andre grupper (5; 20; 22) Mobbing (1; 9) Flaut med tilskuere (13; 15).</p> <p><u>Teknologi:</u> Mye skjermbruk (19; 23) Mobil som et forstyrrende element utendørs (23)</p> <p><u>Økonomisk utilgjengelig:</u> For høy kostnad (15)</p>
Individuelle faktorer	<p><u>Gode minner/erfaringer</u> Positive tidligere erfaringer (3; 19)</p> <p><u>Positive opplevelser av:</u> Opplevd trygghet (7; 8; 10; 11; 12; 18; 22) Overvinne frykt (14) Mestring, ny selvinnsikt (4; 6) Lære ny kunnskap/praktiske ferdigheter (6) Valg, frihet og kontroll (2; 4; 13; 15)</p> <p><u>Preferanser for aktiviteten</u> Ikke-konkurransorientert aktivitet (15; 18) Konkurransorientert aktivitet (3) At er gøy/givende/spennende (3; 14; 15; 18; 20) Ny aktivitet/opplevelse (6; 14)</p>	<p><u>Dårlige minner/erfaringer</u> Negative tidligere erfaringer (3)</p> <p><u>Negative opplevelser av:</u> Opplevd utrygghet: (2; 21; 24) Frykt for andre (1; 2; 5; 12; 17; 18; 21; 22) Liten opplevelse av å ha kontroll (3; 19, 24). Lav mestringsfølelse (6) Manglende motivasjon (21) Ukomfortabelt/følelse av angst (19) Manglende tid (18;21; 23) Liten opplevelse av frihet (1; 3; 20)</p> <p><u>Preferanser for aktiviteten</u> Foretrekker innendørsaktiviteter (18; 19; 23)</p>

Funn fra alle inkluderte studier i denne scoping reviewen

Determinantmodellen for friluftsliv

Med utgangspunkt i resultatene fra denne scoping reviewen, det forskning viser fra før og modellene til Sallis et al. (2006) (vedlegg 1) og Helsedirektoratet (2014) (figur 2 i del 2.5) har jeg laget figur 6. Den illustrerer at ungdoms deltakelse i friluftsliv påvirkes av individuelle faktorer som: alder, kjønn, opplevd trygghet, selvstendig mobilitet, egne evner, motivasjon (personlig opplevelser og egne behov) og mestringstro, som er knyttet til de sosiale omgivelsene som: familie (foreldrerestriksjoner, rollemodeller o.l.), egenkapital/inntekt, sosial tilhørighet, kultur, tradisjoner/normer, venner (kollektiv påvirkning), menneskelige trusler/farer (kriminalitet) og sosial støtte. Videre påvirkes alle de nevnte faktorene av de bygde omgivelsene som: fysiske fasiliteter samt beplantning i nærmiljøet, tilgjengeligheten på blå- og grønne naturelementer, infrastruktur (trafikkfare) og transportmuligheter (aktiv transport). I tillegg spiller naturlige omgivelser som klimaforhold, årstid, luftkvalitet, vær og topografi inn på hvorfor og hvordan individet deltar, eller ikke deltar, i friluftslivsaktiviteter:



Figur 6: Determinanter for deltakelse i friluftsliv (Fri videreutvikling fra Sallis et al (2006) og Helsedirektoratet (2014)).

4.5.1 Sosioøkonomiske forhold samt typer fasilitatorer og barrierer

I noen av studiene er sosioøkonomiske faktorer inkludert. Det var derfor interessant å utforske om det var noe mønster i sammenhengen mellom typer fasilitatorer og barrierer og sosioøkonomisk nivå. 13 av studiene hadde inkludert et utvalg fra alle (1; 2; 9; 11; 13; 17; 18; 19;

20) eller flere (3; 4; 7; 12) sosioøkonomiske lag, basert på foreldrenes inntekt/utdanning, bolig-priser o.l. Videre hadde en studie et utvalg med kun middels SØS (5) og i tre studier manglet informasjon om sosioøkonomiske forhold (14; 23; 24). Selv om noen av studiene drar fram relevante funn for dette i sin diskusjon innebærer det totalt få funn fra ungdoms selvrapporterte opplevelser, noe som gjorde at det for de fleste funnene ikke var mulig å vite SØS til hvilke deltakere som hadde sagt hva. Jeg valgte derfor å se nærmere på de studiene som bare inkluderte deltakere med høy SØS (8; 16) og de som bare inkluderte deltakere med lav SØS (6; 10; 15; 21; 22) for å sammenlikne funnene i disse studiene.

Tabell 7. Sosioøkonomiske forhold og hvilke typer fasilitatorer og barrierer (kategorisert ut fra determinantnivåene i figur 6) som er studert og rapportert:

Ref. nr.	Kontekst og aktivitet	Utvalgets SØS	Type fasilitator	Type barriere
8	Ustrukturert nærfriluftsliv (parker)	Høy	S, B	S
16	Ustrukturert nærfriluftsliv (parker, lekeplasser)	Høy	B	N
6	Strukturert friluftsliv langt fra hjemmet (to ukers organisert villmarkscamp i nasjonalpark, sponset deltakelse)	Lav	I	S, I
10	Ustrukturert nærfriluftsliv	Lav	S	B, S
15	Strukturert og ustrukturert nærfriluftsliv (ungdoms anbefalinger for å øke fysisk aktivitet)	Lav	S, I	B, S
21	Strukturert og ustrukturert nærfriluftsliv (på og utenfor campus)	Lav	B, S	S, I
22	Strukturert og ustrukturert nærfriluftsliv (nabolaget, parker)	Lav	B, S	B, S

Ref.nr.: se referansehenvisning oppgitt i tabell 3.

Forkortelser: SØS (sosioøkonomisk status), N (naturlige omgivelser), B (bygde omgivelser), S (sosiale omgivelser), I (individuelle faktorer).

Tabell 7 viser til at begge studiene med deltakere med høy SØS handler om ustrukturert nærfriluftsliv (8; 16). Studie nr. 8 er kvantitativ hvor temaet var trygghet i nabolaget (relatert til trafikk, kriminalitet og fremmede), mens tematikken i studie nr. 16 er mer åpen ettersom den er kvalitativ (se tabell 3 og 4). Deltakernes opplevde barrierer var relatert til klima/vær i de naturlige omgivelsene (16) og noe lav selvstendig mobilitet for jenter grunnet foreldres frykt for fremmede i de sosiale omgivelsene (8). Deltakernes opplevde fasilitatorer i de sosiale omgivelsene var relatert til opplevd trygghet grunnet lite kriminalitet (8), og fasilitatorer i de bygde omgivelsene var relatert til beplantning (16) og opplevd trafikk-

sikkerhet (8). Dette kan tyde på at ungdom som bor i områder med høy sosioøkonomisk klasse har tilgang på attraktive og trygge nærmiljøfasiliteter, mens deres opplevde barrierer dreier seg om været, og i noen grad om foreldrerestriksjoner for jenter. Se del 4.3 (tabell 5) og del 4.5 (tabell 6).

Tabell 7 viser til at det i studiene (6; 10; 15; 21; 22) med deltakere fra lave sosiale lag kun rapporteres om determinanter i de bygde- og sosiale omgivelsene, samt om individuelle faktorer. Samtidig er de fleste funnene kvalitative som vil si at tematikken i stor grad er åpen, med unntak av en kvantitativ studie (10) hvor tematikken var ungdoms opplevde trygghet (sammenliknet med objektivt målt kriminalitet og avstand til nærmeste lekeområder). Det tyder på at faktorer i de bygde- og sosiale omgivelsene, samt individuelle faktorer gjør seg mer gjeldende enn faktorer i de naturlige omgivelsene hos ungdom med lav SØS. I de bygde omgivelsene er nevnte fasilitatorer nær lokalitet (10; 22), økte valgmuligheter tilpasset alderen (15; 22), bedre vedlikehold og renhold (22) samt belysning (21), mens barrierene dreier seg om manglende tilgang til aktiviteter grunnet kostnad (15), avstand/lokalitet (15; 22) og fravær av egnede fasiliteter (parker, åpne områder og ballbaner) og manglende vedlikehold samt lys i parker (22). I de sosiale omgivelsene er rapporterte fasilitatorer sosial støtte (21), trygghet (vakthold i parker/nabolag) (21; 22) og redusert kostnad for deltakelse i organisert aktivitet (22), mens barrierer er utrygghet knyttet til menneskelige trusler (kriminalitet, dopplangere, vold/slåsskamper, seksuell trakassering/overgrep) (10; 21; 22). Fasilitatorene knyttet til individuelle faktorer er sosial støtte og mestringstro (6) og opplevd trygghet (10), mens barrierene er lav mestringsfølelse i forhold til møte psykiske og fysiske utfordringer (6) og manglende motivasjon eller tid (21). Se del 4.3 (tabell 5), del 4.4 og tabell 6 i del 4.5.

5.0 Diskusjon

Resultatene i denne scoping reviewen har gitt en mer helhetlig oversikt over ungdoms selvrapporterte fasilitatorer og barrierer for deltakelse i friluftsliv. Jeg vil i del 5.1- 5.4 diskutere funnene i scoping reviewen under overskrifter som er kategorisert etter nivåene i determinantmodellen for friluftsliv: naturlige-, bygde- og sosiale omgivelser samt individuelle faktorer (se figur 6). Underveis i denne delen vil mulige tiltak i folkehelsearbeidet bli foreslått (før dette oppsummeres i del 6). I del 5.5 diskuteres metoden.

5.1 Fasilitatorer og barrierer i de naturlige omgivelsene

Værforhold og bekledning

I resultatene kom det fram at flere ungdommer opplever sol og snø som fasiliterende for deltakelse i friluftsliv, mens for varmt vær, kulde eller særlig regnvær oppleves som barriere. Dette gir ny innsikt i ungdoms opplevelser av værforhold, og forklarer mer enn at foreldrene til 6-12 åringer i Norge har rapportert om «dårlig vær» som barriere for utendørsaktivitet (se del 2.5.1). Også lav opplevelse av komfort (skitt, gjørme, kulde) og dårlig bekledning ble i resultatene nevnt som barriere for ungdoms deltakelse i friluftsliv. Det kom ikke fram om ungdommenes dårlige bekledning skyldes manglende kunnskap, dårlig økonomi eller om de bevisst velger klær som ikke er egnet for værforholdene ettersom de heller ønsker å se bra ut, og det trengs mer forskning på dette. Gjennom skolen nås alle barn, uavhengig av deres SØS, og skolen er en viktig kunnskapsformidler som skal bistå hjemmene med å gi unge en helsefremmende oppvekst. Nasjonale retningslinjer peker på at gode systemer for tverrfaglig samarbeid mellom yrkesgruppene som jobber i skolen er viktig i arbeidet med å tilrettelegge for fysisk aktivitet hos unge (Helsedirektoratet, 2010). Videre viser forskning at sammensatte tiltak som for eksempel undervisning, økt intensitet i kroppsøvingstimer, tilgjengelige attraktive aktivitetstilbud og involvering av foreldre, øker fysisk form hos elevene (Ekeland, Larun, Jamtvedt & Nordheim, 2003). Ut fra dette og i tråd med prinsippene for folkehelsearbeid vil et (av flere) forebyggende tiltak for å nå alle sosiale lag, være å sørge for at det på skolene blir undervist om hvordan man best vil være komfortabel når man deltar i utendørsaktiviteter på fritiden. Det er da viktig at rimelige hjelpemidler som fasiliterer til gode friluftslivsopplevelser foreslås (som tips om bekledning, utstyr på tur, henvisning til lokale utstyrssentraler o.l.).

Naturens egenskaper

Resultatene viser at mange ungdommer ser på *naturelementer i seg selv* som fasiliterende for deltakelse i friluftsliv. Enten grunnet mulighetene det gir for bevegelse og frilek, eller for restitusjon og stillhet, og noen uttrykker at de ønsker å ta vare på naturen og arter som befinner seg i naturomgivelser. Dette viser at ungdom, i likhet med voksne, reflekterer over kvalitet i omgivelsene, og at de opplever restitusjon i naturlige omgivelser. Resultatene understøttes av flere studier fra andre land hvor ungdom i alderen 8-17 år rapporterer om at naturlige omgivelser (Egli et al, 2019), rekreasjonsområder (Leslie, Kremer, Toumbourou & Williams, 2010), sjøen/stranden (Nelson & Woods), trær (Nelson & Woods, 2010; Wilson,

Clark & Gilliland, 2018; Wilson, Coen, Piaskoski & Gilliland, 2019) og parker (Wilson et al. 2019) er fasiliterende omgivelser for å velge aktiv transport (gåing, sykling, skateboard, sparkesykkel) til og fra skolen. Det er mange måter å legge til rette for at det finnes natur i ungdoms nærområder, blant annet har kommunene et ansvar for å sikre innbyggerne tilgang på nærfriluftsliv, noe jeg kommer tilbake til i denne diskusjonsdelen. I tillegg kan implementering av kunnskap om helsefordelene av å være i naturlige omgivelser (se del 2.3.2) samt viktigheten av å ta vare på naturen i læreplanene i skolen, bidra til at unge fra alle sosiale lag får kunnskap som kan fasilitere til at de setter pris på naturens egenskaper, og at de velger å benytte seg av det helsefremmende potensialet som ligger i det å oppsøke friluftsliv.

5.2 Fasilitatorer og barrierer i de bygde omgivelsene

Beplantning

Resultatene har gitt økt innsikt i hva ungdom foretrekker av beplantning i nærfriluftslivet. Flere synes at fargerike blomster og trær/busker i nærfriluftslivsfasiliteter inviterer til bruk. Enten på grunn av at det er pent å se på, at trær gir skygge, at det å gjemme seg bak busker kan bli en del av ustrukturert lek, eller siden beplantning av trær kan bedre lokal luftkvalitet. Funnet om at dårlig luftkvalitet er en barriere for deltakelse i nærfriluftsliv i Kina er interessant. Tett bebyggelse og trafikkerte veier kan gi dårlig lokal luftkvalitet også i Norge. Det kan redusere den positive helsegevinsten av å oppholde seg i nærfriluftslivsfasiliteter som ligger nært veier (flyplasser osv.) som både bidrar til luft- og støyforurensning (Folkehelseinstituttet, 2018; Miljødirektoratet, 2020). Det trengs mer forskning på om forurensnings- og støykilder som ligger tett på nærfriluftslivsfasiliteter oppleves som barriere for ungdoms deltakelse i skandinavisk sammenheng. Det var ikke et resultat i scoping reviewen at ungdom opplever pollen som barriere for deltakelse i friluftsliv, men i en studie fra USA kommer det fram at noen yngre voksne føler at allergier begrenser deres aktivitet i parker (Groshong, Stanis, Kaczynski, Hipp & Besenyi, 2017). Når det gjelder vegetasjon i urbane områder vil bevaring av naturlige grønne områder sammen med gjennomtenkt beplantning av allergivennlige arter, kunne optimalisere fordelene på luftkvalitet og helse gjennom å virke fasiliterende for bruk (Hartig et al., 2014). Et tiltak for å øke ungdoms bruk av nærfriluftslivet vil være å involvere dem når det skal bestemmes hvilke naturelementer som skal befinne seg i lokale parker og rekreasjonsområder. Dette kan kommunene sørge for gjennom sitt ansvar for å sikre aktiv medvirkning fra unge, jmfør §5-1 i plan- og bygningsloven (Plan- og bygningsloven, 2008).

Urbant design, infrastruktur og transportmuligheter

Resultatene viser at nærhet og tilgjengelighet til friluftslivsfasiliteter er en forutsetning for at ungdom skal benytte dem ettersom det reduserer trygghets- og transportrelaterte barrierer. Ungdommene opplevde farer fra trafikkerte veier på vei til parker og rekreasjonsfasiliteter som barriere for deres deltakelse i nærfriluftsliv. Frykten for veitrafikk var både basert på ungdoms egne opplevelser og foreldrenes erfaringer, og foreldres behov for å beskytte ungdommene innebar mindre selvstendig mobilitet grunnet økte foreldrerestriksjoner. For å redusere den reelle trafikkfaren og slik sørge for at det ikke er en betydelig barriere for ungdoms deltakelse i nærfriluftsliv foreslår ungdommene tøffere trafikkrestriksjoner for fartsbegrensning og flere fotgjengeroverganger som fasiliterende. Sammenliknet med andre land er store naturareal relativt lett tilgjengelig for befolkningen i urbane områder i Norge (Wold, Skår & Øian, 2020), og det er behov for mer forskning på om ungdom i Norge også *opplever* trafikk som barriere for deltakelse i friluftsliv. Uansett kan urbaniserte områder medføre farer knyttet til trafikkerte veier (Witten, Kearns, Carroll, Asiasiga, Tava'e, 2013; Sandberg, 2012; Skår et al, 2016), noe som senker den reelle tryggheten. Et systematisk og tilretteleggende lavterskeltiltak vil være at kommunene knytter folkehelsearbeidet til arbeidet med kommunal planstrategi og til kommuneplaner, jamfør plan- og bygningslovens kap. 11 (Plan- og bygningsloven, 2008) og bl.a. folkehelselovens §4 og §6 (Folkehelseloven, 2011). Folkehelsekoordinatorene kan jobbe for at det i arealplanlegging og utbygging sees helhetlig på infrastruktur, urbant design og hvor tilgjengelig friluftslivsområder er når det gjelder mulighetene for å komme seg dit med aktiv transport (trygge gangfelt og gode samt hyppige muligheter for å krysse veier, fartsbegrensninger o.l.). God og trygg tilgjengelighet med aktiv transport er viktig ettersom resultatene viser at noen ungdommer opplever kostnad som barriere for deltakelse, som igjen gjør at avhengighet av kollektivtransport o.l. (når foreldre eller venner med førerkort ikke kan kjøre dem) i seg selv kan fungere som barriere for at de velger å dra til lokale parker, badevann o.l.

Kvaliteten på tilgjengelige friluftslivsfasiliteter

Resultatene viser at ungdom opplever at lekeapparater og tilgjengelig utstyr i parker ikke er egnet for deres aldersgruppe. Ungdommene ønsket seg mer utfordrende lekeapparater eller større områder egnet for atletiske aktiviteter, ballspill, sykkelbaner/stier o.l., treningsutstyr og en variasjon av tilgjengelige fasiliteter med utstyr som gjør det attraktivt å oppholde seg i nærfriluftslivsområder over lengre tid. Disse ønskene passer med beskrivelsene til de ungdommene som er fornøyde med fasilitetene i nærmiljøet sitt. Samtidig viser resultatene at

ungdoms aktivitetspreferanser varierer med ungdommenes alder, kjønn og ut fra om de foretrekker strukturerte eller ustrukturerte aktiviteter. Dette understreker viktigheten av at lokal ungdom (med ulik alder, kjønn og etnisk bakgrunn) involveres i utformingen av nærfriluftslivsfasiliteter på ulike steder i Norge, noe kommunene har et ansvar for gjennom å involvere unge i medvirkningsprosesser, jmfør §5-1 i plan- og bygningsloven (Plan- og bygningsloven, 2008). Resultatene peker også på at det vil være viktig å se helhetlig på hvilke fasiliteter som eksisterer i områdene rundt før det blir bestemt hvilket utstyr som skal være i en bestemt park, for å sikre en tilgjengelighet av variert utstyr og type fasiliteter i et nærmiljø. Samtidig viser resultatene at det kan være hensiktsmessig å utforme nærfriluftslivet etter ulike aldre og at fasiliteter for hver aldersgruppe legges på ulike steder. Det kan forebygge uoverensstemmelser, mobbing, trakassering o.l. mellom yngre og eldre ungdom, og forhindre voksenfiendskap mot ungdom fra foreldre og besteforeldre som synes ungdoms lek er for voldsom rundt deres små barn.

Resultatene viser også at dårlig vedlikehold er en barriere for ungdoms bruk av nærfriluftsliv, mens rene parker, godt vedlikehold av utstyr og områder, samt god belysning er fasiliterende for bruk. Dette viser at kommuner som er proaktive i deres overvåking og vedlikehold av nærfriluftslivsfasiliteter kan få fordeler av dette ved at ungdom (og andre) ønsker å benytte områdene. Det kan for eksempel settes opp skilt i parker med kontaktinformasjon ved behov for vedlikehold, noe som gjør at det ikke trenger å koste kommunene så mye. Resultatene peker også på at innbydende fasiliteter som brukes hyppig av ulike grupper kan forebygge at noen «tar over» områdene, gjør hærverk og benytter dem til kriminell aktivitet, og hyppig bruk av populære friluftslivsfasiliteter kan således skape positive ringvirkninger.

5.3 Fasilitatorer og barrierer i de sosiale omgivelsene

Utrygghet knyttet til andre mennesker

I resultatene kom det fram at ungdom opplevde utrygghet knyttet til de sosiale omgivelsene som barriere for deres deltakelse i nærfriluftsliv. Enten grunnet at de opplevde eldre tenåringsgrupper som truende, trakasserende eller mobbende, andre fremmede som skumle eller at de var redd for å bli utsatt for eller innblandet i kriminelle handlinger. Det kom særlig fram at eldre ungdommer i USA har opplevd, vært vitne til eller hørt om hendelser relatert til gjengkriminalitet, narkotikahandel eller seksuell trakassering/overfall for jenter. At dette er en barriere av betydning for utendørsaktivitet i noen områder i USA understøttes i flere andre

studier (Echeverria, Kang, Isasi, Johnson-Dias & Pacquiao, 2014; Marttinen, Johnston, Phillips, Frederick & Meza, 2019). Reell kriminalitet kan også fungere som barriere for deltakelse i nærfriluftsliv i enkelte områder i Norge, noe det i framtidig forskning vil være interessant å se nærmere på. Det kan tenkes at tett bebyggelse og beplantning gir muligheter for å gjemme seg bort for de som ikke følger lovverket. Uansett kan urbaniserte områder bidra til farer grunnet store mengder ukjente folk (Witten, Kearns, Carroll, Asiasiga, Tava'e, 2013; Sandberg, 2012; Skår et al, 2016). Resultatene viser at noen ungdommer selv begrenset sin utendørsaktivitet grunnet frykt for de sosiale omgivelsene, mens mange av de yngste opplevde at foreldrenes restriksjoner grunnet frykt for fremmede, trafikk eller manglende tid fungerte som barriere for deres deltakelse i friluftsliv.

Foreldrerestriksjoner

Resultatene viser at barrierer grunnet foreldrerestriksjoner har større betydning for mange ungdommers deltakelse i friluftsliv enn deres egne trygghetsopplevelser. Et kvantitativt funn var at foreldrenes opplevde trygghet oftere var relatert til ungdoms utendørsaktivitet, enn ungdoms egne opplevelse av trygghet. Kvalitative funn viste at foreldrenes trygghetsbekymringer var lavere hos de ungdommene som var aktive i parker, mens mange ikke fikk dra til nærfriluftslivsfasiliteter uten voksne. Samtidig opplevde ungdommene større trygghet i nabolaget og parker enn foreldrene, og en forklaring på denne uoverensstemmelsen er at ungdoms selvstendige utendørsaktivitet begrenses av foreldrenes restriksjoner. Resultatene viste også et mønster hvor guttene fikk større selvstendig mobilitet enn jentene, samtidig som flere gutter følte seg trygge. Resultatene understøttes av annen forskning som diskuterer foreldrenes rolle som grensesettere for det geografiske og sosiale når det gjelder barns utendørsaktivitet i fritiden (Muñoz, 2009; Beets, Vogel, Chapman, Pitettie & Cardinal, 2007; Rasmussen, 2004). Det pekes på at foreldres trygghetsperspektiver er den største begrensende faktoren for barns utendørsaktivitet (Carver, Timperio & Crawford, 2008; Weir, Etelson & Brand, 2006; Lee et al, 2015) og besøk av parker (Veitch et al, 2014; Rader et al, 2015). Også i Norge har barns fritid i større grad blitt underlagt voksnes innflytelse og kontroll, og en forklaring kan være foreldres opplevelse av at utendørsområder er utrygge (Karsten & Van Vliet, 2006; Villanueva et al, 2012) eller foreldres frykt for at ukjente kontakter barna deres (Dervo et al, 2014). Når parker ansees som steder for kriminelle skapes en ond sirkel ettersom de vil benyttes mindre til lek og rekreasjon av familier og ungdommer, noe som igjen øker den ulovlige aktiviteten. Derfor spiller foreldrenes trygghetsoppfatning og deres restriksjoner, uavhengig av faktisk risiko, en stor rolle for ungdoms muligheter til å delta i nærfriluftsliv, og

tilstedeværelsen av mange andre kan minske disse restriksjonene. Samtidig viser resultatene at tilstedeværelsen av andre barnefamilier eller besteforeldre, kan fungere som barriere for at ungdom ønsker å være i noen parker, ettersom de opplever at deres aldergruppe ikke er velkomne der. Det gjør at det vil være viktig å sørge for at egnede fasiliteter for ulike aldre er tilgjengelige (som nevnt i del 5.2).

For å øke ungdoms selvstendige mobilitet og redusere foreldrerestriksjoner som barriere for deres deltakelse i nærfriluftsliv må det jobbes for at den reelle tryggheten i nærmiljø, parker og rekreasjonsfasiliteter er høy. Resultatene viser at voksen tilstedeværelse av andre enn foreldrene eller uformell overvåking fra nærliggende boliger var fasiliterende for bruk av parker, men flere opplevde også voksenfiendskap som barriere for deres deltakelse i nærfriluftslivet. Ungdom foreslo selv både uformell og formell overvåking av rekreasjonsområder, som innsyn fra nærliggende boliger, parkvakter og politiarbeid, som fasiliterende tiltak for økt trygghet. Fysiske tiltak som kan gjøres av kommunene er å sørge for god belysning i og til/fra rekreasjonsområder samt tilstedeværelse av sykkelparkeringsplasser (for å forebygge sykkeltveri) i parker, ved badevann o.l. Sosiale tiltak vil være å sørge for god dialog mellom lokalt politi, frivilligheten, foreldre og ungdommen selv, slik at politi/vektre/natteravner kan overvåke de stedene hvor ungdom opplever utrygghet eller hvor det rapporteres om kriminell aktivitet.

Etnisitet, kultur og sosiale normer

Resultatene viser at det er behov for mer forskning på ungdoms opplevelser av barrierer og fasilitatorer knyttet til etnisk bakgrunn, kultur og sosiale normer. Bakgrunns litteraturen viser at innvandrerungdom er underrepresentert i tradisjonelle friluftslivsaktiviteter (Bjerke, Andersen, Berg & Krange, 2006; Krange & Strandbu 2004; Øia & Vestel 2007, men at innvandrere fra andre land og kulturer gir nærnaturen stor betydning i sine liv (Skår, Råbråten & Øian, 2018). Det viser at det ligger et potensial i å øke ungdoms deltakelse i nærmiljønatur i seg selv, og at rekruttering av innvandrerungdom ikke nødvendigvis bør handle om å øke deres bruk av store sammenhengende mark-, skogs- eller fjellområder (Wold, Skår & Øian, 2020). Samtidig spiller kultur inn og Krange & Strandbu (2004) mener at jenter fra ikke-vestlige innvandrerfamilier er mest innendørs grunnet at de har strengest foreldrerestriksjoner (Krange & Strandbu, 2004). Det er behov for mer forskning på hva innvandrerungdom oppfatter som fasilitatorer og barrierer for deres deltakelse i friluftsliv. Likevel kan man støtte seg på foreliggende forskning på voksne og barn, hvor lokale tiltak framheves som viktige for

å øke utendørsaktivitet gjennom hele året (Skår, Råbråten & Øian, 2018), samtidig som tiltakene må gjøres i samarbeid med innvandrergrupper og organisasjoner (Warsame & Ela, 2016).

Sosial tilhørighet (familie, venner og rollemodeller)

Resultatene viser at ungdoms tidligere positive opplevelser av friluftslivsaktiviteter med familie og venner fungerte som fasilitator for deres deltakelse, mens fravær av eller negative tidligere friluftslivsopplevelser fungerte som barriere. Samtidig fungerte familiens og vennenes nåværende engasjement i friluftsliv fasiliterende for ungdoms deltakelse i friluftsliv, mens uengasjerte foreldre fungerte som barriere. Annen forskning gir grunn til å tro at dette også gjelder for ungdom i Norge. I en studie rapporterte norske 16-19 åringer om at den viktigste grunnen til at de deltok i tradisjonelle friluftslivsaktiviteter var at det er «*noe deres familie driver med*». Dersom familien ikke drev med en nevnt friluftslivsaktivitet, var oddsen for at ungdom selv ikke drev med aktiviteten 4-17 ganger større, enn hvis familien deltok (Lagestad, Bjølstad & Sæther, 2018). Dette bekreftes av at velkjente friluftslivsaktiviteter som turgåing, skigåing, utelek og bading fortsatt er en viktig del av manges barndoms- og ungdomstid (Øian, 2014; Skår, 2014a; Wold, Skår & Øian, 2020). For å kunne utjevne de sosiale ulikhetene knyttet til dette og ungdoms deltakelse i friluftsliv, vil det være viktig å bruke barnehager og skoler som en arena hvor alle barn nås, og hvor andre voksne enn foreldrene kan fungere som gode rollemodeller. Det legges da til grunn at friluftsliv implementeres som en gjennomgående del av fokusområdene i barnehager og læreplanen i skolene, men desto viktigere er det at fokuset ligger på at barn og ungdom skal få positive friluftsopplevelser gjennom oppveksten ettersom negative opplevelser kan gjøre vondt verre.

Ungdoms behov for sosialt samvær med venner og betydningen av teknologi

I resultatene kom det fram at ungdom i stor grad verdsetter det sosiale og at sosial kontakt med andre var fasiliterende for deltakelse i friluftsliv. Annen forskning viser at dette også gjelder for ungdom i Norge. I en studie er «*samvær med andre*» og «*naturopplevelse*» viktig for ungdoms deltakelse i friluftsliv (Hansen, 2002). Tidsbruksundersøkelsen for 9-15 åringer viser at barn ønsker seg mer fritid og at de ønsker å være mer med venner, mens tid med familien er mindre viktig for 13-15 åringene (Vaage 2012). Samtidig kommer det i Ungdataundersøkelsen (2019) fram at ungdom bruker mye av fritiden sin på skjermbaserte aktiviteter (Bakken, 2019). Mobiltelefonen er ofte en tidstyv (Skår et al, 2016) og resultatene i denne studien viser at skjermbruk kan fungere som barriere for deltakelse i friluftsliv, noe annen forskning også støtter (Michaelson, King, Janssen, Lawal & Pickett, 2020). Derimot har det

de senere årene kommet nye fasiliterende teknologiske hjelpemidler, med for eksempel aktivitetsklokker eller «geocaching» (Cord, Roebiger, & Schwarz, 2015) som Pokemon Go som har vist seg å motivere ungdom til felles deltakelse i utendørsaktivitet (Marquet, Alberico, Adlakha & Hipp, 2017; Mikulec, Goniu & Moreno, 2013). På en annen side kan det diskuteres om tilstedeværelsen av mobiltelefon når ungdom er utendørs kan forstyrre kontakten med naturomgivelsene og slik redusere helsefordelene av å være i naturlige omgivelser, noe resultater i denne studien indikerer. Samtidig viser resultatene at bruk av mobiltelefon kan være det som gjør at ungdom kommer seg ut ettersom det øker deres selvstendige mobilitet. Mobiltelefon fungerer på den måten som en trygghetsrelatert fasilitator for deltakelse i nærfriluftsliv. I resultatene kom det også fram at 10-18 åringer først så verdien av å være i naturomgivelser når de ikke kunne være aktiv på sosiale medier. Et tiltak for å gjøre barrieren med skjermbruk hos ungdom mindre betydningsfull vil være å tilby dem friluftslivsmuligheter uten internett/skjerm i lengre tidsperioder. Om leirskoleopphold, aktivitetscamp eller liknende blir arrangert via ungdoms- og videregående skoler slik at flere i ungdomskretsene deltar samtidig, vil det kollektive presset om å være på sosiale medier i den perioden minke. Samtidig kan ungdommene få positive erfaringer av å være i kontakt med naturen som fasiliterer til senere deltakelse i fritiden på eget initiativ. For å nå de med lav SØS er det viktig at slike tilbud eller obligatoriske turer er rimelige eller kostnadsfrie (dugnadsbaserte).

Betydningen av å være med dyr

Et interessant funn er at det å være med dyr og kjæledyr var fasiliterende for de yngre ungdommenes deltakelse i friluftsliv. Samtidig viser NRF-studien med norske 6-12 åringer at det å gå tur med egen eller andres hund var den eneste aktiviteten som ikke færre gjorde på vinteren sammenliknet med på sommeren (Skår 2014a). Det er vanskelig å si om dette skyldes at ungdom selv ønsket eller måtte ut med hunden til tross for dårlig vær eller om hunden virket som en trygghetsfaktor på mørkere vinterdager. I en studie fra Australia kom det fram at foreldrene til 10-12 åringer var mer villig til å la barna være utendørs på egenhånd når de hadde med familiehunden (Christian et al., 2014), noe som indikerer at det å ha med seg hund gir ungdom større selvstendig mobilitet. Det er behov for mer forskning for å avklare om tilstedeværelsen av ulike dyr øker ungdoms selvstendige mobilitet, selvopplevde trygghet og/eller om det gjør at ungdom selv ønsker eller må være ute med dyr uansett vær og årstid, men resultatene og overnevnte forskning peker uansett på at dyr er fasiliterende for noen ungdommers deltakelse i friluftsliv.

Betydningen av ungdoms SØS

Resultatene tyder på at faktorer i de bygde- og sosiale omgivelsene, samt individuelle faktorer gjør seg mer gjeldende enn faktorer i de naturlige omgivelsene hos ungdom med lav SØS. De rapporterte særlig om behov for konkrete endringer i de bygde omgivelsene relatert til nærfriluftslivet, og det er foreslått flere spesifikke tiltak som kan rettes mot dette i del 5.2. Resultatene peker på at parker er det viktigste stedet hvor lek og fysisk aktivitet foregår i fritiden for ungdom med lav SØS ettersom de ofte har begrenset tilgang til andre åpne områder eller rekreasjonsfasiliteter (18), og annen forskning viser til at unge med lav SØS i mindre grad deltar i organiserte sportsaktiviteter grunnet kostnadsbegrensninger (Oliver & Hayes, 2005). Dette understøttes av flere norske studier hvor det kommer fram at de som er bosatt i områder med lave boligpriser har dårligere tilgang til natur og tilrettelagte lekeområder i nærmiljøet, sammenliknet med de med høy SØS (Skår, 2014a; Tordsson & Vale, 2013). Når det gjelder resultatene for ungdom med lav SØS sine barrierer i sosiale omgivelser handler de om kostnad/økonomi og utrygghet knyttet til andre mennesker. Det er foreslått tiltak som tar hensyn til kostnad for deltakelse i friluftsliv i hele diskusjonsdelen. Funnet om opplevd utrygghet bekreftes for 10-12 åringer i Norge, hvor det i Ungdata junior (2019) kom fram at ungdom med lav SØS opplevde større utrygghet, og var mindre fornøyd med nærområdet, enn ungdom fra høyere sosiale lag (Løvgren & Svagård, 2019). Ungdommene i resultatene fra denne studien beskrev at det var større trafikkfare og mer kriminell aktivitet i nabolag og parker med lav SØS, enn i nabolag med høy SØS. Resultatene viser at de nevnte barrierene i bygde og sosiale omgivelser henger sammen, hvor dårlig tilgang (trafikkfare, stor avstand o.l.) til rekreasjonsområder som virker fasiliterende for bruk gjør at få benytter slike steder. Det gjør dem mer egnet til områder for kriminell aktivitet, som igjen skaper utrygghet og begrenser ungdoms selvstendige mobilitet. For å forhindre en slik ond sirkel, er det desto viktigere at tilgjengeligheten og kvaliteten på parker i lavinntektsområder er god, passer ungdoms preferanser og oppleves trygge (gjennom blant annet medvirkning), slik at de virker fasiliterende for hyppig bruk, og fungerer som gode lavterskeltilbud for deltakelse i friluftslivsaktiviteter. Når forskning tyder på at karakteristikken og trygghetsfaktorer i nabolag med lav SØS direkte påvirker sannsynligheten for at unge i disse områdene er overvektige (Oliver & Hayes, 2005; Weir, Etelson & Brand, 2006), viser det hvilket helsefremmende potensial som ligger i det å få inaktiv og lite motivert ungdom til å bruke lavterskeltilbud i parker i nærmiljøet. Resultatene viser nettopp at barrierene på individuelt nivå for ungdom med lav SØS handler om manglende motivasjon, i tillegg til manglende mestringstro, noe jeg kommer nærmere inn på i del 5.4.

5.4 Fasilitatorer og barrierer på individuelt nivå

Kjønn og alder

Resultatene viser at de yngste ungdommene opplever foreldrerestriksjoner som en barriere for deres deltakelse i nærfriluftsliv, og at gutter tidligere får større selvstendig mobilitet enn jenter. Dette supplerer annen forskning som har vist at barns frihet til å bevege seg utendørs alene er begrenset av foreldres restriksjoner og tilstedeværelse og at gutter får større selvstendig frihet, enn jenter (Skår et al, 2014; Brown et al., 2008; Sandberg 2012; Tranter & Pawson 2001; Pacilli, Giovannelli & Spaccatini, 2015). Annen forskning peker på at kultur også spiller inn på dette, hvor Krange & Strandbu (2004) mener at jenter fra ikke-vestlige innvandrerfamilier er mest innendørs og erfarer strengest foreldrerestriksjoner (Krange & Strandbu, 2004). Det trengs mer forskning på hvordan ungdom opplever at kulturelle faktorer påvirker deres selvstendige mobilitet, og om dette begrenser deres deltakelse i friluftsliv.

Personlige opplevelser, preferanser og individuelle behov

Resultatene viser at ungdom har ulike preferanser for hvilke typer friluftslivsaktiviteter som oppleves fasiliterende, hvor noen foretrekker et høyt aktivitetsnivå, mens andre liker rolige aktiviteter, og noen foretrekker å delta i strukturerte aktiviteter, mens andre foretrekker ustrukturerte aktiviteter. Dette varierer over tid, med alder, kjønn og SØS, noe som påvirkes av en rekke andre faktorer i alle nivå i determinantmodellen for friluftsliv (se figur 6). Samtidig viser resultatene et mønster knyttet til dette, hvor opplevelsen av sosial støtte, mestring og mening er fasiliterende for mange ungdommers deltakelse i friluftsliv ettersom det gir glede og videre motivasjon. Dette støttes av annen forskning som ser på ungdoms deltakelse i fysisk aktivitet (se bl.a. Mendonça, Cheng, Mélo & Júnior, 2014; Parish & Treasure, 2003). På den måten henger ungdoms selvoppfatning, tro på egne evner samt at de kan mestre ulike aktiviteter sammen med deres aktivitetspreferanser. Det kom fram at noen foretrakk aktiviteter som var preget av organisering og struktur eller konkurranseorienterte aktiviteter siden de gav mulighet til å vinne over andre. Andre foretrakk ustrukturerte aktiviteter på grunn av at de ikke likte regler og ønsket frihet, eller siden de ønsket at hovedfokuset skulle være på å ha det gøy framfor å vinne. For mange ungdommer var opplevelsen av å ha et fritt valg om å delta, følelsen av frihet eller flukt fra voksnes kontroll, fasiliterende årsaker til deltakelse i ustrukturerte aktiviteter. Motsatt var lav opplevelse av frihet en barriere for manges deltakelse. Resultatene indikerer at ungdoms behov for å oppleve frihet henger sammen med deres uttrykte behov for å søke spenning samt finne sin identitet, ettersom flere uttaler at spenning og eventyrlyst samt nye opplevelser var

fasiliterende for deltakelse. Disse funnene kan relateres til norsk ungdom som ofte er de første til å prøve ut nye aktiviteter, endre på gamle eller skape nye former for aktivitet (Wold, Skår & Øian, 2020; Øian, 2014), og understøttes av en norsk studie hvor det kommer fram at «*spenning*» og «*opplevelse av selvstendighet*» er motiver for deltakelse i friluftsliv (Hansen, 2002). Videre understøttes resultatene av at actionpregede-, fartsfylte-, opplevels- og spenningsaktiviteter tiltrekker mange unge (Fjørtoft & Reiten, 2003; Sandell, Arnegård & Backman, 2011; Odden, 2008; Langseth, 2012).

På en annen side viser resultatene at også ungdom setter pris på naturens restorative egenskaper hvor flere oppsøker naturen for å reflektere og stresse ned. Dette kan relateres til norske forhold hvor man ser at fotturer er populært hos ungdom (Odden, 2018). Samtidig viser Ipsos-undersøkelsen (2018) at 55 % av ungdom mellom 16-19 år oppga «*at det er stille og rolig*» som hovedårsak for å gå tur (Ipsos, 2018; Wold, Skår & Øian, 2020). Dette samsvarer med skandinaviske studier hvor ungdom beskriver det å gå tur i naturomgivelser som viktige «*tilfluktssteder*» med rom for ettertanke, avslapning og avkobling (Arvidsen & Beames, 2018). Naturlige omgivelser kan oppfattes som et sted hvor man kan flykte fra hverdagens krevende situasjoner for å oppleve fred og ro (Wilhelm & Schneider, 2005; Burgess & Mayer-Smith, 2011; Lekies, Yost & Rode, 2015; Korpela, Kyttä & Hartig, 2002). Dette kan tyde på at noen ungdommer opplever et behov for stillhet og restorative opplevelser i en hverdag som ellers er preget av gjøremål, stress og prestasjonspress (Bakken, 2019).

I tillegg viser resultatene at mange ungdommer opplever et behov for komfort og trygghet, og at mangelen på dette var en barriere for deres deltakelse i friluftsliv. Flere utrykte at ulike værforhold var ukomfortabelt og en opplevd barriere for at de var utendørs, mens andre assosierte deltakelse i friluftsliv med tap av kontroll og det ble opplevd som en barriere. Annen forskning viser også til at innendørslek og «*hjemmet*» ofte assosieres som noe trygt (Harden, 2000; Tandy, 1999). Resultatene viser videre at manges opplevelse av utrygghet fungerte som en barriere for deres deltakelse i friluftsliv. Enten det handlet om deres frykt for skader, det geografiske ukjente, veitrafikk eller for fremmede. Dette understøttes av annen forskning på voksne som viser at både individuelle, sosiale og miljømessige faktorer påvirker opplevd trygghet og frykt blant voksne (Jansson, Fors, Lindgren & Wiström, 2013). Samtidig er frykt noe individuelt, og det er vist at barn ikke nødvendigvis opplever omgivelsene på samme måte som det voksne vil og forventer at de skal (Muñoz, 2009). I tillegg er det viktig å ha i tankene at unge oppfatter natur på ulike måter (D'Amato & Krasny, 2011; Burgess &

Mayer-Smith, 2011; Lekies, Yost & Rode, 2015) hvor noen for eksempel ser på ville naturomgivelser som noe skremmende, farlig eller ubehagelig, mens andre som noe fint og vakkert (Lekies, Yost & Rode, 2015; Wold, Skår & Øian, 2020). Resultatene i denne studien har vist at også ungdom har ulike oppfatninger av naturlige omgivelser, noe som påvirker hvilke faktorer som fungerer som fasilitatorer eller barrierer for deres deltakelse i friluftsliv. Dette understreker verdien av å forske på ungdoms selvrapporterte opplevelser, samt at dette tas hensyn til i utforming av tiltak for å vedlikeholde eller øke ungdoms deltakelse i friluftsliv.

5.5 Metodediskusjon

Min egen rolle og ståsted som forsker

Selv om jeg som forsker har prøvd å møte forskningsfeltet med åpenhet har min forforståelse påvirket forskningsprosessen og resultatene av den. Forforståelsen er den ryggsekken med min bagasje av erfaringer, hypoteser, faglig perspektiv og teoretisk grunnlag som jeg har hatt med meg inn i forskningsprosjektet før prosjektstart (Gadamer, 2004; Malterud, 2017). Jeg har et personlig engasjement for friluftsliv, men visste lite om forskningen som er gjort på friluftsliv og ungdom så jeg tenker at min nysgjerrighet for å finne ut mer med et åpent sinn, har gjort at min forforståelse i liten grad har påvirket forskningsprosessen. Likevel har jeg hele veien prøvd å utøve refleksivitet og vise transparens slik at alle valg som er tatt underveis i prosessen er tydelige, og kan ettergås samt utfordres (Malterud, 2017).

Styrker og svakheter ved scoping review som metode

Den brede tilnærmingen til scoping review-metodikken kan sees på som en styrke ettersom det gjør forskningsprosjektet særlig egnet for å samle evidens fra forskjellige eller heterogene kilder. I tillegg gjør den brede tilnærmingen seg egnet for å kunne identifisere kunnskapshull som et etisk og ressursmessig forsvarlig grunnlag for å kunne gi anbefalinger for videre forskning (Peters et al, 2020). En nøkkelstyrke er også at scoping reviewens strenge metodiske føringer egner seg for å kartlegge forskning på et område, og med gjennomgående transparens samt at funnene presenteres på en tilgjengelig og oppsummert måte, kan funnene effektivt benyttes i avgjørelser for videre praksis (Arksey & O'Malley, 2005).

Grunnet forskningsprosjektets omfang har det ikke vært overkommelig å vurdere kvaliteten på de inkluderte studiene, noe det heller ikke er vanlig å gjøre i scoping reviewer ettersom det ikke er et metodisk krav å gjøre en «*critical appraisal*». Det er viktig å merke seg at dette er

en svakhet ved selve metoden (Rumrill, Fitzgerald & Merchant, 2010; Grant & Booth, 2009), og at studiedesign og setting vil ha påvirket hvordan og hva ungdom har rapportert, og det påvirker resultatene i dette forskningsprosjektet (Harden et al, 2004). For å sørge for størst mulig grad av transparens valgte jeg å beskrive relevant nøkkelinformasjon vedrørende dette i del 4.2, samt referere til hvilken studie det i alle resultater er snakk om, slik at leseren hele veien kan gå tilbake til del 4.2 for å vurdere gyldigheten av funnene i hver studie.

Styrker og svakheter ved min tilnærming og gjennomføring av forskningsprosjektet

Fokuset på ungdoms eget perspektiv er en stor styrke i dette forskningsprosjektet ettersom ungdom er eksperter på deres egen atferd, og derfor best kan vite hvilke fasilitatorer og barrierer som gjør at de deltar eller ikke deltar i friluftsliv. Det brede fokuset på mulige determinanter i alle typer omgivelser/faktorer (kategorisert etter nivåene i determinantmodellen for friluftsliv: figur 6) er en annen styrke ved dette forskningsprosjektet, hvor representativiteten ligger i mangfoldet av ulike funn. Framfor å se på kun enkelte typer faktorer, vil en mer samlet forståelse av fasilitatorer og barrierer for deltakelse i friluftsliv være hensiktsmessig for å kunne vite hvilke tiltak som kan påvirke ungdoms deltakelse i friluftsliv, noe som styrker den pragmatiske (brukbare) validiteten av forskningsprosjektet (Malterud, 2017). Samtidig har jeg sammenstilt funn fra veldig ulike kontekster ettersom jeg med min tilnærming har funnet studier fra så ulike deler av verden. Dette kan være en svakhet siden det kan bli overfladisk da jeg ikke får gått i dybden, men også en styrke ettersom jeg har hatt mulighet til å utforske fellestrekk over så ulike miljø.

Alle valgene som er tatt i gjennomføringen av scoping reviewen kan både ha bidratt til å styrke og svekke forskningsprosjektet. Det gjør at jeg i tråd med metodiske retningslinjer (Peters et al, 2020), har prøvd å framstille alle valg som er gjort i hele gjennomføringen av forskningsprosjektet på en tydelig og transparent måte. Det har skapt utfordringer i det å klare å balansere oppgaven slik at den er kort nok til at leseren henger med, samtidig som beskrivelser av valgene som er gjort er spesifikke nok til at de kan følges og vurderes.

Operasjonalisering av begreper og valg av inklusjons- og eksklusjonskriterier

Når det gjelder valg av begreper samt inklusjons- og eksklusjonskriterier i forskningsprosjektet har jeg brukt en vid definisjon av friluftsliv for å åpne for et bredt søk i tråd med scoping review-metodikken. Inklusjonskriteriene baserte seg på denne definisjonen og det gjør at resultatene mine kunne ha vist noe annet hvis jeg hadde definert friluftsliv annerledes.

Samtidig valgte jeg å ekskludere studier som så på spesielle grupper (f.eks. yrkesgrupper, gravide eller personer med funksjonsnedsettelse eller ulike diagnoser) for at resultatene skal være representative for den generelle ungdomsgruppa, men det gjør også at jeg kan ha utelukket studier som ville belyst problemstillingen fra for eksempel ungdom med funksjonsnedsettelse sitt perspektiv. Videre inkluderte jeg både strukturerte og ustrukturerte friluftslivsaktiviteter for å søke bredt, men resultatene kunne ha vektlagt noe annet hvis jeg for eksempel kun hadde sett på ungdoms deltakelse i strukturerte og organiserte friluftslivsaktiviteter. Jeg har også definert ungdom med et vidt aldersspenn for å se på om de har en utvikling gjennom ungdomsårene og for å kunne fange opp kunnskapshull knyttet til alder. Samtidig gjør det at resultatene mine kunne ha vektlagt noe annet hvis jeg hadde definert ungdoms aldersspenn på en annen måte. Videre er fasilitatorer og barrierer definert vidt og jeg ville fått andre resultater hvis jeg for eksempel kun hadde sett på ungdoms motivasjon i stedet for alle fasilitatorer fra et sosioøkologisk perspektiv.

Søkestrategien

Alle valgene som er tatt gjennom prøvesøkingen og i gjennomføringen av selve søket kan ha gjort at jeg har oversett eller mistet noe underveis i prosessen, noe som har påvirket resultatene i forskningsprosjektet. Jeg har forsøkt å være bevisst på alle valg, og gjøre gode notater underveis, for å utøve refleksivitet samt vise leseren alle valg som er gjort på en transparent måte i metoddelen. Likevel har jeg ikke tatt med alle mindre vurderinger som er gjort ettersom masteroppgaven da ville blitt altfor lang og tunglest. Det var en langvarig prosess å finjustere søket for å lande på et overkommelig antall treff, samtidig som valgte tekstord gjennom prøvesøk og screening viste seg å kunne gi flest mulig relevante treff for problemstillingen. Noe jeg for eksempel har tenkt på i ettertid er at jeg har tatt med få synonymer i søkestrengen «fasilitatorer/barrierer» (for å få et overkommelig antall treff), men det kan tenkes at jeg burde hatt flere synonymer i denne søkestrengen og heller færre synonymer i noen av de andre søkestrengene for å balansere antall treff på en annen måte. Uansett har søkestrategien vært en tidkrevende prosess, og valg har måttet blitt tatt for å ende opp med evidensbaserte resultater som er i henhold til forskningsprosjektets problemstilling.

Ut fra antall treff i det forberedende søket i Web of Science og med tanke på omfanget i en masteroppgave fant veilederne og jeg ut at det ville være mer enn nok å gjøre søk i Web of Science, Scopus og PubMed i første omgang. Ut fra totale antall treff i alle databasene skulle vi vurdere behovet for og omfanget av å søke i grå (upublisert) litteratur i tillegg. Underveis i

gjennomføringen av det endelige søket viste det seg at å inkludere grå litteratur ville blitt alt for omfattende for en masteroppgave. Det å ha utelatt søk i grå litteratur kan medføre publikasjonsskjevhet («*publication bias*») hvor noen relevante/viktige funn har blitt presentert, mens andre er utelatt (Song & Hooper, 2013), noe som gir et skjevt bilde. I tillegg kunne inklusjon av grå litteratur muligens ha gjort at jeg hadde fått mer tak i det norske/skandinaviske perspektivet. Det optimale ville også vært å ha gått gjennom referanselistene til alle inkluderte studier for å se om flere studier derfra kunne blitt inkludert (Peters et al, 2020), men jeg hadde ikke mulighet til å gjøre det innen de rammene som gjelder for en masteroppgave. Derimot vil det gjøres før en eventuell publisering i ettertid av denne innleveringen.

Inklusjon av studier

Når det gjelder inklusjon av studier er det som en kvalitetssikring anbefalt at minst to forskere vurderer hvilke referanser som skal inkluderes og ekskluderes i scoping review prosessen (Peters et al., 2015). En så stram metodisk linje er imidlertid ikke mulig å gjennomføre på en masteroppgave, der både tid, ressurser og veiledningskapasitet er begrenset. Som en alternativ løsning for å styrke den interne validiteten (Malterud, 2017) samlet jeg i utvelgelsen de studiene jeg var usikker på om skulle inkluderes, skrev hvorfor jeg vurderte å inkludere eller ekskludere hver studie, og sendte 14 studier til hver av veilederne mine. Uavhengig av hverandre gav de en tilbakemelding på om de var enige i min vurdering. Noen av studiene var også de usikre på så vi hadde et møte hvor vi i felleskap diskuterte om vi skulle inkludere eller ekskludere ti studier (se del 3.2.3). I tillegg til at minst to personer har vurdert 28 studier i utvelgelsen har bruken av JBI SUMARI fungert som en egen kvalitetssjekk gjennom både screening og utvelgelse. Dette fordi jeg for hver referanse i JBI SUMARI har måttet skrive årsak til eksklusjon (noe som ikke kreves i EndNote).

Datasyntesen og analysen

Jeg syntetiserte og analyserte dataene med både narrativ og datastyrt analysestrategi ettersom jeg ønsket å dra nytte av styrkene i begge teknikkene (se bl.a. Barnett-Page & Thomas, 2009). Generelt er transparens vanskelig i prosessen når man tolker og avgjør hvilke data som trekkes ut fra hver studie (Colquhoun et al, 2014; Arksey & O'Malley, 2005; Daudt, Van Mossel & Scott, 2013; Peters et al, 2020; Lucas et al., 2007). Samtidig har jeg forsøkt å beskrive hvordan jeg har trukket ut og syntetisert data, og jeg har også tydeliggjort sammenhengen mellom resultatene i studiene og de tolkningene jeg har gjort. I den datastyrt analysen benyttet jeg den sosioøkologiske tilnærmingen som støtte for å se etter mønstre i

dataene og det gjør at de teoretiske brillene jeg har hatt på under arbeidet med dataene har bidratt til hva jeg har sett og plukket ut. Dette gjør den sosioøkologiske tilnærmingen mer til et premiss for analysen, enn et resultat av den (Malterud, 2017), noe som kan ha påvirket resultatene i forskningsprosjektet.

I syntesedelen oppsto flere utfordringer knyttet til det å sammenstille data fra heterogene studier med ulike problemstillinger og studiedesign, og en del av informasjonen jeg ønsket å trekke ut manglet i flere studier. I framstillingen av data har jeg forsøkt å vise og forklare slike utfordringer på en tydelig og transparent måte, samtidig som jeg har prøvd å kommunisere ut forskningen på en gyldig, men samtidig forståelig måte, for å styrke den kommunikative validiteten i forskningsprosjektet (Kvale, 1996; Malterud, 2017). Alle inkluderte referanser var skrevet på engelsk, og ettersom jeg skriver på norsk er det en fare for at noen nyanser har gått tapt i analysedelen. Det har vært noen utfordringer i forhold til å få tolket samt oversatt dataene på en lettfattelig, men samtidig riktig måte uten at viktig informasjon går tapt. Jeg har for eksempel sammenfattet hensikt og mål i flere av studiene til en egen formulert problemstilling (i tabell 4 i del 4.2) for å gjøre det lettere for leseren å vite hva hver studie har fokus på. Jeg har også vektlagt sosioøkonomiske forhold i de ulike studiene etter lav, middels og høy (i del 4.5.1) selv om studiene har målt og kategorisert sosioøkonomiske forhold på ulike måter, noe som gjør det mindre hensiktsmessig å sammenlikne studiene når det gjelder dette.

6.0 Konklusjoner og implikasjoner for videre forskning og praksis

Denne scoping reviewen har bidratt til, samt synliggjort behovet for, å få en mer samlet forståelse av ungdoms egne opplevelser av hvilke faktorer som fasiliterer til eller fungerer som barrierer for deres deltakelse i friluftsliv.

Hovedfunn

Resultatene viser at ungdoms selvrapporterte fasilitatorer og barrierer for deltakelse i friluftsliv varierer over tid, med alder, kjønn og SØS, og at dette påvirkes av en rekke andre faktorer i alle nivå i determinantmodellen for friluftsliv (se figur 6 i del 4.5). I de naturlige omgivelsene dreier fasilitatorene seg om naturens egenskaper og tilstedeværelsen av arter/dyr, og barrierene seg om dårlig vær eller luftkvalitet. I de bygde omgivelsene dreier fasilitatorene seg om attraktive fasiliteter som er nært bostedet, av god kvalitet og egnet for ungdomsgruppa

samt om tilrettelagt infrastruktur for å komme seg til nærfriluftslivsfasilitetene. Barrierene handler om fysiske hindringer som begrenser framkommelighet og fravær av, uegnede eller dårlig vedlikeholdte nærfriluftslivsfasiliteter. I de sosiale omgivelsene er fasilitatorer for ungdoms deltakelse knyttet til lite kriminalitet, få voksenrestriksjoner (høy selvstendig mobilitet), positiv sosial kontakt (tid med andre som gir sosial støtte, er gode rollemodeller o.l.), lave kostnader for deltakelse og at ungdom synes skjermbruk er kjedelig eller at det å ha med seg mobil fungerer som en trygghetsfaktor som øker ungdoms selvstendige mobilitet. Barrierene handler om utrygghet knyttet til andre mennesker (høy kriminalitet, fiendskap fra ukjente, trakassering, mobbing o.l.), farlige trafikksituasjoner, mange voksenrestriksjoner (lav selvstendig mobilitet), mye skjermbruk eller høy kostnad for deltakelse. På individuelt nivå er fasiliterende faktorer positive tidligere erfaringer og opplevelser av mestring, følelsen av å ha kontroll eller prøve/lære noe nytt samt. opplevd spenning, frihet og trygghet. Barrierene dreier seg om negative tidligere erfaringer, opplevd utrygghet, lav opplevelse av frihet, kontroll og mestring, manglende tid eller at ungdom heller foretrekker innendørsaktiviteter.

Implikasjoner for videre praksis i Norge

For å fasilitere ungdoms bruk av natur, og sørge for at barrierene ikke er for høye i forhold til fasilitatorene kommer det i resultatene og diskusjonen fram at mye kan gjøres på strukturnivå, noe som er i tråd med prinsippene for folkehelsearbeid og for å nå de som trenger det mest (de med lav SØS og de lite motiverte og inaktive). Det er vist til tiltak som kan gjøres gjennom skolen ettersom det er en arena som når alle, og basert på at kunnskap og positive erfaringer i regi av skolen kan ha en positiv overføringsverdi til ungdoms deltakelse i friluftsliv i fritiden. Det vil være hensiktsmessig at naturen inngår som en viktig lærings- og aktivitetsarena i skolens læringsplaner ettersom formidling av kunnskap om samt erfaringer fra naturens positive egenskaper, ulike friluftslivsaktiviteter og komfortabel bekledning for ulikt vær, kan bidra til å sørge for at ungdoms opplevde barrierer knyttet til de naturlige omgivelsene er lavere enn fasilitatorene. Samtidig hjelper det ikke at ungdom ønsker å oppsøke natur-elementer på fritiden om de opplever at de er utilgjengelige for dem. Fortetting og utbygging i urbane områder truer tilgangen på blå og grønne naturomgivelser, samt sammenhengende grønnstruktur (Regjeringen, 2017). Ifølge folkehelselovens § 4 (Folkehelseloven, 2011) og plan- og bygningslovens kap. 11 (Plan og bygningsloven, 2008) har kommunene et ansvar for å forankre nærfriluftslivets betydning på alle nivå i kommuneplanarbeidet slik at god tilgang på nærfriluftslivsfasiliteter sikres for fremtiden (Miljødirektoratet, 2014, s. 50). Det har i diskusjonsdelen blitt nevnt flere konkrete tiltak som kan gjøres i de bygde omgivelsene for å

tiltrekke ungdom til deltakelse i tilgjengelige nærfriluftslivsområder (se del 5.2). Tiltakene kan samtidig være relativt kostnadseffektive ved fokus på samskaping og at kommunene sørger for at lokal ungdom selv får medvirke. Samtidig må ikke kompleksiteten i ungdoms opplevde fasilitatorer og barrierer glemmes, og det vil også være viktig å tilstrebe å rette tiltak mot individuelle og sosiale omgivelser. Tiltak på disse nivåene dreier seg i større grad om det helhetlige folkehelsearbeidet, med barnehagers, skolars, skolefritidsordningers og foresattes arbeid for at barn gjennom oppveksten styrker sin mestringstro og finner glede i natur-opplevelser. Noe som igjen forutsetter tilgjengelighet av nærfriluftslivsfasiliteter i de bygde omgivelsene. Utrygghet i de sosiale omgivelsene kan også forebygges gjennom det urbane designet i bygde omgivelser, f.eks. med god belysning til/fra og i vedlikeholdte parker. Resultatene indikerer at manglende tid og penger som barriere for friluftsliv i liten grad er gjeldende for deltakelse i uorganisert nærfriluftsliv, noe som gjør at det å sikre tilgjengelighet av trygge friluftslivsfasiliteter i nærmiljøet legger grunnlaget for at ungdom fra ulike sosiale lag kan delta i friluftsliv. Samtidig tyder resultatene på at det sosiale samt identitetsutvikling gjennom spennende opplevelser er viktig for mange ungdommer, og at det er noe som gjør at organiserte friluftslivsaktiviteter kan virke tiltrekkende. For å nå ungdom med lav SØS vil da økonomiske støtteordninger og tilgang på kommunale utstyrssentraler være viktige virkemiddel. Resultatene i denne studien synliggjør kompleksiteten ved ungdoms selvrapporterte fasilitatorer og barrierer for deltakelse i friluftsliv. For å øke deltakelsen i friluftsliv for de som trenger det mest i ulike nærmiljø i Norge, poengterer dette viktigheten av at lokal ungdom (med ulik alder, kjønn, og SØS) inkluderes i utformingen av sine nærmiljø slik at de får tilgang til friluftslivsfasiliteter som de selv anser som attraktive og trygge for deltakelse i ustrukturerte aktiviteter. I tillegg er det viktig at ungdom får medvirke og være en del av samskapingen mellom innbyggerne, kommunen, frivilligheten og private aktører når det gjelder prioritering av og innhold i lokale strukturerte friluftslivstilbud.

Identifiserte kunnskapshull og implikasjoner for videre forskning

Denne studien viser at det generelt er lite forskning som *fokuserer* på ungdoms *selvrapporterte* fasilitatorer og/eller barrierer for deltakelse i friluftsliv. Flere av studiene så kun på barrierer eller dro fram disse i resultatene, noe som til en viss grad var basert på allerede bestemt tematikk fra kvantitativ metodikk. Det er gjort mest forskning på og rapportert flest determinanter i de bygde- og sosiale omgivelsene i determinantmodellen for friluftsliv (se figur 6 i del 4.5), mens det er større kunnskapshull når det gjelder determinanter knyttet til ungdoms individuelle faktorer samt deres opplevde fasilitatorer og barrierer i de

naturlige omgivelsene. Samtidig beskrev få av studiene hvilken årstid de var gjennomført, noe som kan ha påvirket om ungdom tenkte på værforhold, samt hvilket vær de eventuelt tenkte på som fasiliterende eller begrensende for deres deltakelse i friluftsliv.

Studien viser at det er behov for mer forskning på temaet for norske og skandinaviske forhold. Dette fordi de bygde og klimatiske omgivelsene er forskjellige i de ulike inkluderte studie-landene (se del 4.2) og i Skandinavia, noe som gjør at ungdom i Norge kan oppleve andre fasilitatorer og barrierer knyttet til dette, enn det som framkommer i resultatene. Samtidig gjenspeiler resultatene i stor grad ungdoms deltakelse i nærfriluftsliv (se tabell 4 i del 4.2), og det er behov for å forske mer på ungdoms selvrapporterte fasilitatorer eller barrierer for deltakelse i friluftsliv *langt fra hjemmet*. Det er også manglende forskning på problemstillingens tematikk for de eldre ungdommene (18-20 åringene), relativt lite forskning på ungdom fra 16-18 år og få studier som skiller tydelig på (eller kun inkluderer) ungdom i enten nedre eller øvre aldersgruppe. Samtidig inkluderte bare en studie kun et kjønn i utvalget (se tabell 3 i del 4.2), og få skilte tydelig på kjønnsforskjeller i resultatene. Det er begrenset forskning på ungdoms selvrapporterte fasilitatorer og barrierer relatert til deres SØS. Bare i syv av 24 inkluderte studier kunne relevant informasjon om dette ekstraheres, og i bare to studier kom det fram hvilken SØS deltakerne som uttalte seg hadde (se del 4.4). Mange av studiene manglet gode beskrivelser av deltakernes karakteristikker (som deres kjønn, konkrete alder, SØS og kulturelle bakgrunn) noe som begrenset mulighetene for å analysere forskjeller knyttet til dette og deltakernes egne synspunkter (Harden et al, 2004). For videre forskning på ungdoms selvrapporterte opplevelser oppfordres det derfor til kartlegging av samt transparens i resultatene vedrørende deres kjønn, alder, SØS og etniske/kulturelle bakgrunn. Det var ingen funn om ungdoms uttalte fasilitatorer eller barrierer som kunne relateres til deres kulturelle bakgrunn. Det vil være interessant å forske mer på hvordan kulturelle og religiøse faktorer henger sammen med ungdoms selvrapporterte fasilitatorer og barrierer for deltakelse i friluftsliv, ettersom innvandrerungdom i mindre grad deltar i kartlagte friluftslivsaktiviteter i Norge (Krange & Strandbu, 2004; Krange & Bjerke 2011; Øia & Vestel 2007) og basert på at forskning viser at ikke-vestlige innvandrerjenter er mest innendørs grunnet foreldre-restriksjoner (Krange & Strandbu, 2004).

Referanseliste:

- Allen, K., Varner, K. & Sallee, J. (2011). Addressing nature deficit disorder through primitive camping experiences, *Journal of Extension*, 49 (3).
- Amoly, E., Dadvand, P., Forns, J., Lopez-Vicente, M., Basagana, X., Julvez, J., Alvarez-Pedrerol, M., Nieuwenhuijsen, M. J. & Sunyer, J. (2014). Green and blue spaces and behavioral development in Barcelona schoolchildren: the BREATHE project. *Environmental Health Perspectives*, 122, 1351-1358.
- Andersen, L., B., Hasselstrom, H., Gronfeldt, V., Hansen, S., E. & Karsten, F. (2004). The relationship between physical fitness and clustered risk, and tracking of clustered risk from adolescence to young adulthood: eight years follow-up in the Danish Youth and Sport Study. *International Journal of Behavioural and Natural Physics*, 1(6).
- Antonovsky, A. (1979). *Health, Stress and Coping*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Antonovsky, A. (1987) *Unraveling the mystery of health: how people manage stress and stay well*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Antonovsky, A. (1991). The structural resources of salutogenic strengths. I Cooper, C. L. & Payne, R. (Eds.): *Personality and stress: Individual differences in the stress process*. New York: Wiley.
- Arksey, H. & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology*, 8 (1), 19-32.
- Aromataris, E. & Munn, Z. (Ed.). (2020). *JBI Manual for Evidence Synthesis*. Joanna Briggs Institute. Se kap. 11.2.5: Search Strategy i PDF-fil hentet fra: <https://wiki.jbi.global/display/MANUAL/Downloadable+PDF+-+current+version>
- Arvidsen, J. and Beames, S. (2018). Young people's outdoor refuges: movements and (dis)entanglements. *Children's Geographies*, 17(4), 1-12.
- Bakken, A. (2019). *Ungdata 2019. Nasjonale resultater* (NOVA Rapport 9/19). Oslo: NOVA, OsloMet. Hentet fra: <https://fagarkivet-hioa.archive.knowledgearc.net/bitstream/handle/20.500.12199/2252/Ungdata-2019-Nettversjon.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological review*, 84(2), 191-215. Hentet fra: <https://www.uky.edu/~eushe2/Bandura/Bandura1977PR.pdf>
- Barnett-Page, E. & Thomas, J. (2009). Methods for the synthesis of qualitative research: a critical review. *BMC Medical Research Methodology*, 9, 59.
- Barton, J. & Pretty, J. (2010). What is the best dose of nature and green exercise for improving mental health? A Multi-Study Analysis. *Environmental Science & Technology*, 44, (10), 3947-3955.

- Beets, M., W., Vogel, R., Chapman, S., Pitettie, K., H. & Cardinal, B., J. (2007) Parent's social support for children's outdoor physical activity: do weekdays and weekends matter? *Sex Roles*, 56(1), 125-131.
- Bell, J.F., Wilson, J.S. & Liu, G.C. (2008). Neighbourhood greenness and 2 year changes in body mass index of children and youth. *American Journal of Preventive Medicine*, 35(6), 547-553.
- Berg, A. (2005). Friluftsbarnhagen - En motorikkfabrikk? Testing av barns motorikk. *Barn*, 23(2), 65-77.
- Berto, R. (2005). Exposure to restorative environments helps restore attentional capacity. *Journal of Environmental Psychology*, 25(3), 249-259.
- Bingley, A. & Milligan, C. (2004). *Climbing trees and building dens: mental health in young adults and the long term effects of childhood play experience*. Institute of health research, Lancaster University.
- Bischoff, A. (2018). *Betydningen av barndommens landskap i voksen alder*. Rapport fra konferansen Forskning i Friluft 2018. Friluftsliv gjennom 150 år. Tønsberg hotell 5. og 6. desember 2018. Konferanserapport side 170-176.
- Bjerke, T. (1994). *Barn – natur – friluftsliv*. Lillehammer: Landbruksforlaget.
- Bjerke, T. & Ødegårdstuen, T. (1995). *Barn og unge i naturen*. I Kleiven, J. (red): Et forskningsprogram blir til. Rapport fra det første programseminaret om Miljøbetinget livskvalitet. Oslo: Norges Forskningsråd.
- Bjerke, T., Andersen, O., Berg, S. K. & Krange, O. (2006). *Friluftsliv i byen*. NINA Rapport 191.
- Bjerke, T., Andersen, O., Haaland, T., Berg, T. K. & Krange, O. (2006). *Fritid og friluftsliv – aktiviteter og holdninger blant barn i Groruddalen*. NINA-rapport 190.
- Bodin, M. & Hartig, T. (2003). Does the outdoor environment matter for psychological restoration gained through running? *Psychology of Sport and Exercise*, 4(2), 141-153.
- Brack, C. L. (2002). Pollution mitigation and carbon sequestration by an urban forest. *Environ. Pollut*, 116, 195-200.
- Brien, S., Lorenzetti, D., Lewis, S., Kennedy, J., & Ghali, W. (2010). Overview of a formal scoping review on health system report cards. *Implementation Science*, 1(5), 2.
- Brockman, R., Jago, R. & Fox, K. R. (2011). Children's active play: self-reported motivators, barriers and facilitators. *BMC Public Health*, 11, 461
- Buijs, A. E., Elands, B. H. & Langers, F. (2009). No wilderness for immigrants: cultural differences in images of nature and landscape preferences. *Landscape and Urban Planning* 91(3): 113-123.

- Burgess, D. J., & Mayer-Smith, J. (2011). Listening to children: Perceptions of nature. *Journal of Natural History Education and Experience*, 5, 27-43.
- Brown, B., Mackett, R., Gong, Y., Kitazawa, K. & Paskins, J. (2008). Gender differences in children's pathways to independent mobility. *Childrens Geographies*, 16(4), 385-401.
- Brügge, B. (2007). *Friluftsliv with preschool children*. I Henderson, B. & Vikander, N. (red.) Nature first. Outdoor life the friluftsliv way. Toronto: Natural Heritage Books.
- Carroll, S. & Hills, M. (2015). Kap. 6.4: Health promotion, health education, and the public's health. I Detels, R., Gulliford, M, Karim, Q.A. & Tan, C.C., *Oxford textbook of global public health* (6.utg.) (s. 736-750). Oxford University Press.
- Carver, A., Timperio, A. & Crawford, D. (2008). Playing it safe: the influence of neighbourhood safety on children's physical activity – a review. *Health and Place*, 14(2), 217-227.
- Caspersen CJ, Powell K.E. & Christenson, G.M. (1985). Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. *Public Health Reports* 100, 126-131.
- Chaudhury, M., Hinckson, E., Badland, H. & Oliver, M. (2019). Children's independence and affordances experienced in the context of public open spaces: a study of diverse inner-city and suburban neighbourhoods in Auckland, New Zealand. *Childrens Geographies*, 17(1), 49-63.
- Chawla, L. (1990). Ecstatic Places. *Children's Environments Quarterly*, 7(4), 18–23.
- Chawla, L., red. (1992). Childhood place attachments. I Altman, I. & Low, S. M. (ed.). *Place Attachment*. Plenum Press New York, 63- 86.
- Chawla, L., & Derr, V. (2012). *The development of conservation behaviors in childhood and youth*. In The Oxford handbook of environmental and conservation psychology.
- Cheng, J. C. H., & Monroe, M. C. (2012). Connection to nature: Children's affective attitude toward nature. *Environment and Behavior*, 44(1), 31-49.
- Christian, H., Trapp, G., Villanueva, K., Zubrick, S. R., Koekemoer, R. & Giles-Corti, B. (2014). Dog walking is associated with more outdoor play and independent mobility for children. *Preventive Medicine* 67, 259–263.
- Christiana, R. W., Davis, M. & Freeman, M. (2014). “I'd rather dance outside”: A phenomenological examination of youth experiences in outdoor, Noncompetitive physical activity. *Qualitative Report*, 19(46), 1-16.
- Christiana, R. W., Davis, M., Wilson, M. G., McCarty, F. A. & Green, G. T. (2014). Factors related to rural young adolescents' participation in outdoor, noncompetitive physical activity. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 85(4), 509-518.

- Csikszentmihalyi, M. (2000). Happiness, flow, and economic equality. *American Psychologist*, 55(10), 1163-1164.
- Csikszentmihalyi, M., & LeFevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815-822.
- Cohen, D. A. & Finch, B. (2008). The built environment and collective efficacy. *Health and Place*, 14(2), 198–208.
- Colquhoun, H. L., Levac, D., O'Brien, K. K., Straus, S., Tricco, A. C., Perrier, L., . . . Moher, D. (2014). Scoping reviews: Time for clarity in definition, methods and reporting. *Journal of Clinical Epidemiology*, 67(12), 1291-1294.
- Cord, A. F., Roeßiger, F., Schwarz, N. (2015). Geocaching data as an indicator for recreational ecosystem services in urban areas: Exploring spatial gradients, preferences and motivations. *Landscape and Urban Planning*, 144, 151-162.
- Davis, K., Drey, N., & Gould, D. (2009). What are scoping studies? A review of the nursing literature. *Int J Nurs Stud*, 46(10), ss. 1386-1400.
- Davis, A. (2001). Getting around: Listening to childrens' views. Proceedings of the *Institution of Civil Engineers-Municipal Engineer*, 145(2), 191-194.
- Daudt, H. M., Van Mossel, C., & Scott, S. J. (2013). Enhancing the scoping study methodology: a large, inter-professional team's experience with Arksey and O'Malley's framework. *BMC Medical Research Methodology*, 13(1), s. 48.
- D'Amato, L. G., & Krasny, M. E. (2011). Outdoor adventure education: Applying transformative learning theory to understanding instrumental learning and personal growth in environmental education. *The Journal of environmental education*, 42(4), 237-254.
- Dahlgren, G. & Whitehead, M. (1991). *Policies and Strategies to Promote Social Equity in Health*. Stockholm: Institute for future studies. Hentet fra: <https://core.ac.uk/download/pdf/6472456.pdf>
- De Vries, S., Van Dillen, S. M. E., Groenewegen, P. P. & Spreeuwenberg, P. (2013). Streetscape greenery and health: Stress, social cohesion and physical activity as mediators. *Social Science and Medicine*, 94, 26-33.
- Dervo, B. K., Skår, M., Köhler, B., Øian, H., Vistad, O. I., Andersen, O. & Gundersen, V. (2014). *Friluftsliv i Norge anno 2014 – status og utfordringer*. NINA Rapport 1073.
- Desha, L.N & Ziviani, J. M. (2007). Use of time in childhood and adolescence: A literature review on the nature of activity participation and depression. *Australian Occupational Therapy Journal*, 54(1), 4-10.
- Den norske turistforening. (2020, 6.sept.). Vårt turl tilbud. Hentet fra: <https://www.dnt.no/tilbud/>

- Det norske akademi for språk og litteratur (2020a, 17.aug.). Fasilitator. I *NAOB (Det Norske Akademis ordbok)*. Hentet fra: <https://naob.no/ordbok/fasilitator>
- Det norske akademi for språk og litteratur (2020b, 17.aug.). Barriere. I *NAOB (Det Norske Akademis ordbok)*. Hentet fra: <https://naob.no/ordbok/barriere>
- Duerden, M. D., Taniguchi, S. & Widmer, M. (2012). Antecedents of Identity Development in a Structured Recreation Setting: A Qualitative Inquiry. *Journal of Adolescent Research*, 27(2), 183-202.
- Durant, N., Kerr, J., Harris, S. K., Saelens, B. E., Norman, G. J. & Sallis, J. F. (2009). Environmental and safety barriers to youth physical activity in neighborhood parks and streets: reliability and validity. *Pediatr Exerc Sci*, 21(1), 86-99.
- Dweck, C. S. (2007). *Mindset: the new psychology of success*. New York: Ballantine Books.
- Ebbeling, C. B., Pawlak, D.B. & Ludwig, D.S. (2002). Childhood obesity: public-health crisis, common sense cure. *The Lancet*, 360 (9331), 473-482.
- Echeverria, S. E., Kang, A. L., Isasi, C. R., Johnson-Dias, J. & Pacquiao, D. (2014). A community survey on neighborhood violence, park use, and physical activity among urban youth. *J Phys Act Health*, 11(1), 186-94.
- Egli, V., Mackay, L., Jellyman, C., Ikeda, E., Hopkins, S. & Smith, M. (2019). *Social relationships, nature, and traffic: findings from a child-centred approach to measuring active school travel route perceptions*. Children's Geographies.
- Ekeland E., Larun, L., Jamtvedt, G. & Nordheim, L. (2003). Hvordan fremme fysisk aktivitet hos skolebarn? Oslo: Sosial og helsedirektoratet. Hentet fra https://www.nfk.no/_f/p34/i628a8e3c-bd33-4b9b-8ac7-cfd83798cc2e/hvordan_fremme_fysisk_aktivitet_hos_skolebarn.pdf
- Evensen, M. (2017, 11. nov). Psykiske plager i ungdomsårene setter varige spor. Hentet fra: <https://forskning.no/psykiske-lidelser-barn-og-ungdom-kronikk/kronikk-psykiske-plager-i-ungdomsarene-setter-varige-spor/1161296>
- Fagot-Campagna A. (2000). Emergence of type 2 diabetes mellitus in children: the epidemiological evidence. *J Pediatr Endocrinol Metabol* 13(6), 1395-402.
- Fagot-Campagna, A., Pettitt, D. J., Engelgau, M. M., Burrows, N. R., Geiss, L.S., Valdez, R., ...Navaran, K.M. (2000). Type 2 diabetes among North American children and adolescents: an epidemiologic review and a public health perspective. *J Pediatr.*, 136(5), 664-72.
- Fasting, M.L. (2012). *Vi leker ute!: en fenomenologisk hermeneutisk tilnærming til barns lek og lekesteder ute*. PhD thesis, Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse, Pedagogisk institutt. Trondheim: NTNU.
- Figari, H., Haaland, H. & Krange, O. (2009). *Friluftsliv som hverdagsliv: en studie av innvandrerkvinnens bruk av utendørsområder i Groruddalen*. NINA Rapport 479.

- Fjørtoft, I. (2001). Landscape as Playscape. Learning effects from playing in a natural environment on motor development in children, PhD thesis, Norges Idrettshøgskole.
- Fjørtoft, I. & Reiten, T. (2003). Barn og unges relasjoner til natur og friluftsliv. En kunnskapsoversikt. Porsgrunn: Høgskolen i Telemark Friluftslivets fellesorganisasjon.
- Fjørtoft, I. (2004). Landscape as playscape: the effects of natural environments on children's play and motor development. *Children, Youth and Environments*, 14(2), 23-44.
- Fjørtoft, I. (2011, 19.mai). *Læringslandskap og bruk av kroppen*. Hentet fra: <https://www.naturfag.no/artikkel/vis.html?tid=1686773>
- Fletcher, A. C., Nickerson, P. & Wright, K. L. (2003). Structured leisure activities in middle childhood: Links to well-being. *Journal of Community Psychology*, 31(6), 641-659.
- Folkehelseinstituttet. (2018, 21. mars). Støy, helseplager og hørseltap i Norge. Hentet fra: <https://www.fhi.no/nettpub/hin/miljo/stoy/>
- Folkehelseloven (2011). Lov om folkehelsearbeid (LOV-2011-06-24-29). Hentet fra: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29>
- Forman, H., Kerr, J., Norman, G. J., Saelens, B. E., Durant, N. H., Harris, S. K. & Sallis, J. F. (2008). Reliability and validity of destination-specific barriers to walking and cycling for youth. *Prev Med*, 46(4), 311-316.
- Forskningsetikkloven. (2017). Lov om organisering av forskningsetisk arbeid (LOV-2017-04-28-23). Hentet fra: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2017-04-28-23/>
- Florgård, K. & Forsberg, O. (2006). Resident's use of remnant natural vegetation at the residential area of Järvafältet, Stockholm. *Urban forestry and urban greening*, 5(2), 83-92.
- Frost, J. (2006). *The dissolution of children's outdoor play: causes and consequences*. Presented to The Value of Play: a forum on risk, recreation and children's health, 31st May.
- Gadamer, H.-G. (2004). *Truth and Method* (2.utg.). Translated and edited by Joel Weinsheimer and Donald G. Marshall. New York: Continuum.
- Grahn, P., Mårtensson, F., Lindblad, B., Nilsson, P. & Ekman, A. (1997). *Ute på dagis: hur använder barn daghemsgården? Utformningen av daghemsgården och dess betydelse för lek, motorik och koncentrationsförmåga*. Stad och land. Rapport nr. 145, Alnarp: Sveriges Lantbruksuniversitet.
- Grant, M. J., & Booth, A. (2009). A typology of reviews: an analysis of 14 review types and associated methodologies. *Health Info Libr J*, 26(2), 91-108.
- Groshong, L., Stanis, S. A., Kaczynski, A. T., Hipp, J. A. & Besenyi, G. M. (2017). Exploring Attitudes, Perceived Norms, and Personal Agency: Insights Into Theory-Based

- Messages to Encourage Park-Based Physical Activity in Low-Income Urban Neighborhoods. *J Phys Act Health*, 14(2), 108-116.
- Gilman, R., Meyers, J. & Perez, L. (2004). Structured extracurricular activities among adolescents: Findings and implications for school psychologists. *Psychology in the Schools*, 41(1), 31–41.
- Gómez, J. E., Johnson, B. A., Selva, M. & Sallis, J. F. (2004). Violent crime and outdoor physical activity among inner-city youth. *Prev Med*, 39(5), 876-881.
- Grow, H. M., Saelens, B. E., Kerr, J., Durant, N. H., Norman, G. J. & Sallis, J. F. (2008). Where are youth active? Roles of proximity, active transport, and built environment. *Med Sci Sports Exerc*, 40(12), 2071-2079.
- Halldén, G. (2011). *Barndomens skogar. Om barn i natur og barns natur*. Stockholm: Carlssons Bokförlag.
- Hansen, J. S. (2002). *Ungdom og friluftsliv. En kvalitativ undersøkelse av ungdommers motiver for å drive med friluftsliv*. Hovedfagseksamen i idrett og friluftsliv ved Høgskolen i Telemark, avd. Bø i samarbeid med Norges idrettshøgskole. Bø: HiT.
- Harden, J. (2000). There's no place like home: The Public/Private Distinction in Children's Theorizing of Risk and Safety. *Childhood*, 7(1), 43-59.
- Harden, A., Garcia, J., Oliver, S., Rees, R., Shepherd, J., Brunton, G. & Oakley A. (2004). Applying systematic review methods to studies of people's views: an example from public health research. *J Epidemiol Community Health*, 58(9), 794-800.
- Hartig, T., Mang, M. & Evans, G.W. (1991). Restorative effects of natural environment experiences. *Environment and Behavior* 23, 3-26.
- Hartig, T. Mitchell, R., de Vries, S. & Frumkin, H. (2014). Nature and health. *Annual Review of Public Health*, 35, 207-228.
- Hayball, F., McCrorie, P., Kirk, A., Gibson, A. M. & Ellaway, A. (2018). Exploring Children's Perceptions of their Local Environment in Relation to Time Spent Outside. *Child Soc*, 32(1), 14-26.
- Helsedirektoratet. (2010). Nasjonale faglige retningslinjer for primærhelsetjenesten. Forebygging og behandling av overvekt og fedme hos barn og unge (IS-1734). Oslo: helsedirektoratet.
- Helsedirektoratet. (2014). Kunnskapsgrunnlag fysisk aktivitet. Innspill til departementets videre arbeid for økt fysisk aktivitet og redusert inaktivitet i befolkningen. Oslo: Helsedirektoratet.
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2015). *Folkehelsemeldingen. Mestring og muligheter*. (Meld. St. 19 (2014-2015)). Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/contentassets/7fe0d990020b4e0fb61f35e1e05c84fe/no/pdfs/stm201420150019000dddpdfs.pdf>

- Helse- og omsorgsdepartementet. (2019a). *Folkehelsemeldinga — Gode liv i eit trygt samfunn* (Meld. St. 19 (2018–2019)). Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-19-20182019/id2639770/?ch=1>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2019b, 21. nov.). Psykisk helse og livskvalitet. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/no/tema/helse-og-omsorg/folkehelse/innsikt/psykisk-helse-og-livskvalitet/id2544452/>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2020). *Sammen om aktive liv Handlingsplan for fysisk aktivitet 2020–2029*. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/contentassets/43934b653c924ed7816fa16cd1e8e523/handlingsplan-for-fysisk-aktivitet-2020.pdf>
- Helseforskningsloven (2018). Lov om medisinsk og helsefaglig forskning (LOV-2008-06-20-44). hentet fra: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2008-06-20-44?q=Helseforskningsloven>
- Heurlin-Norinder, M. (2005). *Platser för lek, upplevelser och möten – Om barns rörelsesfrihet i fyra bostadsområden*. Stockholm: HLS Förlag.
- Hidding, L. M., Chinapaw, M. J. M. & Altenburg, T. M. (2018). An activity-friendly environment from the adolescent perspective: a concept mapping study. *Int J Behav Nutr Phys Act*, 15(1), 99.
- Holt, E. W., Lombard, Q. K., Best, N., Smiley-Smith, S. & Quinn, J. E. (2019). Active and Passive Use of Green Space, Health, and Well-Being amongst University Students. *Int J Environ Res Public Health* 16(3).
- Ipsos. (2018). *Norsk friluftsliv – undersøkelse om motivasjonsfaktorer for fysisk aktivitet*. Rapport, Ipsos Oktober 2018. Bestilt på oppdrag av Norsk Friluftsliv.
- Ipsos (2019). *Barn og ungdom 2019, utarbeidet for Norsk friluftsliv*. Rapport.
- Jamal, S. A., Aminudin, N. & Kausar, D. R. (2019). Family adventure tourism motives and decision-making: A case of whitewater rafting. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism-Research Planning and Management*, 25, 11-15.
- Jansson, M., Fors, H., Lindgren, T. & Wiström, B. (2013). Perceived personal safety in relation to urban woodland vegetation - a review. *Urban Forestry & Urban Greening* 12, 127-133.
- James, M., Todd, C., Scott, S., Stratton, G., McCoubrey, S., Christian, D., ... Brophy, S. (2018). Teenage recommendations to improve physical activity for their age group: a qualitative study. *BMC Public Health*, 18(1), 372.
- Kaplan, S. (1985). Cognition and affect in environmental learning. *Children's Environmental Quarterly* 2(3), 19-21.

- Kaplan, R. (1992a). The psychological benefits of nearby nature. In Relf, D. (ed.) *Role of Horticulture in Human Well-being and Social Development: A National Symposium*. Timber Press, Arlington, Virginia, s. 125-133.
- Kaplan, S. (1992b). The restorative environment: nature and human experience. In Relf, D. (ed.) *Role of Horticulture in Human Well-being and Social Development: A National Symposium*. Timber Press, Arlington, Virginia, s. 134-142.
- Kaplan, S. (1995). The restorative benefits of nature: toward and integrative framework. *Journal of Environmental Psychology*, 15, 169-182.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1989). *The Experience of Nature: A Psychological Perspective*. Cambridge University Press, Cambridge, New York.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (1990). Restorative experience: the healing power of nearby nature. I Francis, M. og Hester, R. T., Jr (eds) *The Meaning of Gardens: Idea, Place and Action* (s. 238-243). Cambridge: The MIT Press.
- Kaplan, R. & Kaplan, S. (2002). Adolescents and the Natural Environment: A Time Out? I Kahn, P.H. & Kellert, S.R. (red): *Children and nature: Psychological, socio-cultural, and evolutionary investigations* (s. 227-259). Cambridge, MA: The MIT Press.
- Karsten, L., & Van Vliet, W. (2006). Children in the city: Reclaiming the street. *Children Youth and Environments*, 16(1), 151-167.
- Kaymaz, I., Oguz, D. & Cengiz-Hergul, O. C. (2019). Factors influencing children's use of urban green spaces. *Indoor and Built Environment*, 28(4), 520-532.
- Kim, J. & Kaplan, R. (2004). Physical and psychological factors in sense of community: new urbanist kentlands and nearby orchard village. *Environment and Behavior*, 36(3), 313-340.
- Korpela, K. & Hartig, T. (1996). Restorative qualities of favorite places. *Journal of Environmental Psychology*, 16(3), 221-233.
- Korpela, K. M., Hartig, T., Kaiser, F. G. & Fuhrer, U. (2001). Restorative experience and self-regulation in favorite places. *Environment and Behavior*, 33(4), 572-589.
- Korpela, K., Kytta, M. & Hartig, T. (2002). Restorative experience, self-regulation, and children's place preferences. *Journal of Environmental Psychology*, 22(4), 387-398.
- Kränge, O. & Bjerke, T. (2011). A walk in the woods: the effects of ethnicity, social class and gender among urban Norwegian adolescents. *Nordic Journal of Social Research*, 2, 1-18.
- Kränge, O. & Strandbu, Å. (2004). *Ungdom, idrett og friluftsliv: skillelinjer i ungdomsbefolkningen og endringer fra 1992 til 2002*. Oslo: NOVA.
- Krogh, E. & Jolly, L. (2011). Making Sense of Place: School- Farm Cooperation in Norway. *Children, Youth and Environments* 21(1), 310- 321.

- Kvale, S. (1996). *InterViews. An introduction to qualitative research interviewing*. Thousand Oaks: SAGE publications.
- Kuo, F.E., Taylor, A.F. & Sullivan, W.C. (2004). A potential natural treatment for attention deficit hyperactivity disorder: Evidence from a national study. *American Journal of Public Health, 94*(9), 1580-1586.
- Klima- og miljødepartementet. (2001). *Friluftsliv— Ein veg til høgare livskvalitet. St.meld. nr. 39 (2000-2001)*. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-39-2000-2001-/id194963/?ch=2>
- Klima- og miljødepartementet. (2002). *Bedre miljø i byer og tettsteder. St. meld. nr. 23 (2001-2002)*. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/stmeld-nr-23-2001-2002-/id196048/>
- Klima- og miljødepartementet. (2016). *Friluftsliv. Natur som kilde til helse og livskvalitet. Meld. St. 18 (2015-2016)*. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/contentassets/9147361515a74ec8822c8dac5f43a95a/no/pdfs/stm201520160018000dddpdfs.pdf>
- Klima- og miljødepartementet. (2018). *Handlingsplan for friluftsliv. Natur som kilde til helse og livskvalitet*. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/contentassets/ce805bbda07b40d184115b512d1c0de0/t-1564.pdf>
- Lagestad, P., Bjølstad, T. & Sæther, E. (2018). *Ja, ungdommen går på tur! Rapport fra konferansen: Forskning i Friluft 2018. Friluftsliv gjennom 150 år. Tønsberg hotell 5. og 6. desember 2018. Konferanserapport side 123-128.*
- Langseth, T. (2012). *Spenningsøkingens sosialitet. En sosiologisk undersøkelse av verdisystem i risikosport*. Doktorgrad ved Norges idrettshøgskole 2012. Oslo: NIH.
- Larson, R. & Verma, S. (1999). How children and adolescents spend time across the world: Work, play, and developmental opportunities. *Psychological Bulletin, 125*(6), 701-736.
- Larun, L., Nordheim, L. V., Ekeland, E., Hagen, K.B. & Heian, F. (2006). Exercise in prevention and treatment of anxiety and depression among children and young people. *Cochrane Database Syst Rev, 19*(3).
- Law, M. (2002). Participation in the occupations of everyday life, 2002 Distinguished Scholar Lecture. *American Journal of Occupational Therapy, 56*, 640-649.
- Leather, P., Pyrgas, M., Beale, D. & Lawrence, C. (1998). Windows in the workplace. *Environment and Behavior, 30*, 739-763.
- Lee, H., Tamminen, K. A., Clark, A. M., Slater, L., Spence, J. C. & Holt, M. L. (2015). A meta-study of qualitative research examining determinants of children's independent active free play. *International journal of Behavioral nutrition and Physical Activity, 12*(5).

- Lekies, K. S., Yost, G., & Rode, J. (2015). Urban youth' s experiences of nature: Implications for outdoor adventure recreation. *Journal of Outdoor Recreation and Tourism*, 9, 1-10.
- Leslie, E., Kremer, P., Toumbourou, J. W., Williams, J. W. (2010). Gender differences in personal, social and environmental influences on active travel to and from school for Australian adolescents. *Journal of Science and Medicine in Sport* 13(6), 597–601.
- Lewis, C. A. (1990). Gardening as a healing process. I Francis, M. og Hester, R. T., Jr (eds) *The Meaning of Gardens: Idea, Place and Action*. The MIT Press, Cambridge, s. 244-251.
- Lewis, C. A. (1996). *Green Nature/Human Nature: The Meaning of Plants in our Lives*. University of Illinois Press, Urbana, Chicago.
- Loptson, K., Muhajarine, N. & Ridalls, T. (2012). Walkable for whom? Examining the role of the built environment on the neighbourhood-based physical activity of children. *Can J Public Health*, 103(9), 29-34.
- Loukaitou-Sideris, A. & Sideris, A. (2010). What Brings Children to the Park? Analysis and Measurement of the Variables Affecting Children's Use of Parks. *Journal of the American Planning Association*, 76(1), 89-107.
- Louv, R. (2005): *Last Child in the Woods. Saving our Children from Nature-Deficit Disorder.*, New York: Workman Publishing.
- Louv, R. (2008): *Last Child in the Woods. Saving our Children from Nature-Deficit Disorder.* Revised edition. New York: Algonquin Books of Chapel Hill.
- Lucas, P. J., Baird, J., Arai, L., Law, C. & Roberts, H. M. (2007). Worked examples of alternative methods for the synthesis of qualitative and quantitative research in systematic reviews. *BMC Medical Research Methodology*, 7(4).
- Løndal, K. (2010). *Revelations in bodily play: A study among children in an after-school programme*. Doctoral dissertations at the Norwegian School of Sport Sciences. Oslo: Norges idrettshøgskole.
- Løndal, K. (2011). Bodily Play in the After-School Program: Fulfillment of Intentionality in Interaction between Body and Place. *American Journal of play*, 3(3), 385-407.
- Løvgren, M. & Svagård, V. (2019). Ungdata junior 2017–2018. *Resultater fra en spørreundersøkelse blant elever i alderen 10 til 12 år*. NOVA Rapport 7/19. Oslo: NOVA.
- Maas, J., Van Dillen, S. M. E., Verheij, R.A. & Groenewegen, P. P. (2009). Social contacts as a possible mechanism behind the relation between green space and health. *Health & Place*, 15(2), 586- 595.
- Mackett, R. & Paskins, J. (2004). *Increasing Children's Volume of Physical Activity through Walk and Play*. Centre for Transport Studies, UCL (University College London): London, UK.

- Mahoney, J. L. & Stattin, H. (2000). Leisure activities and adolescent antisocial behavior: The role of structure and social context. *Journal of Adolescence*, 23(2), 113–127.
- Martensson, F., Jansson, M., Johansson, M., Raustorp, A., Kylin, M. & Boldermann, C. (2014). The role of greenery for physical activity play at school grounds. *Urban Forestry & Urban Greening* 13(1), 103-113.
- Maller, C. Townsend, M., Pryor, A., Brown, P. & St Leger, L. (2006). Healthy nature healthy people: 'contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations. *Health Promot. Int.*, 21, 45-54.
- Malterud, K. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder for medisin og helsefag* (4. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Marttinen, R., Johnston, K., Phillips, S., Fredrick, R. N. & Meza, B. (2019). REACH Harlem: young urban boys' experiences in an after-school PA positive youth development program. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(4), 373-389.
- Marquet, O., Alberico, C., Adlakha, D. & Hipp, J. A. (2017). Examining Motivations to Play Pokemon GO and Their Influence on Perceived Outcomes and Physical Activity. *JMIR Serious Games*, 5(4).
- Marselle, M. R, Irvine, K. N. & Warber, S. L. (2013). Walking for well-being: are group walks in certain types of natural environments better for well-being than group walks in urban environments? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(11), 5603-5628.
- Mendonça, G., Cheng, L. A., Mélo, E., N. & Júnior, J., C. (2014). Physical activity and social support in adolescents: a systematic review. *Health Education Research*, 29(5), 822-839.
- Michaelson, V., King, N., Janssen, I., Lawal, S. & Pickett, W. (2020). Electronic screen technology use and connection to nature in Canadian adolescents: a mixed methods study. *Can J Public Health*, 111(4), 512-514.
- Mikulec, E., Goniu, N. & Moreno, M. (2013). Urban, Suburban, and Rural: Adolescents' Use and Preferences for Fitness Promotion Technologies across Communities. *ISRN Obesity*, 4.
- Miljødirektoratet. (2014). Planlegging av grønnstruktur i byer og tettsteder (veileder M100). Hentet fra:
<https://www.miljodirektoratet.no/globalassets/publikasjoner/M100/M100.pdf>
- Miljødirektoratet. (2020, lest 25. nov.). Lokal luftforurensning. Hentet fra:
<https://miljostatus.miljodirektoratet.no/tema/forurensning/lokal-luftforurensning/>
- Moher, D., Liberati, A., Tetzlaff, J. & Altman, D. G. (2009). The PRISMA Group 2009, Preferred reporting items for systematic reviews and meta-analyses: the PRISMA statement. *Ann Intern Med*, 151(4), 264-9.

- Moran, M. R., Plaut, P. & Merom, D. (2017). Is the Grass Always Greener in Suburban Neighborhoods? Outdoors Play in Suburban and Inner-City Neighborhoods. *Int J Environ Res Public Health*, 14(7), 759.
- Morse, J. M. (2007). Ethics in action: ethical principles for doing qualitative health research. *Qual Health Res*, 17(8), 1003-1005.
- Muñoz, S. A. (2009). *Children in the Outdoors A literature review*. Forres, Scotland: Sustainable Development Research Centre.
- Munn, Z., Peters, M. D. J., Stern, C., Tufanaru, C., McArthur, A., & Aromataris, E. (2018a). Systematic review or scoping review? Guidance for authors when choosing between a systematic or scoping review approach. *BMC Medical Research Methodology*, 18(1), 143.
- Munn, Z., Stern, C., Aromataris, E., Lockwood, C. & Jordan, Z. (2018b). What kind of systematic review should I conduct? A proposed typology and guidance for systematic reviewers in the medical and health sciences. *BMC Medical Research Methodology*, 18(1), 5-14.
- Mårtensson, F. (2011). Miljöpsykologiska perspektiv på barns naturkontakt. I Mårtensson, F., Jensen, E. L., Söderström, M. & Öhman, J.(red): Den nyttiga utevistelsen? Forskningsperspektiv på naturkontaktens betydelse för hälsa och miljöengagemang. Stockholm: Naturvårdsverket Rapport 6407.
- Naidoo, J. & Wills, J. (2016). *Foundations for Health Promotion* (4. utg.). London: Elsevier Health Sciences.
- Nelson, N. M., Woods, C. B. (2010). Neighborhood perceptions and active commuting to school among adolescent boys and girls. *Journal of Physical Activity and Health*, 7(2), 257-266.
- Nieminen, T. Martelin, T., Koskinen, S., Aro, H., Alanen, E. & Hyypä, M. (2010). Social capital as a determinant of self-rated health and psychological well-being. *International Journal of Public Health*, 55(6), 531-542.
- Nilsen, A. B., Vestre, Ø. & Askim, T.J. (1996). *Barnas Uterom: lek og samvær*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Norges Astma- og Allergiforbund. (u.å.). Hva er pollenallergi? Hentet fra <https://www.naaf.no/fokusomrader/allergi-og-overfolsomhet/pollenallergi/>
- Odden, A. (2008). *Hva skjer med norsk friluftsliv? En studie av utviklingstrekk i norsk friluftsliv 1970-2004*. Dr.avhandling. - NTNU.
- Odden, A. (2018). Status og utviklingstrekk i nordmenns friluftslivsutøvelse 2017. Upublisert notat skrevet på oppdrag av Miljødirektoratet. (Hentet fra: Wold, Skår & Øian, 2020).
- Oliver, L. N. & Hayes, M.V. (2005). Neighbourhood socio-economic status and the prevalence of overweight Canadian children and youth. *Can J Public Health*, 96(6), 415-20.

- Pacilli, M. G, Giovannelli, I. & Spaccatini, F. (2015). Children's Independent Mobility: Antecedents and Consequences at Macro- and Microlevels. *Movement, mobilities and Journeys*, 1-21.
- Pantell, M., Rehkope, D., Jutte, D., Syme, S.L., Balmes, J. & Adler, N. (2013). Social Isolation: A Predictor of Mortality Comparable to Traditional Clinical Risk Factors. *American Journal of Public Health*, 103(11), 2056-2062.
- Parish, L. E. & Treasure, D. C. (2003). Physical Activity and Situational Motivation in Physical Education: Influence of the Motivational Climate and Perceived Ability. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 74(2), 173-172.
- Parsons, R., Tassinary, L. G., Ulrich, R. S., Hebl, M. R. & Grossman-Alexander, M. (1998). The view from the road: implications for stress recovery and immunization. *Journal of Environmental Psychology*, 18, 113-140.
- Passmore, A. & French, D. (2000). A model of leisure and mental health in Australian adolescents. *Behaviour Change*, 17(3), 208–220.
- Passmore, A. (2003). The occupation of leisure: Three typologies and their influence on mental health in adolescence. *OTJR: Occupation Participation and Health*, 23(2), 76–83.
- Pawson, R. (2002). Evidence-based policy: in search of a method. *Evaluation*, 8(2), 157-181.
- Payán, D. D., Sloane, D. C., Illum, J. & Lewis, L. B. (2019). Intrapersonal and Environmental Barriers to Physical Activity Among Blacks and Latinos. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 51(4), 478-485.
- Pearson, A., Wiechula, R., Court, A. & Lockwood, C. (2005). The JBI model of evidence-based healthcare. *Int J Evid Based Healthc*, 3(8), 207-15.
- Pedersen, B. & Brodersen, A. (1997). *Haser i skoven: en sammenlignende undersøgelse mellem børn i skovbørnehaver og børn i traditionelle børnehaver*. Fyns Pædagog-Seminarium.
- Pedersen, K. (2001). *Natur, ungdom og identitet – mellom lokale tradisjoner og globale trender*. Tidsskriftet: UTMARK nr. 2/2001.
- Peters, B. E. & Buijs, A. (2010). Social interactions in urban parks: stimulating social cohesion?. *Urban Forestry and Urban Greening* 9, 93-100.
- Peters, M., Godfrey, C., Khalil, H., McInerney, P., Parker, D., & Soares, C. B. (2015). Guidance for conducting systematic scoping reviews. *International Journal of Evidence-Based Healthcare*, 13(3), 141-146.
- Peters, M., Godfrey, C., McInerney, P., Munn, Z., Tricco, A. C. & Khalil, H. (2020). I Aromataris, E., Munn, Z. (Ed.). *JBI Manual for Evidence Synthesis*. JBI.

- Plan- og bygningsloven. (2008). Lov om planlegging og byggesaksbehandling (LOV- 2008 06-27-71). Hentet fra: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2008-06-27-71>
- Pretty, J., Angus, C., Bain, M., Barton, J., Gladwell, V., Hine, R., Pilgrim, S., Sandercock, G. & Sellens, M. (2009). *Nature, childhood, health and life pathways*. Interdisciplinary Centre for Environment and Society Occasional Paper 2009-02. University of Essex, UK.
- Pyle, R.M. (2002). Eden in a vacant lot: Special places, species and kids in community of life.. I Kahn, P. & Kellert, S. (red): *Children and nature*. Massachusetts Institute of technology.
- Rader, N. E., Byrd, S. H., Fountain, B. J., Bounds, C. W., Gray, V. & Frugé, A. D. (2015). We never see children in parks: A Qualitative Examination of the Role of Safety Concerns on Physical Activity Among Children. *Journal of Physical Activity & Health*, 12(7), 1010-1016.
- Rasmussen, J. (2004). Places for children - Children's places. *Childhood*, 11(2), 155-173.
- Regjeringen. (2017, 21. feb.). Grønnstruktur. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/no/sub/stedsutvikling/ny-emner-og-eksempler/gronnstruktur/id685512/>
- Ries, A. V., Gittelsohn, J., Voorhees, C. C., Roche, K. M., Clifton, K. J. & Astone, N. M. (2008). The environment and urban adolescents' use of recreational facilities for physical activity: a qualitative study. *Am J Health Promot*, 23(1), 43-50.
- Ritchie, J. & Spencer, L. (1994). Qualitative data analysis for applied policy research. I A. Bryman & R.G. Burgess (red.), *Analysing Qualitative Data*. (s. 173-194). London: Routledge.
- Rohde, C. L. E. & Kendle, A. D. (1994). *Report to English Nature - Human Well-Being, Natural Landscapes and Wildlife in Urban Areas: A Review*. Department of Horticulture and Landscape and the Research Institute for the Care of the Elderly, University of Reading, Bath.
- Rohde, C. L. E. & Kendle, A. D. (1997). Nature for people. I Kendle A. D. & Forbes, S. (eds) *Urban Nature Conservation – Landscape Management in the Urban Countryside*. E. and F. N. Spon, London, s. 319-335.
- Rumrill, P., Fitzgerald, S., & Merchant, W. (2010). Using scoping literature reviews as a means of understanding and interpreting existing literature. *Work*, 35(3), 399-404.
- Sackett, C. R., Newhart, S., Jenkins, A. M. & Cory, L. (2018). Girls' Perspectives of Barriers to Outdoor Physical Activity Through Photovoice: A Call for Counselor Advocacy. *Journal of Creativity in Mental Health*, 13(1), 2-18.
- Sallis, J. F., Cervero, R.B, Asher, W., Henderson, K. A., Kraft, M. K. & Kerr, J. (2006). An ecological approach to creating active living communities. *Annu Rev Public Health*, 27, 297-322.

- Sandberg, M. (2009). *Barn och natur i storstaden: En studie av barns förhållande till naturområden i hemmets närhet – med exempel från Stockholm och Göteborg*. Choros 2009:1. Göteborg: Handelshögskolan vid Göteborgs Universitet.
- Sandberg, M. (2012). *De är inte ute så mycket. Den bostadsnära naturkontaktens betydelse och utrymmet i storstadsbarns vardagsliv*. PhD thesis, Institutionen för kulturgeografi och ekonomisk geografi. Göteborg: Handelshögskolan.
- Sandell, K. & Öhman, J. (2010). Educational potentials of encounters with nature: reflections from a Swedish outdoor perspective. *Environmental education research*, 16(1), 113-132.
- Sandell, K., Arnegård, J. & Backman, E. (red) (2011). *Friluftssport och äventyrsidrott. Utmaningar för lärare, ledare och miljö i en föränderlig värld*. Lund: Studentlitteratur.
- Sandseter, E. B. H., and L. E. O. Kennair. (2011). Children's Risky Play from an Evolutionary Perspective: The Anti-Phobic Effects of Thrilling Experiences. *Evolutionary Psychology*, 9(2), 257-284.
- Sandvik, L. (2015, 19. mai). *Friluftsliv og idrett appellerer stadig til barna*. Hentet fra: <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/friluftsliv-og-idrett-appellerer-stadig-til-barna>
- Seaman, P. J., Jones, R. & Ellaway, A. (2010). It's not just about the park, it's about integration too: why people choose to use or not use urban greenspaces. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7,78.
- Seeland, K. Dübendorfer, S. & Hansmann, R. (2009). Making friends in Zurich's urban forests and parks: The role of public green space for social inclusion of youths from different cultures. *Forest Policy and Economics*, 11(1), 10-17.
- Skogen, K. (1999). *Cultures and Natures. Cultural Patterns, Environmental Orientations and Outdoor Recreation Practices among Norwegian Youth*. PhD 16/99. Oslo: Norsk institutt for oppvekst og aldring.
- Skår, M. (2014a). Barn og unge. I Dervo, B.K.(red.), Skår, M., Køhler, B., Øian, H., Vistad, O.I., Andersen, O. & Gundersen, V.: *Friluftsliv i Norge anno 2014 – status og utfordringer* (s. 50-70). Norsk institutt for naturforskning [NINA].
- Skår, M. (2014b). Urbanisering og friluftsliv i nærmiljøet. I Dervo, B.K.(red.), Skår, M., Køhler, B., Øian, H., Vistad, O.I., Andersen, O. & Gundersen, V.: *Friluftsliv i Norge anno 2014 – status og utfordringer* (s. 35-40). Norsk institutt for naturforskning [NINA].
- Skår, M., Gundersen, V., Bischoff, A., Follo, G., Pareliussen, I., Stordahl, G. & Tordsson, B. (2014). *Barn og natur. Nasjonal spørreundersøkelse om barn og natur*. Temahefte 54.
- Skår, M., Gundersen & O'Brien. (2016). How to engage children with nature: why not just let them play? *Children's Geographies*, 14(5), 527-540.

- Skår, M., Follo, G.I, Gundersen, V. Ingebrigtsen, K., Gjertrud, S., Tordsson, B. S. & Wold, L. C (2016). Barns lek i natur – i spennet fra selvutfoldelse til kontroll. *Barn*, 34 (2), 39-56.
- Skår, M., Rybråten, S. & Øian, H. (2018). *Bynatur i det flerkulturelle Oslo*. NINA Temahefte 72. Norsk institutt for naturforskning.
- Smith, S. J. (1998). *Risk and our Pedagogical Relation to Children: On Playground and Beyond*. New York: State University of New York Press.
- Song, F. & Hooper, L. (2013). Publication bias: What is it? How do we measure it? How do we avoid it? *Open Access Journal of Clinical Trials*, 5(1), 51-81.
- Stanley, T. A., Bengtson, D. N. & Westphal, L. M. (2012). The Influence of Childhood. Operational Pathways to Adulthood Participation in Nature-Based Activities. *Environment and Behavior* 44(4), 545-569.
- Tabbush, P. & O'Brien, L. (2003). *Health and Well-being: trees, woodlands and natural spaces*. Forestry Commission.
- Tandy, C. A. (1999). Children's diminishing play space: a study of intergenerational change in children's use of their neighbourhoods. *Australian Geographical Studies*, 37(2), 154-164.
- Taylor, A.F., Kuo, F. E. & Sullivan, W. C. (2001). Coping with ADD: the surprising connection to green play settings. *Environment and Behaviour*, 33(1), 54-77.
- Taylor, A. F., Kuo, F. E. & Sullivan, W. C. (2002). Views of nature and self-discipline: Evidence from inner city children. *Journal of Environmental Psychology*, 22, 49-63.
- Taylor, A.F. & Kuo, F. (2006). *Is contact with nature important for healthy child development? State of evidence*. I Spencer C. & Blades, M. (red): Children and their environments. Learning, using and designing spaces. New York: Cambridge University Press.
- Taylor, A.F. & Kuo, F. (2009). Children with attention deficits concentrate better after walk in park. *Journal of Attention Disorders*, 12(5), 402-409.
- Taylor, A.F. & Kuo, F.E.M. (2011). Could exposure to everyday green spaces help treat ADHD? Evidence from children's play settings. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3, 281-303.
- Thompson, C. W., Aspinall, P., Bell, S., Findlay, C., Wherret, J. & Travlou, P. (2004). *Open Space and Social Inclusion: local woodland use in central Scotland*. Forestry Commission)
- Thompson, C. W., Aspinall, P. & Montarzino, A. (2008). The Childhood Factor: Adult Visits to Green Places and the Significance of Childhood Experience. *Environment and Behavior* 40(1), 111-143.

- Thompson, C. W., Aspinall, P., Roe, J., Robertson, L. & Miller, D. (2016). Mitigating Stress and Supporting Health in Deprived Urban Communities: The Importance of Green Space and the Social Environment. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(4), 440.
- Tordsson, B. & Vale, L. S. R. (2013). *Barn, unge og natur – en studie og drøftelse av faglitteratur*. HIT-rapport nr. 1. Porsgrunn: Høgskolen i Telemark.
- Tranter, P. & Pawson, E. (2001). Children's access to local environments: a case study of Christchurch New Zealand. *Local Environment*, 6(1), 27-48.
- Tricco A. C., Lillie, E., Zarin W., O'Brien, K. K., Colquhoun, H., Levac, D., ... Hempel, S. (2018). PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA ScR): Checklist and Explanation. *Annals of internal medicine*, 169(7), 467-473.
- Tucker, P., Irwin, J.D., Gilliland, J. H., Larsen, K. M. & Hess, P. (2009). Environmental influences on physical activity levels in youth. *Health and Place*, 15(1), 357-363.
- Ulrich, R. S., Dimberg, U. & Driver, B. L. (1991a). Psychophysiological indicators og leisure benefits. I Driver, B. L., Brown, L. R. og Peterson, G. L. (eds) *Benefits of Leisure*. Venture Publishing, State College, Pennsylvania, s. 73-89.
- Ulrich, R. S., Simons, R. F., Losito, B. D., Fiorito, E., Miles, M. A. & Zelson, M. (1991b). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology*, 11, 231-248.
- Ursin, H. & Eriksen, H.R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29(5), 567-92.
- Utdanningsdirektoratet. (2020, 13.november). Fag- og timefordeling. Hentet fra: <https://www.udir.no/laring-og-trivsel/lareplanverket/fag-og-timefordeling/>
- Vaage, O. F. (2012). *Barns dagligliv i endring*. Hentet fra: <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/artikler-og-publikasjoner/barns-dagligliv-i-endring>
- Vaage, O. F. (2015). *Fritidsaktiviteter 1997-2014 Barn og voksnes idrettsaktiviteter, friluftsliv og kulturaktiviteter. Resultater fra Levekårsundersøkelsene*. (Rapporter 2015/25). Statistisk Sentralbyrå.
- Van den Berg, A.E. & Van den Berg, C.G. (2011). A comparison of children with ADHD in a natural and built setting. *Child Care Health and Development*, 37, 430-439.
- Veitch, J., Bayley, S., Ball, K. & Salmon, J. (2005). Where do children usually play? A qualitative study of parent's perceptions of influences on children's active free play. *Health and Place*, 12(4), 383-393.
- Veitch, J., Carver, A., Hume, C., Crawford, D., Timperio, A., Ball, K. & Salmon, J. (2014). Are independent mobility and territorial range associated with park visitation among youth? *International journal of Behavioral nutrition and Physical Activity*, 11(73).

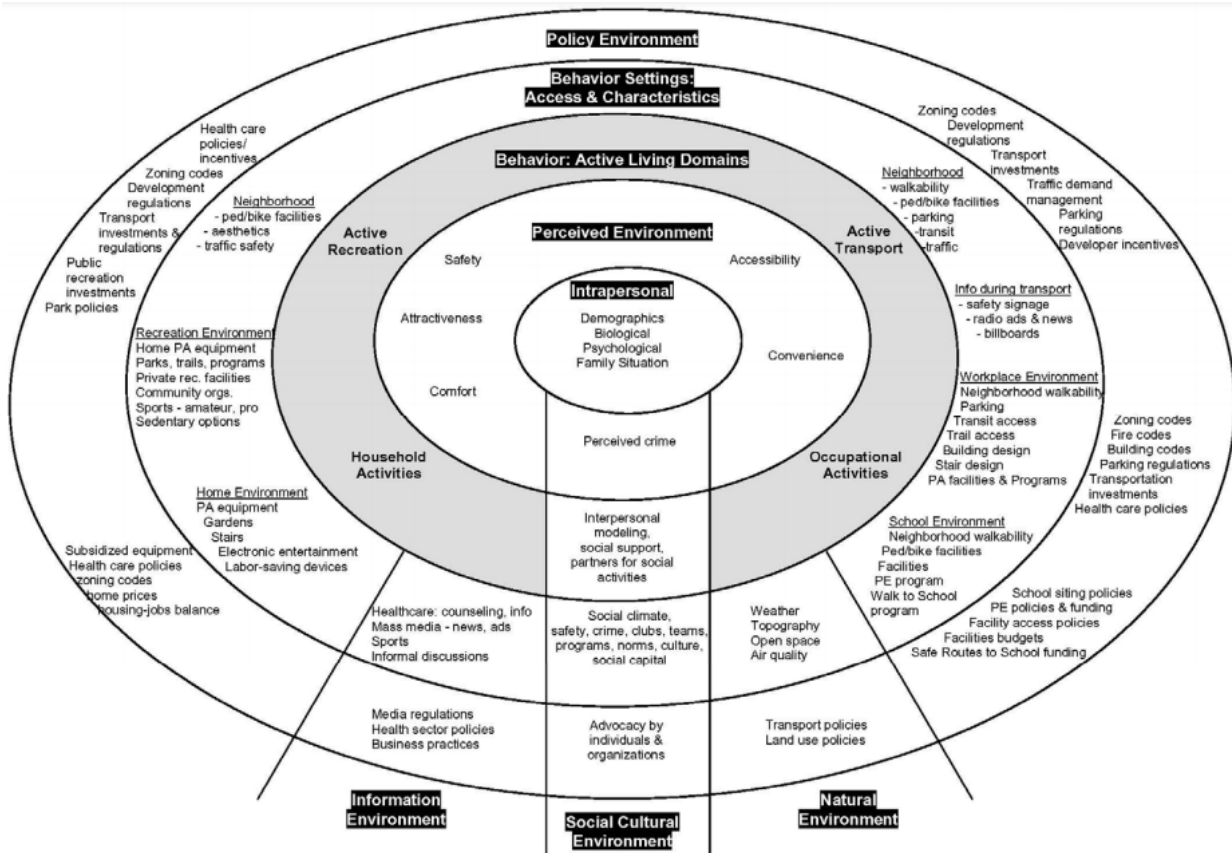
- Villanueva, K., Giles-Corti, B., Bulsara, M., McCormack, G. R., Timperio, A., Middleton, N., ... & Trapp, G. (2012). How far do children travel from their homes? Exploring children's activity spaces in their neighborhood. *Health & place*, 18(2), 263-273.
- Warber, S. L., Dehudy, A. A., Bialko, M. F., Marselle, M. R. & Irvine, K. N. (2015). Addressing "nature-deficit disorder": A mixed methods pilot study of young adults attending a wilderness camp. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*.
- Warsame, A. & Ela, C. (2016). *Friluftsliv og innvandrere. En undersøkelse av holdninger og erfaringer blant innvandrersfamilier i Oslo*. Nasjonal Kompetanseenhet for migrasjons- og minoritetshelse. I samarbeid med Norsk friluftsliv. NAKMI-rapport nr.1 2016.
- Weir, L. A., Etelson, D. & Brand, D. A. (2006). Parent's perceptions of neighbourhood safety and children's physical activity. *Preventive Medicine*, 43(3), 212-217.
- Wells, N. M. (2000). At Home with Nature. Effects of «Greenness» on Children's Cognitive Functioning. *Environment & Behavior* 32(6), 775-795.
- Wells, N. M. & Evans, G. W. (2003). Nearby nature: A buffer of life stress among rural children. *Environment & Behavior* 32(6), 775-795.
- Wilhelm, S. A., & Schneider, I. E. (2005). Diverse urban youth's nature: Implications for environmental education. *Applied Environmental Education and Communication*, 4(2), 103-113.
- Wilson, K., Clark, A. F. & Gilliland, J. A. (2018). Understanding child and parent perceptions of barriers influencing children's active school travel. *BMC Public Health*, 18(1), 1053
- Wilson, K., Coen, S. E., Piaskoski, A. & Gilliland, J. A. (2019). Children's perspectives on neighbourhood barriers and enablers to active school travel: A participatory mapping study. *The Canadian Geographer /Le Géographe canadien*, 63(1), 112-128.
- Witten, K., Kearns, R., Carroll, P., Asiasiga, L., & Tava'e, N. (2013). New Zealand parents' understandings of the intergenerational decline in children's independent outdoor play and active travel. *Children's Geographies*, 11(2), 215-229.
- Wold, L. C., Skår, M. & Øian, H. (2020). *Children, adolescents and outdoor recreation*. NINA Report 1801. Norwegian Institute for Nature Research.
- World Health Organization (1986). *Ottawa Charter for Health Promotion*. Ottawa: WHO.
- World Health Organization. (1998). *Health Promotion Glossary*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2008). The Global Burden of Disease: 2004 Update. Hentet fra: https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GBD_report_2004update_full.pdf?ua=1
- World Health Organization. (2016). *Urban green spaces and health. A review of evidence*. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. Hentet fra:

https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/321971/Urban-green-spaces-and-health-review-evidence.pdf?ua=1

- World Health Organization. (2017). Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Hentet fra:
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf>.
- Yang, C.Y., Boen, C., Gerken, K. Li, T., Schorpp, K. & Harris, K. M., (2016). Social relationships and physiological determinants of longevity across the human life span. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, 113(3), 578–583.
- Zhou, X. L., Li, D. Y. & Larsen, L. (2016). Using Web-Based Participatory Mapping to Investigate Children's Perceptions and the Spatial Distribution of Outdoor Play Places. *Environment and Behavior*, 48(7), 859-884.
- Øia, T. & Vestel, T. (2007). *Møter i det flerkulturelle*. NOVA Rapport 21/2007.
- Øian, H. (2014). Samfunnsmessige endringer av betydning for friluftslivet. I Dervo, B.K.(red.), Skår, M., Køhler, B., Øian, H., Vistad, O.I., Andersen, O. & Gundersen, V.: *Friluftsliv i Norge anno 2014 – status og utfordringer* (s. 18-29). Norsk institutt for naturforskning [NINA].

Vedlegg 1

Determinantmodellen for å leve et aktivt liv:



Vedlegg 1: Ecological model of four domains of active living (Sallis et al, 2006, s. 301).

Vedlegg 2

Inkluderte søkeord (sort farge) og ekskluderte søkeord (rød farge) i første runde med prøvesøk:

Barriere/Fasilitator	Fysisk aktivitet	Ungdom	Utendørs
barrier*	aktivit*	child*	nature
determinant*	recreation*	adolescen*	outdoor*
motivat*	play*	youth*	“open air”
facilitat*	hiking	teen*	countryside
prevent*	biking	“young adult*”	“recreational area*”
hindrance*	skiing	pubescent*	“recreation area*”
obstacle*	fishing	juvenile*	“recreation site*”
challeng*	camp*	“early adult*”	“natural green
“environmental	bonfire*	youngster*	environment*” (NGE)
factor*”	game*	student*	environment*
“social factor*”	sports	minor*	“community gardening”
“personal factor*”	hobby		“natural world”
prefer* (preferences)	hobbies		green space*
enable* (enablers/	jogging		garden
enableing)	running		nature-based
inhibit*	swimming		wilderness
constraint*	snobboarding		forest*
	“strength training”		outside
	“street workout”		landscape*
	“ice skating”		wildlife
	“berry picking”		
	“mushroom picking”		
	kayaking		
	canoeing		
	“boat trip*”		
	riding		
	hunting		
	birdwatching		
	rafting		
	backpacking		
	bicycling		

* (Trunkering med stjerne) er benyttet som erstatter for slutten av flere søkeord/fenomen med samme rot.

Vedlegg 3

Inkluderte søkeord (sort og grønn farge) og ekskluderte søkeord (rød farge) i andre runde med prøvesøk.

Tekstordene i grønn farge er nye inkluderte søkeord i andre runde med prøvesøk, sammenliknet med første runde med prøvesøk (noen av disse ble lagt til etter å ha identifisert relevante MeSH-termer i PubMed).

Tekstordene i rød farge var inkludert i første runde, men ble ekskludert i andre runde med prøvesøk:

Selvrapportert	Barrierer/ fasilitatorer	Aktivitet	Ungdom	Utendørs
<p>perspective*</p> <p>prefer*</p> <p>perception*</p> <p>“self-report*”</p> <p>perceive*</p>	<p>barrier*</p> <p>determinant*</p> <p>motivat*</p> <p>facilitat*</p>	<p>activit*</p> <p>exercise*</p> <p>recreation*</p> <p>play*</p> <p>walk*</p> <p>hiking</p> <p>biking</p> <p>skiing</p> <p>fishing</p> <p>camp*</p> <p>bonfire*</p> <p>game*</p> <p>sport*</p> <p>athletic*</p> <p>hobby</p> <p>hobbies</p> <p>jogging</p> <p>running</p> <p>swimming</p> <p>snowboarding</p> <p>“strength training”</p> <p>“street workout”</p> <p>skateboarding</p> <p>“roller skating”</p> <p>“ice skating”</p> <p>hockey</p> <p>“berry picking”</p> <p>“mushroom picking”</p> <p>kayaking</p> <p>canoeing</p> <p>surf*</p> <p>rowing</p> <p>mountaineering</p> <p>“mountain climbing”</p> <p>golf*</p> <p>boat*</p> <p>riding</p>	<p>child*</p> <p>boy*</p> <p>girl*</p> <p>adolescen*</p> <p>youth*</p> <p>teen*</p> <p>pubescent*</p> <p>young*</p> <p>student</p> <p>“high school student*”</p> <p>“secondary school student*”</p> <p>“primary school student*»</p> <p>“early adult*”</p> <p>juvenile</p>	<p>nature</p> <p>outdoor*</p> <p>“open air”</p> <p>countryside</p> <p>“recreational area*”</p> <p>“recreation area*”</p> <p>“recreation site*”</p> <p>“public open space*”</p> <p>park*</p> <p>greenspace*</p>

* (Trunkering med stjerne) er benyttet som erstatter for slutten av flere søkeord/fenomen med samme rot.

Vedlegg 4

De 184 referansene som ble ekskludert i utvelgelsen, med årsak til eksklusjon (se del 3.2.2):

Forfattere	Tittel	Ekskludert fordi:
Aarts et al. (2009)	Towards translation of environmental determinants of physical activity in children into multi-sector policy measures: study design of a Dutch project	Ikke selvrapportert
Abdelghaffar et al. (2019)	Perspectives of adolescents, parents, and teachers on barriers and facilitators of physical activity among school-age adolescents: a qualitative analysis	Ikke friluftsliv
Aceijas et al. (2017)	Determinants of health-related lifestyles among university students	Ikke friluftsliv
Allison et al. (2005)	Male adolescents' reasons for participating in physical activity, barriers to participation, and suggestions for increasing participation	Ikke friluftsliv
Alveano-Aguerreberere et al. (2017)	Bicycle Facilities That Address Safety, Crime, and Economic Development: Perceptions from Morelia, Mexico	Utenfor målgruppen
Anokye et al. (2014)	Economic analysis of participation in physical activity in England: implications for health policy	Utenfor målgruppen
Ar-Yuwat et al. (2013)	Determinants of physical activity in primary school students using the health belief model	Ikke friluftsliv
Arteaga et al. (2010)	Mobile system to motivate teenagers' physical activity	Ikke selvrapportert
Ashbullby et al. (2013)	The beach as a setting for families' health promotion: a qualitative study with parents and children living in coastal regions in Southwest England	Utenfor målgruppen
Atkin et al. (2013)	Determinants of change in children's sedentary time	Ikke selvrapportert
Babey et al. (2015)	Neighborhood, family and individual characteristics related to adolescent park-based physical activity	Ikke selvrapportert
Ball et al. (2007)	Personal, social and environmental determinants of educational inequalities in walking: A multilevel study	Utenfor målgruppen
Basterfield et al. (2016)	Can't play, won't play: longitudinal changes in perceived barriers to participation in sports clubs across the child-adolescent transition	Ikke friluftsliv
Berry et al. (2005)	Stages of change in adolescents: an examination of self-efficacy, decisional balance, and reasons for relapse	Ikke barrierer/fasilitatorer
Bevan et al. (2017)	Embedding a critical inquiry approach across the AC:HPE to support adolescent girls in participating in traditionally masculinised sport	Ikke barrierer/fasilitatorer
Biddle et al. (2003)	Motivation for physical activity in young people: Entity and incremental beliefs about athletic ability	Ikke friluftsliv
Bopp et al. (2012)	Active commuting influences among adults	Utenfor målgruppen
Brustad (1996)	Attraction to physical activity in urban schoolchildren: parental socialization and gender influences	Ikke friluftsliv
Caldwell et al. (2004)	Preliminary effects of a leisure education program to promote healthy use of free time among middle school adolescents	Ikke friluftsliv

Carlson et al. (2010)	Racial/Ethnic differences in perceived access, environmental barriers to use, and use of community parks	Utenfor målgruppen
Carroll-Scott et al. (2013)	Disentangling neighborhood contextual associations with child body mass index, diet, and physical activity: the role of built, socioeconomic, and social environments	Ikke barrierer/fasilitatorer
Carson (2010)	Parents' perception of neighbourhood environment as a determinant of screen time, physical activity and active transport	Ikke selvrapportert
Carver et al (2008)	Playing it safe: the influence of neighbourhood safety on children's physical activity. A review	Utenfor målgruppen
Casey et al. (2009)	Using a socioecological approach to examine participation in sport and physical activity among rural adolescent girls	Ikke friluftsliv
Christian et al. (2014)	Dog walking is associated with more outdoor play and independent mobility for children	Ikke selvrapportert
Cohen et al. (2009)	Effects of park improvements on park use and physical activity: policy and programming implications	Ikke selvrapportert
Cohen et al. (2010)	Parks and physical activity: Why are some parks used more than others?	Ikke selvrapportert
Conrad et al. (2013)	The German Environmental Survey for Children (GerES IV): reference values and distributions for time-location patterns of German children	Ikke selvrapportert
Conroy et al. (2011)	The dynamic nature of physical activity intentions: a within-person perspective on intention-behavior coupling	Ikke selvrapportert
Cord et al (2015)	Geocaching data as an indicator for recreational ecosystem services in urban areas: Exploring spatial gradients, preferences and motivations	Utenfor målgruppen
Corepal et al. (2019)	A feasibility study of 'The StepSmart Challenge' to promote physical activity in adolescents	Ikke friluftsliv
Cox et al. (2016)	Urban Bird Feeding: Connecting People with Nature	Utenfor målgruppen
Dallimer et al. (2014)	What personal and environmental factors determine frequency of urban greenspace use?	Utenfor målgruppen
Das et al. (2017)	Park-Use Behavior and Perceptions by Race, Hispanic Origin, and Immigrant Status in Minneapolis, MN: Implications on Park Strategies for Addressing Health Disparities	Utenfor målgruppen
Davidson et al. (2010)	Neighborhood determinants of self-efficacy, physical activity, and body weights among Canadian children	Ikke friluftsliv
Davis et al. (2014)	Relationships among play behaviors reported by college students and their responses to moral issues: A pilot study	Ikke friluftsliv
Davison et al. (2015)	It still takes a village: an epidemiological study of the role of social supports in understanding unexpected health states in young people	Ikke friluftsliv
Deaner et al. 2012)	A sex difference in the predisposition for physical competition: males play sports much more than females even in the contemporary U.S	Ikke barrierer/fasilitatorer
Deelen et al. (2018)	Time-use and environmental determinants of dropout from organized youth football and tennis	Ikke friluftsliv
Deelen et al. (2017)	Do objective neighbourhood characteristics relate to residents' preferences for certain sports locations? A cross-sectional study using a discrete choice modelling approach	Utenfor målgruppen

DeJonge et al. (2020)	University students' and clinicians' beliefs and attitudes towards physical activity for mental health	Ikke friluftsliv
Derose et al. (2018)	Gender Disparities in Park Use and Physical Activity among Residents of High-Poverty Neighborhoods in Los Angeles	Utenfor målgruppen
Dias et al. (2015)	How to distinguish between young athletes who intend to continue playing sports and those who do not intend to continue doing it?	Ikke eng./skandinavisk (spansk)
Dishman et al. (2017)	Naturally-occurring changes in social-cognitive factors modify change in physical activity during early adolescence	Ikke friluftsliv
Dishman et al. (2009)	Self-efficacy moderates the relation between declines in physical activity and perceived social support in high school girls	Ikke friluftsliv
Dolenec et al. (2004)	Motivation for mountaineering in children	Ikke eng./skandinavisk (italiensk)
Dorwart et al. (2019)	"Just More Comfortable in the Gym": An Exploration of the Constraints That Contribute to Adult African American Females' Lack of Participation in Outdoor Recreation Activities	Utenfor målgruppen
Downs et al. (2006)	Youth exercise intention and past exercise behavior: examining the moderating influences of sex and meeting exercise recommendations	Ikke friluftsliv
Drury et al. (2013)	A new community-based outdoor intervention to increase physical activity in Singapore children: Findings from focus groups	Ikke selvrapportert
Du Lee et al. (2006)	An exploratory study of the outdoor recreation participation of families who have a child under sixteen	Utenfor målgruppen
Duda et al. (1992)	Dimensions of Achievement Motivation in Schoolwork and Sport	Ikke friluftsliv
Dunton et al. (2007)	Mapping the social and physical contexts of physical activity across adolescence using ecological momentary assessment	Ikke selvrapportert
Echeverria et al. (2014)	A community survey on neighborhood violence, park use, and physical activity among urban youth	Utenfor målgruppen
Edwards et al. (2014)	Promoting youth physical activity in rural southern communities: practitioner perceptions of environmental opportunities and barriers	Ikke selvrapportert
Egli et al. (2019)	Social relationships, nature, and traffic: findings from a child-centred approach to measuring active school travel route perceptions	Ikke friluftsliv
Elliott et al. (2015)	Parents in youth sport: what happens after the game?	Ikke friluftsliv
Elsborg et al. (2019)	Sports-based recreation as a means to address social inequity in health: why, when, where, who, what, and how	Ikke selvrapportert
Evenson et al. (2010)	Examination of perceived neighborhood characteristics and transportation on changes in physical activity and sedentary behavior: The Trial of Activity in Adolescent Girls	Ikke friluftsliv
Eyre et al. (2015)	Environmental and school influences on physical activity in South Asian children from low socio-economic backgrounds: A qualitative stud	Utenfor målgruppen
Fair et al. (2017)	An Initiative to Facilitate Park Usage, Discovery, and Physical Activity Among Children and Adolescents in Greenville County, South Carolina, 2014	Ikke selvrapportert
Ferron et al. (1997)	Sports activities of Swiss youth: Practices, motivations and links to health	Ikke eng./skandinavisk (fransk)

Fongar et al. (2019)	Does Perceived Green Space Quality Matter? Linking Norwegian Adult Perspectives on Perceived Quality to Motivation and Frequency of Visits	Utenfor målgruppen
Freeman et al. (2017)	City Children's Nature Knowledge and Contact: It Is Not Just About Biodiversity Provision	Ikke barrierer/fasilitatorer
Freire et al. (2019)	What are the drivers of cross-generational physical activity? Exploring the experiences of children and parents	Ikke friluftsliv
Fretwell et al. (2019)	Towards a Better Understanding of the Relationship between Individual's Self-Reported Connection to Nature, Personal Well-Being and Environmental Awareness	Utenfor målgruppen
Frey et al. (2019)	A residential camp's impact on youths' leadership skills and natural resource knowledge	Ikke barrierer/fasilitatorer
Gagnon et al. (1992)	The leisure time of young adolescence (Les loisirs des adolescents le cas d'une municipalité de banlieue)	Ikke eng/ skandinavisk (fransk)
Gallerani et al. (2017)	"We actually care and we want to make the parks better": A qualitative study of youth experiences and perceptions after conducting park audits	Ikke barrierer/fasilitatorer
García Bengoechea et al. (2017)	From liability to challenge: Complex environments are associated with favorable psychosocial outcomes in adolescent sport participants	Ikke friluftsliv
Garg et al. (2010)	Perceived psychosocial benefits associated with perceived restorative potential of wilderness river-rafting trips	Utenfor målgruppen
Gillison et al. (2012)	What motivates girls to take up exercise during adolescence? Learning from those who succeed	Ikke friluftsliv
Graham et al. (2011)	Environmental resources moderate the relationship between social support and school sports participation among adolescents: a cross-sectional analysis	Ikke friluftsliv
Grant et al. (2015)	Predictors for physical activity in adolescent girls using statistical shrinkage techniques for hierarchical longitudinal mixed effects models	Ikke friluftsliv
Greer et al. (2017)	Park Use and Physical Activity Among Mostly Low-to-Middle Income, Minority Parents and Their Children	Ikke selvrapportert
Groshong et al. (2017)	Exploring Attitudes, Perceived Norms, and Personal Agency: Insights Into Theory-Based Messages to Encourage Park-Based Physical Activity in Low-Income Urban Neighborhoods	Utenfor målgruppen
Grundy et al. (2014)	Playing in the park: Observation and co-design methods appropriate to creating location based games for children	Ikke barrierer/fasilitatorer
Guell et al. (2013)	Walking and cycling to work despite reporting an unsupportive environment: insights from a mixed-method exploration of counterintuitive findings	Utenfor målgruppen
Guliani et al. (2015)	Gender-based differences in school travel mode choice behaviour: Examining the relationship between the neighbourhood environment and perceived traffic safety	Ikke selvrapportert
Hackett et al. (2020)	Nature Mentors: a program to encourage outdoor activity and nature engagement among urban youth and families	Ikke selvrapportert
Hagger et al. (2009)	Teacher, peer and parent autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: A trans-contextual model of motivation in four nations	Ikke friluftsliv

Hands et al. (2016)	Gender and motor competence affects perceived likelihood and importance of physical activity outcomes among 14 year olds	Ikke friluftsliv
Herbison et al. (2019)	The dynamic nature of connection and its relation to character in youth sport	Ikke selvrapportert
Hinckson (2016)	Perceived challenges and facilitators of active travel following implementation of the School Travel-Plan programme in New Zealand children and adolescents	Ikke friluftsliv
Holt et al. (2009)	Neighborhood physical activity opportunities for inner-city children and youth	Utenfor målgruppen
Holt et al. (2015)	'Eyes on where children play': a retrospective study of active free play	Utenfor målgruppen
Holt et al. (2019)	Active and Passive Use of Green Space, Health, and Well-Being amongst University Students	Utenfor målgruppen
Home et al. (2012)	Psychosocial Outcomes as Motivations for Visiting Nearby Urban Green Spaces	Utenfor målgruppen
Hordyk et al. (2015)	Nature is there; its free": Urban greenspace and the social determinants of health of immigrant families	Ikke selvrapportert
Hortigüela et al. (2017)	Analyzing physical activities in the natural environment and their influence on the motivational climate of classes	Ikke i fritiden
Hunt et al. (2015)	What can be learned from adolescent time diary research	Ikke selvrapportert
Huynh et al. (2019)	Outdoor adventure instructors' perceptions of nature and their work: a phenomenological study	Utenfor målgruppen
Huys et al. (2017)	School Gardens: A Qualitative Study on Implementation Practices	Ikke i fritiden
Jago et al. (2009)	Friendship groups and physical activity: qualitative findings on how physical activity is initiated and maintained among 10-11 year old children	Ikke friluftsliv
Jahns et al. (2014)	Barriers and facilitators to being physically active on a rural U.S. Northern Plains American Indian reservation	Utenfor målgruppen
Jim et al. (2009)	Leisure Participation Pattern of Residents in a New Chinese City	Utenfor målgruppen
Karadeniz et al. (2020)	Exploring Design Requirements of Outdoor Fitness Equipment for Young People	Utenfor målgruppen
Karasniece et al. (2016)	Motivation for Students to Participate in Non - Traditional Outdoor Activities	Utenfor målgruppen
Kepper et al. (2016)	Parental Perceptions of the Social Environment Are Inversely Related to Constraint of Adolescents' Neighborhood Physical Activity	Ikke selvrapportert
Khawaja et al. (2019)	Exploring Children's Physical Activity Behaviours According to Location: A Mixed-Methods Case Study	Ikke friluftsliv
Kim et al. (2017)	The role of neighborhood economic context on physical activity among children: Evidence from the Geographic Research on Wellbeing (GROW) study	Utenfor målgruppen
Kincey et al. (2016)	A study of self-esteem, motivation and perceived barriers to participation in sport and exercise among secondary school pupils	Ikke friluftsliv
Kloek et al. (2015)	'Nature lovers', 'Social animals', 'Quiet seekers' and 'Activity lovers': Participation of young adult immigrants and non-immigrants in outdoor recreation in the Netherlands	Utenfor målgruppen
Korpela et al. (2008)	Determinants of restorative experiences in everyday favorite places	Utenfor målgruppen

Korpela et al. (2010)	Favorite green, waterside and urban environments, restorative experiences and perceived health in Finland	Utenfor målgruppen
Kramer et al. (2013)	Neighbourhood safety and leisure-time physical activity among Dutch adults: a multilevel perspective	Utenfor målgruppen
Kramer et al. (2015)	Social neighborhood environment and sports participation among Dutch adults: Does sports location matter	Utenfor målgruppen
Kriel et al. (2016)	Participation of Divorced Single Parents and Their Children in Outdoor Activities to Improve Attitudes and Relationships	Ikke selvrappoert
Laxer et al. (2013)	The proportion of youths' physical inactivity attributable to neighbourhood built environment features	Ikke barriere/fasilitatorer
Lee et al. (2015)	A meta-study of qualitative research examining determinants of children's independent active free play	Utenfor målgruppen
Lee et al. (2013)	Beyond distance: children's school travel mode choice	Ikke selvrappoert
Lee et al. (2018)	Social Cognitive Theory and Physical Activity Among Korean Male High-School Students	Ikke friluftsliv
Legg et al. (2018)	Somebody's Eyes are Watching: The Impact of Coaching Observations on Empowering Motivational Climates and Positive Youth Development	Ikke friluftsliv
Leslie et al. (2010)	Gender differences in personal, social and environmental influences on active travel to and from school for Australian adolescents	Ikke friluftsliv
Loh et al. (2019)	Built environment and physical activity among adolescents: the moderating effects of neighborhood safety and social support	Ikke friluftsliv
Madariaga et al. (2016)	Barriers to participation in leisure activities as perceived by young people. Leisure, barriers, young people, gender	Ikke eng./skandinavisk (spansk)
Maddock et al. (2008)	Increasing access to places for physical activity through a joint use agreement: a case study in urban Honolulu	Ikke selvrappoert
Manta et al. (2018)	Community and environment for physical activity among young people: A systematic review of the Report Card Brazil 2018	Ikke selvrappoert
Marquet et al. (2017)	Examining Motivations to Play Pokémon GO and Their Influence on Perceived Outcomes and Physical Activity	Ikke selvrappoert
Martínez-Andrés et al. (2020)	Barriers and Facilitators to Leisure Physical Activity in Children: A Qualitative Approach Using the Socio-Ecological Model	Utenfor målgruppen
Marttinen et al. (2019)	REACH Harlem: young urban boys' experiences in an after-school PA positive youth development program	Ikke friluftsliv
Masoumi (2017)	Associations of built environment and children's physical activity: a narrative review	Utenfor målgruppen
McCarthy et al. (2008)	Understanding enjoyment in youth sport: A developmental perspective	Ikke friluftsliv
Melo et al. (2017)	Nature sports participation: Understanding demand, practice profile, motivations and constraints	Utenfor målgruppen
Mess et al. (2012)	Social inequality in children and adolescents using the example of physical activity in Germany	Ikke eng./skandinavisk (tysk)
Mikulec et al. (2013)	Urban, Suburban, and Rural: Adolescents' Use and Preferences for Fitness Promotion Technologies across Communities	Ikke barrierer/fasilitatorer
Miller et al. (2018)	The Minne-Loppet Motivation Study: An Intervention to Increase Motivation for Outdoor Winter Physical Activity in Ethnically and Racially Diverse Elementary Schools	Ikke selvrappoert

Moreno-Murcia et al. (2014)	Conceptions of Ability and Self-Determined Motivation in Young Spanish Athletes	Ikke friluftsliv
Myers et al. (1997)	Perceived benefits of and barriers to exercise and stage of exercise adoption in young adults	Ikke friluftsliv
Mårtensson et al. (2014)	The role of greenery for physical activity play at school grounds	Ikke i fritiden
Nelson et al. (2010)	Neighborhood perceptions and active commuting to school among adolescent boys and girls	Ikke friluftsliv
Noonan et al. (2016)	Cross-sectional associations between high-deprivation home and neighbourhood environments, and health-related variables among Liverpool children	Ikke selvrapportert
Onywera et al. (2018)	Development and convergent validity of new self-administered questionnaires of active transportation in three African countries: Kenya, Mozambique and Nigeria	Ikke barrierer/fasilitatorer
Ortlieb et al. (2013)	Physical activity and its correlates in children: a cross-sectional study (the GINIplus & LISApplus studies)	Ikke friluftsliv
Page et al. (2010)	Independent mobility, perceptions of the built environment and children's participation in play, active travel and structured exercise and sport: the PEACH Project	Ikke barrierer/fasilitatorer
Park et al. (2008)	Predicting factors of physical activity in adolescents: a systematic review	Ikke friluftsliv
Parker et al. (2019)	Ecological correlates of activity-related behavior typologies among adolescents	Ikke friluftsliv
Paxton et al. (2005)	Associations of sociodemographic and community environmental variables to use of public parks and trails for physical activity	Utenfor målgruppen
Pearce et al. (2018)	Indoor and Outdoor Context-Specific Contributions to Early Adolescent Moderate to Vigorous Physical Activity as Measured by Combined Diary, Accelerometer, and GPS	Ikke selvrapportert
Pearce et al. (2014)	Who children spend time with after school: associations with objectively recorded indoor and outdoor physical activity	Ikke selvrapportert
Perez-Munoz et al. (2015)	Reasons for Participation and Satisfaction in Outdoor Cooperative and Non-Competitive Sport Activities	Ikke eng./skandinavisk (spansk)
Perry et al. (2011)	Intrapersonal, behavioral, and environmental factors associated with meeting recommended physical activity among rural Latino youth	Ikke friluftsliv
Prins et al. (2009)	Objective and perceived availability of physical activity opportunities: differences in associations with physical activity behavior among urban adolescents	Ikke barrierer/fasilitatorer
Rachele et al. (2015)	Adolescent Self-Reported Physical Activity and Autonomy: A Case for Constrained and Structured Environments?	Ikke barrierer/fasilitatorer
Razani et al. (2020)	The Association of Knowledge, Attitudes and Access with Park Use before and after a Park-Prescription Intervention for Low-Income Families in the U.S	Om syke
Rebar et al. (2016)	Intention-behavior gap is wider for walking and moderate physical activity than for vigorous physical activity in university students	Ikke barrierer/fasilitatorer
Reilly et al. (2014)	Results from Scotland's 2013 report card on physical activity for children and youth	Ikke selvrapportert
Reilly et al. (2016)	Results From Scotland's 2016 Report Card on Physical Activity for Children and Youth	Ikke selvrapportert

Rigolon (2017)	Parks and young people: An environmental justice study of park proximity, acreage, and quality in Denver, Colorado	Ikke selvrapportert
Roberts et al. (2018)	Why do you ride?: A characterization of mountain bikers, their engagement methods, and perceived links to mental health and well-being	Utenfor målgruppen
Roe et al. (2012)	Adolescents' daily activities and the restorative niches that support them	Ikke friluftsliv
Romagosa (2018)	Physical health in green spaces: Visitors' perceptions and activities in protected areas around Barcelona	Utenfor målgruppen
Rosenberg et al. (2009)	Neighborhood Environment Walkability Scale for Youth (NEWS-Y): reliability and relationship with physical activity	Ikke barrierer/fasilitatorer
Ross et al. (2016)	Physical activity perceptions, context, barriers, and facilitators from a Hispanic child's perspective	Utenfor målgruppen
Sallis et al. (2000)	A review of correlates of physical activity of children and adolescents	Ikke friluftsliv
Samara et al. (2015)	Lack of facilities rather than sociocultural factors as the primary barrier to physical activity among female Saudi university student	Ikke friluftsliv
Schroeder et al. (2019)	Reconciling opposing perceptions of access to physical activity in a gentrifying urban neighborhood	Utenfor målgruppen
Seddon et al. (2003)	Youth attitudes to wildlife, protected areas and outdoor recreation in the Kingdom of Saudi Arabia	Utenfor målgruppen
Sever et al. (2018)	Measuring trail users' perception of crowding in a peri-urban nature park: A best-worst scaling experiment	Utenfor målgruppen
Sharma et al. (2019)	Barriers and Enabling Factors Affecting Satisfaction and Safety Perception with Use of Bicycle Roads in Seoul, South Korea	Utenfor målgruppen
Sonti et al. (2020)	Fear and fascination: Use and perceptions of New York City's forests, wetlands, and landscaped park areas	Utenfor målgruppen
Stasi et al. (2019)	¡Nosotros corremos, nosotros jugamos! [we run, we play!]: Children's perceptions of physical activity in Mexican-origin border communities	Utenfor målgruppen
Steenholt et al. (2018)	School and class-level variations and patterns of physical activity: a multilevel analysis of Danish high school students	Ikke selvrapporterte
Sterdt et al. (2014)	Correlates of physical activity of children and adolescents: A systematic review of reviews	Ikke selvrapportert
Thompson et al. (2005)	Factors influencing the physically active leisure of children and youth: A qualitative study	Ikke barrierer/fasilitatorer
Thompson et al. (2010)	Physically active families - de-bunking the myth? A qualitative study of family participation in physical activity	Ikke selvrapportert
Tucker et al. (2009)	Environmental influences on physical activity levels in youth	Ikke selvrapportert
Umstatted Meyer et al. (2013)	Understanding contextual barriers, supports, and opportunities for physical activity among Mexican-origin children in Texas border colonias: a descriptive study	Utenfor målgruppen
Usher et al. (2018)	Female Surfers' Perceptions of Regulatory Constraints and Negotiation Strategies	Utenfor målgruppen
Van Kann et al. (2014)	The Association Between the Physical Environment of Primary Schools and Active School Transport	Utenfor målgruppen
Veitch et al. (2014)	Are independent mobility and territorial range associated with park visitation among youth?	Ikke selvrapportert

Voorhees et al. (2011)	Neighborhood environment, self-efficacy, and physical activity in urban adolescents	Ikke friluftsliv
Voskuil et al. (2015)	Youth physical activity self-efficacy: a concept analysis	Ikke friluftsliv
Wallhead et al. (2004)	The role of physical education in the promotion of youth physical activity	Ikke selvrapportert
Wang et al. (2001)	Young people's motivational profiles in physical activity: A cluster analysis	Ikke friluftsliv
Wen et al. (2009)	Time spent playing outdoors after school and its relationship with independent mobility: a cross-sectional survey of children aged 10-12 years in Sydney, Australia	Ikke selvrapportert
White et al. (2018)	Domain-specific physical activity and affective wellbeing among adolescents: an observational study of the moderating roles of autonomous and controlled motivation	Ikke selvrapportert
Whitehead et al. (2008)	Adolescent girls' perceptions of physical activity: A focus group study	Ikke friluftsliv
Wilcer et al. (2019)	Exploring the Diverse Motivations of Day Hikers: Implications for Hike Marketing and Management	Utenfor målgruppen
Wilkins et al. (2019)	Rural-urban differences in hunting and birdwatching attitudes and participation intent	Utenfor målgruppen
Wilson et al. (2018)	Understanding child and parent perceptions of barriers influencing children's active school travel	Ikke friluftsliv
Wilson et al. (2019)	Children's perspectives on neighbourhood barriers and enablers to active school travel: A participatory mapping study	Ikke friluftsliv
Wilson et al. (2011)	Neighborhood and parental supports for physical activity in minority adolescents	Ikke friluftsliv
Yuan et al. (2017)	Cycle Tracks and Parking Environments in China: Learning from College Students at Peking University	Utenfor målgruppen
Zaragoza et al. (2011)	Barriers to adolescent girls' participation in physical activity defined by physical activity levels	Ikke friluftsliv



Norges miljø- og biovitenskapelige universitet
Noregs miljø- og biovitenskapelige universitet
Norwegian University of Life Sciences

Postboks 5003
NO-1432 Ås
Norway